

ABSTRAK

PENINGKATAN KEMAMPUAN ROLL BELAKANG MELALUI LATIHAN KELENTUKAN (FLEKSIBILITAS) PADA SISWA KELAS V SDN 2 BULUKARTO KABUPATEN PRINGSEWU

WINARNO

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan dan memperbaiki keterampilan guling belakang (*back roll*) melalui latihan kelentukan (fleksibilitas) pada siswa kelas V SD Negeri 2 Bulukarto Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu.

Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*) dengan subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 2 Bulukarto Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu yang berjumlah 20 siswa, dengan rincian 13 laki-laki dan 7 perempuan. Sedangkan teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi dengan menggunakan instrumen penilaian tes keterampilan gerak guling belakang

Hasil penelitian menunjukkan: pada siklus pertama dengan diperoleh prosentase ketuntasan belajar 65% terdapat adanya pencapaian skor atau nilai > 65 sehingga dengan demikian bisa dikatakan adanya peningkatan kemampuan gerak roll belakang dan pada siklus kedua diperoleh prosentase keberhasilan ketuntasan belajar 90%. Berdasarkan nilai rerata untuk meningkatkan hasil pembelajaran harus diberi perlakuan yang sesuai dengan menggunakan metode yang telah ditetapkan.

Hasil peningkatan $\geq 50\%$ itu artinya hasil pembelajaran dengan menerapkan latihan kelentukan (fleksibilitas) yang digunakan menunjukkan telah terjadi peningkatan. Dengan kondisi tersebut dapat disimpulkan bahwa pembelajaran gerak dasar roll belakang pada siswa kelas V SD Negeri 2 Bulukarto sangat efektif dengan menerapkan latihan kelentukan (fleksibilitas).