

**MODEL LATIHAN *ROLL* DEPAN DAN *ROLL* BELAKANG
BAGI USIA ANAK SD KELAS RENDAH**

(Skripsi)

Oleh

Dicky Ruchyad



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2021**

ABSTRAK

MODEL LATIHAN *ROLL* DEPAN DAN *ROLL* BELAKANG PADA BAGI USIA ANAK SD KELAS RENDAH

Oleh

DICKY RUCHYAD

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya tingkat keterampilan *roll* depan dan *rol* belakang bagi usia anak SD pada bagi usia anaka kelas rendah. Tujuan yang ingin dicapai pada penelitian dan pengembangan ini adalah untuk menghasilkan produk model latihan *roll* depan dan *roll* belakang. Penelitian ini menggunakan metode *Research & Development* (R&D). Subyek dalam penelitian ini adalah siswa SD MI Muhammadiyah Natar.

Uji efektifitas produk yaitu berdasarkan penilaian ahli materi (senam lantai), Ahli video visual, dan ahli bahasa. Nilai rata-rata yang di dapatkan adalah 82,76% yang dinyatakan cukup valid dan layak untuk digunakan. Berdasarkan hasil pengembangan dapat disimpulkan : (1) Model latihan yang dikembangkan dapat diterapkan dalam proses latihan (2) Model latihan senam lantai ini dapat meningkatkan kemampuan *roll* depan dan *roll* belakang (3) Sebagai sumbangan bagi ilmu pendidikan khususnya bidang senam lantai khususnya bagi usia anak SD kelas rendah.

Kata Kunci: *roll* depan, *roll* belakang.

ABSTRACT

FRONT ROLL AND REAR ROLL TRAINING MODEL FOR LOW GRADE SD CHILDREN

By

DICKY RUCHYAD

The problem in this study is the low level of front and rear roll skills for elementary school children in low grades. The aim to be achieved in this research and development is to produce a model product for the depam roll and rear roll training models. This study uses the Research & Development (R&D) method. The subjects in this study were students of SD MI Muhammadiyah Natar.

The product effectiveness test is based on the assessment of floor gymnastics, learning, and linguists. The value obtained was 82.76% which was declared quite valid and worthy of use. Based on the results of the development, it can be concluded: (1) The developed training model can be applied in the training process (2) This floor exercise model can improve the front roll and back roll (3) As a contribution to education, especially in the field of floor exercise, especially for elementary students .

Keywords: front roll, back roll.

**MODEL LATIHAN *ROLL* DEPAN DAN *ROLL* BELAKANG
PADA USIA ANAK SD KELAS RENDAH**

Oleh

DICKY RUCHYAD

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Ilmu Pendidikan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2021**

Judul Skripsi : **MODEL LATIHAN ROLL DEPAN DAN ROLL BELAKANG PADA BAGI USIA ANAK SD KELAS RENDAH**

Nama Mahasiswa : Dicky Ruchyad

Nomor Pokok mahasiswa : 1513051058

Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani

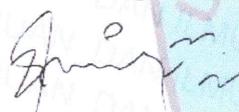
Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

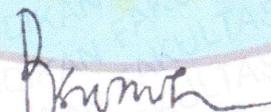
Pembimbing I


Drs. Surisman, M.Pd.
NIP.19620808 198901 1 001

Pembimbing II


Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.
NIP. 19581210 198712 1 001

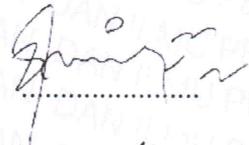
2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan


Dr. Riswandi, M.Pd.
NIP. 19760808 200912 1 001

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

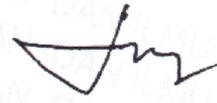
Ketua : **Drs. Surisman, M.Pd.**



Sekretaris : **Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.**



Penguji Utama : **Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes., AIFO**



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd.

NIP. 19620804 198905 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 27 Oktober 2021

PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Dicky Ruchyad

NPM : 1513051058

Tempat Tanggal Lahir : Natar, 21 Agustus 1997

Alamat : Pekon Negeri Ratu Rt/Rw : 002/002 Desa Negeri
Ratu Kecamatan Kota Agung

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul "**Model Latihan Roll Depan dan Roll Belakang Pada Bagi Usia Anak SD Kelas Rendah**" adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 9 Juli 2020. Skripsi ini bukan hasil menjiplak atau pun hasil karya orang lain. Apabila di kemudian hari ternyata karya tulis saya ini ada indikasi/plagiat, saya bersedia di hukum sesuai dengan peraturan akademik yang berlaku di Universitas Lampung. Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya, atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Bandar Lampung, 27 Oktober 2021
Yang membuat pernyataan



Dicky Ruchyad
NPM. 1513051058

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Dicky Ruchyad dilahirkan di Natar, Provinsi Lampung pada tanggal 21 Agustus 1997, anak ketiga dari tiga bersaudara putra pasangan Bapak Yumin dan Ibu Aprina.

Penulis menyelesaikan pendidikan Sekolah Dasar (SD) Negeri 3 Kuripan Kota Agung (2009), Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Natar (2012), Sekolah Menengah Atas (SMA) YP Unila (2015).

Tahun 2015 penulis diterima sebagai mahasiswa di Universitas Lampung Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani (Penjas) melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN), pada tahun 2017 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Lapangan (KKL) di Bali, Malang, dan Yogyakarta. Pada tahun 2018, penulis melaksanakan KKN dan PPL di Desa Kota Agung Kedamaian SMA Negeri 2 Kota Agung Kecamatan Kedamaian Kabupaten Tanggamus, Demikian riwayat hidup penulis semoga bermanfaat bagi pembaca.

Motto

*Apapun yang terjadi tetap tetap melangkah dan berdoa
(Dicky Ruchyat)*

Persembahkan



Segala puji bagi Allah SWT
Shalawat serta salam tercurah
kepada Rasulullah Nabi
Muhammad SAW

Kupersembahkan karya kecil ini sebagai tanda cinta, kasih sayang,
dan terimakasih kepada:

Kedua orangtuaku tercinta Ayahku Yumin dan ibuku Aprina yang telah
memberikan kasih sayang yang tidak pernah putus dan dukungan serta doa dalam
setiap sujudnya demi keberhasilanku. Terimakasih atas semua cinta dan
pengorbanan serta jerih payah dari setiap tetes keringatmu yang telah kau berikan
kepadaku.

Saudara kandungku Yuri Mahardani, Delhi Astamar dan Ayu Andini. Terimakasih telah
memberikan doa, motivasi dan kasih sayangnya terhadap penulis menyelesaikan
penelitian ini

Doa dan restumu sangat berarti bagi keberhasilanku kelak, maka janganlah
berhenti untuk mendukungku dalam kebaikan.

Serta

Alamater Tercinta, Universitas Lampung

SANWACANA

Assalamualaikum, Wr. Wb.

Puji syukur penulis haturkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi yang penulis susun ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada program studi Pendidikan Jasmani FKIP Unila dengan judul **“Model Latihan *Roll* Depan Dan *Roll* Belakang Pada Bagi Usia Anak SD Kelas Rendah”** adalah dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk pencapaian gelar Sarjana Pendidikan Di Universitas Lampung.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini telah melibatkan banyak pihak yang tentunya sepenuh hati meluangkan waktu dengan ikhlas member informasi-informasi yang dibutuhkan. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Drs. Surisman, M.Pd. selaku pembimbing utama, Bapak Drs. Ade Jubaedi, M.Pd. selaku pembimbing kedua, dan Bapak Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes., AIFO selaku pembahas, yang telah memberikan masukan, kritikan serta saran, pengarahan dan kepercayaan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Dengan kerendahan hati yang tulus penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Karomani, M.Si., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

3. Bapak Dr. Riswandi, M.Pd., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Bapak Heru Sulianta, S.Pd., M.Or., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Lampung.
5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Penjaskes FKIP Universtas Lampung yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan saat penulis menyelesaikan perkuliahan.
6. Bapak Surasno, S.Pd., selaku pelatih di sanggar Idola Bandar Lampung yang telah memberikan izin dan membantu dalam pelaksanaan penelitian ini.
7. Ibu Yana selaku Guru SD MI Muhammadiyah Natar yang telah memberikan izin dan membantu dalam pelaksanaan penelitian ini.
8. Dinda dan Putri yang telah menjadi model peraga dalam video model latihan *roll* depan dan *roll* belakang.
9. Teman-teman seperjuangan di Penjas Angkatan 2015.
10. Untuk Almamater Tercinta, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang telah menjadi saksi bisu dari perjalanan ini hingga menuntutku menjadi orang yang lebih dewasa dalam berfikir dan bertindak. Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua, Amin.

Wassalammualaikum, Wr. Wb.

Bandar Lampung, 21 Oktober 2021
Peneliti

Dicky Ruchyad

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR ISI	i
DAFTAR TABEL	iii
DAFTAR GAMBAR	iv
DAFTAR LAMPIRAN	v
I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan	11
B. Fungsi dan Manfaat Olahraga	12
C. Pengertian Belajar dan Pembelajaran	13
D. Prinsip Belajar dan Pembelajaran	16
E. Startegi Pembelajaran	18
F. Hakekat Pembelajaran Gerak	19
G. Konsep Pengembangan Model	21
H. Karakteristik Anak SD Kelas Rendah.....	24
I. Senam.....	28
J. Senam Kependidikan	31
K. Senam Lantai	32
L. Guling Depan (<i>Forward Roll</i>)	35
M. Guling Belakang (<i>Backward Roll</i>).....	36
N. Hakikat <i>Sit UP</i>	37
O. Hakikat <i>Back Up</i>	38
P. Hakikat <i>Push Up</i>	39
Q. Kondisi Fisik	40
R. Kerangka Berfikir	46
S. Hipotesis	46

III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	47
B. Karakteristik Model Yang Dikembangkan	49
C. Langkah- Langkah Pengembangan Model	50
D. Penelitian Pendahuluan.....	50
E. Perencanaan Pengembangan Model	51
F. Validasi, Evaluasi dan Revisi Model	51
G. Teknik Pengumpulan Data dan Uji Efektifitas produk.....	53
H. Implementasi Model	55
IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian Pengembangan Model	56
B. Pembahasan.....	69
V. KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	
A. Kesimpulan	72
B. Implikasi	72
C. Saran	73
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN.....	78

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Persentase Hasil Evaluasi.....	53
2. Rekapitulasi nilai dari <i>expert judgement</i>	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Rangkaian Gerak Guling Depan.....	35
2. Gerakan Guling Belakang.....	36
3. Model Latihan <i>Sit Up</i>	37
4. Bentuk Latihan <i>Back Up</i>	38
5. Bentuk Latihan <i>Push Up</i>	39
6. Otot Punggung.....	41
7. Otot Perut.....	42
8. Otot Lengan.....	44
9. <i>Chart</i> Langkah-Langkah Pengembangan.....	47
10. Model Latihan <i>Sit Up</i>	61
11. Bentuk Latihan <i>Back Up</i>	62
12. Bentuk Latihan <i>Push Up</i>	63
13. Otot Punggung.....	65
14. Otot Perut.....	66
15. Otot Lengan.....	67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian.....	79
2. Surat Balasan Izin Penelitian.....	80
3. Surat Izin Pengambilan Video.....	81
4. Validasi Ahli Media Video Visual.....	82
5. Validasi Ahli Bahasa.....	84
6. Validasi Ahli Senam Lantai.....	86
7. Dokumentasi.....	88

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional Rosdiani (2013: 23).

Sedangkan menurut Supandi (1992:1) Pendidikan Jasmani adalah proses interaksi sistematis antara anak didik dan lingkungan yang dikelola melalui pengembangan jasmani secara efektif dan efisien menuju pembentukan manusia yang seutuhnya.

Dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan meliputi aspek-aspek sebagai berikut. Ruang lingkup pendidikan jasmani menurut (Samsudin, 2008: 27) terdiri dari beberapa aspek yaitu: (a) Permainan dan olahraga, meliputi: olahraga tradisional, permainan eksplorasi gerak, keterampilan

lokomotor non lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu takis, dan bela diri, serta aktivitas lainnya. (b) Aktivitas pengembangan, meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya. (c) Aktivitas senam, meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya. (d) Aktivitas ritmis meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya. (e) Aktivitas air, meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya. (f) Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/ karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung. (g) Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang tergolong sehat, terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat, yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

Menurut WHO definisi anak adalah dihitung sejak seseorang di dalam kandungan sampai dengan usia 19 tahun. Menurut Undang - Undang Republik Indonesia nomor 23 tahun 2002 pasal 1 ayat 1 tentang perlindungan anak, anak adalah seseorang yang belum berusia 18 tahun, termasuk juga yang masih di dalam kandungan. Anak merupakan aset bangsa yang akan meneruskan perjuangan suatu bangsa, sehingga harus diperhatikan pertumbuhan dan perkembangannya (Depkes RI, 2014).

Perkembangan adalah bertambahnya struktur dan fungsi tubuh menjadi lebih kompleks dan kemampuan gerak kasar, gerak halus, bicara, bahasa serta sosialisasi dan kemandirian, ini sesuai dengan isi peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 66 tahun 2014 pasal 1 ayat 6 (Permenkes, 2014). Perkembangan anak merupakan bagian mendasar dari perkembangan manusia, proses yang aktif dan unik untuk setiap anak, terjadi secara berkelanjutan dan terjadi perubahan kemampuan motorik, psikososial, kognitif dan bahasa yang semakin kompleks dalam fungsi kehidupan sehari-hari. Pertambahan kemampuan dalam struktur dan fungsi ini terjadi dalam pola yang teratur dan dapat diprediksi. Perkembangan bersifat kualitatif, progresif dan berkesinambungan. Para ahli yang banyak membahas tentang teori perkembangan anak, seperti Sigmund Freud, Erik Erikson dan Jean Piaget menjelaskan perkembangan anak terjadi secara bertahap sesuai dengan perkiraan usia, yang menggambarkan karakteristik perilaku atau kemampuan berbagai bidang, seperti motorik, kognitif, dan emosional (Latino et al, 2015). Jadi Secara garis besar, ranah perkembangan anak terdiri atas motorik kasar, motorik halus, bahasa / bicara, dan personal sosial /kemandirian (Watson, 2005).

Senam merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris yaitu *Gymnastics*, dalam bahasa aslinya merupakan bahasa serapan dari bahasa Yunani, *Gymnos* yang artinya telanjang. Sedangkan Imam Hidayat dalam Hendra Agusta (2009: 9), mendefinisikan senam sebagai "suatu latihan tubuh yang terpilih 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". Sementara itu menurut Restianti

(2010 : 5) menjelaskan bahwa senam adalah aktivitas fisik yang dilakukan, sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya. Dapat di simpulkan bahwa senam merupakan aktivitas fisik yang dilakukan baik menggunakan alat maupun tanpa alat secara sadar, dengan tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai spiritual.

Secara umum, dari tahun ke tahun senam mengalami penyempurnaan dan semakin berkembang. Sehingga banyaknya jenis kegiatan yang bisa dikategorikan kedalam senam. Sebagaimana Restianti (2010) mengemukakan bahwa “ada beberapa jenis senam diantaranya senam artistik, senam kebugaran jasmani, senam aerobik, senam body language, senam yoga, dan senam jantung sehat”. Namun halnya berbeda dengan yang dipaparkan oleh Mahendra (2001: 5) bahwa pengelompokan senam yang dibuat oleh FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*) atau Federasi Senam Indonesia dibagi menjadi 6 kelompok yaitu senam artistik (*artistic gymnastics*), senam ritmik sportif (*sportive rhythmic gymnastics*), senam akrobatik (*acrobatic gymnastics*) senam aerobik sport (*sport aerobic*) senam trampoline (*trampolinning*), senam umum (*general gymnastics*). Dapat kita simpulkan dari kedua pendapat di atas bahwa jenis senam dapat dikelompokan sesuai dengan yang dibuat oleh FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*) atau Federasi Senam Indonesia.

Senam lantai merupakan bagian dari jenis senam *artistik*, karena senam lantai ini membutuhkan lantai/matras sebagai alatnya. Menurut Restianti (2010 : 10) mengemukakan bahwa senam lantai (*floor exercise*) adalah satu bagian dari

rumpun senam. Gerakan-gerakan senam yang dilakukan di atas matras atau permadani atau sering juga disebut dengan istilah latihan bebas, sebab pada waktu melakukan gerakan atau latihannya pesenam tidak boleh menggunakan alat. Sedangkan menurut Sumanto dan Sukiyo (1992 : 12) mengatakan bahwa senam lantai adalah senam yang gerakannya berjumpalitan di atas matras tanpa menggunakan perkakas dan atau alat. Dapat ditarik kesimpulan bahwa senam lantai ialah suatu gerakan latihan bebas yang tidak menggunakan alat dan dilakukan atas lantai atau matras. Pembelajaran senam di sekolah dasar bertujuan memperkaya pengalaman gerak sebanyak-banyaknya serta meningkatkan kesegaran jasmani para peserta didik (Sayuti Sahara, 2005:1)

Menurut Restianti (2010 : 10) bahwa ada enam macam gerakan yang ada didalam senam lantai yaitu gerakan kayang, sikap lilin, gerakan guling lenting, gerakan berguling ke depan , berguling ke belakang dan gerakan berdiri tangan (*hands stand*). Dari ke enam macam gerakan yang ada pada senam lantai, dalam hal ini hanya akan membahas tentang gerakan berguling kedepan dan guling belakang. Menurut Sumanto dan Sukiyo (1992 : 99) mengatakan guling depan adalah gerakan mengguling ke depan yang penggulingannya dimulai dari tengkuk atau kuduk, punggung, pinggang, panggul bagian belakang dan yang terakhir kaki. Sedangkan menurut Mulyaningsih dkk. (2010 : 76) mengatakan guling belakang merupakan gerakan mengguling ke belakang dengan melalui urutan gerakan yang dimulai dari pundak, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang. Jika ditarik kesimpulan bahwa guling depan dan guling belakang adalah gerakan mengguling ke depan dan ke belakang dengan pundak sebagai awal untuk melakukan pendaratan pertama pada matras menggunakan kedua kaki, lalu diikuti

dengan tubuh bagian belakang. Menurut Sayuti Sahara (2002:931), gerakan meroda adalah gerakan memutar badan dengan sikap awal menyamping arah gerakan dan tumpuan berat badan ketika berputar menggunakan kedua tangan dan kaki. Gerakan meroda merupakan latihan dengan tumpuan tangan yang dilakukan secara bergantian dengan singkat, selain itu ada saat posisi badan yang terbalik (kepala berada di bawah). Meroda merupakan gerakan yang dilakukan dengan putaran badan sebesar 90° . Pada gerakan meroda beban yang ditanggung oleh ruas tulang belakang relatif kecil, karena saat tumpuan tangan terjadi hanya berlangsung sangat singkat.

Masalah utama dalam pendidikan jasmani salah satunya yaitu pembelajaran senam lantai hingga saat ini belum efektifnya proses pengajaran senam lantai disekolah. Kondisi ini di sebabkan di karenakan kualitas pengajaran pendidikan jasmani yang memprihatinkan di sekolah dasar, telah dikemukakan dan di telaah dalam berbagai forum oleh beberapa pengamat pendidikan jasmani dan olahraga. Pada akhirnya siswa merasa kurang untuk mengatasi hal ini, maka perlu di adakan tindakan penelitian dengan pengembangan model latihan penjaskes khususnya pada pembelajaran senam lantai dibutuhkan kreativitas guru yang inovatif agar pembelajaran menarik dan menyenangkan khususnya bagi peserta didik, maka dari itu, untuk mencapai pembelajaran senam lantai dengan maksimal bagi siswa sekolah dasar perlu adanya pembinaan yang dimulai sejak dini. Langkah-langkah yang perlu dilakukan antaranya yaitu, peningkatan pengadaan sarana dan prasarana, pemandu bakat, peningkatan kualitas pelatih atau guru penjaskes dan model pembelajaran yang tepat dan menyenangkan bagi siswa sekolah dasar agar pembelajaran menarik dan menyenangkan sehingga membuat siswa senang

semangat dan terpacu dalam mengikuti pembelajaran senam lantai di sekolah dasar.

Untuk mengatasi hal ini, maka perlu diadakan tindakan penelitian dengan model pembelajaran penjaskes khususnya pada pembelajaran *roll* depan dan *roll* belakang. Dibutuhkan kreativitas guru yang kreatif dan inovatif agar pembelajaran menarik dan menyenangkan untuk menarik minat dan keingintahuan siswa sekolah dasar khususnya untuk belajar teknik dasar *roll* depan dan *roll* belakang. Pelajaran penjaskes di sekolah dasar hanya dilaksanakan seminggu sekali. Tentunya waktu yang cukup singkat ini tentu menjadi persoalan, sehingga masing-masing siswa mempunyai keterampilan yang berbeda-beda. Ada siswa yang mudah menangkap pelajaran dengan hanya satu kali dicontohkan, namun ada pula siswa yang harus berulang-ulang kali dicontohkan baru mampu bisa melakukan. Tidak hanya itu, siswa yang aktif dalam pembelajaran dan yang pasif tentu akan berbeda pula dalam penguasaan keterampilan teknik dasar *roll* depan dan *roll* belakang.

Keadaan ini sungguh memprihatinkan apabila terus berlanjut, karena seorang guru penjaskes dituntut untuk kreatif dan menciptakan inovasi baru dalam pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar dan lebih mengembangkan variasi pembelajaran yang mencakup aspek fisik, teknik, dan mental sehingga tujuan dari pembelajaran dapat tercapai dengan maksimal.

Berdasarkan uraian di atas serta beberapa pertimbangan tersebut, maka dibutuhkan inovasi baru dalam pembelajaran *roll* depan dan *roll* belakang bagi siswa sekolah dasar. Inovasi itu berupa model pembelajaran teknik dasar senam

lantai yaitu *roll* depan dan *roll* belakang yang digunakan pada saat berlangsungnya pembelajaran sehingga pembelajaran berjalan tidak monoton dan tidak membosankan. Sehingga peneliti akan melakukan penelitian dengan judul Model Latihan *Roll* Depan dan *Roll* Belakang Bagi Usia Anak SD Kelas Rendah

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Rendahnya kemampuan teknik dasar *roll* depan dan *roll* belakang bagi usia anak SD kelas rendah
2. Kurang Inovasi model pembelajaran senam lantai pada gerakan *roll* depan dan *roll* belakang bagi usia anak SD kelas rendah
3. Model latihan yang kurang bervariasi sehingga siswa merasa jenuh saat latihan
4. Keterbatasan kemampuan guru untuk meningkatkan kemampuan *roll* depan dan *roll* belakang bagi anak SD kelas rendah
5. Rendahnya kemampuan tahapan awalan ketika *roll* belakang sehingga ketika *roll* belakang badan tidak meroda dengan baik.

C. Batasan Masalah

Dari identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas, agar tidak meluas maka penelitian ini terbatas pada “Model Latihan *Roll* Depan dan *Roll* Belakang bagi Usia Anak SD Kelas Rendah”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka penelitian dirumuskan sebagai berikut:

1. Mengapa pengembangan model latihan *roll* depan dan *roll* belakang bagi usia anak Kelas Rendah dapat membantu anak dalam melakukan *roll* depan dan *roll* belakang?
2. Mengapa pengembangan latihan *roll* depan dan *roll* belakang ini perlu dikembangkan?
3. Model latihan apa saja untuk meningkatkan *roll* depan dan *roll* belakang bagi usia anak SD kelas rendah?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang akan di kemukakan diatas, maka penelitian bertujuan

1. Menganalisis adanya kebutuhan pengembangan variasi model pembelajaran senam lantai terhadap keefektifan pengembangan model latihan *roll* depan dan *roll* belakang bagi usia anak SD kelas rendah
2. Menganalisis keberhasilan pengembangan model latihan *roll* depan dan *roll* belakang sebagai pemanfaatan akfektif pengembangan *roll* depan dan *roll* belakang bagi usia anak SD kelas rendah
3. Menjadikan alat bantu guru untuk meningkatkan kemampuan *roll* depan dan *roll* belakang bagi usia anak SD kelas rendah.

F. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memiliki manfaat antara lain :

1. Bagi Pelatih dan Guru Penjaskes

Hasilnya dapat dimanfaatkan sebagai sumbangan pemikiran dalam penyempurnaan peningkatan prestasi serta variasi metode latihan dan pembelajaran senam lantai.

2. Bagi Siswa

Sebagai pembelajaran yang efektif dan menyenangkan untuk meningkatkan hasil keterampilan *roll* depan dan *roll* belakang pada cabang senam lantai

3. Bagi Sekolah

Sebagai pertimbangan dalam melakukan pembinaan lebih lanjut pada cabang olahraga senam lantai khususnya *roll* depan dan *roll* belakang.

4. Bagi Program Studi Penjaskes

Sebagai salah satu kontribusi untuk mengembangkan proses pembelajaran keterampilan *roll* depan dan *roll* belakang melalui model pembelajaran senam lantai.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

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

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

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

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

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

B. Fungsi dan Manfaat Olahraga

Olahraga yang dikembangkan di lembaga-lembaga pendidikan, disekolah khususnya, adalah dalam rangka pelaksanaan pendidikan, sehingga pendidikan yang dilakukannya bukan pendidikan yang menyebelah. Olahraga itu dilakukan, bukan saja karena olahraga dapat dimanfaatkan sebagai sarana untuk mencapai

tujuan pendidikan, melainkan olahraga itu sendiri adalah bagian integral dari pendidikan, karena olahraga itu sendiri merupakan salah satu muka, salah satu sisi dari pendidikan.

Kalau membicarakan pendidikan jasmani di sekolah maka tidak dapat kita mengesampingkan tujuan utama pendidikan pada umumnya, yaitu membantu setiap anak agar dapat berkembang penuh dengan potensi masing-masing. Yang dimaksud potensi di sini, termasuk perkembangan keterampilan kognitif pada pemikiran anak tadi, belajar serta ide yang kreatif.

C. Pengertian Belajar dan Pembelajaran

Pendidikan di Indonesia baik di sekolah maupun di luar sekolah selalu mengarah kepada tujuan nasional, seperti yang tercantum dalam UU No.20/2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional yang berbunyi :

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.”

Tujuan pendidikan nasional yang tercantum di atas dapat terwujud apabila tersedianya suatu perlakuan demi mendukung terwujudnya tujuan yang ingin dicapai. Khususnya yang ingin dicapai adalah meningkatkan kemampuan melakukan gerak dasar dalam pendidikan olahraga juga bertujuan mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, kemampuan berfikir kritis, stabilitas, emosional, kemampuan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan jasmani.

Menurut Ernest R. Hilgard dalam Suryabrata (1984:252) belajar merupakan proses perbuatan yang dilakukan dengan sengaja, yang kemudian menimbulkan perubahan, yang keadaannya berbeda dari perubahan yang ditimbulkan oleh lainnya.

Skinner dalam Dimiyati dan Mudjiono (2009:9) mengatakan bahwa belajar adalah suatu perilaku. Pada saat orang belajar, maka responnya menjadi lebih baik. Sebaliknya, bila tidak belajar maka responnya menurun.

Menurut Thorndike dalam Abdullah dan Agus Manadji (1994: 162) belajar adalah asosiasi antara kesan yang diperoleh alat indera (stimulus) dan impuls untuk berbuat (*respons*). Ada tiga aspek penting dalam belajar, yaitu hukum kesiapan, hukum latihan, dan hukum pengaruh.

a. Hukum Kesiapan

Berarti bahwa individu akan belajar jauh lebih efektif dan cepat bila ia telah siap atau matang untuk belajar dan seandainya ada kebutuhan yang dirasakan. Ini berarti dalam aktivitas Pendidikan Jasmani guru seharusnya dapat menentukan materi-materi yang tepat dan mampu dilakukan oleh anak. Guru harus memberikan pemahaman mengapa manusia bergerak dan cara melakukan gerakan secara aman, efisien dan efektif sehingga kegiatan belajar akan memuaskan.

b. Hukum Latihan

Jika seseorang ingin memperoleh hasil yang lebih baik, maka ia harus berlatih. Sebagai hasil dari latihan yang terus-menerus akan diperoleh kekuatan, tetapi sebagai hasil tidak berlatih akan memperoleh kelemahan.

Kegiatan belajar dalam pendidikan diperoleh dengan melakukan. Melakukan berulang-ulang tidak berarti mendapatkan kesegaran atau keterampilan yang lebih baik. Melalui pengulangan yang dilandasi dengan konsep yang jelas tentang apa yang harus dikerjakan dan dilakukan secara teratur akan menghasilkan kemajuan dalam pencapaian tujuan yang dikehendaki. Ini berarti guru harus menerapkan latihan atau pengulangan dengan penambahan beban agar meningkatnya kesegaran jasmani anak, dengan memperhatikan pula fase pertumbuhan dan perkembangan anak.

c. Hukum pengaruh

Bahwa seseorang individu akan lebih mungkin untuk mengulangi pengalaman-pengalaman yang memuaskan daripada pengalaman-pengalaman yang mengganggu. Hukum ini seperti yang berlaku pada Pendidikan Jasmani mengandung arti bahwa setiap usaha seharusnya diupayakan untuk menyediakan situasi-situasi agar siswa mengalami keberhasilan serta mempunyai pengalaman yang menyenangkan dan memuaskan. Guru harus merencanakan model-model pembelajaran yang menarik dan menyenangkan, akan lebih baik jika disesuaikan dengan fase pertumbuhan dan perkembangan anak, pada usia remaja, anak akan menyukai permainan, bermain dengan kelompok-kelompok dan menunjukkan prestasinya sehingga mendapat pengakuan diri dari orang.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan belajar adalah proses perubahan tingkah laku akibat adanya interaksi. Perubahan itu dapat berupa penguasaan, sikap dan cara berpikir yang bersifat *menetap* sebagai hasil dari latihan dan pengalaman belajar. Kondisi internal belajar dengan eksternal

belajar yang bersifat interaktif. Sehingga perlu pengaturan kegiatan pembelajaran yang sesuai dengan fase-fase belajar dan hasil belajar yang dikehendaki.

D. Prinsip Belajar dan Pembelajaran

Banyak teori dan prinsip-prinsip yang dikemukakan oleh para ahli antara satu dengan yang lain memiliki persamaan dan perbedaan. Dimiyati dan Mudjiono (2009:42) membagi prinsip-prinsip belajar dalam 7 kategori, antara lain:

1. Perhatian dan motivasi

Menurut Gagne dan Berlin dalam Dimiyati dan Mudjiono (2009:42) perhatian mempunyai peranan yang sangat penting dalam kegiatan belajar. Dalam teori belajar pengolahan informasi terungkap bahwa tanpa adanya perhatian tak mungkin terjadi belajar. Sedangkan motivasi juga mempunyai peranan penting dalam kegiatan belajar. Motivasi adalah tenaga yang menggerakkan dan mengarahkan aktifitas seseorang.

2. Keaktifan

Belajar hanya mungkin terjadi apabila anak aktif mengalami sendiri. Belajar tidak bisa dilimpahkan kepada orang lain. John Dewey dalam Davies dalam Dimiyati dan Mudjiono (2009:44) mengemukakan bahwa belajar adalah menyangkut apa yang harus dikerjakan siswa untuk dirinya sendiri, maka inisiatif harus datang dari siswa sendiri. Guru sekadar pembimbing dan pengarah.

3. Keterlibatan Langsung/ Berpengalaman

Belajar yang paling baik adalah belajar melalui pengalaman langsung.

Dalam belajar melalui pengalaman langsung siswa tidak sekedar mengamati secara langsung tetapi ia harus menghayati, terlibat langsung dalam perbuatan dan bertanggung jawab terhadap hasilnya.

4. Pengulangan

Prinsip belajar yang menekankan perlunya pengulangan dikemukakan oleh teori Psikologi daya. Menurut teori ini belajar adalah melatih daya-daya yang ada pada manusia yang terdiri atas daya mengamati, menangkap, mengingat, menghayal, merasakan, berfikir, dan sebagainya. Dengan mengadakan pengulangan maka daya tersebut akan mengembang. Seperti halnya pisau yang selalu diasah akan menjadi tajam, maka daya-daya yang dilatih akan menjadi sempurna.

5. Tantangan

Dalam situasi belajar siswa menghadapi suatu tujuan yang ingin dicapai tetapi selalu terdapat hambatan dengan mempelajari bahan ajar, maka timbullah motif untuk mengatasi hambatan itu yaitu dengan mempelajari bahan belajar tersebut. Apabila hambatan itu telah diatasi, artinya tujuan belajar telah tercapai, maka ia akan masuk dalam medan baru dan tujuan baru, demikian seterusnya. Tantangan yang dihadapi dalam bahan belajar membuat siswa bergairah untuk mengatasinya dan tertantang untuk mempelajarinya.

6. Balikan dan Penguatan

Prinsip belajar yang berkaitan dengan balikan dan penguatan terutama tekanan oleh teori belajar Operant Conditioning dari B.F. Skinner. Kalau pada teori Conditioning yang diberi kondisi adalah stimulusnya, maka pada operant conditioning yang diperkuat adalah responnya. Siswa akan belajar lebih bersemangat apabila mengetahui dan mendapatkan hasil yang baik. Apabila hasil yang diperoleh baik akan merupakan kebalikan yang menyenangkan dan berpengaruh baik bagi usaha belajar selanjutnya. Namun dorongan belajar itu menurut B.F Skinner tidak saja oleh penguatan yang menyenangkan tetapi juga yang tidak menyenangkan (Gagne dan Berlin dalam Dimiyati dan Mudjiono 2009: 48).

7. Perbedaan Individual

Siswa merupakan individual yang unik. Artinya, tidak ada dua orang siswa yang sama persis, tiap siswa memiliki perbedaan satu dengan yang lain. Perbedaan individual berpengaruh pada cara dan hasil belajar siswa. Karenanya, perbedaan individu perlu diperhatikan oleh guru dalam upaya pembelajaran

E. Startegi Pembelajaran

Strategi pembelajaran merupakan cara atau metode yang digunakan untuk melakukan pengajaran yang baik dan menjadi efektif, Hamzah (2008:45) menjelaskan strategi pebelejaran merupakan hal yang perlu diperhatikan dalam proses pembelajaran, sedangkan menurut Gropper dalam Wiryawan, Anitah Sri dan Noorhadi strategi pembelajaran merupakan pemilihan atas berbagai jenis latihan tertentu yang sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ingin di capai. Mereka menegaskan bahwa setiap tingkah laku yang

diharapkan dapat dicapai oleh peserta didik dalam kegiatan belajarnya harus dapat dipraktekkan. Suparman (1997:157) menjelaskan strategi pembelajaran merupakan perpaduan dari urutan kegiatan, cara mengorganisasikan materi pelajaran peserta didik, peralatan dan bahan dan waktu yang digunakan dalam proses pembelajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditentukan.

Dari berbagai pendapat para ahli diatas peneliti menyimpulkan bahwa strategi pembelajaran adalah komponen-komponen yang akan pendidik berikan selama proses pembelajaran kepada peserta didik agar tercapai tujuan dari pembelajaran itu sendiri.

F. Hakekat Pembelajaran Gerak

Keterampilan gerak adalah kemampuan seseorang melakukan gerakan secara efisien dan efektif. Keterampilan gerak yang baik diperoleh melalui proses belajar dengan melakukan gerakan berulang-ulang yang disertai dengan kesadaran fikir akan benar atau tidaknya gerakan yang dilakukan.

Menurut Syarifudin (3:1997) mengatakan belajar gerak dapat diartikan sebagai rangkaian proses pembelajaran gerak yang dilakukan secara terencana, sistematis, dan sistemik untuk mencapai tujuan pembelajaran seperti yang direncanakan. Kemudian menurut Schmidt dalam Lutan (1988:102) belajar motorik adalah seperangkat proses yang bertalian dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan kearah perubahan permanen dalam perilaku gerak Yang dipelajari dalam belajar gerak adalah pola-pola gerak mempelajari gerakan olahraga, seorang siswa berusaha untuk mengerti

gerakan yang dipelajari kemudian apa yang dimengerti itu dikomandokan pada otot-otot tubuh untuk mewujudkan dalam gerakan tubuh secara keseluruhan atau hanya sebagian sesuai dengan pola gerakan yang dipelajari.

Dalam proses belajar gerak ada 3 tahap yang harus dilalui oleh siswa untuk mencapai tingkat keterampilan yang sempurna (otomatis). Tiga tahapan belajar gerak ini harus dilakukan secara berurutan, karena tahap sebelumnya adalah prasyarat untuk tahap berikutnya. Apabila ketiga tahapan belajar gerak ini tidak dilakukan maka tidak akan mencapai suatu keberhasilan.

Rusli Lutan (1988:305) mengemukakan bahwa belajar keterampilan gerak berlangsung melalui beberapa tahap yakni:

1. Tahap Kognitif

Pada tahap ini seseorang yang baru mulai mempelajari keterampilan motorik membutuhkan informasi bagaimana cara melaksanakan tugas gerak yang bersangkutan. Karena itu, pelaksanaan tugas gerak itu diawali dengan penerimaan informasi dan pembentukan pengertian, termasuk bagaimana penerapan informasi atau pengetahuan yang diperoleh. Pada tahap ini gerakan seseorang masih nampak kaku, kurang terkoordinasi, kurang efisien, bahkan hasilnya tidak konsisten.

2. Tahap Asosiatif

Permulaan dari tahap ini ditandai oleh semakin efektif cara-cara siswa melaksanakan tugas gerak, dan dia mulai mampu menyesuaikan diri dengan keterampilan yang dilakukan. Akan nampak penampilan yang terkoordinasi

dengan perkembangan yang terjadi secara bertahap, dan lambat laun semakin konsisten.

3. Tahap Otomatis

Pada tahap ini, keterampilan motorik yang dilakukannya dikerjakan secara otomatis. Pelaksanaan tugas gerak yang bersangkutan tak seberapa terganggu oleh kegiatan lainnya.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa, belajar gerak (motorik) merupakan suatu perubahan perilaku motorik berupaketerampilan sebagai hasil dari latihan dan pengalaman yang mengantarkan ke arah perubahan permanen dalam perilaku terampil.

G. Konsep Pengembangan Model

Penelitian menurut Hamid Darmadi (2011:24) adalah usaha seseorang yang dilakukan secara sistematis mengikuti aturan-aturan metodologi seperti observasi sistematis terkontrol, mendasarkan pada teori yang ada dan diperkuat dengan fakta dan gejala yang ada. Penelitian dapat pula diartikan sebagai cara pengamatan atau inkuiri dan mempunyai tujuan untuk mencari jawaban permasalahan atau proses penemuan, baik *discovery*, maupun *invention*.

Penelitian pada dasarnya adalah suatu proses kegiatan yang dilakukan untuk mencari jawaban dari pertanyaan yang ada atau untuk memecahkan masalah yang dilakukan dalam penerapan metode ilmiah. Salah satu penelitian yang digunakan untuk mengembangkan penelitian yang sudah ada adalah penelitian pengembangan. Pengembangan model dapat diartikan sebagai proses desain

konseptual dalam peningkatan fungsi dari model yang sudah ada sebelumnya. Pengembangan model yang baru dapat disusun berdasarkan pengalaman terhadap model sebelumnya yang telah dilaksanakan, kebutuhan individu, kebutuhan kelompok, atau disesuaikan dengan perkembangan dan perubahan lingkungan.

Secara menyeluruh model diartikan sebagai suatu obyek atau konsep yang digunakan untuk merepresentasikan suatu hal. Pada hakikatnya kata “model” memiliki definisi yang berbeda-beda sesuai dengan bidang ilmu atau pengetahuan yang menggunakannya. Model latihan digunakan sebagai pendekatan pembelajaran atau latihan agar tujuan pada setiap latihan atau belajar dapat tercapai dengan baik sesuai dengan kompetensi yang ingin dicapai. Penelitian dapat dibagi menjadi beberapa bentuk yaitu penelitian dasar, terapan, evaluasi, pengembangan dan mendesak. Dalam pembagian penelitian didasarkan pada fungsi dan penerapannya dalam pendidikan yang relevan dan dapat selalu digunakan. Salah satu model penelitian yang relevan dan dapat selalu digunakan yaitu penelitian pengembangan. Penelitian pengembangan (*development research*) menemukan pola, urutan pertumbuhan, perubahan dan terutama memiliki maksud untuk mengembangkan bahan ajar.

Penelitian pengembangan merupakan suatu penelitian yang mendasarkan pada pembuatan suatu produk yang efektif, diawali dengan analisis kebutuhan, pengembangan produk dan uji coba produk. Pada proses pengembangan, peneliti tetap melakukan observasi dari perancangan produk tersebut sampai pada saat uji produk tersebut di lapangan. Dengan demikian, penelitian pengembangan mencakup evaluasi, sumatif, dan konfirmatif. *National Science Board* dalam Nusa

Putra (2012:70) menyebutkan penelitian dan pengembangan adalah studi sistematis terhadap pengetahuan ilmiah yang lengkap atau pemahaman tentang subjek yang diteliti.

Sugiyono (2011:9) menyebutkan bahwa penelitian dan pengembangan merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mengembangkan atau memvalidasi produk-produk yang akan digunakan dalam pendidikan dan pembelajaran.

Penelitian dan pengembangan dapat juga digunakan untuk menilai suatu produk dalam kegiatan belajar mengajar. Apakah produk tersebut dapat digunakan dalam dunia pendidikan atau harus mendapat revisi untuk dapat digunakan.

Langkah-langkah untuk mengembangkan produk atau menyempurnakan produk yang sudah ada dapat dilakukan dengan menganalisa kebutuhan. Peneliti dapat mendesain konsep yang akan dikembangkan dengan menganalisa kebutuhan. Proses tersebut agar hasil penelitian dapat mencapai hasil yang diinginkan dan menyempurnakan hasil produk sebelumnya.

Secara sederhana penelitian dan pengembangan atau biasa yang disebut *R&D* bisa di definisikan sebagai metode penelitian yang secara sengaja, sistematis, bertujuan/diarahkan untuk menemukan, merumuskan, memperbaiki, mengembangkan, menghasilkan, menguji keefektifan produk, model, metode/strategi/cara, jasa, prosedur tertentu yang lebih baik, baru, efektif, efisien produktif, dan bermakna. Penelitian pengembangan memang diarahkan untuk menemukan pembaruan dan keunggulan dalam rangka efektifitas, efisiensi, dan produktivitas.

Penelitian pengembangan selalu dengan tegas dibedakan dari penelitian murni/dasar walaupun tentu saja tidak dapat dipisahkan dari penelitian murni/dasar. Bahkan seringkali penelitian pengembangan didasarkan pada penelitian murni/dasar.

Dengan demikian penelitian pengembangan dapat disimpulkan sebagai penelitian yang menghasilkan suatu produk yang telah dianalisis terlebih dahulu tingkat keefektifannya dalam latihan ataupun latihan dengan diawali dengan analisis kebutuhan, pengembangan produk dan uji coba produk. Produk dievaluasi dan direvisi dari hasil uji coba yang dilakukan hingga menghasilkan produk akhir yang siap untuk disebarluaskan.

H. Karakteristik Anak SD Kelas Rendah

Masa anak-anak adalah masa dimana anak dalam kondisi tumbuh kembang perkembangan kejiwaan pada masa anak-anak terkadang sering disebut dengan masa kecil. Sebab masa ini anak-anak senang mempersiapkan diri untuk sekolah. Demikian pula pada masa ini ada yang menyebut dengan masa estetik. Dikarenakan anak mulai mengenal dunia sekitar terasa serba indah.

Perkembangan masa tanggapan anak-anak usia 10-12 tahun bersifat kritis dan realistis ia sudah dapat mengadakan sintesis, logis, dan ia pun telah mampu menghubungkan bagian-bagian menjadi satu totalitas. Hal tersebut dikarenakan wawasan dan intelektual anak telah mencapai taraf kematangan. (Ahmadi Abu, 2005: 90-91).

Menurut Ahmad Abu, (2005: 112) Pada masa kematangan tersebut anak sudah matang untuk sekolah. Walaupun secara praktek seringkali diadakan seleksi

mencari anak yang sudah matang jiwanya. Kriteria kematangan anak dalam hal ini antara lain :

- a. Anak harus dapat bekerjasama dalam kelompok anak-anak lainnya, serta tidak lagi banyak bergantung dengan ibunya dalam kegiatannya.
- b. Anak harus mampu mengamati secara terurai terhadap bagian-bagian dari objek pengamatan.
- c. Anak-anak harus mampu menyadari akan kepentingan orang lain. Pada usia 6-12 tahun merupakan periode akhir dimulai ketika anak memasuki sekolah dasar dan berakhir ketika mengalami kematangan seksual. Seperti halnya periode anak awal, periode ini pun mempunyai berbagai istilah. Para guru atau pendidik menyebut periode ini sebagai periode anak usia sekolah dasar, sebab pada saat ini sebagai periode ini mereka mulai memasuki sekolah dimana mereka akan mendapatkan pengetahuan penting yang berguna bagi kehidupan kelak. Pada masa mereka juga mempelajari keterampilan tertentu baik yang bersifat kurikuler maupun ekstrakurikuler. (Khairani Makmun, 2010: 63). Sedangkan para psikolog menyebutkannya dengan istilah usia berkelompok (*geng age*). Saat ini anak-anak berusaha untuk menjadi anggota kelompok, biasanya dengan jenis kelamin yang sama. Berikut tugas-tugas periode akhir masa anak-anak:
 - 1) Makin mengembangkan keterampilan motorik, baik yang menggunakan otot halus (misal : menulis, menggambar, keterampilan-keterampilan khusus) dan otot-otot besar (misalnya: olahraga, permainan-permainan).
 - 2) Makin mengembangkan konsep-konsep tentang lingkungan sekelilingnya.
 - 3) Mengembangkan tingkah laku moral serta menerima nilai lingkungan.

- 4) Belajar bekerjasama dengan teman sebaya.
- 5) Belajar memainkan peran sesuai dengan jenis kelamin.
- 6) Belajar mengendalikan reaksi-reaksi emosional sesuai dengan harapan lingkungan sosial.
- 7) Belajar menjadi individu yang mampu berdiri sendiri.

Pada usia ini adalah masa ketika kehidupan anak meningkat. Seluruh aspek perkembangan mengalami perubahan besar, dari lingkungan orang tua, kelompok anak-anak sampai kelompok sosial yang lebih luas.

Rangkaian orang tua, keluarga, sekolah, teman merupakan rangkaian peningkatan dalam sifat, sikap, minat, dan cara penyesuaian. Dari proses-proses berfikir yang banyak didominasi oleh khayalan-khayalan sampai prose-proses berfikir obyektif dan nyata. Dientang usia 6-12 tahun terdapat tugas-tugas perkembangan pada anak diantaranya :

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

Tidak semua anak yang akan lancar mencapai tugas-tugas perkembangannya yang tersusun seperti diatas, karena dalam kenyataanya gangguan dalam perkembangan akan selalu bisa timbul. (Gunarsa singgih, 2011: 60).

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pada masa anak-anak berusia 6-12 tahun merupakan masa tumbuhnya anak menuju kematangan yaitu kematangan seksual, dimana kematangan tersebut dapat mengarahkan anak kearah yang lebih positif serta dapat mengenal, beradaptasi dan bersosialisasi dengan lingkungan selayaknya orang dewasa. Perkembangan dimasa anak-anak sangat berpengaruh terhadap perilaku orang tua, karena anak akan mengikuti apa yang biasa dilakukan oleh orang tuanya.

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

1. Anak senang bermain dengan teman-teman sebaya ketika beraktivitas, baik dalam keadaan belajar maupun bermain.
2. Anak sulit berkonsentrasi dalam belajar, hal ini dikarenakan anak mudah terpengaruh oleh teman-temannya ketika belajar.
3. Anak-anak lebih suka bekerja bersama-sama dengan teman-temannya ketimbang belajar sendiri.
4. Anak-anak lebih suka belajar dengan melihat bentuk bendanya secara langsung dari pada berimajinasi, meskipun ada bebrapa anak yang mempunyai daya imajinasi yang kuat.

5. Anak-anak lebih suka diperhatikan, di puji, dan diberi penghargaan agar jiwa anak senang dan gembira dalam proses belajar mengajar.

I. Senam

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

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

Senam merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mendapatkan penekanan didalam program pendidikan jasmani, terutama karena tuntutan fisik yang dipersyaratkannya, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh

bagian tubuh. Disamping itu senam juga berfungsi untuk mengontrol sikap dan gerak secara efektif dan efisien. (Mahendra, 2001: 10)

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

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

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

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

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

1. Sadar Tujuan

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

2. Berdaya Guna

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

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

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

- 1) Senam Dasar, merupakan proses pembelajaran yang

mengarahkan pembentukan gerak dasar yang bersifat umum seperti berjalan, berlari, mengayun, berputar, melompat/meloncat dan sebagainya.

- 2) Senam Khusus, merupakan bentuk kegiatan prasyarat untuk

memperoleh keterampilan yang khusus, seperti persiapan kemampuan

fisik serta memiliki sifat ke arah pembentukan elemen tehnik sesuai dengan cabang olahraga tertentu.

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

J. Senam Kependidikan

Senam kependidikan adalah istilah yang diterapkan pada kegiatan pembelajaran senam yang sasaran utamanya diarahkan untuk mencapai tujuan- tujuan pendidikan. Seperti yang dikemukakan oleh Mahendra (2001, hlm. 11) bahwa “senam kependidikan lebih menitik beratkan pada tujuan pembelajarannya yaitu

pengembangan kualitas fisik dan pola gerak yang menjadi dasar untuk menguasai keterampilan senam”. Dalam senam kependidikan, anak belajar pada tingkatannya masing-masing untuk mengembangkan keterampilan dalam menerapkan konsep-konsep gerak. Karena senam kependidikan tidak terlalu terpaku pada penguasaan keterampilan yang ada dalam salah satu disiplin senam. Semua keterampilan itu, hanya dipakai untuk meningkatkan penguasaan anak pada tubuhnya sendiri dan untuk meningkatkan pengertian anak terhadap prinsip-prinsip gerak yang mendasarinya.

K. Senam Lantai

Senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistik. Dikatakan senam lantai karena seluruh keterampilan gerakan dilakukan pada lantai yang beralaskan matras tanpa melibatkan alat lainnya. Luas lantai yang digunakan dalam kejuaraan senam adalah 12 x 12 meter persegi dengan tambahan 1 meter di setiap sisinya sebagai pengaman. Olahraga senam lantai adalah salah satu cabang olahraga yang mengandalkan aktivitas seluruh anggota badan, baik untuk olahraga sendiri maupun untuk cabang olahraga lain. Senam lantai mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik/gerak seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan, dan ketepatan. Menurut FIG (*federation International de Gymnastique*) senam dapat dikelompokkan menjadi (1) senam artistik (*artistic gymnastic*), (2) senam ritmik (*sportive rhythmic gymnastics*), dan (3) senam umum (*general gymnastics*). (Muhajir, 2007: 69).

Menurut Mahmudi Sholeh dikutip dalam Iwan, (2013: 7) senam lantai (*floor exercise*) merupakan salah satu rumpun dari senam, sesuai dengan istilah “lantai” maka gerakan-gerakannya dilakukan diatas lantai yang beralaskan matras atau permadani yang merupakan alat yang digunakan. Senam lantai juga disebut dengan istilah latihan bebas sebab pada waktu melakukan gerakan atau latihannya pesenam tidak membawa atau menggunakan alat (suatu benda).

Sedangkan senam menurut Heryana dan Veiyanti, (2010: 89) adalah salah satu cabang olahraga yang melibatkan seluruh anggota tubuh. Senam lantai juga merupakan salah satu senam yang dipertandingkan sampai tingkat internasional. Latihan senam dapat dilakukan dalam ruangan (bangsal), lapangan rumput, matras untuk menjaga keamanan. Ada beberapa tehnik dasar yang bisa diajarkan pada anak usia dini SD antara lain : Guling depan, guling belakang, split, handstand, balance, dan meroda. (Sriwahyuniati, 2008: 82).

Pertandingan senam lantai dapat menjadi salah satu gerakan-gerakan gymnastik yang paling menarik dan paling kreatif. Pesenam dapat melakukan gerakan yang bervariasi dan indah. Lantai latihan yang dibutuhkan dalam senam adalah seluas 12x12 meter persegi. Permukaan yang digunakan adalah lantai yang empuk. Daerah ini biasanya dibatasi dengan cat atau tape. Ke luar dari daerah permainan merupakan indikasi jeleknya perencanaan dan akan mengurangi nilai. Dengan demikian batas daerah permainan harus jelas sehingga membantu pesenam mengukur langkah. (Locken C Newton, 1994: 88).

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

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

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

L. Guling Depan (*Forward-Roll*)

Menurut Sumanto dan Sukiyo (1992 : 99) mengatakan guling depan adalah gerakan mengguling ke depan yang penggulingannya dimulai dari tengkuk atau kuduk, punggung, pinggang, panggul bagian belakang dan yang terakhir kaki”. Sedangkan menurut Mulyaningsih dkk. (2010, hlm. 76) mengatakan “guling depan merupakan gerakan mengguling ke depan dengan melalui urutan gerakan yang dimulai dari pundak, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang. Jika ditarik kesimpulan bahwa guling depan adalah gerakan mengguling ke depan dengan pundak sebagai awal untuk melakukan pendaratan pertama pada matras, lalu diikuti dengan tubuh bagian belakang. Adapun cara melakukan guling depan seperti yang dikemukakan oleh Restianti (2010:12) sebagai berikut:

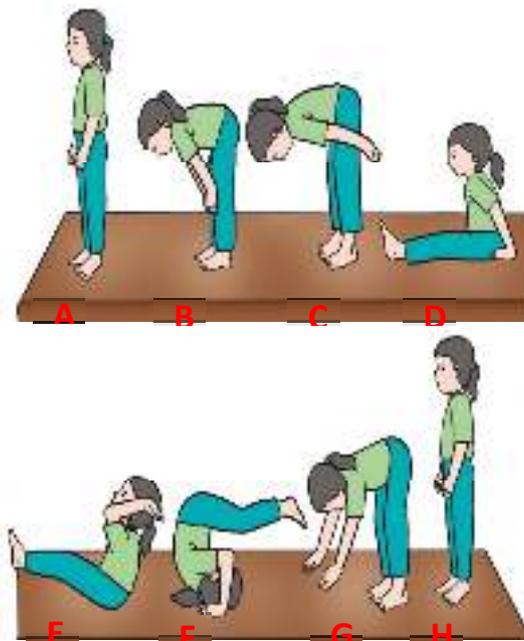
- a. Sikap permulaan jongkok tangan menumpu pada matras selebar bahu.
- b. Luruskan kedua kaki, siku tangan ditekuk, kepala dilipat sampai dagu dengan menyentuh dada.
- c. Mengguling kedepan dengan mendaratkan kuduk terlebih dahulu dan kedua kaki dilipat rapat pada dada.
- d. Kedua tangan melepaskan tumpuan dari matras, pegang mata kaki dan berusaha bangun.
- e. Kembali berusaha jongkok.



Gambar 1 : Rangkaian Gerak Guling Depan
Sumber Restianti (2010 : 12)

M. Guling Belakang (*Backward Roll*)

Menurut Satrio Ahmad Y (2007:15), adalah “berguling ke belakang merupakan kebalikan dari guling ke depan. Gerakan dimulai dari sikap jongkok, telapak tangan ke atas, jari menunjuk ke belakang. Bergulinglah ke belakang dengan cara menggelinding kedua kaki luruskan ke belakang. Jaga agar badan tetap bertekuk dengan kedua tangan menekan matra. Langkah-langkah gerakan guling belakang digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2. Gerakan Guling Belakang
(Sumber: Satrio Ahmad Y 2007)

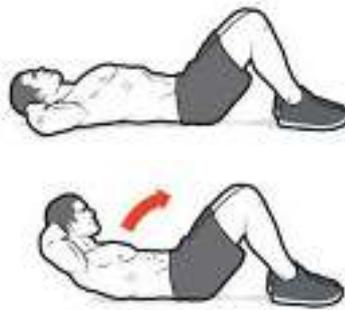
Cara melakukan gerakan guling belakang berdasarkan gambar di atas adalah:

- 1) Ambil awalan
- 2) Rebahkan badan ke belakang tepat pada bagian pantat, kedua tangan berbeda di atas bahu samping kepala.
- 3) Pantat dijatuhkan dekat dengan tumit.
- 4) Rebahkan badan dengan kecepatan yang cukup.
- 5) Kedua tangan mampu menumpu dengan kuat dan kaki didorong ke belakang dengan kuat.
- 6) Pertahankan badan agar tetap membulat ketat.
- 7) Mendarat dengan kedua tangan terbuka.
- 8) Luruskan kedua tangan dan angkat badan berusaha untuk berdiri.

N. Hakikat *Sit Up*

Sit up adalah salah satu model latihan kekuatan otot perut yang dalam pelaksanaannya mengacu pada prinsip kontraksi otot secara isometris. Menurut Harsono (1998:179) dalam kontraksi isometris otot-otot tidak memanjang atau memendek sehingga tidak ada nampak suatu gerakan yang nyata, atau tidak ada jarak yang ditempuh. Akan tetapi meskipun demikian didalam otot ada tegangan (tension) dan semua tenaga yang dikeluarkan didalam otot diubah menjadi panas. Latihan baring duduk atau yang lebih dikenal dengan istilah sit up, merupakan salah satu bentuk latihan kesegaran jasmani, dimana latihan ini bertujuan untuk mengukur, melatih dan meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot perut seorang atlet.

Menurut Nurhasan, 2001:141 . Jadi yang dimaksud dengan sit up yaitu suatu gerakan sit up yang dalam pelaksanaannya tidak terjadi gerakan yang menempuh jarak tertentu secara berulang-ulang. Dalam hal ini pelaksanaan sit-up dilakukan dengan mengangkat badan lurus dengan kaki di tekuk dan ketika mencapai sudut 20-25 derajat diatas horizontal ditahan pada kurun waktu tertentu. Adapun pelaksanaannya menurut Ismaryati (2011:119-120) adalah sebagai berikut:(1) Testi tidur telentang, (2) Tekuklah lutut sampai membuat sudut sekecil mungkin, (3) Kaitkan jari-jari tangan, letakkan di belakang kepala, (4) Kaki diletakkan di lantai atau matras terpisah beberapa senti, (5) Punggung dan lengan harus menempel lantai atau matras, (6) Lakukan gerakan bangun, kemudian kembali ke posisi semula, (7) Sebelum bangun punggung dan lengan harus menyentuh lantai.



Gambar 3. Model Latihan *Sit Up*
(Nurhasan, 2001:141)

O. Hakikat *Back Up*

Back up adalah latihan untuk meningkatkan kekuatan otot punggung. Dalam pelaksanaan back up dapat dilakukan dengan dua cara yaitu secara statis dan secara dinamis. Pada bentuk latihan peningkatan kekuatan otot punggung menggunakan latihan back up statis mengacu pada peningkatan kekuatan dengan kontraksi otot secara isometris. Sedangkan pada bentuk latihan peningkatan 12

kekuatan otot punggung menggunakan latihan back up dinamis mengacu pada peningkatan kekuatan dengan kontraksi otot secara isotonis. Gerakan *back up* ada dua macam yaitu dengan mengangkat togok dan back up dengan mengangkat tungkai kaki (Budiwanto, 2004:64). Gerakan masing-masing latihan *back up* adalah sebagai berikut. a) Back up dengan mengangkat togok Sikap awal: berbaring telungkup, kedua tungkai kaki lurus dan rapat, kedua lengan berkaitan dan diletakkan ditengkuk. Gerakan: togok diliukkan ke atas sehingga perut, dada, pundak, kepala dan lengan terangkat. Pinggul dan tungkai kaki tetap rapat dengan lantai. Pandangan terarah ke depan atas. b) Back up mengangkat tungkai kaki Sikap awal: berbaring telungkup, kedua tungkai kaki lurus dan rapat, kedua lengan berkaitan dan diletakkan dibawah dagu. Gerakan: tungkai kaki diangkat dan diliukkan ke atas sehingga kedua tungkai kaki terangkat. Pinggul dan perut tetap rapat dilantai.

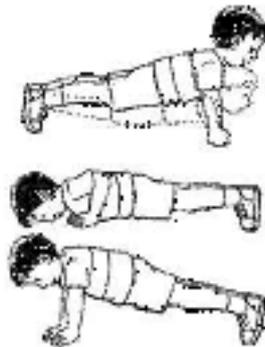


Gambar 4. Bentuk Latihan *Back Up*
(Budiwanto, 2004:64).

P. Hakikat *Push-Up*

Kyle Brown (2006: 6) mengatakan bahwa otot dada adalah penggerak utama anggota tubuh bagian atas. Otot dada tersebut bisa dilatih dengan gerakan *push-up* yakni gerakan yang menjaga posisi tengkurap dengan tangan di bawah bahu, kaki

di tanah, dan punggung lurus, mendorong tubuh dan meluruskan lengan dengan lentur. Bentuk variasi *push-up* dapat dilakukan dengan mengubah posisi tangan, melibatkan banyak anggota tubuh, serta mengatur kecepatan. Hal pertama yang harus diperhatikan dalam melakukan variasi *push-up* adalah tidak membahayakan punggung atau bahu. Menurut Suharjana (2012: 78-79) salah satu bentuk latihan dengan berat badan sendiri adalah *push-up* (telungkup dorong angkat badan), latihan ini bertujuan untuk melatih kekuatan dan daya tahan otot lengan. Adapun cara melakukannya adalah: (1) tidur telungkup, kedua kaki rapat lurus ke belakang dengan ujung kaki bertumpu pada lantai, (2) kedua telapak tangan menapak dilantai di samping dada, jari-jari menghadap ke depan, siku lurus, (3) turunkan badan sampai kedua siku menekuk, posisi kepala, badan, dan tungkai berada dalam satu garis lurus, (4) badan diangkat kembali ke atas kedua lengan lurus, posisi kepala, badan, dan tungkai tetap lurus, (5) lakukan gerakan ini berulang-ulang.



Gambar 5. Bentuk Latihan *Push Up*
(Suharjana, 2012: 80)

Q. Kondisi Fisik

Menurut Ahmadi (2007:65) kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan fisik maka

seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai dengan keadaan tiap komponen yang diperlukan.

Menurut Ahmadi (2007:65) komponen kondisi fisik ada 10, yaitu: 1) kekuatan, 2) daya tahan, 3) daya ledak, 4) kecepatan, 5) daya lentur, 6) kelincahan, 7) koordinasi, 8) keseimbangan, 9) ketepatan, dan 10) reaksi. Komponen daya ledak dan kekuatan akan diambil oleh peneliti untuk dijadikan sebagai pembahasan, yaitu seberapa besar kontribusi dari daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan *smash*.

Setiap cabang olahraga memerlukan keadaan kondisi fisik yang berbeda, maka dalam kegiatan pembinaan sangat tergantung pada komponen mana yang dominan untuk cabang olahraga tersebut. Khusus pada pelaksanaan *roll* depan dan *roll* belakang dalam senam lantai terdapat beberapa komponen kondisi fisik yang diperlukan diantaranya adalah kekuatan otot punggung, otot perut dan otot lengan untuk menunjang pelaksanaan *roll* depan dan *roll* belakang.

1. Kekuatan Otot Punggung

Pada otot-otot batang badan, salah satu yang utama adalah otot punggung, dikatakan utama karena otot-otot tersebut berfungsi sebagai penegak batang badan yang mana sangat penting artinya untuk sikap dan gerak-gerak tulang belakang dan penggerak tulang punggung.

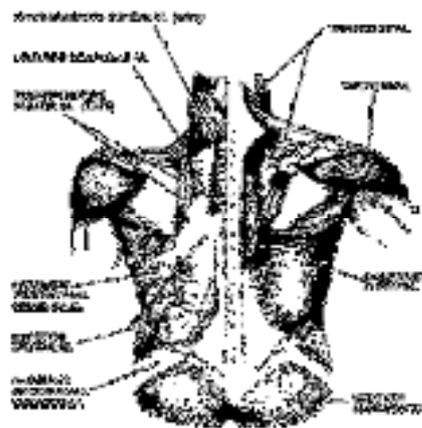
1) Komponen Otot Punggung

Otot-otot punggung yang menggerakkan tangan adalah sebagai berikut :

- a. Otot *trepezius* : Otot ini terdapat di semua ruas tulang punggung, berpangkal di tulang kepala disebut juga otot kerudung. Fungsinya

mengangkat dan menarik sendi bahu. Bagian atas menarik scapula ke bagian medial dan bagian bawah menarik ke bagian lateral.

- b. *Musculus latissimus dorsi* : disebut juga otot punggung lebar, berpangkal pada ruas tulang punggung yang kelima dari bawah fascia lumboid, tepi tulang punggung dan iga ketiga dari bawah. Gunanya menutup ketiak bagian belakang, menengahkan dan memutar tulang pangkal lengan ke dalam.



Gambar 6. Otot Punggung
Sumber : Syaifudin, (1997 :48)

2) Analisis Otot Punggung Pada Gerakan *Roll* Depan dan *Roll* Belakang

Pada otot-otot batang badan, salah satu yang utama adalah otot punggung, dikatakan utama karena otot-otot tersebut berfungsi sebagai penegak batang badan yang mana sangat penting artinya untuk sikap dan gerak-gerak tulang belakang dan penggerak tulang punggung. Jadi otot punggung berperan untuk menyeimbangkan pada saat posisi *roll* depan dan *roll* belakang

2. Otot Perut

3) Komponen Otot Perut

Bagian otot perut terdapat dua otot paralel yang dipisahkan oleh sebuah garis tengah dari jaringan ikat yang disebut *linea alba* (garis putih). Rektus dilintasi tiga garis *fibrosa* yang dihubungkan oleh persimpangan *tendon*. Sedangkan untuk otot yang terdapat pada perut menurut Wingered dalam Syaifudin (2002:151) terdiri atas : *muskulus tranverus abdominus*, *muskulus tendinous interseksi*, *muskulus rektus abdominus*, *muskulus obliquus eksternus*, *muskulus obliquus internus*, *muskulus aponerosisi eksternal*.



Gambar 7. Otot Perut

Sumber : (Brian Cole & Rob Panariello, 2015:31)

4) Analisis Otot Perut Pada Gerakan *Roll Depan* dan *Roll Belakang*

Otot perut berfungsi sebagai stabilitas gerak. Otot perut yang kuat bermanfaat untuk menstabilkan gerakan *roll* depan dan *roll* belakang dalam senam lantai. Pada bagian lain Brian Cole dan Rob Panariello (2015:31) menyatakan bahwa bagian perut dapat dipecah menjadi dua kategori dasar: perut dalam dan perut luar. Tujuan dalam otot perut adalah stabilitas, menstabilkan bagian tengah untuk memastikan postur

tubuh pada posisi yang tepat dan menyediakan platform yang stabil. Ini memberi stabilitas untuk mendukung tubuh selama melakukan *roll* depan dan *roll* belakang.

3. Kekuatan Otot Lengan

Kekuatan otot lengan Menurut Y. S. Santoso Giriwijoyo, dkk. (2005: 71)

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Menurut Y. S. Santoso Giriwijoyo, dkk. (2005: 72-73) latihan yang paling sesuai untuk mengembangkan kekuatan ialah latihan push up ditinjau dari tipe kontraksi otot, latihan tahanan terbagi dalam tiga kategori yaitu :

- 1) Kontraksi isometrik Kontraksis isometrik atau kontraksi statik merupakan kontraksi sekelompok otot tanpa gerakan anggota tubuh.
- 2) Kontraksi isotonik Kontraksi isotonik nampak anggota tubuh bergerak. Sekelompok otot memanjang dan memendek, karena itu kontraksi isotonik juga disebut kontraksi dinamik.
- 3) Kontraksi isokinetik Otot mendapatkan tahanan yang sama melalui seluruh ruang geraknya sehingga otot bekerja secara maksimal pada setiap sudut ruang gerak persendiannya. Kekuatan sudah digambarkan sebagai usaha maksimal yang oleh otot atau kelompok otot atau kelompok otot untuk mengatasi sebuah tahanan. Meningkatkan kekuatan otot tergantung pada beberapa faktor yang dapat disesuaikan dengan latihan karena tekanan tertentu seperti latihan kekuatan, benang-benang otot akan menjawabnya dengan kerja lebih efisien dan responsif terhadap rangsangan yang datang dari pusat susunan saraf (Djoko pekik, dkk. 2009: 31).

diangkat secara perlahan lalu berat badan mulai dipindahkan ke depan hingga sampai melakukan gerakan mengguling.

R. Kerangka Berfikir

Perkembangan senam lantai pada saat ini menjadikan kita sebagai pendidik, murid atau guru penjas menjadi lebih terpacu dalam mengembangkan dan meneliti perkembangan senam lantai itu sendiri. Dalam hal ini, peneliti menganalisis berbagai model pembelajaran *roll* depan dan *roll* belakang pada senam lantai sebagai acuan untuk mengembangkan berbagai metode pembelajaran khususnya pembelajaran *roll* depan dan *roll* belakang pada senam lantai. Metode pembelajaran ini akan di analisis dan di validasi oleh pakar senam lantai dan digunakan sebagai model pembelajran *roll* depan dan *roll* belakang pada senam lantai. Selain itu dari segi afektif dan efesiensinya model pembelajaran ini menjadi suatu pembelajaran pengembangan model pembelajaran *roll* depan dan *roll* belakang pada senam lantai yang baru . Model pembelajaran ini menjadi salah satu sumbangsih peneliti terhadap perkembangan pendidikan di Indonesia.

S. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2013: 64). Mendefinisikan hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Berdasarkan uraian diatas maka hipotesis dalam penelitian ini yaitu dengan pengembangan variasi model latihan *roll* depan dan *roll* belakang bagi usia anak SD kelas rendah

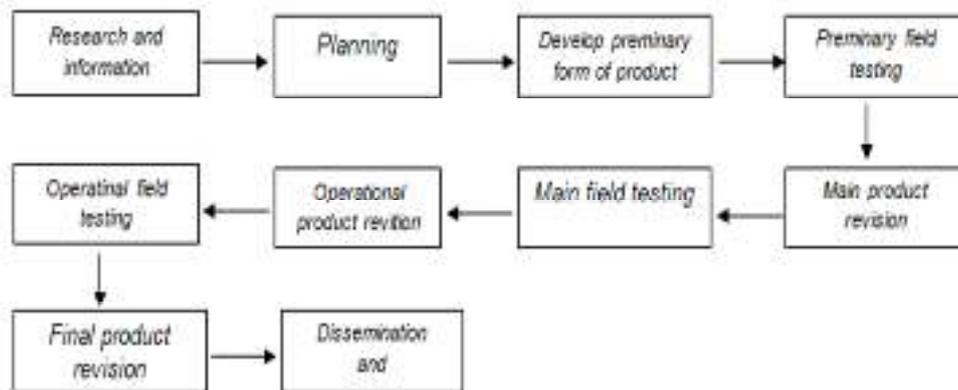
III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Penelitian pengembangan model pembelajaran *roll* depan dan *roll belakang* ini menggunakan model penelitian dan pengembangan (*research and development*) dari Borg dan Gall (1983:775) yang terdiri dari sepuluh langkah dalam penelitian, antara lain: 1) *research and information collecting* (penelitian dan pengumpulan informasi), 2) *planning* (perencanaan), 3) *development of the preliminary form of product* (pengembangan pendahuluan produk), 4) *preliminary field testing* (uji coba lapangan awal), 5) *main product revision* (revisi produk utama), 6) *main field test* (uji lapangan utama), 7) *operational product revision* (revisi produk operasional), 8) *operational field testing* (uji lapangan operasional), 9) *final product* (produk akhir), (10) *dissemination and implementation* (diseminasi dan implementasi).

Penelitian dan pengembangan ini tentunya diharapkan akan menghasilkan sebuah produk yang dapat digunakan sebagai model pembelajaran *roll* depan dan *roll* belakang pada siswa Kelas Rendah dengan desain model baru atau menyempurnakan yang telah ada secara lengkap sehingga bisa dijadikan salah satu sumber belajar lain dalam proses latihan. Untuk mempermudah sistematika penelitian maka akan digambarkan menggunakan *chart* mengenai langkah-

langkah penelitian dan pengembangan yang digunakan oleh peneliti berdasarkan langkah-langkah penelitian yang diadopsi dari Borg dan Gall:



Gambar 9. *Chart* Langkah-Langkah Pengembangan
Sumber: (Borg, dan Gall. 1983)

Educational Research An Introduction. New York: Longman. Berdasarkan *chart* di atas dapat diterangkan langkah-langkah penelitian sebagai berikut:

- 1) Melakukan penelitian dan pengumpulan informasi (kajian pustaka, pengamatan subyek, persiapan laporan pokok persoalan)
- 2) Melakukan perencanaan (definisi keterampilan, perumusan tujuan, uji para ahli, uji coba skala kecil)
- 3) Mengembangkan jenis/bentuk produk awal (penyiapan materi, penyusunan buku/modul dan perangkat evaluasi)
- 4) Melakukan uji coba lapangan tahap awal dengan menggunakan skala kecil
- 5) Melakukan revisi produk berdasarkan masukan dan saran-saran dari ahli berdasarkan hasil uji coba lapangan tahap awal

- 6) Melakukan uji lapangan utama dengan kelompok kecil
- 7) Melakukan revisi terhadap produk operasional, berdasarkan masukan dan saran-saran ahli dari hasil uji coba lapangan utama
- 8) Melakukan uji produk utama (uji kelompok besar)
- 9) Melakukan revisi terhadap produk akhir berdasarkan saran dalam uji coba lapangan
- 10) Membuat laporan mengenai produk pada jurnal dan bekerja sama dengan penerbit untuk melakukan distribusi secara komersial.

B. Karakteristik Model Yang Dikembangkan

Pengembangan model pembelajaran *roll* depan dan *roll* belakang pada siswa

Kelas Rendah yang akan disusun dan dikembangkan berupa model baru adapun sasarannya:

a. Sasaran penelitian

Pengguna yang menjadi sasaran dalam penelitian pengembangan model latihan *roll* depan dan *roll* belakang bagi usia anak SD kelas rendah

b. Subyek Penelitian

Teknik pengambilan subyek yang diterapkan dalam penelitian ini merupakan sampling jenuh/sensus, yang dikenal juga sebagai semua anggota populasi digunakan sebagai subjek penelitian. Subjek penelitian ini adalah siswa SD Kelas Rendah dengan jumlah 30 siswa

C. Langkah-Langkah Pengembangan Model

Proses selanjutnya adalah menentukan langkah-langkah tahapan penelitian yang akan dilakukan. Langkah-langkah penelitian dan pengembangan yang dikembangkan oleh peneliti meliputi :

- 1) Pertama adalah menentukan masalah atau potensi yang menjadi dasar pengembangan model.
- 2) Selanjutnya dilakukan pengumpulan informasi sebagai landasan pemikiran dalam pembuatan konsep
- 3) Pembuatan model (rancangan produk), bentuk rancangan tersebut adalah model pembelajaran *roll* depan dan *roll* belakang bagi usia anak kelas rendah
- 4) Validasi desain, dilakukan oleh ahli yang bersangkutan
- 5) Revisi, dari hasil uji ahli (validasi desain)
- 6) Ujicoba produk, dilakukan dengan mempraktikkan model pembelajaran *roll* depan dan *roll* belakang pada senam lantai pada siswa SD MI Muhammadiyah Natar
- 7) Revisi hasil uji coba produk (buku dan video) kembali.
- 8) Model dapat diproduksi berupa buku dan video.

D. Penelitian Pendahuluan

Penelitian pendahuluan dilakukan dengan studi literatur, studi pengumpulan data lapangan, pengamatan proses, identifikasi permasalahan yang dijumpai pada latihan *roll* depan dan *roll* belakang pada senam lantai dan deskripsi serta temuan yang di dapatkan di lapangan. Hasil ini dipergunakan untuk mengkaji keadaan lapangan dengan tujuan untuk mengetahui apakah produk yang akan

dikembangkan ini nantinya dipergunakan oleh subjek, artinya model yang dikembangkan oleh peneliti diperlukan atau tidak.

E. Perencanaan Pengembangan Model

Langkah selanjutnya adalah membuat produk awal berupa video rangkaian pengembangan model dalam pembelajaran *roll* depan dan *roll* belakang pada senam lantai yang nantinya dapat dijadikan sebagai pedoman atau petunjuk untuk mempermudah proses pembelajaran *roll* depan dan *roll* belakang pada senam lantai sehingga dapat memperoleh hasil pembelajaran yang baik. Produk awal tersebut dituangkan dalam model pembelajaran.

Pengembangan model pembelajaran diharapkan menjadi produk yang dapat dikembangkan secara sistematis dan logis, sehingga produk ini mempunyai keefektifan dan keefisienan yang layak digunakan. Pada pembuatan produk yang peneliti kembangkan, peneliti harus konsultasi tentang produk pada ahli senam lantai, ahli video visual, dan ahli bahasa agar dapat menghasilkan produk yang baik.

F. Validasi, Evaluasi dan Revisi Model

Langkah selanjutnya dalam penelitian riset dan pengembangan model pembelajaran *roll* depan dan *roll* belakang bagi usia anak SD kelas rendah adalah:

1) Telaah Pakar (*Expert Judgement*)

Telaah Pakar dalam pembelajaran *roll* depan dan *roll* belakang pada senam lantai berguna untuk mengevaluasi bagian-bagian dari model pembelajaran

yang perlu diperbaiki, dihilangkan atau disempurnakan, hal ini dilakukan pada hasil rancangan dalam bentuk rancangan tulisan gambar maupun dari teknik peragaan langsung di lapangan saat perancangan model pembelajaran *roll* depan dan *roll* belakang pada senam lantai ini. Pakar yang dilibatkan dalam penelitian R and D ini adalah 4 pakar yaitu pakar senam lantai, pakar pembelajaran, pakar Bahasa dan pakar media. Hasil dari evaluasi dari pakar akan dijadikan masukan dalam menyempurnakan rancangan model pembelajaran *roll* depan dan *roll* belakang pada senam lantai sebelum dilakukan uji coba kepada kelompok kecil.

2) Uji coba kepada kelompok kecil *small group try-out*

Pelaksanaan uji coba kelompok kecil dilakukan dengan subjek 10 siswa SD Mi Muhammadiyah Serbajadi Natar, sebelum uji coba kelompok kecil siswa diberikan test awal tentang kemampuan *roll* depan dan *roll* belakang yang dimiliki, siswa melakukan pembelajaran *roll* depan dan *roll* belakang pada senam lantai dengan model pembelajaran yang telah dikembangkan.

3) Revisi

Setelah melaksanakan ujicoba kelompok kecil, hasilnya dijadikan sebagai bahan untuk memperbaiki model pembelajran *roll* depan dan *roll* belakang pada senam lantai sebelum di uji cobakan lapangan. Hasil yang dilakukan para siswa kelompok kecil merupakan evaluasi yang kedua setelah evaluasi dari para pakar sebelumnya.

4) Uji coba lapangan *field try-out*

Kegiatan selanjutnya adalah melakukan uji coba lapangan atau uji coba kelompok besar, dalam kegiatan lanjutan penelitian riset dan pengembangan

model pembelajaran *roll* depan dan *roll* belakang pada senam lantai adalah ujicoba lapangan. Ujicoba lapangan dilakukan setelah model pembelajaran direvisi dari hasil uji coba sebelumnya.

5) Revisi

Hasil kesimpulan yang diperoleh dari ujicoba lapangan merupakan landasan terakhir dari perbaikan dan penyempurnaan produk baru model pembelajaran *roll* depan dan *roll* belakang senam lantai. Hasil respon dari para siswa setelah melakukan model pembelajaran secara langsung diberikan sebagai masukan evaluasi perbaikan model. Evaluasi pada tahapan ini merupakan evaluasi akhir dari model pembelajaran *roll* depan dan *roll* belakang pada senam lantai. setelah perbaikan berdasarkan masukan dan evaluasi ahli maka produk model pembelajaran *roll* depan dan *roll* belakang pada senam lantai ini dianggap layak untuk disebarakan atau digunakan.

G. Teknik Pengumpulan Data dan Uji Efektifitas Produk

Uji coba ini bertujuan untuk untuk mengetahui apakah desain model telah diterapkan dengan baik dan benar, dan seberapa efektifkah hasil penerapan model terhadap tujuan penelitian ini. Efektivitasan produk didapatkan berdasarkan penilaian yang dilakukan oleh 4 orang ahli terhadap model yang dikembangkan. Penilaian tersebut berupa angket yang diberikan kepada setiap ahli untuk menilai kelayakan dari produk yang dikembangkan. Cara yang digunakan untuk mengambil skor adalah sebagai berikut:

1. Ahli Senam Lantai

Terdapat 1 instrumen penilaian yang diberikan kepada ahli senam lantai untuk menilai kelayakan produk yang dihasilkan. Pada setiap instrument terdapat 5 pilihan nilai mulai yang paling baik dengan skor 5 dan yang terkecil dengan skor 1.cara menskor hasil dari seluruh instrument penilaian adalah sebagai berikut:

$$\Sigma = \frac{\text{skor maksimal yang didapat}}{\text{skor maksimal}} \times 100\%$$

2. Ahli Pembelajaran

Terdapat 1 instrumen penilaian yang diberikan kepada ahli pembelajaran untuk menilai kelayakan produk yang dihasilkan. Pada setiap instrument terdapat 5 pilihan nilai mulai yang paling baik dengan skor 5 dan yang terkecil dengan skor 1.cara menskor hasil dari seluruh instrument penilaian adalah sebagai berikut:

$$\Sigma = \frac{\text{skor maksimal yang didapat}}{\text{skor maksimal}} \times 100\%$$

3. Ahli Bahasa

Terdapat 1 instrumen penilaian yang diberikan kepada ahli bahasa untuk menilai kelayakan produk yang dihasilkan. Pada setiap instrument terdapat 5 pilihan nilai mulai yang paling baik dengan skor 5 dan yang terkecil dengan skor 1.cara menskor hasil dari seluruh instrument penilaian adalah sebagai berikut:

$$\Sigma = \frac{\text{skor maksimal yang didapat}}{\text{skor maksimal}} \times 100\%$$

4. Ahli Media Visual (TIK)

Terdapat 1 instrumen penilaian yang diberikan kepada ahli Media untuk menilai kelayakan produk yang dihasilkan. Pada setiap instrument terdapat 5 pilihan nilai mulai yang paling baik dengan skor 5 dan yang terkecil dengan skor 1. cara menskor hasil dari seluruh instrument penilaian adalah sebagai berikut:

$$\Sigma = \frac{\text{skor maksimal yang didapat}}{\text{skor maksimal}} \times 100\%$$

Analisis Persentase Hasil Evaluasi Oleh Ahli

PROSENTASE	KETERANGAN	MAKNA
80% - 100%	VALID	LAYAK DIGUNAKAN
60% - 79%	CUKUP VALID	LAYAK DIGUNAKAN
50% - 59%	KURANG VALID	DIPERBAIKI
< 50%	TIDAK VALID	DIPERBAIKI

Tabel. 1. Persentase Hasil Evaluasi

H. Implementasi Model

Implementasi produk hasil akhir penelitian riset dan pengembangan model berupa model pembelajaran *roll* depan dan *roll* belakang pada senam lantai untuk dapat dipergunakan setelah kelayakan dan keefektifan model pembelajaran pada senam lantai tersebut di ketahui. Dalam beberapa periode tertentu pembelajaran *roll* depan dan *roll* belakang pada senam lantai dapat digunakan dan di implementasikan di Sekolah Tingkat Dasar pada proses pembelajaran senam lantai khususnya teknik *roll* depan dan *roll* belakang.

V. KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penilaian yang diberikan oleh ahli senam lantai, ahli video visual, dan ahli bahasa dengan kuisisioner di dapat nilai dari ahli senam lantai, ahli video visual, dan ahli bahasa. Kesemuanya dinyatakan valid dan layak. Hasil perhitungan rata - rata dari ke 3 ahli adalah dinyatakan **valid** dan **layak** untuk digunakan dalam menunjang proses latihan *roll* depan dan *roll* belakang pada usia anak SD kelas tinggi. Produk yang dihasilkan adalah berupa buku dan video visual panduan latihan *roll* depan dan *roll* belakang pada senam lantai. Produk yang dikembangkan berupa 2 variasi latihan *roll* depan dan *roll* belakang, model latihan yang dikembangkan berdasarkan aspek fisik yang mempengaruhi kemampuan *roll* depan dan *roll* belakang seperti, kelentukan, dan power yang dikemas dan disesuaikan dengan karakteristik usia anak SD kelas tinggi dengan gambar serta penjelasan yang mudah untuk dipahami.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian secara menyeluruh menunjukkan bahwa produk model latihan *roll* depan dan *roll* belakang ternyata secara keseluruhan layak dan valid digunakan. Maka implikasi dari hasil pengembangan tersebut adalah model latihan *roll* depan dan *roll* belakang pada senam lantai ini dapat digunakan oleh pengajar atau pelatih sebagai

panduan atau referensi bagi kegiatan pembelajaran *roll* depan dan *roll* belakang pada senam lantai karena efektif untuk meningkatkan hasil keterampilan *roll* depan dan *roll* belakang pada senam lantai

C. Saran

Berdasarkan hasil pengembangan model latihan *roll* depan dan *roll* belakang ini, maka perlu dikemukakan beberapa saran oleh peneliti sehubungan dengan produk yang dihasilkan. Adapun saran - saran yang dikemukakan meliputi saran pemanfaatan, saran diseminasi, dan saran pengembangan lebih lanjut.

1. Saran Pemanfaatan

Produk pengembangan ini adalah model latihan *roll* depan dan *roll* belakang pada senam lantai yang dapat digunakan sebagai variasi latihan *roll* depan dan *roll* belakang oleh pelatih atau pengajar, dimana dalam pemanfaatannya perlu mempertimbangkan situasi, kondisi dan sarana prasarana yang ada.

2. Saran Deseminasi

Dalam penyebarluasan pengembangan kesasaran yang lebih luas, peneliti memberikan saran, antara lain:

- a. Agar model latihan *roll* depan dan *roll* belakang pada senam lantai ini dapat digunakan oleh para pelatih dan guru, maka sebaiknya di cetak lebih banyak lagi, sehingga nantinya para pelatih dan guru dapat memahami dengan baik, sehingga dapat mengaplikasikannya dan menjadikannya proses yang efektif dan efisien.

3. Saran Pengembangan Lebih Lanjut

Dalam mengembangkan penelitian ini kearah lebih lanjut, peneliti mempunyai beberapa saran, sebagai berikut :

- a. Untuk subyek penelitian sebaiknya dilakukan pada subyek yang lebih luas, baik itu dari jumlah subyek maupun jumlah SD yang digunakan sebagai kelompok uji coba.
- b. Harapannya hasil pengembangan model latihan *roll* depan dan *roll* belakang pada senam lantai ini dapat disebarluaskan keseluruh guru-guru pendidikan jasmani di Indonesia dan pelatih senam lantai.
Demikian saran - saran terhadap pemanfaatan, deseminasi, maupun pengembangan produk.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Satrio Y. 2007. *Senam*. PT Indah Jaya Adipratama, Jakarta.
- Aip Syaifuddin dan Muhadi. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Depdikbud, Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Arsyad, Azhar. 2007. *Media Pembelajaran*. PT Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Ahmad, Satrio Y. 2007. *Senam*. Bumi Aksara, Jakarta.
- Budiwanto. 2004. *Kebugaran Jasmani Atlet*. Depdikbud, Semarang.
- Noor, Juliansyah. 2012. *Metode Penelitian*. Prenada Media, Jakarta.
- Chandra, Sodikin dan Achmad Esnoe Sanoesi. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional, Jakarta.
- Desmita, R. 2008. *Psikologi Perkembangan*. PT. Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Dimiyanti, Moedjiono. 2006. *Belajar Dan Pembelajaran*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Firli, Rizki. 2011. *Mengenal Senam Lantai*. Wadah Ilmu, Jakarta.
- Harsono. 1998. *Coaching and Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. CV. Tambak Kesuma, Jakarta.
- Isnaini, Farida dan Suranto. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan VIII*. Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, Jakarta.
- Hidayah, Imam. 2009. *Mengenal Senam Lantai*. Wadah Ilmu, Jakarta.
- Ismaryati. 2011. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Kadir, Abdul. 2012. *Dasar-Dasar Pendidikan*. Kencana Prenada, Jakarta.

- Kerlinger. 1973. *Multiple Regression in Behavioral Research*. Holt, Rineheart, and Winston, New York.
- Mahendra, Agus. 2002. *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Depdiknas Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah, Jakarta.
- _____ 2000. *Pembelajaran Senam Lantai*. Bumi Aksara, Jakarta.
- _____ 2001. *Pengertian Roll Depan*. Bumi Aksara, Jakarta.
- Mudjiono. 2006. *Belajar dan Pembelajaran*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Mukholid, Agus. 2004. *Pendidikan Jasmani*. Yudhistira, Surakarta.
- Mulyaningsih (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas IV SD/MI*. Pusat Perbukuan Kemendiknas, Jakarta.
- Nasution. 2000. *Metode Research Penelitian Ilmiah*. Bumi Aksara, Jakarta.
- Nazir. 2005. *Metode Penelitian*. Ghalia Indonesia, Jakarta.
- Nurhasanah. 2001. *Dasar – dasar Evaluasi*. Bina Aksara, Jakarta .
- Purwanto. 2002. *Evaluasi Hasil Belajar*. Pustaka Belajar, Yogyakarta.
- Restianti. 2010. *Panduan Praktik P3K*. Quadra, Bogor.
- Riduwan. 2004. *Metode dan Teknik Menyusun Proposal Penelitian*. Alfabeta, Jakarta.
- Roji. 2007. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Olahraga untuk SMA kelas VII*. Erlangga, Jakarta.
- Sahara, Suyuti. 2002. *Modul Senam Dasar*. Jakarta : Universitas terbuka
- _____ 2003. *Senam Dasar*. Universitas Terbuka: Departemen Pendidikan Nasional.
- _____ 2005. *Senam Dasar*. Debdikbud, Jakarta.
- Sanjaya, Wina. 2008. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Kencana Prenada, Bandung.
- Setyosari, Punaji dan Sihkabuden. 2005. *Media Pembelajaran*. Elang Mas, Malang.
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Rineka Cipta, Jakarta.

- Sudjana. 2005. *Metoda statistika*. Tarsito, Bandung.
- Sugiyanto dan Sudjarwo. 1994. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian pendidikan*. Alfabeta, Bandung.
- Suharjana. 2004. *Kebugaran Jasmani*. Universitas Yogyakarta, Yogyakarta.
- _____. 2012. *Senam*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Yogyakarta, Yogyakarta.
- Sumanto. Y. dan Sukiyo. 1992. *Senam*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta.
- Sugihartono, dkk. 2012. *Psikologi Pendidikan Olahraga*. UNY Press, Yogyakarta.
- Sumanto Y. dan Sukiyo. 1992. *Senam*. Depdikbud Ditjen Dikti P2TK, Jakarta.
- Winkel. 1996. *Psikologi Pengajaran*. Gramedia, Jakarta.