



**PENERAPAN MEDIA BANTU UNTUK MENINGKATKAN
KETERAMPILAN GULING DEPAN SENAM LANTAI PADA SISWA
KELAS V A SDN 1 KOTA BENGKULU**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bengkulu Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Oleh :
DONI ASHANDIKA
A1H010042**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BENGKULU
2014**

ABSTRAK

DONI ASHANDIKA : Penerapan Media Bantu Untuk Meningkatkan Keterampilan Guling Depan Senam Lantai Pada Siswa Kelas V A SDN 1 Kota Bengkulu. **Skripsi. Bengkulu: Program Sarjana, Universitas Bengkulu, 2014.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah melalui penerapan media bantu dapat meningkatkan proses pembelajaran dan keterampilan siswa dalam pembelajaran guling depan senam lantai. Metode penelitian yang digunakan untuk menjawab tujuan penelitian tersebut digunakan metode penelitian *class-room-action research* atau penelitian tindakan kelas. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V A SDN 1 Kota Bengkulu yang berjumlah 25 orang. Yang terdiri dari 15 orang putra dan 10 orang putri. Hasil penelitian pada pra-siklus diketahui bahwa sebagian besar siswa belum memahami keterampilan gerakan guling depan, sehingga didapatkan nilai keterampilan pra-siklus adalah 16% (kategoricukup), 56% (kategori kurang), dan 28% (kategori kurang sekali). Pada siklus pertama dengan pembelajaran melalui penerapan media bantu didapatkan hasil rata-rata observasi aktivitas siswa adalah sebesar 5,3 (kategori cukup), observasi aktivitas guru sebesar 6,3 (kategori cukup). Sementara nilai tes keterampilan siswa adalah 4% (kategori baik sekali), 40% (kategori baik), 28% (kategori cukup), 20% (kategori kurang), dan 8% (kategori kurang sekali). Pada siklus kedua terjadi peningkatan hasil belajar dimana nilai rata-rata aktivitas siswa adalah 7,6 (kategori baik), nilai rata-rata aktivitas guru sebesar 7,6 (kategori baik), dan nilai tes keterampilan siswa siklus II adalah 52% (kategori baik sekali), 32% (kategori baik), 4% (kategori cukup), dan 12% (kategori kurang). Meningkatnya keterampilan siswa dalam melakukan keterampilan guling depan adalah sebagai pengaruh dari penerapan media bantu pembelajaran. Berdasarkan hasil diatas maka dapat disimpulkan bahwa penerapan media bantu dalam pembelajaran terbukti dapat meningkatkan keterampilan guling depan.

Kata kunci: Media Bantu, Keterampilan, Guling Depan

ABSTRACT

DONI ASHANDIKA: *Application Aids Media To Improve Skills Forward Roll Gymnastics Floor Of The VA Grade Students of SDN 1 Bengkulu City. Skripsi. Bengkulu: Graduate Program, University of Bengkulu, 2014.*

This study aims to determine whether the application through the media can help improve the learning process and the learning skills of students in front of the gym floor rolling. The method used to answer the purpose of the study used research methods class-room-action research. The subjects were grade students at SDN 1 Bengkulu City VA totaling 25 people. Which consisted of 15 man and 10 girls. The results of research on pre-cycle is known that most of the students do not understand the forward roll movement skills, to obtain the value of the skills of pre-cycle is 16% (enough category), 56% (less category), and 28% (less than one category). In the first cycle of learning through the application of assistive media showed an average observation of student activity amounted to 5.3 (category enough), teacher observation activity of 6.3 (category enough). While the skills test score of students is 4% (excellent category), 40% (good category), 28% (category enough), 20% (less category), and 8% (category less once). In the second cycle of increased learning outcomes in which the average value is 7.6 student activity (both categories), the value of the average activity of 7.6 teacher (both categories), and the value of the second skills students second cycle student the skill test is 52% (excellent category), 32% (both categories), 4% (category enough), and 12% (low category). Increasing students' skills in conducting skill is rolled forward as the effect of the application of media learning aids. Based on the results above it can be concluded that the application of media in teaching aids are proven to improve the skills of forward roll.

Keywords: Aids Media, Skills, Forward Roll.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Doni Ashandika
Nomor Pokok Mahasiswa : A1H010042
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Fakultas : FKIP UNIB
Judul Penelitian : Penerapan Media Bantu Untuk Meningkatkan Keterampilan Guling Depan Senam Lantai Pada Siswa Kelas V A SDN 1 Kota Bengkulu.

Menyatakan bahwa penelitian ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri, dan sepanjang pengetahuan saya tidak berisi materi yang telah dipublikasikan atau ditulis orang lain atau dipergunakan dan diterima sebagai persyaratan penyelesaian studi pada universitas atau institut lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang telah dinyatakan dalam teks.

Bengkulu, Mei 2014
Yang menyatakan

Doni Ashandika
NPM : A1H010042

MOTTO

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan maka apabila kamu sudah selesai (dalam suatu urusan) dan kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan lain) dan kepada Tuhan lah hendaknya kamu berharap (Qs. Surat An-Nasyir)

Tuntutlah ilmu tetapi tidak melupakan ibadah, dan kerjakanlah ibadah tetapi tidak boleh melupakan ilmu (Hasaan Al-Pasri).

Jika kamu merasa sanggup dalam sebuah urusan, jangan lah meminta bantuan kepada orang lain, karena itu akan membuatmu lemah.

Persembahan:

- + Puji syukur, hamba panjatkan kepada-Mu ya Allah SWT, karena disetiap kesuksesan ini tak pernah luput dari izin-Mu.*
- + Segenap kasih sayang, usaha dan do'a yang tak henti-hentinya kalian panjatkan, kupersembahkan kepada kedua orangtua ku...Bapak ku (Sudirman) dan Ibu ku (Rasimah) tercinta...*
- + Kedua kakak ku, (Bambang Trianto dan Linda Wati, S.Sc) yang selalu memberikan cermin yang baik dalam hidupku.*
- + Adik ku Serly Devista & Ponaanku (Chelse, Arnest & Yaumi), sebagai motivasi bagiku hingga menjadi seperti ini.*
- + Family keluarga besar Bapak Alm Sari Sudin dan Ibu Fauwiah, (mak wo, Pakwo) terima kasih atas doa dan kasih sayangnya.*
- + Seseorang yang special "CINTA" yang selalu memberikan motivasi dalam mencapai kesuksesan studi ini.*
- + Teman-teman UKM PS-FKIP yang sholid.*
- + Dosen-dosenku terkhususnya Dosen FKIP Penjaskes yang selalu memberikan masukan yang terbaik.*
- + Teman-teman seperjuangan angkatan kedua(2010).*
- + Almamater Ku.....*

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT, atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Penerapan Media Bantu Untuk Meningkatkan Keterampilan Guling Depan Senam Lantai Pada Siswa Kelas V A SDN 1 Kota Bengkulu”. Adapun penyusunan skripsi ini dilakukan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

Dalam penyelesaian skripsi ini, peneliti menyadari bahwa banyak pihak yang telah memberi bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Karena itu izinkan penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Ridwan Nurazi, S.E.,Msi. Selaku rektor Universitas Bengkulu
2. Prof. Dr. Rambat Nur Sasongko, M.Pd. Selaku dekan FKIP INIB
3. Drs. H. Tono Sugihartono, M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu.
4. Drs. H. Tono Sugihartno, M.Pd. Selaku pembimbing 1 yang secara langsung telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan dan masukan demi terselesaikannya skripsi ini.
5. Dian Pujianto, S.Pd.,Jas, M.Or. Selaku pembimbingan 2 yang telah memberikan bimbingan dan bantuan yang sangat berguna bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh bapak dan ibu dosen pendidikan jasmani dan kesehatan fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Bengkulu yang telah memberikan bimbingan saran, dan motivasi, dalam penulis menyelesaikan studi pendidikan jasmani dan kesehatan.
7. Ibu Rohayati Daud, M.Pd. Selaku kepala Sekolah Negeri 1 Kota Bengkulu yang telah memberikan izin penulis untuk melaksanakan penelitian.

8. Kedua orang tua ku tercinta (bapak Sudirman dan ibuku Rasimah) yang selalu mendoakan dan selalu mencurahkan kasih sayangnya yang tiada hentinya.
9. Kedua kakak ku (Bambang Irianto dan Linda Wati, S. Sc) dan adik ku Serly devista yang selalu menyemangati ku dalam penulisan skripsi ini.
10. Teman-teman seperjuangan penjaskes angkatan 2010.
11. Teman-teman kosan Ali Pincin, 2010-2014, (yung, & Lay).
12. Keluarga besarku atas do'a yang telah diberikan.
13. Guru olahraga SD Negeri 1 Kota Bengkulu (Bapak Dede Satari, S. Pd dan ibu Lesmiyani, S. Pd) yang telah membantu penulis selama PPL hingga penelitian selesai.
14. Siswa-siswi kelas V A SD negeri 1 Kota Bengkulu yang telah bersedia membantu penulis melakukan penelitian
15. Semua pihak yang telah membantu penulisan skripsi ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga amal baik mereka mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT. Akhirnya kritik dan saran dari semua pihak sangat kami harapkan demi perbaikan skripsi ini.

Bengkulu, Mei 2014

Penulis.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar belakang	1
B. Identifikasi masalah	5
C. Pembatasan masalah	5
D. Rumusan masalah	6
E. Tujuan penelitian	6
F. Manfaat penelitian	6

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian teori	7
1. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan	7
2. Karakteristik anak sekolah Usia 10-12 Tahun	9
3. Hakekat Senam	13
4. Senam Lantai.....	16
5. Guling Depan (<i>forward roll</i>)	19
6. Hakekat Media Bantu	25
7. Penerapan Media Bantu Pada Pembelajaran Guling Depan ..	28
a. Media Spon (berukuran 16,5 x 12,5cm dan tebal 2cm) ...	29

b. Media Ban Dalam Sepeda Motor	30
c. Media Matras Miring	31
B. Penelitian Yang Relevan	33
C. Kerangka Berfikir Atau Kerangka Konseptual	35
D. Hipotesis Tindakan	36

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	37
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	38
C. Subjek Penelitian	38
D. Rancangan dan Prosedur Penelitian	38
E. Tehnik Pengumpulan Data	41
F. Instrumen Pengumpulan Data	42
G. Tehnik Analisis Data	47
H. Indikator Keberhasilan	48

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	49
1. Deskripsi Data dan Lingkungan Sekolah	49
2. Proses Siklus-Siklus Penelitian	50
B. Pembahasan Penelitian	73

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan	77
B. Implikasi	78
C. Keterbatasan Penelitian	79
D. Saran	79

DAFTAR PUSTAKA	80
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN – LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Observasi Aktivitas Guru Pada Pembelajaran Guling DepanSenam Lantai Melalui Penerapan Media Bantu	43
Tabel 2	Data Observasi Aktivitas Siswa Pada Pembelajaran Guling Depan Senam Lantai Melalui Penerapan Alat Bantu	44
Tabel 3	Penilaian Tehnik Gerakan Guling Depan	45
Tabel 4	Kriteria Keberhasilan Pembelajaran Senam Guling Depan.....	46
Tabel 5	Tingkat keberhasilan pembelajaran dan latihan siswa	48
Tabel 6	Data Presentase Hasil Tes Keterampilan Guling Depan (pra siklus)	51
Tabel 7	Data Presentase Hasil Tes Keterampilan Guling Depan Siklus I	59
Tabel 8	Data Presentase Hasil Tes Keterampilan Guling Depan Siklus II	69
Tabel 9	Perbandingan Nilai Tes Keterampilan Guling Depan	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Gambar 1 Matras Dalam Latihan Senam Lantai	18
Gambar 2	Tehnik Awalan Guling Depan Posisi Jongkok	20
Gambar 3	Tehnik Gerakan Guling Depan Gerakan Inti	21
Gambar 4	Tehnik Gerakan Guling Depan, Lutut Dan Dag Ditekukkan.....	22
Gambar 5	Tehnik Gerakan Guling Depan, Mendarat Dengan Punggung.....	22
Gambar 6	Tehnik Gerakan Akhir Guling Depan	23
Gambar 7	Tehnik Gerakan Guling Depan, Rangkaian Guling Depan Keseluruhan	24
Gambar 8	Tehnik Latihan Methodis Guling Depan	24
Gambar 9	Latihan Guling Depan Dengan Alat Bantu Spon	30
Gambar 10	Latihan Gerakan Guling Depan Media Bantu Karet	31
Gambar 11	Latihan Gerakan Guling Depan Dengan Media Bantu Matras Miring	31
Gambar 12	Latihan Gerakan Guling Depan Dengan Media Bantu Matras Miring	32
Gambar 13	Rancangan Penelitian Tindakan Kelas	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Rekapitulasi Nilai Tes Keterampilan Guling Depan Siswa Pra-Siklus	84
Lampiran 2	Nilai Tes Keterampilan Guling Depan Pra-Siklus	85
Lampiran 3	Rekapitulasi Nilai Tes Keterampilan Guling Depan Siswa (Data Siklus I)	86
Lampiran 4	Nilai Tes Keterampilan Guling Depan Siswa (Siklus I)	87
Lampiran 5	Rekapitulasi Nilai Tes Keterampilan Guling Depan Siswa (Data Siklus II)	88
Lampiran 6	Nilai Tes Keterampilan Guling Depan Siswa (Siklus II)	89
Lampiran 7	Data-Data Rekapitulasi Hasil Tes Keterampilan Guling Depan Melalui Penerapan Media Bantu, Pra-Siklus, Siklus I Dan Siklus II	90
Lampiran 8	Data Observasi Aktivitas Siswa Siklus I Pertemuan 1.....	91
Lampiran 9	Data Observasi Aktivitas Siswa Siklus I Pertemuan 2.....	92
Lampiran 10	Data Observasi Aktivitas Siswa Siklus I Pertemuan 3.....	93
Lampiran 11	Data Observasi aktivitas guru Siklus I Pertemuan 1.....	94
Lampiran 12	Data Observasi aktivitas guru Siklus I Pertemuan 2	95
Lampiran 13	Data Observasi aktivitas guru Siklus I S 3	96
Lampiran 14	Data Observasi Aktivitas Siswa Siklus II Pertemuan 1.....	97
Lampiran 15	Data Observasi Aktivitas Siswa Siklus II Pertemuan 2	98
Lampiran 16	Data Observasi Aktivitas Siswa Siklus II Pertemuan 3	99
Lampiran 17	Data Observasi aktivitas guru Siklus II Pertemuan 1.....	100
Lampiran 18	Data Observasi aktivitas guru Siklus II Pertemuan 2	101
Lampiran 19	Data Observasi aktivitas guru Siklus II Pertemuan 3	102
Lampiran 20	Rancangan Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	103
Lampiran 21	Gambar Dokumentasi Penelitian	117
Lampiran 22	Surat Pernyataan Teman Sejawat	125
Lampiran 23	Uji Validitas Dan Reabilitas Instrumen.....	127
Lampiran 24	Surat Izin Penelitian	131

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada dasarnya merupakan bagian menyeluruh dari sistem pendidikan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan. Namun di dalam penyelenggaraannya berkesinambungan merupakan suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Peranan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah sangat penting, yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat, dan aktif sepanjang hayat. (Munasifah 2008: 1-2).

Berdasarkan jenis materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dikelompokkan menjadi dua yaitu : materi pokok dan materi pilihan. Materi pokok merupakan materi yang wajib diberikan kepada siswa yang mencakup atletik, senam dan permainan. Sedangkan materi pilihan merupakan materi yang dapat dipilih dengan kemampuan dan situasi serta kondisi sekolah masing-masing. Hal tersebut sesuai dengan standar kompetensi dan kompetensi

dasar yang terdapat pada silabus penjasorkes kelas V semester 2 di Sekolah dasar.

Senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistik. Dikatakan senam lantai karena seluruh keterampilan gerakan dilakukan pada lantai yang beralaskan matras tanpa melibatkan alat lainnya. Luas lantai yang digunakan dalam kejuaraan senam adalah 12 x 12 meter persegi dengan tambahan 1 meter disetiap sisinya sebagai pengaman. Olahraga senam lantai adalah salah satu cabang olahraga yang mengandalkan aktivitas seluruh anggota badan, baik untuk olahraga sendiri maupun untuk cabang olahraga lain. Senam lantai mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik atau gerak seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan, dan ketepatan. (Muhajir, 2007: 69).

Senam lantai merupakan cabang olahraga yang kurang begitu populer di masyarakat, sehingga kurang diminati pula oleh anak-anak sekolah dalam pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di sekolah. Gerakan dalam senam lantai membutuhkan keberanian, kelentukan tubuh serta teknik yang benar, di samping itu olahraga ini sangat membosankan bagi anak sekolah khususnya SD karena anak usia Sekolah Dasar sangat menyukai olahraga yang mengandung permainan dibanding senam lantai. Pembelajaran senam lantai yang diberikan di sekolah dasar atau anak usia dini contohnya adalah guling depan (*forwar roll*), guling belakang (*backward roll*), split, hanstands, balance, dan meroda. berdiri dengan kepala (*kopstand*), sikap lilin, kayang, guling

lenting, berdiri dengan kedua telapak tangan dan berbagai bentuk keseimbangan lainnya. Dalam hal ini peneliti ingin mengambil satu pokok bahasan penelitian yaitu Guling depan (*Forward roll*).dimana materi guling depan ini dipelajari oleh anak siswa kelas V.

Berdasarkan hasil observasi dengan guru olahraga proses pembelajaran senam lantai guling depan di SDN 1 Kota Bengkulu sudah berjalan, tetapi belum menunjukkan hasil yang maksimal. Dimana ketuntasan belajar siswa untuk pembelajaran senam guling depan belum mencapai rata-rata 75% secara keseluruhan, Ketertarikan penulis untuk melakukan penelitian ini berawal dari ketidakpuasan peneliti beserta guru penjas ketika PPL di sekolah tersebut.

Dari hasil tes keterampilan siswa pada pertemuan prasiklus didapatkan dimana dari 25 orang siswa terdapat 16% (4 siswa) kategori cukup, 56% (14 siswa) kategori kurang dan 28% (7 orang) dengan kategori kurang sekali, dan nilai rata-rata kelas adalah 4,6 (kategori kurang). Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemahaman siswa terhadap keterampilan guling depan senam lantai perlu di beri perhatian khusus. Itu artinya pembelajaran senam lantai guling depan siswa kelas Va SDN 1 Kota Bengkulu belum tuntas secara klasikal, sebagaimana yang dikemukakan oleh KTSP 2007 bahwa proses pembelajaran dikelas dikatakan tuntas apabila 75% dari jumlah siswa mendapat nilai standar yaitu minimal 7,5. Ketuntasan ini belum tercapai dikarenakan siswa menganggap guling depan itu sulit, selain itu selama ini belum pernah dilakukan modifikasi pembelajaran. Saat peneliti mengamati proses pembelajaran terlihat kesalahan siswa terletak pada sikap awal, awalan, saat berguling,

hingga pendaratan. kesalahan diantaranya adalah terletak pada posisi dagu, posisi lutut, saat berguling lutut tidak dekat dengan dada, sikap tangan saat tumpuan serta sikap saat berguling. Selain itu, siswa masih enggan melakukan guling depan untuk kedua kalinya manakala pada kesempatan pertama gagal. Tidak semua siswa yang bisa menguasai gerakan guling depan dengan baik dan benar. Selain itu siswa juga merasa takut untuk melakukan gerakan ini. Mereka merasa gerakan ini sangat membahayakan bahkan bisa menyebabkan cedera. Disamping itu sistem pembelajaran yang kurang menarik, siswa sulit untuk memahami penjelasan yang diberikan oleh guru.

Rendahnya kemampuan siswa menunjukkan adanya kelemahan sekaligus kesulitan belajar mengajar guling depan. yang kemungkinan hal itu disebabkan oleh metode mengajar yang diberikan oleh guru yang cenderung masih monoton tertuju pada gerakan senam saja tanpa adanya variasi metode mengajar yang lainnya, serta penggunaan sarana dan prasarana pada saat pembelajaran yang kurang memadai sehingga membuat siswa tidak tertarik dengan senam lantai. Selain itu siswa lebih tertarik dengan materi permainan, karena di usia mereka (Usia Anak Sekolah Dasar) dunia mereka adalah dunia untuk bermain, sehingga pembelajaran yang menarik bagi mereka adalah materi pelajaran dengan unsur permainan didalamnya, itu terbukti pada saat anak mengikuti pelajaran penjasorkes dengan materi permainan mereka sangat antusias dalam mengikutinya.

Berdasarkan latar belakang di atas, penerapan alat bantu bagi peneliti merupakan jalan yang tepat untuk meningkatkan keterampilan guling depan

pada siswa kelas Va di SDN 1 Kota Bengkulu. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengangkat judul “Penerapan Media Bantu Untuk Meningkatkan Keterampilan Guling Depan Senam Lantai Pada Siswa Kelas V A SDN 1 Kota Bengkulu”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kurangnya keterampilan siswa kelas Va SDN 1 Kota Bengkulu dalam melakukan gerakan Guling depan senam lantai.
2. Siswa merasa takut untuk melakukan gerakan senam lantai.
3. Siswa memiliki motivasi dan minat yang rendah terhadap pembelajaran senam lantai, terkhususnya guling depan.
4. Siswa cenderung bosan dengan proses pembelajaran kurang bervariasi.
5. Kurangnya pemahaman siswa terhadap materi guling depan yang sebenarnya.
6. Hasil penilaian yang dilakukan oleh guru penjasorkes terhadap siswa kelas Va pada saat pembelajaran senam lantai masih cenderung rendah.
7. Siswa tertarik melakukan tehnik guling depan agar mudah dikuasai.
8. Persentase tes keterampilan siswa sangat kurang, dari 25 orang siswa tidak satupun yang mampu melakukan guling depan dengan sempurna.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang ada, maka batasan masalah dalam penelitian ini dibatasi pada : “Penerapan Media Bantu Untuk Meningkatkan

Keterampilan Guling Depan Senam Lantai Pada Siswa Kelas V A SDN 1 Kota Bengkulu”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah pokok penelitian ini adalah ; “Apakah Melalui Penerapan Media Bantu Dapat Meningkatkan Proses Pembelajaran dan Keterampilan Guling Depan Senam Lantai Pada Siswa Kelas Va SDN 1 Kota Bengkulu”?

E. Tujuan penelitian

Adapun tujuan dari penelitian adalah : untuk mengetahui apakah dengan penerapan media bantu dapat meningkatkan keterampilan guling depan senam lantai pada siswa kelas Va SDN 1 Kota Bengkulu.

F. Manfaat penelitian

Dengan hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi, antara lain :

1. Bagi peneliti, yaitu untuk mengetahui secara langsung upaya peningkatan keterampilan guling depan senam lantai siswa melalui penerapan alat bantu di sekolah dasar.
2. Bagi guru, yaitu sebagai sumber informasi khususnya guru pendidikan jasmani dan kesehatan, pentingnya mengembangkan model pembelajaran yang lebih menarik guna meningkatkan keterampilan dan kemampuan siswa.
3. Bagi siswa, yaitu diharapkan siswa senang dan siswa mampu melakukan tehnik guling depan yang sebenarnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Seorang ahli pendidikan jasmani London Barrow, Harrold Marion, (1979: 6) mengatakan: “*physical education may be defined as an education through the physical where many of educational objectives are achieved by means of big muscle-play activities*”. Pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai pendidikan melalui fisik dimana banyak tujuan yang akan dicapai yaitu melalui kegiatan bermain. Artinya, pendidikan jasmani merupakan suatu bentuk pendidikan formal yang wajib diadakan di sekolah-sekolah. proses pembelajarannya melalui aktifitas fisik karena dalam pembelajarannya lebih didominasi ke arah fisik, banyak keuntungan yang dapat siswa peroleh disamping mata pelajaran wajib, siswa akan mendapatkan keuntungan yang besar diantaranya tubuh menjadi sehat.

Menurut Siedentop (1991) mengatakan “*education through and of physical activities*”. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses keseluruhan pendidikan. Artinya, pendidikan jasmani menjadi salah satu media untuk membantu ketercapaian tujuan pendidikan secara keseluruhan. pendidikan diharapkan dapat berkontribusi positif terhadap peningkatan indeks pembangunan manusia (Human Index Development). Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan media untuk meraih tujuan pendidikan sekaligus untuk

meraih tujuan yang bersifat internal kedalam aktivitas fisik itu sendiri. (Husdarta, 2010: 142).

Sedangkan menurut Munasifah, (2008: 2) pendidikan jasmani Olahraga dan kesehatan merupakan media pendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan, nilai (sikap-mental-emosional, spritual, sosial,) dan pembiasaan pola hidup sehat untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, terampil, memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat, dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerakan manusia.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan media atau alat untuk mendorong perkembangan peserta didik melalui aktifitas fisik diantaranya kemampuan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran penghayatan dan sebagainya. Dimana melalui pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga ini lah proses pembentukan pola hidup yang sehat ini dapat tercapai.

Namun didalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang sangat dibutuhkan yaitu keterampilan. Dimana yang dimaksud dengan Keterampilan belajar adalah kemampuan atau kompetensi yang dimiliki oleh seseorang. Menurut Soemarjadi, dkk (dalam yanto, 2013:7) kemampuan adalah seseorang yang dapat melakukan sesuatu dengan cepat.

Ada tiga faktor yang penting dalam penguasaan keterampilan untuk belajar. Yang pertama adalah pola pikir dan sikap (*mindset and attitude*) terhadap belajar harus ada, *kedua* adalah kemampuan kita dalam mendayagunakan kekuatan pikiran untuk mempercepat proses belajar. *Ketiga* disiplin diri dan kegigihan (*self discipline and persistence*). Tanpa kedua ini pembelajaran akan tergantung pada suasana hati (*mood*) sehingga tidak mendapatkan hasil.

2. Karakteristik Anak Umur 10-12 tahun

Masa anak-anak adalah masa dimana anak dalam kondisi tumbuh kembang perkembangan kejiwaan pada masa anak-anak terkadang sering disebut dengan masa kecil. Sebab masa ini anak-anak senang mempersiapkan diri untuk sekolah. Demikian pula pada masa ini ada yang menyebut dengan masa estetis. Dikarenakan anak mulai mengenal dunia sekitar terasa serba indah. Perkembangan masa tanggapan anak-anak usia 10-12 tahun bersifat kritis dan realistis ia sudah dapat mengadakan sintesis, logis, dan ia pun telah mampu menghubungkan bagian-bagian menjadi satu totalitas. Hal tersebut dikarenakan wawasan dan intelektual anak telah mencapai taraf kematangan. (Ahmadi Abu, 2005: 90-91).

Menurut Ahmad Abu, (2005: 112) Pada masa kematangan tersebut anak sudah matang untuk sekolah. Walaupun secara praktek seringkali diadakan seleksi mencari anak yang sudah matang jiwanya. Kriteria kematangan anak dalam hal ini antara lain :

- a. Anak harus dapat bekerjasama dalam kelompok anak-anak lainnya, serta tidak lagi banyak bergantung dengan ibunya dalam kegiatannya.

- b. Anak harus mampu mengamati secara terurai terhadap bagian-bagian dari objek pengamatan.
- c. Anak-anak harus mampu menyadari akan kepentingan orang lain.

Pada usia 6-12 tahun merupakan periode akhir dimulai ketika anak memasuki sekolah dasar dan berakhir ketika mengalami kematangan seksual. Seperti halnya periode anak awal, periode ini pun mempunyai berbagai istilah. Para guru atau pendidik menyebut periode ini sebagai periode anak usia sekolah dasar, sebab pada saat ini sebagai periode ini mereka mulai memasuki sekolah dimana mereka akan mendapatkan pengetahuan penting yang berguna bagi kehidupan kelak. Pada masa mereka juga mempelajari keterampilan tertentu baik yang bersifat kurikuler maupun ekstrakurikuler. (Khairani Makmun, 2010: 63).

Sedangkan para psikolog menyebutkannya dengan istilah usia berkelompok (*geng age*). Saat ini anak-anak berusaha untuk menjadi anggota kelompok, biasanya dengan jenis kelamin yang sama. Berikut tugas-tugas periode akhir masa anak-anak:

- 1) Makin mengembangkan keterampilan motorik, baik yang menggunakan otot halus (misal : menulis, menggambar, keterampilan-keterampilan khusus) dan otot-otot besar (misalnya: olahraga, permainan-permainan).
- 2) Makin mengembangkan konsep-konsep tentang lingkungan sekelilingnya.
- 3) Mengembangkan tingkah laku moral serta menerima nilai lingkungan.
- 4) Belajar bekerjasama dengan teman sebaya.
- 5) Belajar memainkan peran sesuai dengan jenis kelamin.

- 6) Belajar mengendalikan reaksi-reaksi emosional sesuai dengan harapan lingkungan sosial.
- 7) Belajar menjadi individu yang mampu berdiri sendiri.

Pada usia ini adalah masa ketika kehidupan anak meningkat. Seluruh aspek perkembangan mengalami perubahan besar, dari lingkungan orang tua, kelompok anak-anak sampai kelompok sosial yang lebih luas. Rangkaian orang tua, keluarga, sekolah, teman merupakan rangkaian peningkatan dalam sifat, sikap, minat, dan cara penyesuaian. Dari proses-proses berfikir yang banyak didominasi oleh khayalan-khayalan sampai proses-proses berfikir obyektif dan nyata. Diantara usia 6-12 tahun terdapat tugas-tugas perkembangan pada anak diantaranya :

- a. Belajar kemampuan-kemampuan fisik yang diperlukan agar bisa melaksanakan permainan atau olahraga yang biasa.
- b. Membentuk sikap tertentu terhadap dirinya sebagai pribadi yang sedang tumbuh dan berkembang.
- c. Belajar bergaul dengan teman-teman seumurnya.
- d. Memperkembangkan kemampuan-kemampuan dasar dalam membaca, menulis, dan menghitung.
- e. Memperkembangkan nurani, moralitas dan skala nilai.
- f. Memperoleh kebebasan pribadi.
- g. Membentuk sikap-sikap terhadap kelompok-kelompok sosial dan instansi.

Tidak semua anak yang akan lancar mencapai tugas-tugas perkembangannya yang tersusun seperti diatas, karena dalam kenyataannya

gangguan dalam perkembangan akan selalu bisa timbul. (Gunarsa singgih, 2011: 60).

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pada masa anak-anak berusia 6-12 tahun merupakan masa tumbuhnya anak menuju kematangan yaitu kematangan seksual, dimana kematangan tersebut dapat mengarahkan anak kearah yang lebih positif serta dapat mengenal, beradaptasi dan bersosialisasi dengan lingkungan selayaknya orang dewasa. Perkembangan dimasa anak-anak sangat berpengaruh terhadap perilaku orang tua, karena anak akan mengikuti apa yang biasa dilakukan oleh orang tuanya. *<http://evie4210.blogspot.com/> diakses pada tanggal 12-10-2013 pukul 22.10 wib.*

Berdasarkan uraian di atas, siswa sekolah dasar pada tahap ini anak mengembangkan pemikiran logis, masih sangat terikat pada fakta-fakta perseptual, artinya anak mampu berfikir logis, tetapi masih terbatas dan mampu melakukan konservasi. Karakteristik anak-anak lainnya antara lain:

1. Anak senang bermain dengan teman-teman sebaya ketika beraktivitas, baik dalam keadaan belajar maupun bermain.
2. Anak sulit berkonsentrasi dalam belajar, hal ini dikarenakan anak mudah terpengaruh oleh teman-temannya ketika belajar.
3. Anak-anak lebih suka bekerja bersama-sama dengan teman-temannya ketimbang belajar sendiri.

4. Anak-anak lebih suka belajar dengan melihat bentuk bendanya secara langsung dari pada berimajinasi, meskipun ada beberapa anak yang mempunyai daya imajinasi yang kuat.
5. Anak-anak lebih suka diperhatikan, di puji, dan diberi penghargaan agar jiwa anak senang dan gembira dalam proses belajar mengajar.

3. Hakekat Senam

Senam dapat diartikan sebagai setiap bentuk latihan fisik yang tersusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu. Olahraga senam mempunyai sistematika tersendiri serta mempunyai tujuan yang hendak dicapai seperti daya tahan, kekuatan, kelentukan, koordinasi, atau bisa juga diperluas untuk meraih prestasi, membentuk tubuh yang ideal dan memelihara kesehatan. (Muhajir, 2006: 69).

Dalam kehidupan sehari-hari kita sering mendengar istilah-istilah yang dipakai untuk menamai jenis-jenis senam. Ada senam buyung, senam wanita, senam jantung sehat, senam aerobik, senam kesegaran jasmani, senam tera, dan lain-lain. Disamping itu ada juga bentuk senam lain yang sering terdengar dalam konteks pertandingan, seperti senam prestasi, senam artistik, dan senam akrobatik. Menurut FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*) senam dapat dikelompokkan menjadi : (1) senam artistik, (2) senam senam ritmik, dan (3) senam umum. (Muhajir, 2006: 69)

Senam merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai

untuk mendapatkan penekanan didalam program pendidikan jasmani, terutama karena tuntutan fisik yang dipersyaratkannya, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Disamping itu senam juga berfungsi untuk mengontrol sikap dan gerak secara efektif dan efisien. (Mahendra, 2001: 10)

Sedangkan menurut Sugihartono, (2012: 3) istilah senam berasal dari kata *gymnastics* diambil dari bahasa Yunani yaitu *Gymnos* yang berarti “telanjang” dan *gymnasion* yang berarti latihan tanpa menggunakan pakaian. Senam dapat diartikan sebagai setiap unsur latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu. Dari arti itu kita dapat melihat bahwa olahraga senam mempunyai sistematika tersendiri, serta mempunyai tujuan yang hendak dicapai seperti daya tahan, kekuatan, koordinasi, atau bisa juga diperluas membentuk prestasi, membentuk tubuh yang ideal dan memelihara kesehatan.

Menurut Imam Hidayat, (1981: 2) Untuk mengetahui pengertian senam kita harus mengetahui ciri-ciri dan kaidah-kaidah dalam senam lantai yaitu:

- a. gerakan-gerakannya selalu dibuat atau diciptakan dengan sengaja
- b. gerakan-gerakannya harus selalu berguna untuk mencapai tujuan tertentu (meningkatkan kelentukan, memperbaiki sikap dan gerak atau keindahan tubuh, menambah ketrampilan, meningkatkan keindahan gerak, meningkatkan kesehatan tubuh).
- c. Gerakannya harus selalu tersusun dan sistematis.

Dari ciri-ciri tersebut dapat di berikan batasan Senam ialah latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan sengaja dan berencana, disusun

secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis. Untuk lebih jelas ada satu kaidah dari suatu latihan yang disebut senam, yaitu :

1. Sadar tujuan

Sadar tujuan artinya setiap gerak, setiap latihan selalu terarah sehingga jelas maksud dan tujuannya.

2. Berdaya guna

Berdaya guna artinya setiap gerak mempunyai efek yang positif, gunanya bila diketahui dan dirasakan baik terhadap pembentukan sikap, terhadap pembentukan kelentukan, peningkatan keterampilan dan terhadap kesehatan.

Dengan berpegang pada ketentuan tersebut maka, dapat kita simpulkan bahwa suatu latihan tanpa kaidah-kaidah diatas, dengan sendirinya latihan itu tidak dapat dikatakan senam. (Imam Hidayat, 1981: 2).

Menurut Sugihartono, (2012: 4) Berdasarkan tujuannya senam dibagi menjadi 3 yaitu : 1) senam dasar. 2) Senam Khusus. 3) Senam Prestasi.

- 1) Senam Dasar, merupakan merupakan proses pembelajaran yang mengarahkan pembentukan gerak dasar yang bersifat umum seperti berjalan, berlari, mengayun, berputar, melompat/meloncat dan sebagainya.
- 2) Senam Khusus, merupakan bentuk kegiatan prasyarat untuk memperoleh keterampilan yang khusus, seperti persiapan kemampuan fisik serta

memiliki sifat kearah pembentukan elemen tehnik sesuai dengan cabang olahraga tertentu.

- 3) Senam Prestasi, merupakan senam untuk tujuan prestasi, artinya sebagai cabang olahraga yang menekan aspek prestasi tinggi.

Pertandingan senam khususnya pada even di lingkungan sekolah dasar (SD) pada pesta “Olimpiade Olahraga Siswa Nasional”(O2SN), yang dilaksanakan oleh kementerian pendidikan Nasional. Cabang olahraga senam yang dipertandingkan yaitu meliputi senam artistik termasuk senam lantai dan senam ritmik. (a). senam artistik yaitu gerakan senam yang didominasi/bercirikan gerakan komponen kondisi fisik unsur kecepatan dan daya tahan eksplosif disertai dengan unsur kelenturan dan keseimbangan dan dilakukan dengan gerakan agak lambat. Dilaksanakan secara terkontrol yang mampu memberikan pengaruh mengejutkan dan mempunyai nilai keindahan. (b) senam ritmik yaitu rangkaian gerakan senam yang berkomposisi gerakannya diantar tuntunan irama musik dan menggunakan koreografi gerak tertentu. Sehingga menghasilkan gerka-gerak tubuh yang indah dengan menggunakan alat seperti bola, simpai, gade, pita atau tanpa alat (*freehand*). (Nurrochmah, 2013: 2-3).

4. Senam Lantai

Senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistik. Dikatakan senam lantai karena seluruh keterampilan gerakan dilakukan pada lantai yang beralaskan matras tanpa melibatkan alat lainnya. Luas lantai yang digunakan dalam kejuaraan senam adalah 12 x 12 meter persegi dengan

tambahan 1 meter di setiap sisinya sebagai pengaman. Olahraga senam lantai adalah salah satu cabang olahraga yang mengandalkan aktivitas seluruh anggota badan, baik untuk olahraga sendiri maupun untuk cabang olahraga lain. Senam lantai mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik/gerak seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan, dan ketepatan. Menurut FIG (*federation International de Gymnastique*) senam dapat dikelompokkan menjadi (1) senam artistik (*artistic gymnastic*), (2) senam ritmik (*sportive rhythmic gymnastics*), dan (3) senam umum (*general gymnastics*). (Muhajir, 2007: 69).

Menurut Mahmudi Sholeh dikutip dalam Iwan, (2013: 7) senam lantai (*floor exercise*) merupakan salah satu rumpun dari senam, sesuai dengan istilah “lantai” maka gerakan-gerakannya dilakukan diatas lantai yang beralaskan matras atau permadani yang merupakan alat yang digunakan. Senam lantai juga disebut dengan istilah latihan bebas sebab pada waktu melakukan gerakan atau latihannya pesenam tidak membawa atau menggunakan alat (suatu benda). Sedangkan senam menurut Heryana dan Veiyanti, (2010: 89) adalah salah satu cabang olahraga yang melibatkan seluruh anggota tubuh. Senam lantai juga merupakan salah satu senam yang dipertandingkan sampai tingkat internasional. Latihan senam dapat dilakukan dalam ruangan (bangsal), lapangan rumput, matras untuk menjaga keamanan. Ada beberapa tehnik dasar yang bisa diajarkan pada anak usia dini (SD) antara lain : Guling depan, guling belakang, split, handstand, balance, dan meroda. (Sriwahyuniati, 2008: 82).

Gambar : 1
Matras Dalam Latihan Senam Lantai



Sumber: [https://www.google.com/search?q=matras&client=firefox-a&rls=org.](https://www.google.com/search?q=matras&client=firefox-a&rls=org.mozilla:en)

mozilla:en. Diunduh pada tanggal 15-11-2013 jam 21:30 wib

Pertandingan senam lantai dapat menjadi salah satu gerakan-gerakan gymnastik yang paling menarik dan paling kreatif. Pesenam dapat melakukan gerakan yang bervariasi dan indah. Lantai latihan yang dibutuhkan dalam senam adalah seluas 12 x 12 meter persegi. Permukaan yang digunakan adalah lantai yang empuk. Daerah ini biasanya dibatasi dengan cat atau tape. Keluar dari daerah permainan merupakan indikasi jeleknya perencanaan dan akan mengurangi nilai. Dengan demikian batas daerah permainan harus jelas sehingga membantu pesenam mengukur langkah. (Locken C Newton, 1994: 88).

Senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu. Olahraga senam mempunyai sistematika tersendiri, serta yai tujuan yang hendak dicapai serta daya tahan, kekuatan, kelentukan, koordinasi, atau bisa juga diperluas untuk meraih prestasi, membentuk tubuh ideal dan memelihara kesehatan. (Muhajir, 2007: 69).

Dalam memberikan pembelajaran senam, khususnya senam lantai walaupun gerakannya yang akan diberikan relatif aman tetapi untuk menjaga kecelakaan yang paling kecil sekalipun, perlu dilakukan tindakan-tindakan sebagai berikut : (Sriwahyuniati, 2008: 83).

1. Selalu menggunakan matras atau paling tidak lapangan rumput.
2. Matras harus diletakkan diatas tanah yang rata, sehigga tidak berbahaya dan tidak merusak matras.
3. Letakkan matras agak jauh dari dinding, untuk menghindari terjadinya benturan.
4. Periksa matras jika ada bagian yang berlobang.
5. Murid atau siswa tidak boleh melakukan latihan sendiri tanpa pengawasan guru.
6. Belajar tahap demi tahap dari gerakan yang mudah hingga gerakan yang sulit.
7. Merangsang murid agar melakukan gerakan yang sebaik mungkin.
8. Rawatlah matras dengan baik, dengan cara menggulingkan matras jika setelah selesai menggunakannya.

5. Guling Depan (*Forward-Roll*)

Guling depan adalah guling yang dilakukan kedepan yang rangkaiannya diawali dari gerakan tubuh bagian atas, belakang badan (tengkuk) punggung, pinggang dan panggul bagian belakang. Nurrochmah, (2013: 21). Selain itu roll depan atau *forward roll* sering juga disebutkan menggelundung kedepan. Roll atau menggelundung mengandung pengertian bahwa benda yang bergerak

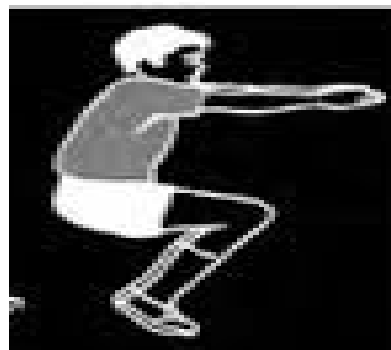
gelundung itu membentuk bundar atau sebagian dari bundaran. Latihan gerakan senam lantai harus dilakukan dari gerakan yang mudah menuju kegerakan yang sulit. Dari bentuk latihan yang mudah menuju kepada latihan yang lebih rumit. Tim abdi Guru, (2009: 32). Selain itu latihan juga dapat dilakukan menggunakan alat bantu. Alat bantu ini berguna untuk mempermudah proses gerak. Alat bantu dapat berupa benda ataupun orang.

Karakteristik guling depan menurut Sugihartono, (2012: 36) adalah sikap akhir setelah berguling yaitu sikap jongkok atau *tuck* (sudut). Berikut prosedur gerakan guling depan dengan memenuhi ketentuan sebagai berikut :

a) *Awalan*,

1. Posisi berdiri kedua tangan lurus keatas, badan jongkok lutut ditekukkan rapat dengan dada dan Badan tetap tegak,
2. Posisi tangan lurus didepan dada,
3. Pandangan kedepan bawah.

Gambar : 2
Tehnik Awalan Guling Depan Posisi Jongkok



Sumber:

b) *Gerakan inti,*

1. Letakkan telapak tangan dilantai didepan badan,
2. Dilanjutkan dengan meletakkan bagian tengkuk (bagian bawah leher);
3. Badan bulat dengan Posisi dagu menempel pada dada.
4. Dorong pinggul kedepan, dilanjutkan dengan berguling dimana posisi badan dijaga tetap bulat (lutut dekat dengan dada), telapak tangan menjaga tekanan berat badan saat terdorong, bahkan memberikan dorongan pada badan,
5. Saat berguling bertumpu pada bagian punggung bawah.

Gambar : 3
Tehnik Gerakan Guling Depan
Gerakan Inti (Kedua Tangan Menyentuh Matras).



Sumber: <https://www.google.com/search?q=alat+senam+lantai&client=firefox-a&rls=org.mozilla:en>. diunduh pada tanggal 15-11-2013 jam 20:30 wib.

Gambar : 4
Tehnik Gerakan Guling Depan
Dagu Beserta Lutut Di Tekukkan /Menempel Ke Dada



Sumber: <https://www.google.com/search?client=firefox-a&rls=org.mozilla%3Aen-US%3Aofficial&noj=tahap+senam+ketangkasan+rol+depan&dq=tahap+senam+ketangkasan+rol+depan.html>. diunduh tanggal 15 november 2013 pukul 20:30 wib

Gambar : 5
Tehnik Gerakan Guling Depan
Mendarat Bertumpu Dengan Punggung Bawah

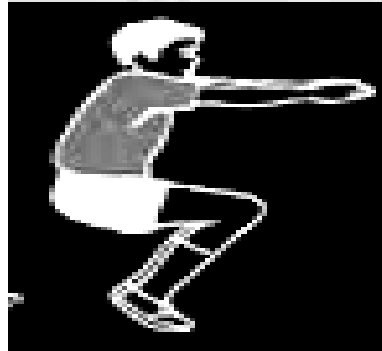


Sumber: <https://www.google.com/search?client=firefox-a&rls=org.mozilla%3Aen-US%3Aofficial&noj=tahap+senam+ketangkasan+rol+depan&dq=tahap+senam+ketangkasan+rol+depan.html>. Diunduh tanggal 15-11-2013 pukul 20:30 wib.

c) Sikap akhir,

1. posisi pendaratan kedua kaki jongkok sama seperti sikap awal
2. Posisi tangan menjulur lurus kedepan dada.

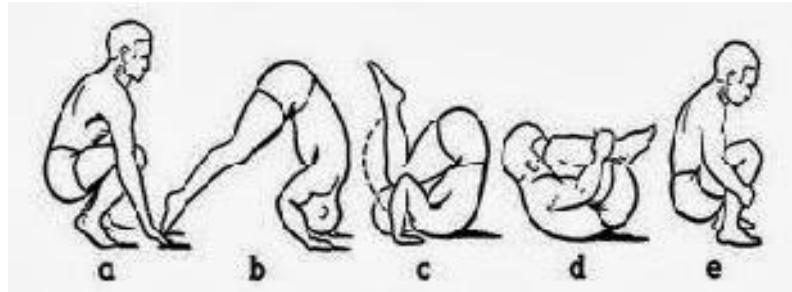
Gambar : 6
Tehnik Gerakan Akhir Guling Depan



Sumber: <https://www.google.com/search?q=alat+senam+lantai&client=firefox-a&rls=org.mozilla:en>. diunduh pada tanggal 15-11-2013 jam 20:30 wib.

Sebelum melakukan gerakan senam lantai guling depan ini sebaiknya melakukan pemanasan yang serius, karena didalam pembelajaran senam ini sangat menuntut kelenturan badan. Oleh karena itu diwajibkan bagi pesenam atau siswa yang ingin melakukan gerakan ini melakukan stretching (pemanasan) terlebih dahulu. Untuk meningkatkan keterampilan guling depan ini dapat melakukan latihan diantaranya bantuan dari guru atau teman dan latihan dengan menggunakan media bantu agar mempermudah gerakan bagi siswa serta mengurangi rasa takut yang dialami siswa.

Gambar : 7
Tehnik gerakan Guling Depan
Rangkaian Gerakan Rol Depan Keseluruhan



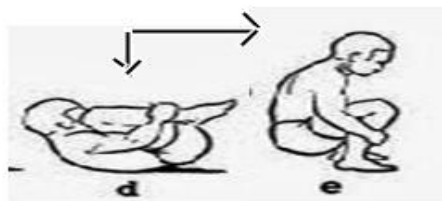
(Sumber : Sugihartono, 2012:36)

Berikut langkah metodis untuk latihan dasar gerakan guling depan dalam pembelajaran senam ketangkasan guling depan :

A. Langkah dengan posisi awal jongkok, kedua kaki dilipat ke dada (bulat).

Berguling kebelakang kemudian kembali lagi ke posisi jangkak.

Gambar : 8
Tehnik Latihan Metodis Guling Depan



(Sumber : Sugihartono, 2012:36)

B. Jatuhkan kedepan ke belakang (bolak-balik) berulang.

C. Dengan bantuan dorongan pada paha atau pinggul bagian belakang.

6. Hakekat Media Bantu

Media adalah semua saluran pesan yang dapat digunakan sebagai sarana komunikasi dari seseorang ke orang lain (dapat berupa orang atau benda). Didalam proses belajar mengajar fungsi media ada dua, yaitu sebagai alat bantu (*dependent media*) dan media yang dapat digunakan oleh siswa itu sendiri (*Independent media*). Masalah yang dihadapi guru tahap ini lebih banyak berhubungan dengan cara bagaimana mengikat perhatian siswa selama proses pembelajaran berlangsung, dan bagaimana cara membantu siswa mengingatkan kembali akan pengetahuan dan keterampilan yang telah dipelajari dengan cepat dan pada saat yang tepat. (Basuki, 1991: 8).

Sedangkan menurut Arsyad, (2011: 4) media merupakan alat saluran komunikasi. Media berasal dari bahasa latin dan merupakan bentuk jamak dari kata “Medium” yang secara harfiah berarti “perantara” yaitu perantara sumber pesan (*a source*) dengan penerima pesan (*a receiver*). Arsyad azhar, (2011: 4). Selanjutnya Media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dan dan merangsang terjadinya proses belajar mengajar pada siswa. Makna media pembelajaran lebih luas yakni, alat peraga, alat bantu menngajar, media audio visual. Begitupun prinsip umum dalam pembuatan media pembelajaran adalah diantaranya mudah dilihat, menarik, sederhana, bermanfaat bagi pelajar, benar dan tepat sasaran, sah dan masuk akal, tersusun secara baik, dan runtun. (Aqib zainal, 2013: 50)

Jadi dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat menyalurkan pesan kepada pihak lain (penerima). Sehingga penerima dapat terangsang pikiran, perasaan, serta kemampuan peserta didik lebih mudah untuk memahami materi yang sedang dipelajari. Penggunaan media dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan hal yang mutlak, karena pembelajaran penjasorkes merupakan pembelajaran yang 80% diluar lapangan. Jadi penggunaan media sangat dibutuhkan berbeda dengan mata pelajaran yang lain. Penggunaan media dalam proses pembelajaran ini sebenarnya tidak mesti harus dengan media yang sebenarnya, seorang guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus dapat kreatif untuk menentukan media termasuk dengan memodifikasi media itu sendiri. Manusia pada hakekatnya dapat belajar melalui enam tingkatan menurut, (Veron A. Magnesen dalam Aqib Zainal, 2013: 48).

- a) 10% dari apa yang *baca*
- b) 20% dari apa yang *didengar*,
- c) 30% dari apa yang *dilihat*,
- d) 50% dari apa yang *dilihat dan didengar*,
- e) 70% dari apa yang *dikatakan*,
- f) 90% dari apa yang *dikatakan dan dilakukan*.

Dari pendapat diatas, terlihat jelas bahwa dalam proses pembelajaran peran sebuah media alat bantu sangat penting untuk di terapkan guna anak lebih mudah memahami isi dan maksud dari pembelajaran. Metode demonstrasi

dan anak melakukan merupakan metode yang tepat dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan.

Dalam pengajaran pembelajaran senam ada keharusan seorang guru menguasai tehnik bantuan, keterampilan ini diperlukan dalam semua tahap pembelajaran senam hingga gerakan selesai. Dalam pandangan para ahli, aspek bantuan bukan saja diarahkan untuk kepentingan yang berorientasi pada penyelesaian gerakan. Proses pembelajaran senam baik di sekolah maupun di klub-klub senam tidak bisa terlepas dari pentingnya bantuan dan pengamanan. Jika aspek tersebut dimanfaatkan oleh guru atau pelatih untuk melibatkan siswa saling membantu, maka aspek kependidikan dari tehnik bantuan akan ter gali dan terwujud. (Mahendra, 2001: 126).

Dalam pelaksanaan pendidikan sekolah, guru mengakui bahwa bila hanya alat pendidikan yang dijadikan andalan untuk membina anak didik disekolah tertentu akan ditemui beberapa kendala. Hal ini menyadarkan guru untuk merelakan diri mempergunakan alat bantu pendidikan sebagai mitra dalam proses pembelajaran disekolah. Keyakinan dalam kemampuan alat bantu pendidikan inilah akhirnya membuat para ahli psikologi dan pendidikan memikirkannya untuk membuat seperangkat alat bantu pendidikan dan pengajaran dalam berbagai bentuk dan jenisnya. Dari usaha itu akhirnya menghasilkan klasifikasi alat bantu pendidikan. Mengistilahkan alat bantu dengan perkataan "Media" jadi, media yang disebutkan sebenarnya bila dipahami tidak lain adalah alat bantu pendidikan. Dilihat dari jenisnya, media

dibagi kedalam : (a) media *auditif*, yaitu media yang hanya mengandalkan kemampuan suara saja, (b) media *visual*, yaitu media yang mengandalkan unsur penglihatan, (c) media *audio-visual*, yaitu media yang mempunyai unsur suara dan unsur gambar. Sudirman dalam Yanto, (2013: 11). Disamping itu Dalam pemilihan media untuk mempermudah pembelajaran seorang guru harus memperhatikan (1) Tujuan, (2) Karakteristik Siswa, (3) karakteristik media, (4) alokasi waktu, (5) ketersediaan (*mudah didapat*), (6) Efektifitas (*apakah efek untuk mencapai tujuan pembelajaran*), (7) kompatibilitas (*tidak bertentangan dengan norma yang berlaku*), dan (8) Biaya. (Dick dan Carey, (1991: 67).

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan penggunaan media alat bantu untuk mempermudah siswa dalam mempelajari materi dalam pembelajaran merupakan hal yang penting bagi seorang guru. Namun di sisi lain dalam pemilihan media yang akan digunakan guru harus mengetahui tujuan apa yang ingin dicapai dalam pembelajaran ini, agar hasil yang didapatkan sesuai dengan tujuan pembelajaran. Oleh karena itu seorang guru penjas harus memilih media yang tepat dalam pembelajarannya agar siswa tidak salah kaprah atau salah sasaran.

7. Penerapan Media Bantu Pada Pembelajaran Guling Depan

Dalam pembelajaran senam lantai banyak memerlukan bantuan pada setiap tahapnya dari guru. Dalam pembelajaran guling depan senam lantai dapat pula menggunakan dengan alat bantu yang dapat dimodifikasi oleh guru supaya pembelajaran tersebut dapat dikatakan berhasil. Pembelajaran guling

depan senam lantai menggunakan alat bantu yang dimodifikasi guru, Dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan tiga macam alat bantu media, yang bertujuan agar siswa dapat mengoptimalkan keterampilan guling depan. Berikut media alat bantu yang digunakan adalah:

a. Media Spon (berukuran 16,5 x 12,5cm dan tebal 2 cm)

Selain kesulitan mendekatkan dalam mendekatkan lutut ke dada kesalahan terbesar adalah siswa terlalu sulit untuk menempelkan dagunya ke dada. Sehingga siswa kesulitan untuk menggulingkan badannya. Penerapan ini bertujuan supaya posisi dagu akan selalu menempel dengan dada pada saat melakukan guling depan, dengan begitu siswa gerakannya benar. Penggunaan media ini adalah sebagai berikut :

- 1) Siswa dalam posisi jongkok selayaknya awalan guling depan.
- 2) Siswa dipasangkan spon didagunya dengan menaruh atau mengapit spon diantara dagu dan dada.
- 3) Diharapkan dalam proses mengguling spon tersebut tidak terlepas dari dagu.
- 4) Siswa melakukan guling depan.

Gambar : 9
Latihan Guling Depan Dengan Alat Bantu
Spon Pembersih Motor



*Sumber: <https://www.google.com/search?=spon+untuk+cuci+mobil&c.mozilla>
Diunduh Pada Tanggal 15-11-2013 jam 21:30.*

b. Media Ban Dalam Sepeda Motor

Media ini dibuat dari ban dalam sepeda motor yang sudah di belah berdiameter 45 cm. Dalam pembelajaran senam lantai terutama guling depan, banyak kesalahan yang dilakukan siswa diantaranya siswa kesulitan untuk membundarkan bentuk tubuh dengan jalan mendekati posisi lututnya hingga mendekati dada. Oleh karena itu pendekatan dengan media ini bertujuan supaya posisi tubuh pada saat guling tetap melingkar (bundar) sehingga gerakannya benar. Disamping itu siswa dapat berlatih dan memahami bahwa mendekati lutut dengan dada merupakan unsur yang penting dan pencapaian guling depan. Penggunaan media ini adalah sebagai berikut :

- 1) Siswa duduk dalam posisi awalan jongkok
- 2) Pasangkan ban dalam tersebut dengan melingkarkan pada tubuh yaitu pada telapak kaki melingkari leher bagian belakang/tengkuk.
- 3) Siswa melakukan guling depan.

Gambar : 10
Latihan Guling Depan Dengan Alat Bantu
Karet Ban Motor



Sumber : <https://www.google.com/search?client=firefox-a&rls=org.mozilla:en-US:official&noj=1&tbm=isch&q=karet+ban+motor&spell=1&sa.Tanggal> 15-11-2013 jam 21:30

c. Media Matras Miring

Gambar : 11
Latihan Gerakan Guling Depan Dengan Alat Bantu
Matras Bidang Miring



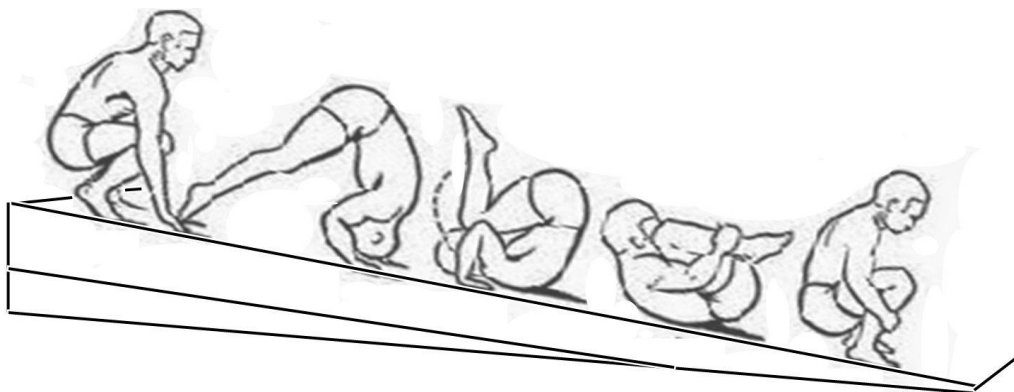
Sumber : <http://matras.miring.com.ic//olahraga.senam.lantai.diunduh> pada tanggal 12-10-2013 pukul 22:00 Wib.

Matras miring yaitu matras yang dibentuk dengan kemiringan tertentu antara 15-30° dimaksudkan untuk mempermudah siswa dalam melakukan guling depan dengan mengurangi tekanan dan dorongan pada saat melakukan

guling. Posisi ini berhubungan dengan gravitasi karena hukum gravitasi benda akan jatuh ke bawah (pusat bumi) sehingga siswa dapat dengan mudah menggulingkan badannya tanpa memerlukan gerakan dorong yang besar. Cara melakukan gerakan :

- 1) Sikap awal jongkok dan tangan didepan ujung kaki dibuka selebar bahu.
- 2) Angkat pinggul depan kemudian pindah berat badan kedepan.
- 3) Usahakan yang menyentuh matras kepala bagian belakang.
- 4) Dekatkan dagu kedada.
- 5) Letakkan pundak/tengkuik ke matras kemudian berguling.
- 6) Menjaga badan tetap menekuk dengan kedua lutut didada.
- 7) Posisi akhir badan jongkok.

Gambar : 12
Latihan Gerakan Guling Depan Dengan Alat Bantu
Matras Bidang Miring



(Sumber :Putro sunago, 2013:12)

B. Penelitian yang Relevan

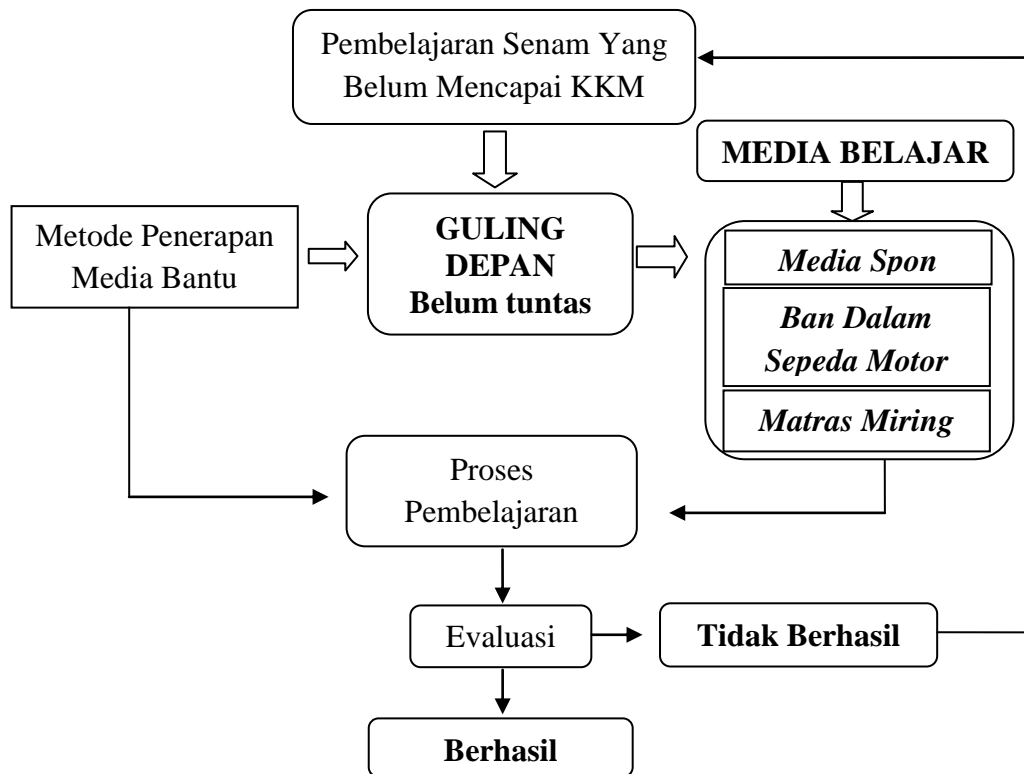
Berikut Penelitian yang pernah dilakukan tentang peningkatan hasil belajar guling depan yaitu:

1. Nuryati (2010), dengan judul "Upaya Peningkatan Pembelajaran Senam Siswa Kelas V SDN Kasihan Melalui Modifikasi Sarana Pembelajaran." "Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan Penelitian Tindakan Kelas terjadi peningkatan persentase siswa yang tuntas belajar dan mampu meningkatkan minat dan kemampuan siswa terhadap senam guling depan. Peningkatan siswa yang tuntas belajar sebesar 22,52 %, rata-rata meningkat dari 63,5 menjadi 77,8.
2. Aprilia Ayu Kusuma Wardani dengan judul "Meningkatkan hasil belajar *roll* depan melalui Pemanfaatan alat bantu bidang miring pada Siswa kelas VII C SMP Negeri 1 Purwodadi Tahun pelajaran 2011/2012" dimana hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, melalui pemanfaatan alat bantu bidang miring dapat meningkatkan hasil belajar *roll* depan pada siswa kelas VII C SMP Negeri 1 Purwodadi tahun pelajaran 2011/2012. Kondisi awal sebelum dilakukan PTK, siswa yang tuntas hanya 1 siswa. Pada siklus 1 peningkatan hasil belajar *roll* depan menjadi 88.00%. Pemanfaatan alat bantu bidang miring memberi kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan hasil belajar *roll* depan. Dengan

memanfaatkan bidang miring untuk membelajarkan *roll* depan memberi kemudahan untuk melakukan gerakan *roll* depan.

3. Berikutnya penelitian tentang roll depan ini juga pernah dilakukan oleh salah seorang guru olahraga di Wonogiri dengan judul. Upaya Mengoptimalkan Kemampuan Roll Depan Senam Lantai Menggunakan Alat Bantu Pada Siswa Kelas V Sd Negeri Sumberejo 2 Jatisrono Wonogiri Tahun Pelajaran 2011/2012. dimana dalam penelitian ini penelitian menggunakan tiga bentuk bantu yaitu :1). Ban dalam sepeda motor. 2) Spon (berukuran 13x 15cm dan tebal 2cm). 3) Matras miring. Dimana hasil penelitian ini sangat menunjukkan hasil yang signifikan yaitu dari 15% ketuntasan belajar siswa menjadi 70% ketuntasan disekolahtersebut. <http://karyailmiah.um.ac.id/index.php/Penjaskes/article/view/23810>. diakses pada tanggal 15-11-2013 pukul 20:30 wib.

C. Kerangka Konseptual



Keterangan : Diawali dengan observasi keterampilan guling depan siswa yang rendah yakni belum mencapai KKM, peneliti akan melakukan peningkatan hasil belajar dengan penerapan media bantu terhadap keterampilan guling depan siswa. Dimana media tersebut yaitu, media spon, media ban dalam sepeda motor, dan media matras bidang miring. Penggunaan ketiga media tersebut dilakukan pada saat proses pembelajaran berlangsung, selanjutnya diadakan evaluasi guna untuk mengetahui sejauhmana pengaruh penerapan media bantu tersebut terhadap keterampilan guling depan siswa. Jika hasil yang diperoleh belum mencapai target yang diinginkan maka, akan dilakukan pelaksanaan tindakan lanjutan. Namun jika hasil belajar telah mencapai target maka, pelaksanaan tindakan berhenti.

D. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan tujuan penelitian maka hipotesis tindakan penelitian ini adalah dengan di berikan penerapan media bantu dalam pembelajaran senam lantai guling depan pada siswa kelas Va SD Negeri 01 Kota Bengkulu dapat meningkat keterampilan guling depan pembelajaran senam lantai pada siswa kelas Va SD Negeri 1 Kota Bengkulu.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian Dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK) (*classroom action research*), yaitu penelitian yang mengangkat masalah-masalah yang aktual yang dilakukan oleh para guru yang merupakan pencerminan kegiatan belajar yang berupa tindakan untuk memperbaiki dan meningkatkan praktik pembelajaran dikelas secara lebih profesional. Tukiran Taniredja, dkk. (2010:17). penelitian yang dilakukan pada sebuah kelas untuk mengetahui akibat tindakan yang diterapkan pada suatu subyek penelitian di kelas. Menurut direktorat Pembinaan Tenaga Kependidikan dan Tenaga Ketenagaan Perguruan Tinggi (2005 : 1) bahwa meningkatkan kualitas pendidikan di sekolah dapat ditempuh melalui berbagai cara, antara lain meningkatkan bekal awal siswa baru, peningkatan kompetensi guru, peningkatan isi kurikulum, peningkatan kualitas pembelajaran, dan penilaian hasil belajar. Penyediaan bahan ajar yang memadai, dan penyediaan sarana belajar. Dari semua cara tersebut peningkatan kualitas hasil pembelajaran melalui peningkatan kualitas pendidik menduduki posisi yang sangat strategis dan akan berdampak positif. Yaitu (1). Peningkatan kemampuan dalam menyelesaikan masalah pendidikan dan masalah pembelajaran yang dihadapi secara nyata ; (2) Peningkatan kualitas masukan, proses, dan hasil belajar; (3) peningkatan keprofesional pendidik; (4)

penerapan prinsip pembelajaran berbasis penelitian. (Tukiran Taniredja, dkk. 2010 : 1).

Dalam penelitian ini penulis mengambil metode kualitatif yaitu metode penelitian naturalistik karena penelitiannya dilakukan pada kondisi yang alamiah. Sebuah proses penelitian yang menyelidiki masalah-masalah sosial dan kemanusiaan dengan tradisi metodologi yang berbeda. Peneliti membangun sebuah gambaran yang kompleks dan holistik, menganalisis kata-kata, melaporkan opini para informan, dan keseluruhan studi berlangsung dalam latar situasi yang alamiah/wajar *natural setting*. (Sugiyono, 2012: 8)

B. Lokasi Dan Waktu Penelitian

1. Lokasi penelitian

Lokasi penelitian adalah dilakukan di SD Negeri 1 Kota Bengkulu.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini dilakukan pada semester genap tahun ajaran 2013/2014 tanggal 21 Ferbruari sampai 28 Maret 2014.

C. Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini yang menjadi subjek penelitian adalah Siswa kelas V a SD Negeri 1 Kota Bengkulu yang berjumlah 25 orang. Yang terdiri dari 15 siswa laki-laki dan 10 siswa perempuan.

D. Rancangan Dan Prosedur Penelitian

Dalam penelitian ini masalah yang di temukan peneliti adalah bagaimana cara untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam pembelajaran senam lantai “ meningkatkan keterampilan guling depan siswa kelas Va SDN 1

Kota Bengkulu. Peneliti menerapkan pemecahan masalah dengan tahapan siklus yang berkelanjutan, diantaranya : (1) Perencanaan Tindakan (*planning*), (2) Pelaksanaan Tindakan (*acting*), (3) observasi (*observing*), serta (4) Refleksi (*Reflecting*). Penelitian ini dilaksanakan dengan bertahap dan diharapkan dapat mengatasi permasalahan yang dihadapi di sekolah. Hubungan dari keempat tahapan tersebut menunjukkan sebuah siklus yang dilakukan berulang. Siklus inilah yang sebetulnya menjadi salah satu ciri utama dari penelitian tindakan kelas, yaitu bahwa penelitian tindakan harus dilaksanakan dalam bentuk siklus, bukan hanya dilakukan satu kali saja.

1. Perencanaan (*planning*)

Di awali dengan observasi mengkaji permasalahan yang ada disekolah dengan guru pendidikan jasmani tentang konsep penelitian melalui penerapan media bantu. Sebelum subyek penelitian diberikan pembelajaran menggunakan media bantu terlebih dahulu peneliti mengambil tes awal keterampilan guling depan sebagai data untuk perbandingan pada setiap siklus. Namun, pada proses pembelajaran ini peneliti menggunakan media alat bantu yaitu dengan menggunakan spon, karet ban dalam sepeda motor, dan matras miring. Perencanaan dan tindakan yang disusun peneliti dilakukan dengan siklus-siklus berkesinambungan. Langkah-langkah penelitian sebagai berikut :

- a) Menyiapkan satuan pembelajaran
- b) Menyiapkan bahan pembelajaran
- c) Menjelaskan pokok-pokok materi pembelajaran tentang guling depan dengan menggunakan media bantu.

- d) Menjelaskan tujuan khusus pembelajaran yang harus dicapai
- e) Menyusun alat tes dan evaluasi selanjutnya.

2. Pelaksanaan Tindakan

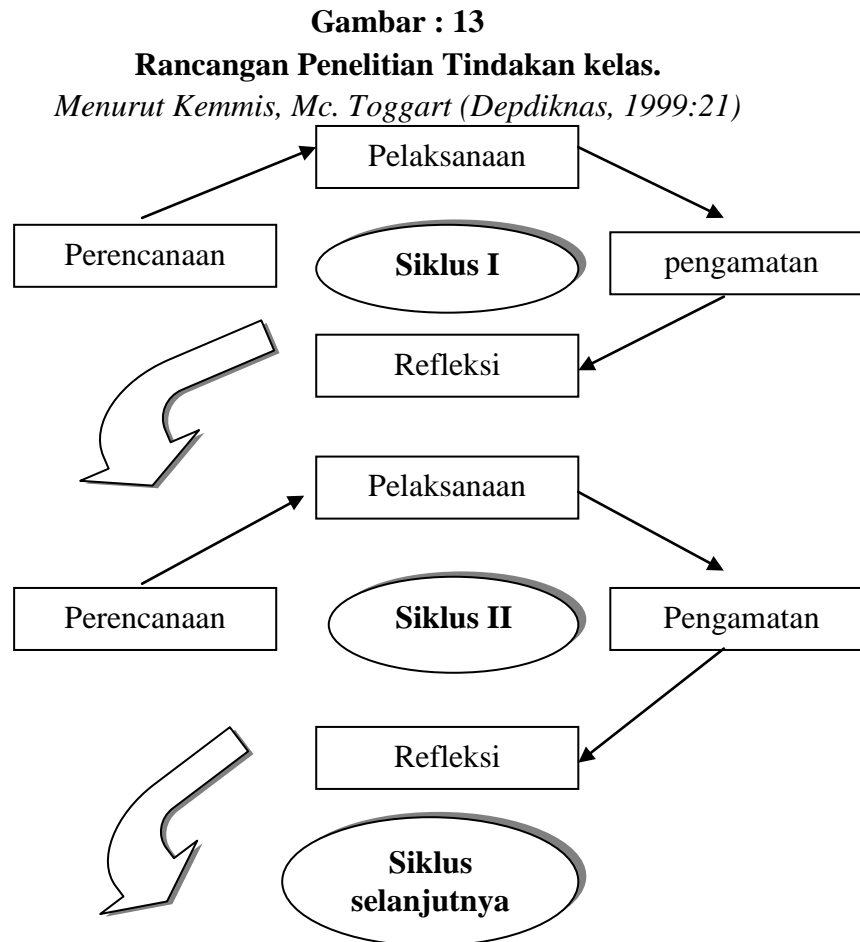
- a) Melakukan absensi, motivasi dan memberikan apersepsi.
- b) Menyiapkan bahan pengajaran
- c) Menjelaskan materi pembelajaran tentang guling depan dengan media bantu.
- d) Memberikan evaluasi kegiatan yang telah dilakukan.

3. Pengamatan

Selama proses kegiatan pembelajaran, teman sejawat mengamati pelaksanaan pembelajaran guling depan dengan media bantu, serta keterampilan guru mengamati dan mengawasi proses belajar gerak., sehingga siswa tidak bebas dari proses pembelajaran guling depan.

4. Refleksi (pengulangan)

Dari data yang terkumpul selanjutnya didiskusikan oleh peneliti dengan teman sejawat untuk mengukur keberhasilan tindakan pada siklus I. dari data tersebut dapat ditemukan kelemahan, maka dicari solusi perbaikan untuk tindak lanjut pada siklus berikutnya. Adapun bagan pola siklus tersebut yaitu :



Sumber : Tukiran Taniredja, (2010:24)

E. Tehnik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini tehnik pengumpulan data dilakukan dengan tes awal, setiap siswa melakukan guling depan dan dinilai disetiap gerakannya, seperti sikap awalan, awalan, saat berguling, pendaratan, dan sikap akhir serta keluwesan, keberanian dan percaya diri siswa. Tes ini dilakukan pada siswa sebelum menggunakan alat bantu.

Kemudian siswa diberikan pembelajaran guling depan dengan menggunakan alat bantu untuk meningkatkan keterampilan guling depan depan siswa sesuai dengan pelaksanaan tindakan kelas diatas, maka pada akhir

pembelajaran dan latihan pada akhir siklus, peneliti mengambil data pada tahap-tahap analisi dan refleksi. Teknik pengumpulan data yang dilakukan yaitu :

1. Observasi.

Observasi dilakukan untuk mengetahui kesulitan yang dialami siswa atau pun yang dialami guru penjasokes. Sebelum mengadakan penelitian, peneliti terlebih dahulu mengadakan observasi untuk mengamati sejauh mana keterampilan guling depan siswa tersebut.

2. Tes keterampilan guling depan

Dilakukan untuk mengukur sejauh mana peningkatan keterampilan guling depan siswa kelas Va SDN 1 Kota Bengkulu setelah diberikan pembelajaran menggunakan media bantu.

F. Instrumen Pengumpulan Data Penelitian

Instrumen kegiatan observasi disusun oleh peneliti dan dikonsultasikan dengan pembimbing dan guru olahraga yang memahami dan berpengalaman dibidang pembelajaran senam ketangkasan. Hal tersebut untuk menjaga validitas instrumen yang digunakan dalam penelitian ini. Validasi instrumen dilakukan dengan tehnik *content validity* atau validitas isi (Arikunto Suharsimi, 2010).

1. Prosedur Penilaian

Penilaian keterampilan guling depan dilakukan diawal sebelum peneliti menerapkan media bantu, selanjutnya setiap akhir siklus pembelajaran

dilakukan tes keterampilan guling depan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh media bantu terhadap keterampilan guling depan siswa.

Tabel: 1
Data Observasi Aktivitas Guru Pada Pembelajaran Guling Depan Senam Lantai Melalui Penerapan Media Bantu.

Tanggal :

Siklus/ Pertemuan ke :

Berikan penilaian dengan menuliskan (√) pada kolom yang tersedia.

No	Aspek Yang Diamati	Penilaian	
		0	1
1	Mempersiap siswa untuk belajar		
2.	Menunjukkan penguasaan materi pembelajaran		
3.	Menghubungkan pengetahuan awal siswa dengan pelajaran		
4.	Menjelaskan materi pembelajaran		
5.	Mengatur siswa dibarisan dalam pembelajaran senam lantai guling depan dengan alat bantu.		
6.	Melatih siswa dengan modifikasi media bantu		
7.	Mengawasi setiap siswa melakukan gerakan gerak		
8.	Memberi bantuan kepada siswa yang mengalami kesulitan		
9.	Guru antusias		
10.	Siswa antusias		

Ket : 0 = Jika tidak melakukan indikator diatas.

1 = Jika melakukan indikator diatas.

Sumber : Berdasarkan APKG (Alat Penilaian Kinerja Guru)

No	Interval skor	Kriteria
1	0 – 2,3	Kurang sekali
2	2,4 – 4,1	Kurang
3	4,2 – 6,2	Cukup
4	6,3 – 8,3	Baik
5	8,4 – 10,4	Baik sekali

Tabel: 2
Data Observasi Aktivitas Siswa Pada Pembelajaran Guling Depan Senam
Lantai Melalui Penerapan Alat Bantu.

Tanggal :

Siklus/ Pertemuan ke :

Berikan penilaian dengan menuliskan (√) pada kolom yang tersedia.

No	Aspek Yang Diamati	Penilaian	
		0	1
1	Siswa hadir dilapangan dengan tepat waktu		
2.	Siswa memperhatikan penjelasan guru		
3.	Siswa merespon pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa		
4.	Siswa memperhatikan penjelasan dan gerakan yang peragakan guru		
5.	Siswa berkumpul dibarisan yang telah ditentukan		
6.	Siswa memperhatikan dengan sungguh-sungguh		
7.	Siswa tertib pada saat proses belajar mengajar berlangsung		
8.	Siswa melakukan tehnik roll depan dengan menggunakan alat bantu.		
9.	Siswa melakukan pendinginan dengan serius		
10.	Siswa antusias		

Ket : 0 = Jika tidak melakukan indikator diatas.

1 = Jika melakukan indikator diatas.

No	Interval skor	Criteria
1	0 – 2,3	Kurang sekali
2	2,4 – 4,1	Kurang
3	4,2 – 6,2	Cukup
4	6,3 – 8,3	Baik
5	8,4 – 10,4	Baik sekali

Sumber : disesuaikan dengan penelitian tindakan kelas pengembangan profesi guru. (Tukiran Taniredja, 2010 : 142 – 143).

a. Kriteria penilaian guling depan

1. Rubrik Penilaian Keterampilan Guling Depan

Tabel: 3
Penilaian Tehnik Gerakan Guling Depan

Komponen Gerakan	Indikator	Skor
Sikap Awal	1) berdiri tegak, kedua lengan ke atas lurus.	0,5
Awalan	2) Jongkok kedua lengan lurus. 3) Meletakkan kedua tangan bertumpu.	1
Saat berguling	4) Berguling dengan tumpuan pundak sampai punggung 5) Badan bulat (lutut dekat kedada).	2 2
Pendaratan	6) Jongkok kedua lengan lurus kedepan. 7) Keseimbangan terjaga.	2 1
Sikap akhir	8) Berdiri dengan kaki terbuka.	0,5
Estetika	9) Gerakan dilakukan dengan mulus/luwes/rapi. 10) Dilakukan dengan percaya diri.	1
Jumlah skor/Nilai		10

(Adopsi penilaian senam ketangkasan : Sayuti Sahara, 1999: 91 dalam Putro)

2. Indikator Penskoran

- a) Indikator dilakukan dengan sempurna, skornya penuh dari skor
- b) Indikator dilakukan sebagian saja, skornya = $\frac{1}{2}$ (setengah) dari nilai skor.
- c) Indikator dilakukan tidak mencapai setengah tugas indikator, skornya = $\frac{1}{4}$ (seperempat) dari nilai skor.
- d) Sama sekali tidak melakukan indikator, skornya = 0 (nol)

3. Kriteria Keberhasilan Guling Depan

Tabel: 4
Kriteria Keberhasilan Pembelajaran Senam Guling Depan

No.	Rentang Skor	Kriteria Keberhasilan
1	10	Sempurna
2	8,1 – 9,9	Baik sekali
3	7,0 – 8,0	Baik
4	6,0 – 6,9	Cukup
5	4,1 – 5,9	Kurang
6	0,0 – 4,0	Kurang sekali

(Adopsi penilaian senam ketangkasan : Sayuti Sahara, 1999: 91 dalam Putro)

2. Realibilitas dan Validitas Instrumen

Hasil pengukuran dalam suatu penelitian dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama, selama aspek diukur dalam diri subjek memang belum berubah. Dalam hal ini, relatif sama berarti tetap adanya toleransi terhadap perbedaan-perbedaan kecil diantara hasil beberapa kali pengukuran. Bila perbedaan itu sangat besar dari waktu ke waktu maka hasil pengukuran tidak dapat dipercaya dan dikatakan tidak reliabel (Widia Astuti dalam Iwan : `2013:45). Kemudian untuk membuktikan validitas instrumen data tersebut dihitung dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

r hitung :

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Sumber : Suharsimi Arikunto, (2010:226)

Berdasarkan hasil uji instrumen yang telah dilakukan indikator penilaian keterampilan guling depan tersebut diatas dinyatakan valid. Pengujian reabilitas instrumen dilakukan pada sampel yang sama yakni berjumlah 26 orang kemudian dilakukan 2 kali tes, sehingga didapat nilai reabilitas instrumen sebesar 0,99 dan dinyatakan valid. Dari 26 orang jumlah sampel kriteria nilai sempurna sebanyak (0 orang), baik sekali (0 orang), baik (8 orang), cukup (2 orang), kurang (7 orang), dan kurang sekali (9 orang).

Selanjutnya uji validitas instrumen dengan sampel yang berbeda, dengan jumlah sampel sama sehingga didapatkan nilai validitas sebesar 0,65 dinyatakan valid. Sampel yang mendapat nilai sempurna sebanyak (0 orang), baik sekali (0 orang), baik (6 orang), cukup (0 orang), kurang (11 orang) dan kurang sekali sebanyak (9 orang). (data terlampir).

G. Tehnik Analisis Data

Tehnik analisa data yang digunakan adalah deskriptif analitik, mengkategorikan dan mengklasifikasikan data yang diperoleh berdasarkan analisis kaitan logisnya. Data yang telah dikategori kemudian di validasi melalui triangulasi, *member check*. Sugiyono, (2012:274).

1. Menghitung nilai rata-rata setiap tindakan yaitu dengan rumus

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan : \bar{X} = Nilai Rata-rata kelas

$\sum X$ = Jumlah nilai seluruh kelas

N = Jumlah siswa

2. Menghitung daya serap dan ketuntasan belajar (secara klasikal)

$$KB = \frac{\sum \text{Siswa yang tuntas belajar}}{\sum \text{siswa}} = X 100\%$$

Keterangan :

KB = Ketuntasan Belajar

\sum = Jumlah

Sumber : Debdikbud 1994.

H. Indikator Keberhasilan.

Berdasarkan nilai KKM mata pelajaran penjasokes di SD Negeri 1 Kota Bengkulu, nilai yang harus di capai oleh siswa dan dinyatakan lulus untuk seluruh cabang olahraga yang dipelajari adalah 7,5. Sesuai dengan ketentuan KTSP 2007 suatu kelas dikatakan sukses secara klasikal apabila 75% dari jumlah siswa mencapai nilai KKM yang ada yaitu 7,5.

Tabel: 5
Tingkat keberhasilan pembelajaran dan latihan siswa

No	Interval (%)	Tingkat Keberhasilan
1	≥ 80	Sangat Tinggi
2	65 – 85	Tinggi
3	45 – 64	Sedang
4	20 – 44	Rendah
5	≤ 20	Sangat Rendah

(Sumber: diadopsi dari sa'adah dalam Putro, 2013: 23)