

## I. TINJAUAN PUSTAKA

### A. Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan melalui berbagai aktivitas jasmani yang bertujuan untuk mengembangkan individu secara organik, neuromuscular, intelektual dan emosional, selain itu melalui aktivitas jasmani dikembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif.

Pengertian pendidikan jasmani dalam pedoman khusus yang diterbitkan oleh Depdiknas Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah tahun 2003, mengemukakan definisi Pendidikan Jasmani sebagai berikut :

“Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didisain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif serta kecerdasan emosi”.

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Melalui pendidikan jasmani siswa di sosialisasikan kedalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga. Tidaklah mengherankan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian pendidikan menyeluruh dan sekaligus memiliki potensi yang strategis untuk mendidik. Pendidikan jasmani yang dikemukakan oleh Toho Cholik Mutohir dan Rusli Lutan (1996-1997 : 16), mengembangkan definisi pendidikan jasmani sebagai berikut :

“Pendidikan jasmani adalah proses yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani kemampuan dan ketrampilan, kecerdasan dan perkembangan watak, serta kepribadian yang harmonis dalam rangka membentuk manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila

Bila disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui aktifitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan perilaku hidup sehat seutuhnya.

## **B. Belajar Mengajar**

Hampir semua ahli telah mencoba merumuskan dan membuat tafsirannya tentang “belajar”. Belajar adalah merupakan suatu usaha untuk menambah atau mengumpulkan berbagai pengalaman (Ilmu Pengetahuan). Sedangkan mengajar adalah usaha untuk menyampaikan atau menularkan pengetahuan dan pandangan. Beberapa ahli yang membuat tafsiran tentang belajar dan mengajar, diantaranya :

Menurut Tabrani Rusyani (1989 : 7), Belajar adalah memodifikasi atau memperteguh kelakuan melalui pengalaman. Menurut rumusan tersebut berarti bahwa belajar bukan hanya sekedar mengingat melainkan lebih luas dari itu, yaitu mengalami. Hasil belajar bukan hanya penguasaan latihan, melainkan perubahan perilaku.

Sedangkan mengajar menurut pandangan Burton dalam Chauhan (1977 : 5), adalah upaya dalam memberikan rangsangan (stimulus), bimbingan, pengarahan dan dorongan kepada siswa agar terjadi proses belajar. Dari pandangan mengenai belajar dan mengajar di atas pada dasarnya dalam proses

belajar mengajar guru perlu menerapkan pendekatan yang sesuai dengan kondisi dan situasi, sehingga proses belajar mengajar berjalan secara kompleks dan tidak sekedar menyampaikan informasi dari guru kepada siswa saja, melainkan dalam menyampaikan bahan pelajaran dan dalam kegiatan belajar guru dan peserta didiknya keduanya harus aktif

### **C. Hakekat Belajar Gerak**

Belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muscular. Dan diekspresikan dalam gerakan tubuh. Yang dipelajari di dalam belajar gerak adalah pola-pola gerakan ketrampilan tertentu misalnya gerak-gerak ketrampilan olahraga. Di dalam mempelajari gerakan olahraga, atlet berusaha untuk mengerti gerakan-gerakan yang dipelajari, kemudian apa yang dimengerti itu dikomandokan kepada otot-otot tubuh untuk mewujudkan dalam gerakan tubuh secara keseluruhan atau hanya sebagian sesuai dengan pola gerakan yang dipelajari. Proses belajar gerak berbentuk kegiatan mengamati gerakan kemudian mencoba menirukan berulang-ulang; menerapkan pola-pola gerak tertentu pada situasi tertentu yang dihadapi; dan juga dalam bentuk kegiatan menciptakan pola-pola gerak baru untuk tujuan tertentu.

Dalam gerak juga terdapat istilah “ranah gerak”. Kata ranah adalah terjemahan dari kata “domain” yang bisa diartikan bagian atau unsur. Gerak tubuh merupakan salah satu kemampuan manusia untuk melaksanakan hidupnya. Gerak tubuh manusia bias diklasifikasikan menjadi beberapa macam.

Anita J. Harrow (1972) membedakan gerakan tubuh manusia menjadi enam klasifikasi, antara lain (1) Gerak reflex, (2) Gerak dasar fundamental, (3) Kemampuan perceptual, (4) Kemampuan fisik, (5) Gerak Ketrampilan, dan (6) Komunikasi non diskursif. Keenam klasifikasi tersebut merupakan suatu kesatuan yang membentuk gerakan tubuh manusia, dan merupakan suatu urutan mulai dari yang bersifat bawaan sejak lahir sampai ke taraf paling tinggi yang bisa dilakukan oleh manusia.

Belajar gerak sangat berhubungan dengan latihan, maka Lutan (1988 ; 309) memaparkan sebagai berikut

“Pada waktu yang permulaan latihan, kemampuan itu barangkali memiliki kemampuan yang sama; tetapi selanjutnya kemampuan atau abilitas itu bertalian dengan kepekaan kinesthetic, dan tak bertalian dengan orientasi spatial. Ketika si pelaku semakin terampil, mereka seperti tidak menggunakan abilitas yang berbeda untuk menghasilkan suatu kegiatan ketimbang ketika masih belum terampil. Latihan menghasilkan perubahan dalam kemampuan yang melandasi suatu tugas gerak”.

Dalam hal ini jelas bahwa perubahan seperangkat kemampuan adalah akibat latihan dari waktu ke waktu. Dari penjelasan tersebut dapat dinyatakan bahwa kegiatan belajar dalam Pendidikan Jasmani merupakan prasyarat penting untuk menguasai keterampilan. Untuk memperoleh suatu ketrampilan olahraga diperlukan aktivitas belajar dari tiap individu. Tanpa belajar atau berlatih tidak mungkin ada perubahan yang diharapkan pada diri seseorang, baik tingkahnya, penampilannya maupun sikapnya. Dalam hal kegiatan Pendidikan Jasmani ketrampilan itu perlu dipelajari secara sistematis dan teratur.

#### **D. Pemahaman Konsep Gerak**

Keterampilan gerak adalah kemampuan untuk melakukan gerak secara efisien dan efektif. Keterampilan gerak merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan kontrol atas bagian-bagian yang terlibat dalam gerakan. Semakin kompleks pola gerak yang harus dilakukan semakin kompleks pula koordinasi dan kontrol tubuh yang harus dilakukan, dan ini berarti makin sulit juga untuk dilakukan.

Keterampilan gerak diperoleh melalui proses belajar yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang yang disertai dengan kesadaran fikir akan benar atau tidaknya gerakan yang dilakukan. Belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muscular dan di ekspresikan dalam gerakan tubuh. Yang dipelajari di dalam belajar gerak adalah pola-pola gerak mempelajari gerakan olahraga, seorang atlet berusaha untuk mengerti gerakan yang dipelajari kemudian apa yang dimengerti itu dikomandokan kepada otot-otot tubuh untuk mewujudkan dalam gerakan tubuh secara keseluruhan atau hanya sebagian sesuai dengan pola gerakan yang dipelajari.

Suatu proses keterampilan gerak berlangsung dalam suatu rangkaian kejadian dari waktu ke waktu dan dalam prosesnya melibatkan system syaraf, otak dan ingatan. Tugas utama dari proses pembelajaran motorik adalah menerima dan menginterpretasikan informasi tentang gerakan-gerakan yang akan dipelajari kemudian mengolah dan menyusun informasi-informasi tersebut sedemikian rupa sehingga memungkinkan realisasi gerakan secara optimal dalam bentuk keterampilan. Menurut Lutan (1998) jadi belajar motorik dapat menghasilkan

perubahan yang relative permanen, yaitu perubahan yang dapat bertahan dalam jangka waktu yang lama.

Dalam proses untuk menyempurnakan suatu keterampilan motorik menurut Fitts (1964): Fitts dan donser (1967) dalam Luntan (1998) berlangsung dalam tiga tahap yaitu : a) tahap Kognitif, b) Tahap Fiksasi, c) Tahap Otomatis.

### 1. Tahap Kognitif

Merupakan tahap awal dalam belajar gerak keterampilan motorik.

Dalam tahap ini peserta didik harus memahami mengenai hakekat kegiatan yang akan dilakukan. Peserta didik harus memperoleh gambaran yang jelas baik secara verbal maupun visual mengenai tugas gerakan atau model teknik yang akan dipelajari agar dapat membuat rencana pelaksanaan yang tepat.

### 2. Tahap Fiksasi

Pada tahap ini, pengembangan keterampilan dilakukan peserta didik melalui tahap praktek secara teratur agar perubahan perilaku gerak menjadi permanen. Selama latihan, peserta didik membutuhkan semangat dan upaya baik untuk mengetahui apa yang dilakukan itu benar atau salah. Lebih penting lagi peserta didik mengoreksi kesalahan. Pola gerakan sudah sampai pada taraf merangkaikan urutan-urutan gerakan yang didapatkan secara keseluruhan dan harus dilakukan secara berulang-ulang sehingga penguasaan terhadap gerakan akan semakin meningkat.

### 3. Tahap Otomatis

Setelah peserta didik melakukan latihan dalam jangka waktu yang relative lama, maka akan memasuki tahap otomatis. Secara fisiologis tahap ini dapat diartikan bahwa pada diri anak telah terjadi suatu kondisi reflek bersyarat, yaitu erjadinya pengerahan tenaga mendekati pola gerak reflek yang sangat efisien dan hanya akan melibatkan unsure motor unit yang benar-benar diperlukan untuk gerakan yang diinginkan. Pada tahap ini kontrol terhadap gerakan semakin tepat dan penampilan semakin konsisten dan cermat.

Penampilan gerakan yang konsisten dan cermat pada tahap otomatis dapat dilihat dari ciri-ciri khusus sebagai berikut:

- a. Antisipasi gerakan mengarah pada kemampuan otomatis dan irama gerakan terlihat nyata.
- b. Penampilan gerakan dapat dilakukan diberbagai situasi dan kondisi yang berubah-ubah tanpa menghilangkan kelancaran dan kemulusan gerakan.
- c. Proses dan hasil gerakan diperlihatkan dalam penampilan yang konsten.

Gerakan keterampilan adalah gerakan yang mengikuti pola atau bentuk tertentu yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa dilakukan melalui proses belajar.

## **E. Keterampilan Gerak Dasar**

Keterampilan gerak adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara efisien dan efektif. Keterampilan gerak merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan control atas bagian-bagian tubuh yang terlibat dalam gerakan. Makin kompleks pola gerak yang harus dilakukan, makin kompleks juga koordinasi dan control tubuh yang harus dilakukan dan ini berarti makin sulit juga untuk dilakukan.

Untuk mencapai tingkat keterampilan tertentu, lamanya waktu yang diperlukan setiap individu berbeda-beda. Ada yang hanya memerlukan waktu singkat, dan ada memerlukan waktu cukup lama walaupun prosedur dan intensitas belajarnya sama. Hal ini disebabkan oleh factor bakat. Setiap individu memiliki bakat yang berbeda-beda. Ada yang memiliki bakat olahraga dan ada yang tidak. Individu yang berbakat olahraga akan mampu menguasai keterampilan gerak dalam waktu yang lebih singkat.

#### **F. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keterampilan Gerak**

Agar seseorang memiliki keterampilan gerak yang baik, seseorang harus belajar dan berlatih melakukan pola-pola gerak keterampilan yang bermacam-macam dalam jangka waktu yang relative lama. Belajar dan berlatih yang perlu ditingkatkan, pada umumnya untuk meningkatkan kualitas fungsi-fungsi yang merupakan unsure-unsur kemampuan yang membentuk keterampilan gerak . secara garis besar ada 3 kelompok kemampuan yang membentuk keterampilan gerak (Tarigan, Belajar Gerak : 19).

1. Kemampuan fisik



- ✓ Kekuatan
- ✓ Ketahanan
- ✓ Kecepatan
- ✓ Kelentukan
- ✓ Percepatan
- ✓ Power
- ✓ Stamina Keseimbangan
- ✓ *Kinetic sense*

## 2. Kemampuan mental

- ✓ Kemampuan memahami gerakan yang akan dilakukan
- ✓ *Stimulus* (rangsangan)
- ✓ Kecepatan membuat keputusan
- ✓ Kemampuan memahami hubungan jarak
- ✓ Kemampuan menaksirkan objek yang bergerak
- ✓ Kemampuan menaksirkan irama
- ✓ Kemampuan mengingat gerakan
- ✓ Kemampuan memahami mekanika gerakan
- ✓ Kemampuan berkonsentrasi

### 3. Kemampuan emosional

- ✓ Tidak ada gangguan emosional
- ✓ Merasakan perlu dan mampu melakukan gerakan
- ✓ Bersikap positif terhadap prestasi belajar gerak

## **G. Penggunaan alat bantu**

Menurut Arsyad ( 2005: 7 ) Media pendidikan memiliki pengertian alat bantu pada proses belajar baik di dalam maupun di luar kelas. Alat bantu adalah alat yang digunakan pendidik dalam menyampaikan pendidikan, alat bantu ( peraga ) sangat penting. Alat tersebut berguna agar bahan pelajaran yang disampaikan oleh guru lebih mudah diterima atau dipahami peserta didik. Dalam proses belajar mengajar alat peraga dipergunakan dengan tujuan membantu guru agar proses belajar siswa lebih berhasil dalam proses pembelajaran dan efektif serta efisien.

Menurut Hamzah ( 1988 ) Penekanan media pendidikan terdapat pada visual dan audio. Alat bantu visual terdiri dari alat peraga dua dimensi hanya menggunakan dua ukuran panjang dan lebar ( seperti: gambar, bagan, dan grafik ) sedangkan alat peraga tiga dimensi menggunakan tiga ukuran yaitu panjang, lebar, dan tinggi ( seperti: benda asli, model, alat tiruan sederhana, dan barang contoh ).

Alat bantu ( peraga ) yang digunakan dalam pembelajaran roll belakang pada siklus pertama adalah menggunakan alat bantu media karton bergambar dan pada siklus kedua menggunakan alat bantu media video yang diperagakan oleh model.

## **H. Media Visual**

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi menuntut guru agar mampu menggunakan media ataupun alat-alat bantu yang dapat disediakan oleh sekolah dan sekurang-kurangnya guru dapat menggunakan alat yang murah dan efisien yang meskipun sederhana dan bersahaja tetapi dapat membantu dalam pencapaian tujuan pengajaran yang diharapkan. Dari bermacam-macam teknik mengajar, ada yang menekankan pada peranan guru yang utama dalam pelaksanaan penyajian materi, tetapi adapula yang menekankan pada media hasil teknologi modern seperti video, proyektor, OHP dan gambar lainnya. Namun kesemuanya itu dilakukan guna mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan.

Hamalik dalam Azhar Arsyad (2005: 15) mengemukakan bahwa pemakaian media pembelajaran dalam proses belajar mengajar dapat membangkitkan keinginan dan minat yang baru, membangkitkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar, dan bahkan membawa pengaruh psikologis terhadap siswa. Penggunaan media pembelajaran pada tahap orientasi pembelajaran akan sangat membantu efektivitas proses pembelajaran dan penyampaian pesan dan isi pelajaran saat itu.

Sudjana dan Rivai dalam Azhar Arsyad (2005: 24-25) mengemukakan manfaat media pembelajaran dalam proses belajar siswa, yaitu :

1. Pembelajaran akan lebih menarik perhatian siswa sehingga dapat menumbuhkan motivasi belajar.
2. Bahan pembelajaran akan lebih jelas maknanya sehingga dapat lebih dipahami oleh siswa dan memungkinkannya menguasai dan mencapai tujuan pembelajaran.
3. Metode mengajar akan lebih bervariasi, tidak semata-mata komunikasi verbal melalui penuturan kata-kata oleh guru, sehingga siswa tidak bosan dan guru tidak kehabisan tenaga.
4. Siswa dapat lebih banyak melakukan kegiatan belajar sebab aktivitasnya mengamati, melakukan, mendemonstrasikan, memerankan dan lain-lain.

Azhar Arsyad (2005: 5-16) Salah satu fungsi utama media pengajaran adalah sebagai alat bantu mengajar yang turut mempengaruhi iklim, kondisi, dan lingkungan belajar yang

ditata dan diciptakan oleh guru. Hamalik (1986) dalam Azhar Arsyad (2005) mengemukakan bahwa pemakaian media pengajaran dalam proses belajar-mengajar dapat membangkitkan keinginan dan minat yang baru, membangkitkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar, dan bahkan membawa pengaruh-pengaruh psikologis terhadap siswa. Penggunaan media pengajaran pada tahap orientasi pengajaran akan sangat membantu keefektifan proses pembelajaran dan penyampaian pesan dan isi pelajaran saat itu. Disamping membangkitkan motivasi dan minat siswa, juga dapat membantu siswa meningkatkan pemahaman, menyajikan data dengan menarik dan terpercaya, memudahkan penafsiran data, dan memadatkan informasi.

Menurut Amir Hamzah (1988: 26) penekanan media belajar terdapat pada visual dan audio. Klasifikasi alat-alat audio visual adalah sebagai berikut :

1. Alat-alat audio, yaitu alat-alat yang dapat menghasilkan bunyi atau suara. Contoh : tape recorder dan radio.
2. Alat-alat visual, yaitu alat-alat yang dapat diperlihatkan rupa atau bentuk, yang kita kenal sebagai alat peraga. Alat-alat visual atau alat peraga ini terbagi atas:
  - a. Alat visual dua dimensi
    1. Alat-alat visual dua dimensi pada bidang yang tidak transparan. Contoh : gambar di atas kertas atau karton, gambar yang diproyeksikan dengan OHP, lembaran balik, wayang beber, grafik, diagram, bagan, poster, gambar hasil cetak saring dan foto.
    2. Alat-alat dua dimensi pada bidang yang transparan. Contoh : slaid, filmstrip, lembaran transparan untuk OHP.
  - b. Alat visual tiga dimensi disebut tiga dimensi karena mempunyai ukuran panjang, lebar dan tinggi. Contoh : benda asli, model, contoh barang atau

specimen, alat tiruan sederhana atau mock-up. Termasuk di dalamnya diorama, pameran dan bak pasir.

3. Alat-alat audio-visual, yaitu alat-alat yang dapat menghasilkan rupa dan suara dalam satu unit. Contoh : film bersuara dan televisi

Menurut Amir Hamzah (1988: 12) yang berkenaan dengan alat-alat visual saja ada yang memberikan batasan atau definisi sebagai berikut :

- Pendidikan visual artinya tidak lain daripada penyajian pengetahuan melalui “pengalaman melihat”
- Pendidikan visual adalah suatu metoda untuk menyampaikan informasi berdasarkan prinsip psikologis yang menyatakan bahwa seseorang memperoleh pengertian yang lebih baik dalam sesuatu yang dilihat daripada sesuatu yang didengar atau dibaca.

Menurut beberapa faktor filsafat dan sejarah pendidikan, apa yang kita ketahui tepatnya pengetahuan yang disalurkan ke otak melalui satu indera atau lebih. Banyak ahli yang berpendapat, bahwa 75% dari pengetahuan manusia sampai ke otaknya melalui mata, dan selebihnya melalui pendengaran dan indera-indera yang lain. Levie (1975) dalam Azhar Arsyad (2005: 9) menerangkan berdasarkan hasil penelitian tentang belajar melalui stimulus gambar dan stimulus kata atau visual dan verbal, perbandingan hasil belajar melalui indera pandang dan indera dengar sangat menonjol perbedaannya. Kurang lebih 90% hasil belajar seseorang diperoleh melalui indera pandang, dan hanya sekitar 5 % diperoleh melalui indera dengar dan 5% lagi dengan indera lainnya (Baugh dalam Achsin, 1986).

Azhar Arsyad (2005: 16-17) mengemukakan empat fungsi media pembelajaran, khususnya media visual, yaitu

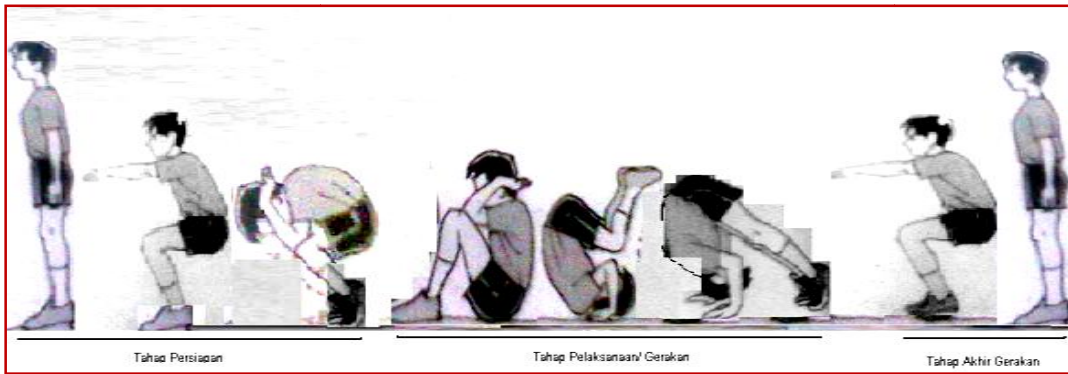
- a) Fungsi atensi, yaitu menarik dan mengarahkan perhatian siswa untuk berkonsentrasi kepada isi pelajaran yang berkaitan dengan makna visual yang ditampilkan. Seringkali pada awal pelajaran siswa tidak tertarik dengan materi pelajaran dikarenakan materi tersebut kurang disenangi oleh siswa sehingga mereka tidak memperhatikan.
- b) Fungsi afektif, dapat terlihat dari tingkat kenikmatan siswa ketika belajar teks yang bergambar. Gambar atau lambang visual dapat menggugah emosi dan sikap siswa.
- c) Fungsi kognitif, dapat terlihat dari temuan-temuan penelitian yang mengungkapkan bahwa lambang visual atau gambar memperlancar pencapaian tujuan untuk memahami dan mengingat informasi atau gerakan yang terlihat pada gambar.
- d) Fungsi kompensatoris, yaitu mengakomodasi siswa yang lemah dan lambat menerima dan memahami isi pelajaran yang diterangkan secara verbal.

## **I. Senam Lantai**

Senam lantai merupakan salah satu dari sekian nomor senam pertandingan (arthistic gymnastic) baik untuk putra maupun putri yang dipertandingan mulai tingkat nasional sampai tingkat dunia (Rahmat Hermawan, 2002:12)

## **J. Roll Belakang**

Rol belakang adalah gerakan mengrolkan badan ke belakang di mana badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut melekat ke dada dan kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada. (Muhajir, 2007: 205)



Gambar 1. Gerakan *Roll* ke Belakang. (Adopsi Roji: 145)

Adapun cara melakukan rol belakang adalah sebagai berikut :

- 1 Sikap permulaan dalam posisi jongkok, kedua tangan di depan dan kaki sedikit rapat
- 2 Kepala ditundukkan kemudian kaki menolak ke belakang
- 3 Pada saat panggul mengenai matras, kedua tangan segera dilipat ke samping telinga dan telapak tangan menghadap ke bagian atas untuk siap menolak.
- 4 Kaki segera diayunkan ke belakang melewati kepala, dengan dibantu oleh kedua tangan menolak kuat dan kedua kaki dilipat sampai ujung kaki dapat mendarat di atas matras, ke sikap jongkok.

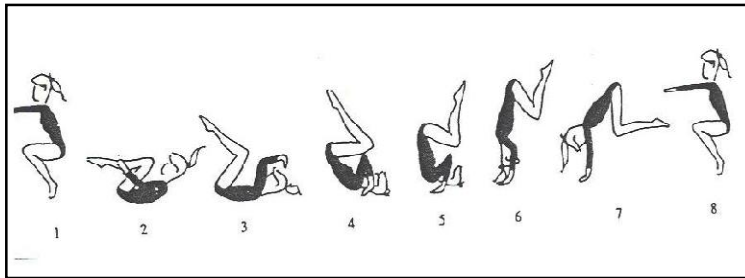
## **K. Penggunaan Media Visual dalam Pembelajaran Back ROLL**

Pada penelitian ini peneliti akan menggunakan tiga buah media visual untuk mempermudah pembelajaran gerak dasar back extension pada siswa, adapun media yang digunakan adalah gambar di karton, OHP, dan video.

### **1. Karton bergambar**

Menurut Azhar Arsyad (2005: 115) tujuan utama penampilan gambar adalah untuk memvisualisasikan konsep gerakan yang ingin

disampaikan kepada siswa. Seorang guru dapat membuat gambar sederhana yang merupakan sketsa atau gambar garis.



Gambar 2. Karton Bergambar Back Roll ( Adopsi Roji : 152)

Pada siklus pertama peneliti menyiapkan karton berukuran panjang 2 meter, lebar 1 meter yang diberi gambar oleh peneliti tentang gerakan back extension yang sebenarnya. Mulai dari rangkaian gerak secara utuh, sampai bagian perbagian agar peneliti bisa menginformasikan konsep gerak yang benar bagi siswa. Dengan pemberian informasi berupa gambar, diharapkan siswa dapat dengan mudah memahami apa yang akan digerakkan untuk dapat gerak dasar back roll yang optimal.

## 2. Video.

Pemberian materi dengan menampilkan gambar hidup diharapkan akan memberikan penyajian yang menyenangkan, menarik, mudah dimengerti, dan jelas. Video tentang gerakan back roll yang diperagakan oleh model dimaksudkan untuk memberikan gambaran nyata pada siswa. Video gerakan back roll yang dilakukan oleh siswa pada siklus satu dan dua juga akan menjadi video yang akan ditunjukkan pada siklus ketiga. Tujuannya adalah agar siswa dapat melihat sendiri kesalahan apa yang masih dilakukan oleh nya dan teman-temannya. Diharapkan dengan mengetahui



bagian yang salah maka siswa akan merespon dengan memperbaiki gerakan yang salah dan juga dapat membantu temannya untuk memperbaiki gerakan back roll.