

**PENINGKATAN PEMBELAJARAN *ROLL KIP* MENGGUNAKAN ALAT
BANTU PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 1 SUKARAME**

(Skripsi)

Oleh:

JHODY NALA FRAYA



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDARLAMPUNG
2019**

ABSTRAK

PENINGKATAN PEMBELAJARAN *ROLL KIP* MENGGUNAKAN ALAT BANTU PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 1 SUKARAME

Oleh

JHODY NALA FRAYA

Penguasaan gerak *roll kip* masih dirasa sulit oleh sebagian besar siswa terutama siswa kelas V Sukarame, karena selain harus menguasai *roll* ke depan juga harus menguasai *kip* (melenting), yaitu melentingkan tubuh ke depan dan langsung berdiri dengan tegap. Oleh karena itu, peneliti ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam pembelajaran *roll kip* dengan menggunakan alat bantu matras yang ditumpuk, tali pinggang dari kain dan teman. Jenis penelitian ini adalah model Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau *Classroom Action Research* dengan menggunakan 3 siklus yakni siklus I menggunakan matras yang ditumpuk, siklus II menggunakan bantuan tali pinggang dari kain, dan siklus III menggunakan alat bantuan teman. Subjek penelitian berjumlah 30 anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siklus I terdapat peningkatan sebesar 11 anak dengan persentase 36,7%, siklus II terdapat peningkatan sebesar 18 anak dengan persentase 60%, dan siklus III terdapat peningkatan sebesar 26 anak dengan persentase 86,7%. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan alat bantu berupa matras yang ditumpuk, tali pinggang dari kain, dan bantuan teman dapat meningkatkan pembelajaran *roll kip* siswa kelas V SD Negeri 1 Sukarame.

Kata Kunci : matras yang ditumpuk, tali pinggang dari kain, teman, *roll kip*

ABSTRACT

IMPROVING ROLL KIP LEARNING USING AID TOOLS IN CLASS V SD NEGERI 1 SUKARAME

By

JHODY NALA FRAYA

Mastery of the Kip roll motion is still difficult by most students, especially the fifth grade students of Sukarame, because in addition to having to master the roll ahead, they also have to master kip (bouncy), which is leaning forward and standing up straight. Therefore, this researcher aims to increase the ability of students in kip roll learning by using stacked mattress aids, waist straps from cloth and friends. This type of research is the Classroom Action Research model using 3 cycles, namely cycle I using stacked mattresses, cycle II using the help of waist straps from cloth, and cycle III using a friend's aid. The research subjects were 30 children. The results showed that the first cycle had an increase of 11 children with a percentage of 36.7%, the second cycle had an increase of 18 children with a percentage of 60%, and the third cycle had an increase of 26 children with a percentage of 86.7%. Based on the results of the study, it can be concluded that by using a tool in the form of stacked mattresses, fabric waist straps, and friend's assistance, it can improve the kip roll learning of fifth grade students at SD Negeri 1 Sukarame.

Keywords : *stacked mattresses, waist straps from fabric, friends, kip roll*

**PENINGKATAN PEMBELAJARAN *ROLL KIP* MENGGUNAKAN ALAT BANTU
PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 1 SUKARAME**

**Oleh:
Jhody Nala Fraya**

SKRIPSI:

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2019**

Judul Skripsi : **PENINGKATAN PEMBELAJARAN
ROLL KIP MENGGUNAKAN ALAT
BANTU PADA SISWA KELAS V SD
NEGERI 1 SUKARAME**

Nama Mahasiswa : Jhody Nala Fraya

Nomor Pokok Mahasiswa : 1413051042

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan


MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

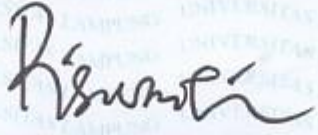
Pembimbing I

Pembimbing II


Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes
NIP 195801271985031003


Drs. Suranto, M.Kes
NIP 195509291985031001

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan



Dr. Riswandi, M.Pd
NIP 197608082009121001

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes. 

Sekretaris : Drs. Suranto, M.Kes. 

Penguji Utama : Drs. Ade Jubaedi, M.Pd. 

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd. 
NIP 19620804 198905 1 001



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 22 Januari 2019

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Jhody Nala Fraya
Nomor Pokok Mahasiswa : 1413051042
Program Studi : Penjaskesrek
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Lokasi Penelitian : SD Negeri 01 Sukarame

Dengan ini menyatakan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "Peningkatan Pembelajaran *Roll Kip* Menggunakan Alat Bantu Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1. Sukarame" tersebut adalah hasil penelitian saya dan tidak plagiat kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumber dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat.



Bandar Lampung, 22 Januari 2019
Yang Membuat Pernyataan,

Jhody Nala Fraya

RIWAYAT HIDUP



Jhody Nala Fraya lahir di ketapang kabupaten Lampung Utara, Lampung pada tanggal 29 Oktober 1996, anak pertama dari pasangan Firdiansyah dan ibu Selva Fiolita. Penulis mengawali pendidikan formal di TK Islam Nurul Ummah Ketapang pada tahun 2001-2002.

Kemudian melanjutkan pendidikan di SD Negeri 01 Ketapang yang diselesaikan pada tahun 2008, selanjutnya menempuh pendidikan di SMP Negeri 06 Kota Bumi dan diselesaikan pada tahun 2011, kemudian melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 02 Kota Bumi yang diselesaikan pada tahun 2014. Pada bulan September tahun 2014 sampai dengan sekarang penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung melalui jalur SBMPTN.

Pada semester 7 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Srimulya Kecamatan Negara Batin Kabupaten Way Kanan dan Program Pengalaman Pembelajaran Lapangan (PPL) di SD Negeri 01 Srimulya, Kecamatan Negara Batin, Kabupaten Way Kanan.

MOTTO HIDUP

Rahasia kesuksesan adalah melakukan hal yang biasa secara tak biasa

(John D. Rockefeller Jr)

Hidup ini seperti sepeda, agar tetap seimbang, kau harus terus bergerak

(Albert Einstein)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim...

Dengan segala puji dan syukur atas segala rahmat yang diberikan Allah SWT, ku selesaikan

karya ini sebagai tanda bakti dan cinta ku kepada:

Kedua orang tua yang tercinta Bapak Firdiansyah dan Ibu Selva Fiolita yang senantiasa mendoakanku setiap saat, menasehatiku, mengingatkanku ketika aku lalai, serta tak henti untuk selalu memberikan dukungan untukku.

Para guru dan dosen yang telah berjasa memberikan bimbingan dan ilmu yang sangat berharga

Sahabat-sahabat terbaikku, terimakasih untuk dukungan dan bantuannya selama proses penulisan skripsi ini

Serta

Almamater Kebanggaan Tercinta Universitas Lampung yang telah memberikan banyak ilmu kepadaku

SANWACANA

Puji syukur kehadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan hidayahnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Penjaskesrek Jurusan Ilmu Pendidikan, FKIP Universitas Lampung. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang amat besar kepada Bapak Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes, selaku pembimbing utama yang telah membimbing, mengarahkan, menyempatkan waktu membantu serta memberikan saran dan motivasi guna menyempurnakan skripsi ini. Terimakasih kepada Bapak Drs. Suranto, M.Kes selaku pembimbing kedua yang selalu meluangkan waktunya dan memberikan banyak masukan dan saran yang membangun dalam penyelesaian skripsi ini. Terima kasih kepada Bapak Drs. Ade Jubaedi, M.Pd, selaku penguji skripsi yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan saran guna perbaikan skripsi ini.

Ucapan terimakasih pun tak lupa dihanturkan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Hasriadi Mat Akin, M.P sebagai Rektor Universitas Lampung
2. Bapak Prof. Patuan Raja, M.Pd sebagai Dekan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung
3. Bapak Dr. Riswandi, M.Pd sebagai Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Bapak Drs. Akor Sitepu, M.Pd sebagai Ketua Program Studi S1 Penjaskesrek Universitas Lampung
5. Dosen dan Staf Penjaskesrek FKIP Universitas Lampung yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama perkuliahan

6. Ibu Rupiana S.Pd, M.Si selaku Kepala Sekolah SD Negeri 1 Sukarame beserta guru-guru. Terimakasih atas izin yang diberikan untuk melaksanakan penelitian.
7. Adik-adikku, Viodila Putri, Berlia Ferdhyta Putri, dan Ridho Azka Putra
8. Teman-teman seperjuangan Penjaskesrek angkatan 2014, Winda, Novita, Maria, Badral, Ibnu, Amir, Mukhlis. Teman-teman KKN-PL Desa Srimulya, Kecamatan Negara Batin, Kabupaten Way Kanan Made, Hesti, Hana, Fitri, Dan Melly.
9. Teman terdekatku Novita Suryani, terimakasih telah menemani, memberikan semangat dan dukungan dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini, terimakasih

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, akan tetapi penulis mengharapkan agar skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Amin

Bandar Lampung
Penulis,

Jhody Nala Fraya
NPM. 1413051042

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Perumusan Masalah.....	7
D. Tujuan Penelitian.....	8
E. Manfaat Penelitian.....	8
II. TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Pengertian Pendidikan Jasmani	9
B. Alat Bantu.....	12
C. Senam	15
D. Senam Lantai	17
E. <i>Roll Kip</i>	19
F. Pembelajaran	21
G. Penelitian Relevan	22
H. Kerangka Pikir Penelitian.....	23
I. Hipotesis Penelitian	24
III. METODE PENELITIAN	25
A. Metode Penelitian	25
B. Variabel Penelitian	25
C. Desain Penelitian	26
D. Definisi Operasional Variabel	29
E. Subjek, Tempat, dan Waktu Penelitian	30
F. Rancangan Penelitian	30
G. Instrumen Penelitian.....	45
H. Teknik Pengumpulan Data	45

I. Teknik Analisis Data	45
J. Indikator Keberhasilan Tindakan	46
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	47
A. Hasil Penelitian	47
B. Pembahasan Hasil Penelitian	52
V. KESIMPULAN DAN SARAN	56
A. Kesimpulan	56
B. Saran.....	56

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Rekapitulasi Hasil Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Pembelajaran <i>Roll Kip</i> Senam Lantai	47
2. Rekapitulasi Analisis Hasil Pembelajaran Keterampilan <i>Roll Kip</i> Pada Tes Awal	49
3. Rekapitulasi Analisis Hasil Pembelajaran Keterampilan <i>Roll Kip</i> Pada Tes Siklus I.....	49
4. Rekapitulasi Analisis Hasil Pembelajaran Keterampilan <i>Roll Kip</i> Pada Tes Siklus II	50
5. Rekapitulasi Analisis Hasil Pembelajaran Keterampilan <i>Roll Kip</i> Pada Tes Siklus III	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Alat Bantu Tali Pinggang.....	15
2. Gerak Guling Lenting	20
3. Desain PTK.....	26
4. Rumus KKM.....	46
5. Diagram Batang Ketuntasan Belajar Siswa Pada Keterampilan Gerak Dasar <i>Roll Kip</i> Senam Lantai Disetiap Siklus	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Instrumen Penelitian	62
2. Langkah-Langkah Perhitungan Hasil Penelitian.....	63
3. Data Hasil Tes Awal	65
4. Data Hasil Tes Siklus I	66
5. Data Hasil Tes Siklus II	67
6. Data Hasil Tes Siklus III.....	68
7. Hasil Peningkatan Nilai Tes Awal Ke Nilai Tes Siklus I.....	69
8. Hasil Peningkatan Nilai Tes Siklus I Ke Nilai Tes Siklus II	70
9. Hasil Peningkatan Nilai Tes Siklus II Ke Nilai Tes Siklus III.....	71
10. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) 1	72
11. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) 2	75
12. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) 3	78
13. Foto Penelitian	81
14. Surat Penelitian Pendahuluan.....	84
15. Surat Keterangan Honor	85
16. Surat Keterangan Penelitian.....	86
17. Surat Izin Penelitian	87

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan. Artinya, pendidikan jasmani bukan hanya sekedar dekorasi atau ornamen yang ditempelkan pada dinding sekolah atau program sekolah tapi sebagai alat untuk membuat anak sibuk. Namun sebaliknya pendidikan jasmani merupakan pembelajaran yang meliputi keterampilan gerak, pengetahuan, pengembangan neuromuskular dan meningkatkan pola hidup sehat. Hal ini sesuai dengan pendapat Rosdiani (2012:22), menyatakan bahwa:

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskular, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional.

Di dalam pembelajaran pendidikan jasmani banyak unsur atau materi pelajaran yang mengarah kepada pengembangan individu dan pembentukan sikap pribadi anak, antara lain seperti senam, renang, dan atletik. Menurut Imam Hidayat (2000: 9), "Senam sebagai suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual". Aktivitas senam lantai lebih banyak menggunakan gerakan seluruh bagian

tubuh baik untuk aktivitas senam itu sendiri maupun untuk cabang aktivitas lainnya. Itulah sebabnya. Itulah sebabnya aktivitas senam ini dikatakan sebagai aktivitas dasar dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik atau gerak seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan, kelincahan, dan ketepatan.

Dijelaskan dalam BNSP (2006: 2) bahwa, “Ruang lingkup mata pelajaran Penjasorkes dalam aspek aktivitas senam, meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai’. Materi yang disampaikan guru Penjasorkes kepada siswa Sekolah Menengah, meliputi: *head stand*, berguling (*roll kip*), loncat kangkang, dan lompat harimau. Pembelajaran Penjasorkes di semester I, terdapat standar kompetensi yaitu mempraktikkan berbagai bentuk latihan senam lantai yang lebih kompleks dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Adanya SK dan KD Pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar (SD) diharapkan berlangsung secara aktif dalam melibatkan semua ranah pendidikan baik *afektif* (sikap), *psikomotorik* (keterampilan fisik), maupun *kognitif* (konsep).

Senam dengan istilah lantai, merupakan gerakan atau bentuk latihannya dilakukan di atas lantai dengan beralaskan matras sebagai alat yang dipergunakan. Salah satu contoh senam lantai adalah gerakan dengan melakukan *roll kip*. Sikap senam lantai *roll kip* dimulai dengan, 1) Sikap awal berdiri tegak kedua lengan dan kaki rapat pandangan lurus kedepan. 2) Posisi menumpu, Bungkukkan badan sambil meletakkan kedua telapak tangan di atas

matras. 3) Posisi *roll kip*, bungkukan kedua siku kesamping kemudian masukan kepal diantara kedua lengan dan letakan tengkuk kepermukaan matras. 4) Posisi meluruskan tungkai setelah memulai *roll kip* usahakan tungkai lurus ke depan. 5) Posisi *kip*, posisi dimana punggung menyetuh mataras dan pada saat itu juga dengan sekuat dan secepat-cepatnya kedua tungkai dilecutkan ke atas depan bersamaan dengan lecutan pinggul dan pinggang serta dibantu dengan kedua tolakan lengan. 6) Posisi Pendaratan, Setelah melenting diusahakan mendarat dengan kedua kaki bersamaan dengan posisi badan berdiri tegak atau sekurang-kurangnya jongkok. 7) Posisi akhir, berdiri tegak kedua lengan diangkat keatas samping atau berdiri dengan kedua lengan rapat di samping badan. Untuk bisa melakukan gerakan *roll kip* yang sempurna siswa harus terlebih dahulu menguasai gerak dasar *roll* depan dan gerak dasar *kayang* berdiri.

Dari hasil pengamatan di lapangan untuk kegiatan senam lantai terutama senam lantai *roll kip* tidak banyak diminati oleh para siswa putra kelas V SD Negeri 1 Sukarame. Hal ini disebabkan karena pembelajaran *roll kip* gerakannya sedikit sulit untuk dilakukan yaitu harus melatih kelenturan tubuh dan kekuatan agar bisa melakukan gerakan *roll* depan terlebih dahulu, setelah bisa melakukan *roll* dibutuhkan mental yang berani untuk melanjutkan latihan *kip* perlahan-lahan, setelah semua hal tersebut dapat dilakukan lalu dijadikan satu kesatuan gerak menjadi gerakan *roll kip*. Selain itu *roll kip* juga lebih memfokuskan kepada gerakan-gerakan dan keterampilan yang sesuai dengan aturan dalam melakukan gerakan *roll kip*.

Berdasarkan pengamatan saat proses pembelajaran penjasorkes dalam materi *roll kip* di kelas V SD Negeri 1 Sukarame terlihat banyak siswa yang siswa yang sulit melakukan gerakan senam lantai *roll kip*, hal ini disebabkan karena siswa merasa malu dan takut, merasa berpikir terlalu sulit untuk melakukannya, serta tidak dapat menyeimbangkan tubuhnya. Keterampilan gerak dasar *roll kip* juga pada siswa masih terlihat kurang, dilihat dari banyaknya siswa yang masih banyak melakukan kesalahan dalam mempraktikkan gerakan *roll kip* seperti pada saat kedua kaki dilemparkan, kedua lutut bengkok, badan kurang melenting sehingga sikap akhir tidak sempurna dan guru tidak mampu mendemonstrasikan terutama gerakan yang kompleks sehingga penulis menyimpulkan perlunya media pembelajaran di sekolah. Hal ini terlihat dari ketidak teraturan tahapan pembelajaran gerak dasar *roll kip* yang diberikan oleh guru. Selain itu, minat belajar siswa juga rendah dalam mengikuti pembelajaran, terlihat dari banyak siswa yang pasif saat proses pembelajaran atau tidak mempraktikkan gerakan guling lenting.

Dengan keterbatasan sarana dan prasarana di sekolah menyebabkan pembelajaran gerak kurang maksimal sehingga khususnya dalam pembelajaran senam lantai guru ditantang untuk memiliki kreatifitas dan kemampuan mengatasi berbagai kesulitan alat. Salah satu tindakan yang paling efektif melalui upaya peningkatan dan perbaikan pembelajaran dalam pembelajaran senam lantai atau khususnya *roll kip*. Karena *roll kip* gerakan yang sangat cepat dan memiliki unsur kordinasi oleh karena itu selain harus

melatih secara teknis juga dilatih secara fisik maupun kebersamaan antara satu dengan yang lain siswa itu sendiri.

Di samping itu, para siswa kurang bersemangat dalam melakukan gerakan senam lantai *roll kip*. Sebenarnya banyak keuntungan yang akan didapat oleh para siswa apabila dapat melakukan senam lantai *roll kip* diantaranya, dapat membantu membentuk jiwa yang kuat, menambah kesegaran jasmani, menambah keberanian, kekuatan mental, menjadikan tubuh sehat, dan berprestasi.

Selain itu kenyataan yang terjadi dalam proses pembelajaran penjasorkes di SD Negeri 1 Sukarame khususnya pada pembelajaran materi *roll kip* bagi siswa kelas V, guru mengalami keterbatasan dalam menyampaikan proses pembelajaran, sehingga hasil pembelajaran dirasa kurang maksimal terlaksana. Faktor intern yang berupa adanya keterbatasan dari guru, meliputi:

1. Pada proses pembelajaran *roll kip* guru hanya menggunakan metode konvensional, yaitu menggunakan metode demonstrasi dan ceramah saja. Rutinitas gaya/metode tersebut tentu saja akan mengakibatkan kejenuhan bagi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.
2. Faktor kondisi fisik guru. Kondisi fisik guru yang mengakibatkan guru kurang maksimal dalam memberikan contoh bagi siswa dalam melakukan gerakan *roll kip*.

Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagai guru Penjasorkes harus dapat mengatasi kekurangan dalam mengajar dengan penerapan model

pembelajaran yang bersifat kreatif dan menyenangkan sesuai dengan karakteristik siswa bagaimana membantu para siswa untuk dapat menjalani proses pertumbuhan dan perkembangan secara optimal baik secara fisik, motorik, mental dan sosial. Belajar, seperti ditulis Rusli Lutan (2001: 7) adalah “Perubahan perilaku sebagai hasil dari pengalaman, bukan karena pengaruh faktor keturunan atau kematangan.”. Dengan menggunakan alat bantu pada pembelajaran *roll kip* diharapkan akan membantu para siswanya untuk dapat meningkatkan hasil belajarnya. Sehingga saat suasana proses pembelajaran berlangsung akan terlihat para siswa mampu dan timbul rasa suka untuk melakukan gerakan senam lantai *roll kip*. Maka hal ini mendorong peneliti untuk menggali bagaimana cara tersebut dapat diaplikasikan dan diperoleh hasil yang maksimal sehingga dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memperbaiki pelajaran dan mengembangkan pengetahuan dan keterampilan guru dalam pembelajaran.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, terdapat permasalahan yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- a. Penguasaan *roll kip* sebagian besar siswa belum dikuasai secara penuh sehingga tingkat ketuntasannya sangat minim.
- b. Kekuatan lengan dan lecutan badan tidak kuat
- c. Dorongan tangan untuk berdiri kurang kuat

- d. Dengan adanya tindakan yang dilakukan dalam penelitian ini paling tidak pembelajaran senam khususnya *roll kip* tidak harus tergantung dari ketersediaan alat.

C. Rumusan Masalah

Berkaitan dengan latar belakang masalah penelitian di atas, maka penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Apakah melalui alat bantu yang berupa matras yang ditumpuk dapat meningkatkan pembelajaran *roll kip* pada siswa kelas V SD Negeri 1 Sukarame pada siklus 1?
2. Apakah melalui alat bantu yang berupa tali pinggang dari kain dapat meningkatkan pembelajaran *roll kip* pada siswa kelas V SD Negeri 1 Sukarame pada siklus 2?
3. Apakah melalui bantuan teman dapat meningkatkan pembelajaran *roll kip* pada siswa kelas V SD Negeri 1 Sukarame pada siklus 3?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk meningkatkan pembelajaran *roll kip* melalui alat bantu matras yang ditumpuk pada siswa kelas V SD Negeri 1 Sukarame di siklus 1
2. Untuk meningkatkan pembelajaran *roll kip* melalui alat bantu tali pinggang dari kain dengan mengulurkan tangan pada siswa kelas V SD Negeri 1 Sukarame di siklus 2

3. Untuk meningkatkan pembelajaran *roll kip* melalui bantuan teman pada siswa kelas V SD Negeri 1 Sukarame di siklus 3

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Guru

Membantu memecahkan permasalahan dalam proses belajar mengajar dan media pembelajaran ini dapat memberikan kemudahan saat proses pembelajaran senam lantai gerak dasar *roll kip*.

2. Bagi Program Studi

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi rujukan bagi mahasiswa untuk melakukan penelitian yang sejenis dan melakukan pembelajaran penjas khususnya mata pelajaran senam.

3. Bagi Pemprov Persani

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi pembinaan senam di Lampung pada usia dini atau anak-anak.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian Pendidikan Jasmani

Menurut Achmad Paturusi (2012: 4-5), “Pendidikan jasmani merupakan suatu kegiatan mendidik anak dengan proses pendidikan melalui aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional”.

Berdasarkan pengertian di atas pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan dan mengembangkan manusia melalui aktivitas jasmani yang dipilih.

Penerapan proses pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah telah diprogramkan dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP), ditujukan untuk meningkatkan kebugaran Jasmani, juga untuk menanamkan gerak-gerakan dasar yang baik dan benar.

Proses dalam pembelajaran pendidikan jasmani memiliki beberapa faktor. Pada tingkat mikro ada empat unsur utama yaitu tujuan, substansi (tugas ajar), metode dan strategi, dan asesmen, serta evaluasi. Keempat unsur ini tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Menurut Adang Suherman (2000: 7), “Tugas utama guru pendidikan jasmani ialah mengelola persiapan dan keterkaitan keempat unsur tersebut dalam sebuah mata rantai, berawal pada

perencanaan tujuan dan berakhir pada gambaran tentang pencapaian tujuan”.

Setiap proses pembelajaran memerlukan perencanaan yang isinya mengandung unsur esensial. Karena pembelajaran yang dilakukan di sekolah dasar sangat menekankan dalam hal penguasaan aneka keterampilan gerak dasar dalam situasi demikian yang sangat diperlukan ialah pembinaan rasa cinta dan suka terhadap aktivitas jasmani. Pembelajaran pendidikan jasmani juga tidak akan dapat berjalan baik bila tidak ada strategi pengelolaan kelasnya tidak diperhatikan.

Menurut Gagne dalam Made Wena (2009: 10), “Pembelajaran yang efektif harus dilakukan dengan berbagai cara dan menggunakan berbagai macam media pembelajaran”. Berdasarkan pendapat di atas sebagai seorang guru wajib kiranya memiliki kiat maupun seni untuk memadukan antara media yang digunakan dan pembelajaran, sehingga pembelajaran yang dihasilkan akan memiliki kualitas atau bobot yang tinggi.

Pembelajaran mengandung pengertian bagaimana guru mengajarkan sesuatu kepada peserta didik. Seperti yang terdapat pada Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) SD/MI (2006: 207) menjelaskan bahwa:

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki pepatah sangat penting, yaitu memberi kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis.

Menurut Sukintaka (2004: 55), “Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan”. Melalui proses pembelajaran jasmani diharapkan akan terjadi perubahan pada peserta didik. Proses belajar tersebut terjadi karena ada rangsang yang dilakukan oleh guru. Guru memberikan rangsang dengan aneka pengalaman belajar gerak, di sisi lain siswa akan membalas respon melalui aktivitas fisik yang terbimbing. Melalui respon itulah akan terjadi perubahan perilaku.

Menurut Adang Suherman (2001: 34), “Pelaksanaan pembelajaran praktek pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan secara garis besar dilakukan dalam tiga tahapan yaitu kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup”.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah adalah proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberi kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani. Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani secara garis besar dilakukan dalam tiga tahapan yaitu kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup.

B. Alat Bantu

Perkembangan ilmu pendidikan dan teknologi menuntut guru agar mampu menggunakan alat-alat 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. Menurut Hamalik dalam 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.

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

- a. Pembelajaran akan lebih menarik perhatian siswa sehingga dapat menumbuhkan motivasi belajar.
- b. Bahan pembelajaran akan lebih jelas maknanya sehingga dapat lebih dipahami oleh siswa dan memungkinkannya menguasai dan mencapai tujuan pembelajaran
- c. 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
- d. Siswa dapat lebih banyak melakukan kegiatan belajar sebab aktivitasnya mengamati, melakukan, mendemonstrasikan, memerankan dan lain-lain.

Menurut Arsyad (2005: 7), “Media pendidikan memiliki pengertian alat bantu pada proses belajar baik di dalam maupun di luar kelas”. Tetapi ada

sedikit perbedaan penggunaan istilah media dan alat bantu. Media adalah alat yang digunakan pendidik dalam menyampaikan pendidikan, dan alat bantu (peraga) digunakan untuk membantu proses pembelajaran agar bahan pelajaran yang disampaikan oleh guru lebih konkret/jelas karena ada model atau replika yang dapat diamati siswa sehingga 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 (2005: 110), “Penekanan alat bantu belajar 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).

Modifikasi adalah penyesuaian alat atau perlengkapan pada suatu kegiatan yang akan di laksanakan, modifikasi biasanya di gunakan bila suatu lembaga, misalnya sekolah yang tidak memiliki fasilitas yang lengkap maka di buatlah modifikasi alat, agar proses pembelajaran tetap berjalan dengan baik. Menurut Lutan (1998) menyatakan bahwa:

Modifikasi adalah perubahan keadaan dapat berupa bentuk, isi, fungsi, cara penggunaan dan manfaat tanpa sepenuhnya menghilangkan aslinya. modifikasi dalam mata pelajaran diperlukan dengan tujuan agar siswa memperoleh kepuasan dan mengikuti pelajaran, meningkatkan kemungkinan keberhasilan

dalam berpartisipasi dan siswa dapat melakukan pola gerak secara benar.

Secara garis besar tujuan modifikasi adalah : 1) Mengatasi keterbatasan akan sarana dan prasarana pendidikan jasmani, 2) Mendukung pertumbuhan dan perkembangan peserta didik, 3) Mendukung tercapainya tujuan pembelajaran yang efektif, 4) Mengurangi resiko cedera akibat proporsi antara sarana pembelajaran dan kondisi fisik yang tidak seimbang.

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 (2005 : 110), “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). Dalam penelitian ini, alat bantu (peraga) yang digunakan dalam pembelajaran *roll kip* ini yaitu alat bantu teman, matras ditumpuk, dan tongkat sepanjang 1,5 meter.

Pada siklus 1 untuk meningkatkan pembelajaran gerak *roll kip* dalam penelitian ini digunakan alat bantu matras yang ditumpuk, kemudian pada siklus kedua untuk meningkatkan pembelajaran gerak *roll kip* dalam penelitian ini digunakan alat bantu tali pinggang dari kain. Sedangkan pada siklus ketiga alat bantu yang digunakan adalah bantuan teman.



Gambar 1. Alat Bantu Tali Pinggang

C. Senam

Senam yang dikenal dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga, merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *Gymnastics*, atau Belanda *Gymnastiek*. *Gymnastics* sendiri dalam bahasa aslinya merupakan serapan kata dari bahasa Yunani, *gymnos*, yang berarti telanjang. Menurut Hidayat (1995), “Kata *gymnastiek* tersebut dipakai untuk menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik yang memerlukan keleluasaan gerak sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang”.

Hal ini bisa terjadi karena teknologi pembuatan bahan pakaian belum semaju sekarang, sehingga belum memungkinkan membuat pakaian yang bersifat lentur mengikuti gerak pemakainya. Dalam bahasa Yunani sendiri, *gymnastics* diturunkan dari kata kerja *gymnazein*, yang artinya

berlatih atau melatih diri. Menurut Mahendra (2000:8), “Latihan-latihan ini diperlukan bagi para pemuda Yunani Kuno sekitar tahun 1000 SM hingga kira-kira tahun 476 untuk menjadi warga negara yang baik sesuai cita-cita negara serta untuk menjadikan penduduknya sebagai manusia harmonis”. Sejalan dengan berkembangnya jaman, kemudian arti yang dikandung kata *gymnastics* semakin menyempit dan disesuaikan dengan kebutuhannya.

Senam menurut Imam Hidayat dkk dalam Sholeh (1992: 2), “Senam adalah latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis”. Sedangkan menurut Hidayat dalam Mahendra (2000: 9) menyatakan, “Senam adalah suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan dengan sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual”.

Dari beberapa pendapat tersebut di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa senam adalah latihan jasmani atau olahraga yang bentuk gerakannya dipilih dan disusun secara sistematis berdasarkan prinsip-prinsip tertentu sesuai dengan kebutuhan dan tujuan tertentu.

D. Senam Lantai

Senam lantai merupakan salah satu rumpun senam. Disebut senam lantai, karena gerakan senam dilakukan di matras. Senam lantai disebut juga dengan istilah bebas, karena saat melakukan tidak menggunakan benda atau perkakas lain. Salah satu aspek atau ruang lingkup pendidikan jasmani adalah senam. Menurut Agus Mahendra (2001: 1), “Pengertian senam secara umum merupakan terjemahan dari kata *gymnastick* atau *gymnastiek* dalam bahasa Belanda. *Gymnastick* dalam bahasa Yunani berasal dari kata *Gymnis* yang berarti telanjang”. Menurut Imam Hidayat dalam Agus Mahendra (2001: 1) menyatakan bahwa:

Gymnastik adalah kegiatan fisik yang memerlukan keluasaan gerak. Selanjutnya mengatakan senam adalah suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, secara sadar, dan terencana disusun secara keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual dan senam adalah gabungan dari *tumbling*, akrobatik, dan *chalestenic*.

Menurut Muhajir (2007: 69), “Senam lantai adalah salah satu cabang olahraga yang mengandalkan aktivitas seluruh anggota badan, baik untuk olahraga senam sendiri maupun untuk cabang olahraga lain”. Senam lantai mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi dari kemampuan komponen motorik/gerak seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan, kelincahan, dan ketepatan.

Senam lantai pada umumnya disebut *floor exercise*, tetapi ada juga yang menamakan *tumbling*. Senam lantai merupakan salah satu rumpun dari senam. Senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan pada matras.

Unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke depan atau ke belakang. Bentuk latihannya merupakan gerakan dasar dari senam perkakas (alat). Pada dasarnya, bentuk-bentuk latihan bagi putra dan putri adalah sama, hanya untuk putri banyak unsur gerak balet. Jenis senam juga disebut latihan bebas karena pada waktu melakukan gerakan pesenam tidak mempergunakan suatu peralatan khusus.

Disebut senam lantai, karena gerakan senam dilakukan di matras. Menurut Mahendra (2000 : 14), “Senam lantai disebut juga dengan istilah latihan bebas, karena saat melakukannya tidak menggunakan benda atau perkakas lain”.

Olahraga senam merupakan olahraga dasar yang mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik, seperti kekuatan, kecepatan keseimbangan, kelentukan dan ketepatan. Menurut Agus Mahendra (2001: 5), senam lantai adalah satu bentuk senam ketangkasan yang dilakukan di matras dan tidak menggunakan peralatan khusus. Adapun contoh dari senam lantai tersebut adalah: (1) sikap lilin, (2) *roll kip*, (3) guling belakang, (4) berdiri kepala, (5) berdiri dengan tangan, (6) meroda, (7) rentang kaki.

E. *Roll Kip*

Menurut Kurniasari (2010 : 64), “*roll kip* merupakan satu dari berbagai macam kip (*roll kip, head kip, ground kip*)”. *Kip* adalah bentuk gerakan yang pada hakekatnya melemparkan dan melentingkan titik berat badan setinggi-tingginya. Sebagaimana diketahui bahwa titik berat badan berada di pusat, Melakukan gerakan *kip*, membutuhkan kekuatan otot perut yang *explosive*, yang memungkinkan dapat melemparkan kedua kaki sekaligus sehingga seluruh badan terangkat ke atas. Menurut Mahendra (2000: 44), “Adapun cara melakukan gerakan guling lenting meliputi sikap awal, pelaksanaan, dan sikap akhir”.

a. Sikap Awal

Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat dan kedua lengan diangkat lurus. Dengan membungkukan badan, letakan kedua lengan di lantai kira-kira satu langkah dari kaki. Kemudian, letakan tengkuk di antara kedua tangan sambil mengambil sikap *roll kip*.

b. Pelaksanaan

Ketika posisi untuk guling depan tercapai, segeralah pesenam mengguling ke depan. Saat badan sudah berada di atas kepala, kedua kaki segera di lecutkan ke depan lurus dibantu oleh kedua tangan mendorong badan dengan menekan lantai. Lecutan ini menyebabkan badan lenting ke depan.

c. Sikap Akhir

Ketika layangan selesai, kedua kaki segera mendarat. Badan tetap melenting dan kedua kaki lengan tetap terangkat lurus dan akhirnya berdiri tegak.



Gambar 2. Gerakan Guling Lenting

Kesalahan-kesalahan yang biasa terjadi saat *roll kip* yaitu:

1. Meletakkan tangan terlalu lebar.
2. Kaki diangkat tidak sampai belakang.
3. Saat mengangkat kaki kedua lutut ditekuk
4. Sebelum pinggul dan pinggang terangkat kedua tungkai sudah dilecutkan.
5. Melecutkan tungkai kurang kuat.
6. Tidak dibantu dengan lecutan pinggul pinggang dan tolakan kedua lengan.
7. Kedua kaki diangkat terlalu ke belakang.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa untuk menguasai *roll kip* dengan baik, terlebih dahulu harus belajar mengkoordinasikan tenaga atau impuls yang benar dari setiap bagian tubuh yang berbeda dan juga meningkatkan keberanian anak. Selain itu juga harus dapat dipelajari, bagaimana si anak membiasakan diri memfungsikan kedua tangannya dalam

menahan kecepatan gulingan badan. Bila hal ini terabaikan, dapat mengakibatkan cedera pada ruas tulang leher.

F. Pembelajaran

Pembelajaran adalah proses belajar dan mengajar Kesuksesan seseorang dalam meraih tujuan hidup tidak terlepas dari usaha dan proses dalam mencapainya. Keberhasilan atau kesuksesan seseorang tidak semata-mata dapat terjadi begitu saja. Untuk menjadi sukses seseorang harus belajar dan berusaha terus memperbaiki diri. Dengan belajar maka seseorang akan mengalami proses perubahan dalam dirinya. Perubahan itu tentu menuju ke arah yang lebih baik, misalnya setelah mengalami proses belajar mereka akan menjadi lebih pandai, lebih terampil, dan lebih mahir.

Seseorang dapat belajar kapanpun, dimanapun, dan dari siapapun. Proses belajar berlangsung sepanjang hayat. Proses belajar di sekolah adalah sebagian kecil dari proses belajar yang dialami manusia. Sekalipun hanya menjadi bagian kecil, namun proses belajar di sekolah memiliki peran yang sangat vital dalam kehidupan. Tugas utama guru dalam pembelajaran di sekolah adalah menciptakan lingkungan belajar yang memungkinkan perubahan perilaku pada siswa secara signifikan. Departemen pendidikan dan kebudayaan (2001: 103) menjelaskan bahwa, “Proses belajar mengajar tidak lain adalah suatu kejadian praktis yang berlangsung dalam waktu tertentu, terikat dalam situasi, serta diarahkan pada tujuan yang ingin

dicapai”. Pada hakikatnya, proses belajar mengajar merupakan suatu rangkaian yang kompleks.

Kegiatan belajar mengajar terdiri atas kegiatan siswa dalam belajar serta kegiatan mengajar yang dilakukan oleh guru. Seperti dijelaskan di atas, bahwa proses belajar mengajar merupakan suatu kegiatan yang kompleks karena di dalamnya melibatkan guru dan siswa yang memiliki peran berbeda namun saling berkaitan. Siswa diharapkan dapat menjalankan tugas belajarnya secara aktif dan guru dapat bertanggungjawab penuh terhadap proses belajar yang dipimpinnya. Proses pembelajaran melibatkan interaksi dan hubungan 22ancer22 balik guru dengan siswa yang berlangsung dalam suasana edukatif

G. Penelitian Relevan

1. Penelitian yang dilakukan, Mega Novita tahun 2016 berjudul “Upaya Peningkatan Hasil Belajar Senam Lantai Gerakan Guling Lenteng Menggunakan Alat Bantu Pembelajaran Pada Siswa Kelas VIII C SMP Negeri 16 Surakarta Tahun 2015/2016”, menunjukkan bahwa melalui penerapan alat bantu pembelajaran menggunakan bidang miring dan webbing dapat meningkatkan hasil belajar senam lantai gerakan guling lenteng dari kondisi awal ke siklus I dan dari siklus I ke siklus II yang ditunjukkan dengan terjadinya peningkatan persentase ketuntasan yaitu dari kondisi awal ke siklus sebesar 29.20%. Dari siklus I ke siklus II

sebesar 16.67%, sehingga peningkatan ketuntasan hasil belajar secara keseluruhan dari kondisi awal ke siklus II sebesar 45.87%.

2. Penelitian yang dilakukan, Marsuki tahun 2017 berjudul “Meningkatkan Pembelajaran Roll Depan dengan Alat Bantu Bola Lonceng”, menunjukkan bahwa penggunaan alat bantu bola lonceng dalam pembelajaran senam lantai roll depan dapat meningkatkan hasil belajar yang signifikan bagi siswa kelas V SD Negeri Wonosuka 1 Tamanan Bondowoso. Siswa terlihat tertarik, aktif, antusias, memperhatikan dan dapat mengikuti proses pembelajaran rol depan.
3. Penelitian yang dilakukan, Muchrodin tahun 2015 berjudul “Pengembangan Media Pembelajaran Gerak Dasar Guling Lenting pada Siswa Sekolah Menengah Pertama”, menunjukkan bahwa media tersebut dinyatakan sangat menarik digunakan sebagai alternatif sumber belajar dan media bantu bagi guru Penjaskes di SMP IT Permata Bunda.

H. Kerangka Berpikir

Pembelajaran senam lantai *roll kip* dirasakan siswa kurang menyenangkan dan partisipasi siswa masing kurang, sehingga siswa merasa jenuh dalam mengikuti pembelajaran. Oleh karena itu, diperlukan adanya kreatifitas guru untuk menciptakan suasana pembelajaran. Guru berupaya kreatif menciptakan pembelajaran yang menyenangkan dan menggunakan sumber atau alat bantu belajar untuk mencapai tujuan pembelajaran. Kreatifitas juga diperlukan dalam hal meminimalkan keadaan keterbatasan dari pribadi guru.

Pembelajaran akan sangat efektif apabila siswa berada dalam keadaan yang menyenangkan. Pembelajaran yang menyenangkan mampu membangkitkan peran aktif siswa dan terciptanya pemahaman atau penguasaan materi yang dipelajari siswa. Pencipta kegembiraan dalam proses pembelajaran jauh lebih penting bila dibandingkan dengan segala teknik atau metode yang dipilih untuk digunakan. Upaya untuk meningkatkan pembelajaran senam lantai *roll kip* bagi siswa putra kelas V SD Negeri 1 Sukarame dilakukan dengan menggunakan alat bantu. Diharapkan alat bantu tersebut akan dapat meningkatkan pembelajaran senam lantai *roll kip* siswa *roll kip* bagi siswa putra kelas V SD Negeri 1 Sukarame.

I. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir tersebut di atas diajukan hipotesis tindakan, yaitu :

1. Jika menggunakan alat bantu matras yang ditumpuk maka akan ada peningkatan pembelajaran *roll kip* pada siswa kelas V SD Negeri 1 Sukarame pada siklus I
2. Jika menggunakan alat bantu tali pinggang dari kain yang ditumpuk maka akan ada peningkatan pembelajaran *roll kip* pada siswa kelas V SD Negeri 1 Sukarame pada siklus II
3. Jika menggunakan bantuan teman maka akan ada peningkatan pembelajaran *roll kip* pada siswa kelas V SD Negeri 1 Sukarame pada siklus III

III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Penelitian yang akan dilaksanakan ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*). Menurut Wardhani (2007:1), “Penelitian tindakan kelas yaitu penelitian yang dilakukan oleh guru didalam kelasnya sendiri melalui refleksi diri, dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sebagai guru sehingga hasil belajar siswa menjadi meningkat”.

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 20), “Ada empat tahapan penting dalam penelitian tindakan, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi”. Keempat tahapan dalam penelitian tindakan tersebut adalah membentuk sebuah siklus, jadi satu siklus adalah dimulai dari tahap perencanaan sampai dengan refleksi. Banyaknya siklus tergantung pada masih atau tidaknya tindakan tersebut diperlukan tindakan itu sudah dianggap cukup tergantung pada permasalahan pembelajaran yang perlu dipecahkan.

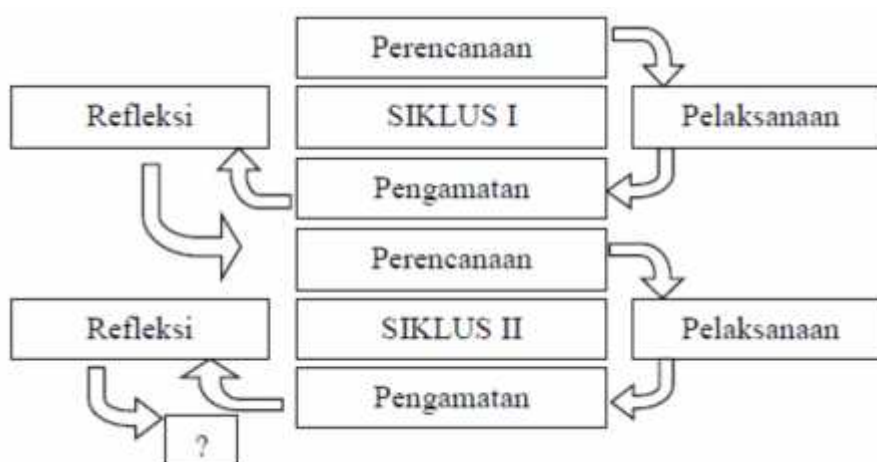
B. Variabel Penelitian

Menurut Arikunto (1998:4), “Variabel penelitian adalah gejala yang bervariasi yang menjadi objek penelitian”. Variabel bebas adalah variabel

yang mempengaruhi variabel lain (*Independent variable X*). Sedangkan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain (*Dependent variable Y*). Variabel yang diteliti dalam penelitian ini yaitu alat bantu sebagai variabel bebas (*X*) dan *roll kip* sebagai variabel terikat (*Y*).

C. Desain Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memecahkan permasalahan yang dihadapi guru sehingga proses pembelajaran dapat berjalan lancar, sehingga tujuan pembelajaran dapat dicapai secara efisien. Melalui pendekatan penelitian tindakan kelas ini permasalahan yang dirasakan dan ditemukan oleh guru dan siswa dapat dicarikan solusinya. Secara keseluruhan keempat tahapan dalam PTK ini membentuk suatu siklus PTK yang digambarkan dalam bentuk spiral. Untuk mengatasi masalah mungkin diperlukan lebih dari satu siklus, siklus tersebut saling terkait dan berkelanjutan. Gambar desain PTK dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 3. Desain PTK

a. Siklus

1. Pada tahap perencanaan

Kegiatan yang dilakukan adalah menentukan fokus penelitian.

Selanjutnya guru merencanakan dan mengevaluai pelaksanaan

pembelajaran yang telah berlangsung sebelumnya, mendata

kelemahan kelemahannya, diidentifikasi dan dianalisis

kelayakannya untuk diatasi dengan PTK. Dalam tahap

perencanaan, peneliti bersama kolaborator merencanakan skenario

pembelajaran dan juga menyiapkan fasilitas pendukung untuk

melaksanakan skenario tindakan tersebut. Secara rinci kegiatan

yang dilakukan dalam tahap perencanaan adalah:

- a. Tujuan penelitian dan rencana tindakan disosialisasikan kepada kolaborator melakukan tukar pikiran untuk menyamakan persepsi dalam menggunakan pendekatan model permainan dalam pembelajaran *roll kip*.
- b. Membuat skenario pembelajaran model pembelajaran *roll kip* melalui aktivitas permainan dengan menyusun RPP yang didiskusikan bersama kolaborator.
- c. Menyiapkan fasilitas pembelajaran.
- d. Peneliti membuat dan menyusun instrumen untuk melakukan monitoring pelaksanaan pembelajaran model pembelajaran *roll kip* melalui aktivitas permainan, melalui lembar observasi.

- e. Menentukan teknis pelaksanaan penelitian yang akan dimulai pada awal bulan.
- f. Menyiapkan kegiatan refleksi.

2. Pelaksanaan

Tindakan dalam tahap ini untuk mengatasi masalah-masalah yang telah terpilih, peneliti melaksanakan pembelajaran dengan menggunakan strategi-strategi yang sesuai, dalam hal ini adalah melalui alat bantu dalam belajar keterampilan *roll kip*. Kolaborator mengamati dan membuat catatan mengenai jalannya pembelajaran.

Perencanaan penelitian ini dilakukan melalui tahapan siklus. Setiap siklus dengan dua kali tatap muka/pertemuan, pertemuan pertama untuk pembelajarandan pertemuan kedua untuk tes keterampilan *roll kip*. Target ketuntasan perkembangan *roll kip* keseluruhan siswa minimal 75% dari total dalam satu kelas.

3. Pengamatan

Observasi berarti pengamatan dan pencatatan terhadap pelaksanaan dan hasil pelaksanaan tindakan yang dilaksanakan. Sedangkan evaluasi merupakan penilaian terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan. Observasi dilaksanakan sebelum tindakan dimulai dan bersamaan dengan pelaksanaan tindakan. Observer mencatat dan menilai kegiatan guru dan siswa dalam pembelajaran *roll kip* dengan menggunakan alat bantu. Yang menjadi observer dalam

kegiatan pembelajaran *roll kip* dengan menggunakan alat bantu ini adalah guru.

4. Refleksi

Hasil yang didapat dalam tahap observasi didiskusikan antara guru dan peneliti kemudian dikumpulkan serta dianalisis sehingga diperoleh hasil refleksi kegiatan yang telah dilakukan. Untuk memperkuat hasil refleksi kegiatan yang telah dilakukan digunakan data yang berasal dari data observasi. Kelemahan yang timbul pada siklus I dicari solusinya bersama kolaborator. Maka dari itu, kelemahan tersebut akan disempurnakan pada siklus II. Selain itu, hasil analisis data yang dilaksanakan dalam tahap ini akan digunakan sebagai acuan untuk merencanakan siklus II.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu keberhasilan *roll kip* (variabel terikat) dan pendekatan permainan (variabel bebas). Definisi operasional variabel sebagai berikut:

- a. Keberhasilan *roll kip* adalah kemampuan siswa dalam melakukan *roll kip* yang diukur berdasarkan kemampuan setiap siswa dalam melakukan *roll kip* dalam bentuk penilaian yang berwujud lembar untuk kerja untuk siswa, baik dari sikap awal, sikap mengguling, dan sikap akhir setelah melakukan.

- b. Alat bantu adalah alat yang digunakan pendidik dalam menyampaikan materi pembelajaran. Alat tersebut berguna agar bahan pelajaran yang disampaikan oleh guru lebih mudah diterima atau dipahami peserta didik. Dalam hal ini alat bantu yang digunakan yaitu berupa sebuah tongkat dan bantuan teman.

E. Subjek, Tempat, dan Waktu Penelitian

Subjek penelitian adalah siswa putra kelas V SD Negeri 1 Sukarame yang berjumlah 30 anak. Penelitian telah dilaksanakan di kelas V SD Negeri 1 Sukarame. Penelitian telah dilaksanakan pada semester genap tahun pelajaran 2017/2018 pada bulan Januari sampai dengan peningkatan hasil yang telah sesuai dengan indikator keberhasilan.

F. Rancangan Penelitian

1. Siklus 1

a. Perencanaan

Tindakan siklus II menggunakan alat bantu yaitu matras, fungsi matras disini yaitu untuk mempermudah siswa pada saat melakukan kip dan agar siswa dapat mendarat dengan sempurna.

Pada perencanaan tindakan siklus I dilaksanakan 1x pertemuan (2x45menit). Kegiatan perencanaan pada siklus I dilaksanakan pada 25 Juli 2018, di SDN 1 Sukarame, Bandar Lampung. Peneliti dan guru Penjaskes (mitra kolaboratif) mendiskusikan rancangan tindakan yang akan dilakukan dalam proses penelitian ini, seluruh

rencana pada tindakan siklus II termuat dalam RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran).melalui Rencana Pelaksanaan Pembelajaran tersebut maka disepakati bahwa pelaksanaan tindakan pada siklus II diadakan 1x pertemuan.

Berdasarkan hasil observasi terhadap proses pembelajaran siklus I, dapat diperoleh sebagai data acuan di siklus II. Hasil siklus I menunjukkan bahwa dari siswa kelas V A SDN 1 Sukarame sebanyak 30 siswa, terdapat 19 anak yang masih belum mencapai ketuntasan belajar.

Setelah dilakukan pemeriksaan instrumen penilaian keterampilan *roll kip* senam lantai siswa dan pengamatan, ternyata sebagian siswa masih kesulitan dalam melakukan keterampilan *roll kip* senam lantai, sebagian siswa yang mengikuti tes belum melakukan gerakan *roll kip* senam lantai dengan benar. Melalui hasil tes awal dan pemberian siklus I tersebut maka perencanaan tindakan siklus II sebagai berikut:

1. Peneliti bersama guru merancang skenario pembelajaran dengan penggunaan alat bantu, untuk meningkatkan keterampilan *roll kip* senam lantai.
2. Siswa melakukan *roll kip* pada pembelajaran senam lantai
3. Membuat rencana pembelajaran dengan mengacu pada tindakan yang diterapkan dalam penelitian tindakan kelas, yaitu

pembelajaran teknik dasar *roll kip* senam lantai meliputi kegiatan pendahuluan, inti, penutup.

4. Menyiapkan alat-alat yang berkaitan untuk proses pembelajaran, yaitu 3 buah matras.
5. Siswa melakukan pembelajaran *roll kip* senam lantai dengan menggunakan ukuran matras yang standar digunakan di sekolah.
6. Menyiapkan siswa untuk mengikuti proses pembelajaran penjaskes pada siklus kedua.
 - a. Membariskan siswa menjadi tiga ber-saf
 - b. Absen saat pembelajaran berlangsung
 - c. Berdoa
 - d. Memberikan materi teori tujuan pembelajaran agar siswa memiliki motivasi untuk mengikuti pembelajaran.
 - e. Siswa melakukan pemanasan secara umum.
 - f. Siswa diberikan permainan yang berhubungan dengan materi *roll kip* senam lantai.

b. Tindakan

Materi pada pelaksanaan tindakan II sesuai dengan RPP pembelajaran teknik dasar *roll kip* senam lantai melalui alat bantu yaitu matras. Fungsi matras disini yaitu untuk mempermudah siswa pada saat melakukan *kip* dan agar siswa dapat mendarat dengan sempurna. Dengan waktu 60 menit sesuai dengan RPP pada bagian inti. Urutan pelaksanaan tindakan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Peneliti dan guru menyiapkan siswa tiga bersaf untuk memulai proses pembelajaran dengan berdoa dan presensi.
2. Peneliti dan guru menyampaikan motivasi dan tujuan pembelajaran, serta kompetensi dasar dan indikator yang harus dicapai siswa secara singkat.
3. Peneliti dan guru memberikan pemanasan
4. Setelah melakukan pemanasan, peneliti dan guru menyampaikan penjelasan mengenai materi yakni sikap awal, pelaksanaan dan sikap akhir *roll kip*, siswa diminta memperhatikan pelaksanaan contoh yang dicontohkan oleh peneliti dan guru.
5. Setelah penjelasan pelaksanaan pembelajaran *roll kip* senam lantai siswa baris tiga banjar ke belakang menghadap masing-masing matras yang telah disiapkan untuk melakukan gerak dasar keterampilan *roll kip* senam lantai dengan sendiri terlebih dahulu selama 5 menit secara bergantian dan dilakukan berulang-ulang.
6. Setelah mencoba sendiri, siswa diinstruksikan melakukan gerakan *roll kip* dengan bantuan matras ditumpuk
7. Siswa melakukan *roll kip* dengan bantuan matras ditumpuk yaitu matras ditumpuk menjadi 3 tumpuk agar siswa lebih mudah dalam melakukan gerakan *roll kip*
8. Waktu yang digunakan adalah 55 menit. Setelah set dilakukan ada jeda 1 menit untuk guru dan peneliti mengevaluasi sedikit gerakan yang dilakukan saat set tersebut berlangsung tadi.

9. Diakhir pertemuan peneliti dan guru melakukan evaluasi menyeluruh terhadap hasil pembelajaran yang telah dilakukan serta siswa melakukan pendinginan dan menginformasikan untuk pertemuan berikutnya.
10. Pelajaran diakhiri dengan berdoa bersama dengan barisan 6 banjar.

c. Observasi

Observasi dilakukan untuk mengambil tes hasil pada penelitian, pada langkah observasi ini dilakukan oleh peneliti, guru sebagai kolaborator dan testor saat proses pembelajaran berlangsung. Waktu observasi yang dilakukan adalah 20 menit dari hasil observasi menyimpulkan bahwa pembelajaran *roll kip* senam lantai dengan menggunakan alat bantu kedua ini berjalan lancar sesuai dengan RPP. Siswa terlihat senang dan terbantu dengan pembelajaran melalui penggunaan alat bantu. Hal ini terlihat dari sikap siswa yang begitu semangat dan antusias saat proses pembelajaran berlangsung.

c. Refleksi

Dari hasil tes setelah siklus I ditemukan hasil tes keterampilan *roll kip* senam lantai terdapat 11 siswa yang berhasil tuntas sesuai KKM yang telah ditentukan oleh SDN 1 Sukarame dengan menggunakan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) dengan prosentase keberhasilan sebesar 36,7 %. Kegagalan yang dilakukan siswa adalah pada tahap sikap awal, pada saat melakukan rol dan proses sikap akhir

saat melakukan kip. Mereka sulit untuk bangun kembali menjadi sikap akhir yang sempurna, kebanyakan terjatuh saat akan melakukan kip tidak berhasil berdiri sempurna. Dalam hasil tes siklus I ini belum mencapai ketuntasan belajar klasikal sebesar 85%, melihat dari hasil tes tersebut maka siklus I perlu diperbaiki dari hasil refleksi untuk perencanaan siklus II.

2. Siklus II

Siklus II merupakan tindak lanjut dari refleksi yang dilakukan pada siklus I, dimana dalam pelaksanaan tindakan dalam siklus I, rata-rata siswa menunjukkan hasil yang kurang maksimal dan sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Pelaksanaan siklus II mengacu pada pelaksanaan siklus I, karena merupakan perbaikan dari siklus I. Alat bantu yang digunakan yaitu tali pinggang dari kain. Adapun tahapan yang dilakukan pada siklus II ini diantaranya.

a. Perencanaan

Tindakan siklus II menggunakan alat bantu yaitu tali pinggang dari kain, fungsi tali pinggang dari kain disini yaitu untuk mempermudah siswa pada saat melakukan kip dan agar siswa dapat mendarat dengan sempurna.

Pada perencanaan tindakan siklus I dilaksanakan 1x pertemuan

(2x45menit). Kegiatan perencanaan pada siklus I dilaksanakan pada 25 Juli 2018, di SDN 1 Sukarame, Bandar Lampung. Peneliti dan guru Penjaskes (mitra kolaboratif) mendiskusikan rancangan tindakan yang akan dilakukan dalam proses penelitian ini, seluruh rencana pada tindakan siklus II termuat dalam RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran).melalui Rencana Pelaksanaan Pembelajaran tersebut maka disepakati bahwa pelaksanaan tindakan pada siklus II diadakan 1x pertemuan.

Berdasarkan hasil observasi terhadap proses pembelajaran siklus I, dapat diperoleh sebagai data acuan di siklus II. Hasil siklus I menunjukkan bahwa dari siswa kelas V A SDN 1 Sukarame sebanyak 30 siswa, terdapat 19 anak yang masih belum mencapai ketuntasan belajar.

Setelah dilakukan pemeriksaan instrumen penilaian keterampilan *roll kip* senam lantai siswa dan pengamatan, ternyata sebagian siswa masih kesulitan dalam melakukan keterampilan *roll kip* senam lantai, sebagian siswa yang mengikuti tes belum melakukan gerakan *roll kip* senam lantai dengan benar. Melalui hasil tes awal dan pemberian siklus I tersebut maka perencanaan tindakan siklus II sebagai berikut:

1. Peneliti bersama guru merancang skenario pembelajaran dengan penggunaan alat bantu, untuk meningkatkan keterampilan *roll*

kip senam lantai.

2. Siswa melakukan *roll kip* pada pembelajaran senam lantai
3. Membuat rencana pembelajaran dengan mengacu pada tindakan yang diterapkan dalam penelitian tindakan kelas, yaitu pembelajaran teknik dasar *roll kip* senam lantai meliputi kegiatan pendahuluan, inti, penutup.
4. Menyiapkan alat-alat yang berkaitan untuk proses pembelajaran, yaitu 3 buah matras.
5. Siswa melakukan pembelajaran *roll kip* senam lantai dengan menggunakan ukuran matras yang standar digunakan di sekolah.
6. Menyiapkan siswa untuk mengikuti proses pembelajaran penjaskes pada siklus kedua.
 - a. Membariskan siswa menjadi tiga ber-saf
 - g. Absen saat pembelajaran berlangsung
 - h. Berdoa
 - i. Memberikan materi teori tujuan pembelajaran agar siswa memiliki motivasi untuk mengikuti pembelajaran.
 - j. Siswa melakukan pemanasan secara umum.
 - k. Siswa diberikan permainan yang berhubungan dengan materi *roll kip* senam lantai.

b. Tindakan

Materi pada pelaksanaan tindakan II sesuai dengan RPP pembelajaran teknik dasar *roll kip* senam lantai melalui alat bantu yaitu tali

pinggang dari kain. Fungsi tali pinggang dari kain disini yaitu untuk mempermudah siswa pada saat melakukan *kip* dan agar siswa dapat mendarat dengan sempurna.

Dengan waktu 60 menit sesuai dengan RPP pada bagian inti. Urutan pelaksanaan tindakan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Peneliti dan guru menyiapkan siswa tiga bersaf untuk memulai proses pembelajaran dengan berdoa dan presensi.
2. Peneliti dan guru menyampaikan motivasi dan tujuan pembelajaran, serta kompetensi dasar dan indikator yang harus dicapai siswa secara singkat.
3. Peneliti dan guru memberikan pemanasan
4. Setelah melakukan pemanasan, peneliti dan guru menyampaikan penjelasan mengenai materi yakni sikap awal, pelaksanaan dan sikap akhir *roll kip*, siswa diminta memperhatikan pelaksanaan contoh yang dicontohkan oleh peneliti dan guru.
5. Setelah penjelasan pelaksanaan pembelajaran *roll kip* senam lantai siswa baris tiga banjar ke belakang menghadap masing-masing matras yang telah disiapkan untuk melakukan gerak dasar keterampilan *roll kip* senam lantai dengan sendiri terlebih dahulu selama 5 menit secara bergantian dan dilakukan berulang-ulang.
6. Setelah mencoba sendiri, siswa diinstruksikan melakukan gerakan *roll kip* dengan bantuan tali pinggang dari kain
7. Siswa melakukan *roll kip* dengan bantuan tali pinggang dari kain

yaitu tali pinggang tersebut direntangkan dengan dibantu oleh 2 orang anak

8. Waktu yang digunakan adalah 55 menit. Setelah set dilakukan ada jeda 1 menit untuk guru dan peneliti mengevaluasi sedikit gerakan yang dilakukan saat set tersebut berlangsung tadi.
9. Diakhir pertemuan peneliti dan guru melakukan evaluasi menyeluruh terhadap hasil pembelajaran yang telah dilakukan serta siswa melakukan pendinginan dan menginformasikan untuk pertemuan berikutnya.
10. Pelajaran diakhiri dengan berdoa bersama dengan barisan 6 banjar.

c. Observasi

Observasi dilakukan untuk mengambil tes hasil pada penelitian, pada langkah observasi ini dilakukan oleh peneliti, guru sebagai kolabolator dan testor saat proses pembelajaran berlangsung. Waktu observasi yang dilakukan adalah 20 menit dari hasil observasi menyimpulkan bahwa pembelajaran *roll kip* senam lantai dengan menggunakan alat bantu kedua ini berjalan lancar sesuai dengan RPP. Siswa terlihat senang dan terbantu dengan pembelajaran melalui penggunaan alat bantu. Hal ini terlihat dari sikap siswa yang begitu semangat dan antusias saat proses pembelajaran berlangsung.

d. Refleksi

Dari hasil tes setelah siklus II ditemukan hasil tes keterampilan *roll kip* senam lantai terdapat 18 siswa yang berhasil tuntas sesuai KKM yang telah ditentukan oleh SDN 1 Sukarame dengan menggunakan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan dengan presentase keberhasilan sebesar 60 %. Kegagalan yang dilakukan siswa adalah pada tahap sikap akhir, pada saat melakukan rol dan proses sikap akhir saat melakukan *kip*. Beberapa dari mereka masih terjatuh dan tidak dapat ke posisi akhir dengan benar, karena terlalu terfokus pada proses mengguling ke depan sehingga saat proses *kip* tidak mengoptimalkan bantuan teman yang ada didepannya dan teman yang membantu terdapat kesulitan saat menarik dikarenakan faktor berat badan. Dalam hasil tes siklus II ini belum mencapai ketuntasan belajar klasikal sebesar 85%, melihat dari hasil tes tersebut maka siklus I perlu diperbaiki dari hasil refleksi untuk perencanaan siklus II.

3. Siklus III

Siklus III merupakan tindak lanjut dari refleksi yang dilakukan pada siklus II, dimana dalam pelaksanaan tindakan dalam siklus II, siswa belum mendapatkan hasil maksimal dan sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Pelaksanaan siklus III mengacu pada pelaksanaan siklus II, karena merupakan perbaikan dari siklus II. Pada siklus ketiga ini dilaksanakan pada 1 Agustus 2018 di Lapangan SDN 1 Sukarame. Untuk

dilakukan sebuah tindakan adapun tahapan yang dilakukan pada siklus III ini yaitu:

a. Perencanaan

Alat bantu yang digunakan pada siklus III ini sedikit berbeda dengan siklus I dan II, pada siklus ini yang menjadi alat bantu adalah 1 orang teman sejawat, tugas teman disini yaitu teman yang membantu berada di depan yang melakukan, menunggu yang melakukan tiba untuk melakukan kip di sikap akhir dengan mengulurkan kedua tangannya ke depan sebagai bantuan siswa yang melakukan kip untuk berpegangan agar tidak terjatuh kembali saat melakukan *roll kip*.

Kegiatan perencanaan tindakan III dilaksanakan pada hari Rabu, 1 Agustus 2018 di SDN 1 Sukarame. Peneliti dan guru Penjaskes (mitra kolaboratif) mendiskusikan rancangan tindakan yang akan dilakukan dalam proses penelitian ini,seluruh rencana pada tindakan siklus III mengacu pada hasil analisis dan refleksi tindakan II. Melalui hasil tersebut maka perencanaan tindakan siklus III sebagai berikut :

- a. Peneliti bersama guru merancang skenario pembelajaran dengan penggunaan alat bantu, untuk meningkatkan keterampilan *roll kip* senam lantai.
- b. Siswa melakukan *roll kip* pada pembelajaran senam lantai
- c. Membuat rencana pembelajaran dengan mengacu pada tindakan yang diterapkan dalam penelitian tindakan kelas, yaitu

pembelajaran teknik dasar *roll kip* senam lantai meliputi kegiatan pendahuluan, inti, penutup.

- d. Menyiapkan alat-alat yang berkaitan untuk proses pembelajaran, yaitu 3 buah matras.
- e. Siswa melakukan pembelajaran rol kip senam lantai dengan menggunakan ukuran matras yang standar digunakan di sekolah.
- f. Menyiapkan siswa untuk mengikuti proses pembelajaran penjaskes pada siklus ketiga.
 1. Membariskan siswa menjadi tiga ber-saf
 2. Absen saat pembelajaran berlangsung
 3. Berdoa
 4. Memberikan materi teori tujuan pembelajaran agar siswa memiliki motivasi untuk mengikuti pembelajaran.
 5. Siswa melakukan pemanasan secara umum.
 6. Siswa diberikan alat bantu yang berhubungan dengan materi *roll kip* senam lantai.

b. Tindakan

Materi pada pelaksanaan tindakan III sesuai dengan RPP pembelajaran teknik dasar *roll kip* senam lantai melalui alat bantu yaitu 1 orang teman sejawat, teman yang membantu berada di depan yang melakukan, menunggu yang melakukan tiba untuk melakukan kip di sikap akhir dengan mengulurkan kedua tangannya ke depan sebagai bantuan siswa yang melakukan kip untuk berpegangan agar

tidak terjatuh kembali saat melakukan *roll kip*.

Dengan waktu 60 menit sesuai dengan RPP pada bagian inti. Urutan pelaksanaan tindakan tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti dan guru menyiapkan siswa tiga bersaf untuk memulai proses pembelajaran dengan berdoa dan presensi.
- b. Peneliti dan guru menyampaikan motivasi dan tujuan pembelajaran, serta kompetensi dasar dan indikator yang harus dicapai siswa secara singkat.
- c. Peneliti dan guru memberikan pemanasan statis dan dinamis
- d. Setelah melakukan pemanasan Peneliti dan guru menyampaikan penjelasan mengenai materi yakni sikap awal, pelaksanaan dan sikap akhir *rol kip*, siswa diminta memperhatikan pelaksanaan contoh yang dicontohkan oleh peneliti dan guru.
- e. Setelah itu guru menginstruksikan agar siswa melakukan dengan *rol kip* dengan posisi toya sudah direntankan di depan,
- f. Siswa melakukan secara bergantian, yang sudah melakukan berpindah ke belakang barisan. Ketika siswa melaksanakan *roll kip*, untuk mencapai posisi akhir yaitu berdiri tegak, agar tidak terjatuh siswa harus langsung berpegangan dengan bantuan tongkat.
- g. Siswa melakukan *rol kip* dengan bantuan teman di matras dengan sisa waktu 60 menit .
- h. Waktu yang digunakan adalah 60 menit, dalam satu barisan siswa yang menghadap matras adalah 30 orang. Gerakan dilakukan dalam 5 set, di

setiap set nya yaitu 10 menit. Setelah set dilakukan ada jeda 2 menit untuk guru dan peneliti mengevaluasi sedikit gerakan yang dilakukan saat set tersebut berlangsung tadi.

- i. Diakhir pertemuan peneliti dan guru melakukan evaluasi menyeluruh terhadap hasil pembelajaran yang telah dilakukan serta siswa melakukan pendinginan dan menginformasikan untuk pertemuan berikutnya.
- j. Pelajaran diakhiri dengan berdoa bersama dengan barisan 6 banjar.

c. Observasi

Observasi dilakukan untuk mengambil tes hasil pada penelitian, pada langkah observasi ini dilakukan oleh peneliti, guru sebagai kolaborator yaitu Bapak Rian Riadi, S.Pd dan testor saat proses pembelajaran berlangsung. Peneliti mengamati proses pembelajaran *roll kip* senam lantai pada siswa kelas V SDN 1 Sukarame dengan mengambil tes hasil pada siswa menggunakan instrumen penilaian siswa dengan tujuan untuk mengetahui hasil tes dan tingkat kemampuan siswa.

d. Refleksi

Dari hasil tes setelah siklus III ditemukan hasil tes keterampilan *roll kip* senam lantai terdapat 26 siswa yang berhasil tuntas sesuai KKM yang telah ditentukan oleh SDN 1 Sukarame dengan menggunakan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan dengan prosentase keberhasilan sebesar 86,7 %. Kegagalan yang dilakukan siswa adalah

pada tahap sikap akhir, pada saat melakukan rol dan proses sikap akhir saat melakukan *kip*. Dalam hasil tes siklus III ini telah mencapai ketuntasan belajar klasikal sebesar 85%, melihat dari hasil tes tersebut maka pemberian tindakan siklus dihentikan pada siklus ke III ini.

G. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat bantu pengumpulan data. Instrumen dalam penelitian ini merupakan alat yang digunakan untuk mengungkap atau menggambarkan objek penelitian. Instrumen dalam penelitian ini adalah instrumen tes unjuk kerja *roll kip* yang dilampirkan pada lembar lampiran 1.

H. Teknik Pengumpulan Data

- a. Teknik tes, berupa tes unjuk kerja gerak *roll kip* yang meliputi: tahap persiapan, tahap gerakan, dan tahap akhir gerakan dalam bentuk lembar observasi (*score skill test*).
- b. Teknik non tes, berupa pengamatan pembelajaran guru selama proses pembelajaran.

I. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan cara merefleksi hasil observasi dan evaluasi terhadap proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru dan siswa di lapangan dan diolah menjadi kalimat yang bermakna dan dianalisis. Data yang diperoleh pada penelitian ini dianalisis dengan menggunakan

deskriptif komparatif yaitu dengan membandingkan data kuantitatif dari siklus I dan Siklus II.

Menurut Edy W (2008: 492), Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) persentase penguasaan kegiatan secara klasikal yang dirumuskan sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Gambar 4. Rumus KKM

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

J. Indikator Keberhasilan Tindakan

Indikator keberhasilan tindakan meliputi peningkatan siswa dalam kegiatan pembelajaran. Minimal 75% (20 siswa) dari jumlah siswa mencapai hasil belajar tuntas (KKM=75). Sumber data pada penelitian ini berupa data kuantitatif diperoleh dari subjek berupa data nilai hasil penilaian unjuk kerja *roll kip* siswa.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

B. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data, mengenai upaya meningkatkan keterampilan *roll kip* dengan alat bantu pada siswa kelas V SDN 1 Sukarame Bandar Lampung yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

- a. Melakukan gerakan *roll kip* dengan alat bantu matras yang ditumpuk dapat meningkatkan hasil belajar keterampilan *roll kip* pada siswa kelas V SDN 1 Sukarame Bandar Lampung.
- b. Melakukan gerakan *roll kip* dengan alat bantu tali pinggang dari kain dapat meningkatkan hasil belajar keterampilan *roll kip* pada siswa kelas V SDN 1 Sukarame Bandar Lampung.
- c. Dengan menggunakan bantuan teman dapat meningkatkan hasil belajar keterampilan *roll kip* pada siswa kelas V SDN 1 Sukarame Bandar Lampung.

C. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan, adapun saran yang diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

- a. Hendaknya meningkatkan kreativitas dalam memanfaatkan alat bantu dalam proses pembelajaran.
- b. Pada penelitian pembelajaran *roll kip* masih belum tercapai ketuntasan belajar sebesar 100% atau semua siswa belum mencapai ketuntasan

belajar, hal ini dapat diteliti kembali guna menentukan tindakan yang lebih tepat dan menarik agar dapat meningkatkan penguasaan keterampilan gerak *roll kip*.

- c. Diharapkan agar dapat dijadikan sebagai acuan untuk melakukan penelitian yang lebih lanjut tentang peningkatan pembelajaran *roll kip* menggunakan alat bantu pada siswa kelas V SD Negeri 1 Sukarame
- d. Jika ada yang melakukan penelitian ini untuk berikutnya, maka perlu ditambahkan alat bantu yang disesuaikan oleh jumlah siswa .

DAFTAR PUSTAKA

- Adang, Suherman. 2000. *Dasar-Dasar Penjaskes*. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III : Jakarta
- Adang, Suherman. 2001. *Menuju Perkembangan Menyeluruh*. Direktorat Jenderal Olahraga Depdiknas : Jakarta
- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian*. PT. Rineka Cipta : Jakarta
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT. Rineka Cipta : Jakarta
- Arsyad, Azhar. 2005. *Media Pembelajaran*. PT. Raja Grafindo Persada : Jakarta
- Bahagia, Yoyo dan Suherman Adang. 2000. *Prinsip-Prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Depdiknas : Jakarta
- Kurnia, Sari. 2010. *Senam I*. STKIP Dharma Wacana Metro : Metro
- Lutan, Rusli. 1998. *Perencanaan dan Strategi Pembelajaran Penjaskes*. Depdikbud – Dikdasmen : Jakarta
- Mahendra, Agus. 2000. *Senam*. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III : Jakarta
- Mahendra, Agus. 2001. *Pembelajaran Senam*. Direktorat Jenderal Olahraga : Jakarta
- Marsuki. 2017. *Meningkatkan Pembelajaran Roll Depan Dengan Alat Bantu Bola Lonceng*. {Jurnal Mitra Pendidikan}. Tersedia online : <http://e-jurnalmitrapendidikan.com/index.php/e-jmp/article/view/24>. Diakses pada Tanggal 26 Desember 2018

- Muchrodin. 2015. *Pengembangan Media Pembelajaran Gerak Dasar Guling Lenting Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama*. {Jurnal Penjaskesrek}. Tersedia online : <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/JUPE/article/view/8237>. Diakses pada Tanggal 26 Desember 2018
- Narimawati, Umi. 2008. *Metodologi Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif : Teori Dan Aplikasi*. Agung Media : Bandung
- Novita, Mega. 2016. *Upaya peningkatan hasil belajar senam lantai gerakan guling lenting menggunakan alat bantu pembelajaran pada siswa kelas viii c smp negeri 16 surakarta tahun 2015/2016*. {Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan}. Tersedia Online : <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/54753/Upaya-Peningkatan-Hasil-Belajar-Senam-Lantai-Gerakan-Guling-Lenting-Menggunakan-Alat-Bantu-Pembelajaran-pada-Siswa-Kelas-VIII-C-SMP-Negeri-16-Surakarta-Tahun-20152016>. Diakses pada Tanggal 26 Desember 2018.
- Paturusi, Achmad. 2012. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. PT. Rineka Cipta : Jakarta
- Rosdiani, Dini. 2012. *Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Alfabeta : Jakarta
- Sanjaya, Wina. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas*. Kencana : Jakarta
- Sarminanto. 2010. *Ayo Praktik PTK : Penelitian Tindakan Kelas*. Rasail Media Group : Semarang
- Sarwono, Jonathan. 2007. *Analisis Jalur Untuk Riset Bisnis dengan SPSS*. Andi : Yogyakarta
- Sudijono, Anas. 2006. *Pengantar Statistik Pendidikan*. PT. Raja Grafindo Persada : Jakarta
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Alfabeta : Bandung
- Sukintaka. 2004. *Teori Pendidikan Jasmani (Filosofi Pembelajaran dan Masa Depan)*. Nuansa Cendekia : Bandung
- Wardani. 2007. *Penelitian Tindakan Kelas*. Universitas Terbuka KTSP SD/MI 2011 : Jakarta
- Wena, Made. 2011. *Strategi Pembelajaran Inovatif Dan Kontemporer*. Bumi Aksara : Jakarta

Wiratmaja, Rochiati. 2005. *Metode Penelitian Tindakan Kelas*. Remaja
Rosdakarya : Bandung