

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR GULING BELAKANG (BACK ROLL)  
SISWA SEKOLAH DASAR DENGAN PERMAINAN 'SIROLBE'****Andika Bagus Wicaksono** ✉Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Semarang, Indonesia**Info Artikel***Sejarah Artikel:*Diterima Agustus 2013  
Disetujui Desember 2013  
Dipublikasikan  
Desember 2013*Keywords:**Study Result Backroll,  
Method Games  
'Sirolbe'***Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar guling belakang pada siswa kelas IV SDN 2 Parakan Sebaran. Metode yang digunakan adalah permainan 'Sirolbe'. Dari hasil penelitian yang dilaksanakan, pada siklus I keterampilan guru memperoleh skor 2,33 atau kriteria cukup dan aktivitas siswa memperoleh skor 2,19 dengan kriteria cukup. Sedangkan hasil belajar siswa siklus I memperoleh nilai rata-rata 69,35 dengan persentase ketuntasan 64,70%. Pada siklus II keterampilan guru mendapatkan skor 3,33 yaitu kriteria baik dan aktivitas siswa memperoleh skor 3,19 dengan kriteria baik. Rata-rata hasil belajar siswa adalah 75 dengan persentase ketuntasan 88,23%. Simpulan penelitian ini menunjukkan bahwa metode permainan 'Sirolbe' dapat meningkatkan hasil belajar guling belakang.

**Abstract**

This study aims to improve learning outcomes back roll of the fourth grade students of SDN 2 Parakan Distribution. The method used is a game of 'Sirolbe'. From the research conducted, in the first cycle teachers acquire skills score of 2.33 or sufficient criteria and activities of students obtained a score of 2.19 with a sufficient criterion. While the results of the first cycle students scored an average of 69.35 with a 64.70% percentage of completeness. In the second cycle teachers' skills to get a good score of 3.33 which is the criteria and activities of the students obtained a score of 3.19 with both criteria. Average student learning outcomes is 75 with a percentage of 88.23% completeness. Conclusions This study shows that the method of the game 'Sirolbe' to improve learning outcomes rear back roll.

© 2013 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lt. 2 FIK Unnes  
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229  
E-mail: da\_teacha\_33@yahoo.com

ISSN 2252-6773

## PENDAHULUAN

Ketidakberhasilan suatu pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dapat ditunjukkan oleh rendahnya hasil belajar. Materi yang sering mengalami kegagalan ini adalah guling belakang (*back roll*), namun hendaknya guru penjasorkes di sekolah dapat menganalisis kemudian mengatasi kendala tersebut.

Dari pengalaman guru yang pernah dialami pada saat pembelajaran guling belakang (*back roll*) kelas IV SDN 2 Parakan Sebaran, sebagian besar siswa tidak mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM). Dari 17 siswa kelas IV yang terdiri dari 10 siswa laki – laki dan 7 siswa perempuan, hanya 6 anak atau sekitar 35 % yang berhasil mencapai KKM dan 11 siswa atau sekitar 65% siswa tidak mencapai KKM.

Hasil belajar yang rendah pada materi guling belakang (*back roll*) disebabkan oleh rasa takut cidera yang dialami siswa saat akan melakukan guling belakang (*back roll*), sehingga siswa merasa ragu dalam melakukan gerak guling belakang (*back roll*). Hal ini berdampak pada kurangnya penguasaan gerak guling belakang (*back roll*) yang disampaikan oleh guru

seperti tidak bisa menapakkan tangannya ke matras sebagai tolakan untuk kemudian menggulingkan badannya ke belakang.

Dari latar belakang di atas, peneliti melakukan penelitian tindakan kelas dengan metode permainan '*Sirolobe*', untuk mengkaji apakah metode ini dapat meningkatkan hasil belajar guling belakang. Metode ini dipandang lebih menyenangkan diharapkan akan meningkatkan hasil belajar siswa.

## METODE

Konsep permainan ini adalah siswa berbanjar menirukan kereta api yang sedang berjalan menuju 'stasiun' atau pos-pos yang sudah dirancang. Tiap-tiap pos tersebut berisi pola gerak dasar guling belakang (*back roll*) yang dirancang secara bertahap untuk mengatasi kendala-kendala dalam pembelajaran guling belakang (*back roll*).

### Teknik Pengumpulan Data

- a. Teknik Tes
- b. Teknik Non Tes : Observasi, Dokumentasi

### Instrumen Pengumpulan Data

NO	ASPEK YANG DINILAI	SKOR
1.	Jongkok diatas matras	1
2.	<u>Tangan ditekuk kira – kira sejajar dengan telinga dan telapak tangan menghadap ke atas</u>	2
3.	Berguling ke belakang dengan tumpuan tangan	2
4.	Mengangkat badan dengan tumpuan tangan tersebut	3
5.	Melanjutkan gerakan sampai berdiri	2
JUMLAH SKOR MAKSIMUM		10

( Setiap aspek yang bergaris bawah mempunyai skor 1 )

Pedoman penskoran :

$$N = \frac{\text{jumlah skor perolehan}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 100$$

**KKM Penjasorkes Kelas IV SDN 2 Parakan Sebaran 2012/2013**

Kriteria	Kualifikasi
<b>Ketuntasan</b>	
≥ 70	Tuntas
< 70	Tidak Tuntas

(KKM Penjasorkes kelas IV SDN 2 Parakan Sebaran 2012/2013)

Analisis data yang peneliti gunakan adalah kualitatif. Selama pembelajaran, tingkat keaktifan siswa diamati dengan menggunakan lembar pengamatan aktivitas siswa dengan skala penskoran 1 sampai 4 sebagai berikut :

**Skala penskoran aspek aktivitas siswa dalam kegiatan pembelajaran**

Skala Penskoran	Kategori
1,1 - 2	Kurang
2,1 - 3	Cukup
3,1 - 4	Baik

(Aqib dalam skripsi Ma'rifah, 2012:39)

Aktivitas guru selama pembelajaran juga diamati dengan menggunakan lembar pengamatan aktivitas siswa dengan skala penskoran 1 sampai 4 sebagai berikut :

**Skala Penskoran Aspek Keterampilan Guru Dalam Pembelajaran**

Skala Penskoran	Kategori
1,1 - 2	Kurang
2,1 - 3	Cukup
3,1 - 4	Baik

(Aqib dalam skripsi Ma'rifah, 2012:37)

Kedua hasil data kualitatif tersebut disajikan dalam bentuk persentase dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{\sum n}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Nilai persentase

$\sum n$  : Jumlah frekuensi/skor yang muncul

N : Jumlah skor maksimal

Persentase hasil perhitungan kegiatan siswa dan keterampilan guru selama proses pembelajaran kemudian dikonsultasikan dengan tabel kriteria. Tabel tersebut dikelompokkan menjadi 3 kategori yaitu 'baik', 'cukup' dan 'kurang' dengan format penyajian sebagai berikut :

Kriteria Penilaian Kualitatif	
Skala Penilaian	Kategori
80% - 100%	Baik
60% - 79%	Cukup
< 60%	Kurang

( Aqib dalam skripsi Ma'rifah 2012:30)

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**a. Data Pra Siklus**

**Hasil Belajar Siswa Pra Siklus**

No	Pencapaian	Data awal
1	Nilai rata-rata	63,58
2	Nilai terendah	51
3	Nilai tertinggi	79
4	Siswa belum	11
5	Siswa yang tuntas	6

**b. Pelaksanaan siklus I**

Pelaksanaan Siklus I pada materi guling belakang (*back roll*) melalui permainan '*Siralbe*' yang dilaksanakan pada :

Hari/Tanggal : Kamis, 11 April 2013

Pokok Bahasaan :Guling Belakang (*Back Roll*)

Kelas/Semester : IV/II

Waktu : 4 jam pelajaran ( 4 x 35 menit )

Pukul : 07.00 - 09.20

**Uraian kegiatan**

Pada pertemuan siklus I, meliputi kegiatan awal, kegiatan inti dan kegiatan akhir.

a) Kegiatan Awal

Sebelum pembelajaran dimulai, guru membariskan siswa kemudian mengucapkan salam dan dilanjutkan dengan berdoa bersama. Setelah berdoa bersama guru melakukan absensi siswa dan menyiapkan arena bermain '*Siralbe*'. Pada kegiatan awal guru memberikan apersepsi

dengan memberikan pertanyaan tentang guling belakang (*back roll*) serta memberikan motivasi siswa untuk semangat dan belajar lebih baik lagi. Kemudian guru menyampaikan cara dan petunjuk pembelajaran guling belakang (*back roll*) melalui permainan '*Sirolbe*'.

b) Kegiatan Inti

Pada kegiatan inti materi guling belakang (*back roll*) siswa melakukan permainan '*Sirolbe*' yaitu dengan berbanjar menirukan kereta api kemudian menuju ke pos-pos / stasiun urut dari pos 1 menuju pos 2 kemudian pos 3 dan melakukan aktivitas gerak yang ada pada setiap pos yang sudah ditentukan.

**Pos 1 :**

Siswa melakukan permainan '*Traktor*' yaitu anak berjalan dengan tangan dan kakinya dipegang teman kemudian melakukan gerak '*Sit Up*'.

**Pos 2 :**

Siswa melakukan gerak seperti '*Sit Up*' akan tetapi terbalik yaitu kedua kaki siswa ditekuk dan diangkat ke atas mengarah ke kepala

dan melakukan guling ke belakang menggunakan kekuatan tolakan tangan dan posisi kaki ditekuk pada matras.

**Pos 3 :**

Siswa melakukan gerakan hampir sama seperti gerakan pada Pos 2 akan tetapi kakinya lurus baik pada saat melakukan gerak '*Sit Up*' terbalik maupun pada saat berguling ke belakang.

Guru mengawasi proses pembelajaran siswa ini kemudian memberikan bimbingan kepada siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan pada setiap pos, selanjutnya guru membahas bersama dengan siswa hasil gerakan dari beberapa siswa.

c) Kegiatan Akhir

Pada kegiatan ini guru dan siswa bersama – sama menyimpulkan materi pembelajaran yang telah dilakukan dan guru memberikan kesempatan bertanya kepada siswa dilanjutkan melakukan penilaian secara individu.

**Data hasil pengamatan Aktivitas Ketrampilan Guru siklus I**

No	Aspek yang di observasi	Skor	Kategori
	Persiapan	2,5	Cukup
	Membuka pelajaran	2,5	Cukup
	Memotivasi siswa	2,1	Cukup
	Penyajian sesuai urutan materi	2,4	Cukup
	Metode yang digunakan	2,5	Cukup
	Bimbingan kepada siswa yang mengalami kesulitan	2,1	Cukup
	Pelaksanaan Evaluasi	2,2	Cukup
	Pelaksanaan sesuai dengan alokasi waktu	2,4	Cukup
	Mengakhiri Pelajaran	2,3	Cukup
	Jumlah	21	
	Rata-rata skor	2,33	Cukup

**Data hasil pengamatan Aktivitas Siswa siklus I**

No	Indikator	Jumlah siswa yang memperoleh skor	Jumlah	Rata-rata skor	Kriteria
	Perhatian siswa terhadap penjelasan guru		40	2,35	Cukup
	Kerjasama dengan pasangan		37	2,17	Cukup
	Keaktifan siswa		36	2,11	Cukup
	Keberanian siswa dalam bertanya		38	2,23	Cukup
	Minat dalam melaksanakan kegiatan		38	2,23	Cukup
	Tanggung jawab dalam mengerjakan tugas		36	2,11	Cukup
	Disiplin dalam menyelesaikan tugas	0	37	2,17	Cukup
Jumlah			26		
			2		
Rata-rata skor				2,19	
Kriteria					Cukup

**Hasil Belajar Guling Belakang Siklus I**

No	Rentang Nilai	Nilai Perolehan	Frekuensi	Bobot skor	Persentase	Rata rata
	90 - 100	-	-	-	-	
	80 - 89	-	-	-	-	
	70 - 79	73	8	584	47 %	
		74	2	148	11,8 %	1179
		79	1	79	5,9 %	17
	60 - 69	61	5	305	29,4 %	
		63	1	63	5,9 %	

50 - 59	-	-	-	-
40 - 49	-	-	-	-
Jumlah	17	1179	100%	6 9,35

### b. Pelaksanaan siklus II

Pertemuan siklus II dilaksanakan pada:  
 Hari/Tanggal : Kamis, 18 April 2013  
 Pokok Bahasan :Guling Belakang  
 (*Back Roll*)  
 Kelas/Semester : IV/II  
 Waktu : 4 jam pelajaran ( 4 x  
 35 menit )  
 Pukul : 07.00-09.35

#### Uraian kegiatan

Pada pembelajaran siklus II ini terdiri dari 3 kegiatan yaitu kegiatan awal, kegiatan inti dan kegiatan akhir.

Kegiatan awal pada siklus II sebelum pembelajaran guru mebariskan siswa kemudian memberikan salam dan berdoa bersama. Setelah selesai guru mengabsens siswa dan menyiapkan alat serta arena yang akan digunakan. Guru memberikan apersepsi yaitu mengingatkan kembali materi guling belakang, serta memberikan motivasi kepada siswa agar lebih baik. Selanjutnya guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan aturan dari permainan 'Sirolbe' yang telah disempurnakan.

#### Kegiatan Inti

Pada kegiatan ini, awalnya siswa melakukan permainan 'Sirolbe', yaitu mirip pada siklus I dengan melakukan gerak menirukan kereta api yaitu dengan berbanjar dan memegang pundak teman yang ada didepannya sambil bernyanyi bersama menuju pos 1 dilanjutkan ke pos 2 dan pos 3 secara urutnamun ada perbedaan gerak pada pos – pos yang ditentukan yaitu :

##### Pos 1 :

Siswa melakukan permainan 'Candak Ndodak' yaitu anak bermain kejar-kejaran

dengan ada satu pengejar. Siswa lain berlari menghindari pengejar dan apabila akan tertangkap siswa harus jongkok dengan aturan tangan ditekuk kira-kira sejajar telinga dan telapak tangan menghadap ke atas serta dagu menempel dada. Hal ini bertujuan sebagai melatih sikap awal guling belakang (*back roll*).

##### Pos 2 :

Siswa melakukan gerak seperti 'Sit Up' akan tetapi terbalik yaitu kedua kaki siswa ditekuk atau lurus dan diangkat ke atas mengarah ke kepala dan melakukan guling ke belakang menggunakan kekuatan tolakan tangan dan posisi kaki ditekuk atau lurus pada matras yang dimiringkan dengan diganjal matras yang lain. Hal ini bertujuan untuk memudahkan anak saat berguling ke belakang.

##### Pos 3 :

Siswa melakukan gerak seperti 'Sit Up' akan tetapi terbalik yaitu kedua kaki siswa ditekuk atau lurus dan diangkat ke atas mengarah ke kepala dan melakukan guling ke belakang menggunakan kekuatan tolakan tangan dan posisi kaki ditekuk atau lurus pada matras datar.

Setelah siswa melakukan aktivitas pada tiap pos, siswa dibagi menjadi 3 kelompok yang mana masing-masing kelompok tersebut menuju ke tiap-tiap pos akan tetapi tidak boleh melakukan aktivitas bersamaan dengan kelompok lain (boleh tidak urut).

Pada kegiatan ini guru dan siswa bersama – sama menyimpulkan materi pembelajaran yang telah dilakukan dan guru memberikan kesempatan bertanya kepada siswa dilanjutkan melakukan penilaian secara individu.

**Data Hasil Pengamatan Keterampilan Guru Siklus II**

No	Aspek yang di observasi	Skor	Kategori
	Persiapan	3,2	Baik
	Membuka pelajaran	3,3	Baik
	Memotivasi siswa	3,5	Baik
	Penyajian sesuai urutan materi	3,5	Baik
	Metode yang digunakan	3,1	Baik
	Bimbingan kepada siswa yang mengalami kesulitan	3,4	Baik
	Pelaksanaan Evaluasi	3,1	Baik
	Pelaksanaan sesuai dengan alokasi waktu	3,4	Baik
	Mengakhiri Pelajaran	3,5	Baik
	<i>Jumlah</i>	30	
	<i>Rata-rata skor</i>	3,33	Baik

**Data hasil pengamatan Aktivitas Siswa siklus II**

No	Indikator	Jumlah siswa yang memperoleh skor	Jumlah	I ata-rata skor	Kriteria
	Perhatian siswa terhadap penjelasan guru		54	: ,17	Baik
	Kerjasama dengan pasangan		55	: ,23	Baik
	Keaktifan siswa		54	: ,17	Baik
	Keberanian siswa dalam bertanya		55	: ,23	Baik
	Minat dalam melaksanakan kegiatan		55	: ,23	Baik
	Tanggung jawab dalam mengerjakan tugas		54	: ,17	Baik
	Disiplin dalam menyelesaikan tugas		54	: ,17	Baik
	<i>Jumlah</i>		381		
	<i>Rata-rata skor</i>			: ,19	
	<i>Kriteria</i>				Baik

**Hasil Belajar Guling Belakang Siklus II**

No	Rentang Nilai	Nilai Perolehan	Frekuensi	Bobot skor	Persentase	Rata rata
	90 - 100	-	-	-	-	
	80 - 89	81	2	162	11,8 %	
	70 - 79	73	3	219	17,6 %	
		74	5	370	29,4 %	
		76	1	76	5,9 %	1
		79	4	316	23,5 %	275
	60 - 69	63	1	63	5,9 %	7
		69	1	69	5,9 %	
	50 - 59	-	-	-	-	
	40 - 49	-	-	-	-	
	Jumlah		17	1275	100%	5

**Peningkatan Hasil Belajar Siswa Pada Siklus I dan Siklus II**

No	Rentang Nilai	Siklus I		Siklus II	
		Bobot Skor	Persentase	Bobot Skor	Persentase
	90 - 100	-	-	-	-
	80 - 89	-	-	162	11,8%
	70 - 79	811	64,7%	981	76,4%
	60 - 69	368	35,3%	132	11,8%
	50 - 59	-	-	-	-
	40 - 49	-	-	-	-
	Jumlah	1179	100%	1275	100%
	Rata - rata		69,35		75

**Peningkatan Keterampilan Guru Siklus I dan Siklus II**

No	Indikator	Siklus I		Siklus II	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
	Persiapan	2,5	Cukup	3,2	Baik
	Membuka pelajaran	2,5	Cukup	3,3	Baik
	Memotivasi siswa	2,1	Cukup	3,5	Baik
	Penyajian sesuai urutan materi	2,4	cukup	3,5	Baik
	Metode yang digunakan	2,5	Cukup	3,1	Baik
	Bimbingan kepada siswa yang mengalami kesulitan	2,1	Cukup	3,4	Baik



Pelaksanaan Evaluasi	2,2	Cukup	3,1	Baik
Pelaksanaan sesuai dengan alokasi waktu	2,4	Cukup	3,4	Baik
Mengakhiri Pelajaran	2,3	Cukup	3,5	Baik
<i>Jumlah</i>	21		30	
<i>Rata-rata skor</i>	2,33	Cukup	3,33	Baik

## SIMPULAN

Berdasarkan temuan dan analisis data yang didapat pada siklus I dan siklus II maka ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Pembelajaran guling belakang (*back roll*) melalui permainan '*Sirolbe*' dapat meningkatkan keterampilan yaitu pada siklus I skor perolehan rata-rata keterampilan guru adalah 2,33 dengan kriteria cukup dan meningkat pada siklus II menjadi 3,33 dengan kriteria baik .
2. Pembelajaran guling belakang (*back roll*) melalui permainan '*Sirolbe*' dapat meningkatkan aktivitas siswa yang ditunjukkan dengan meningkatnya sikap siswa pada setiap pembelajaran. Pada siklus I, skor rata – rata aktivitas siswa yang didapat adalah 2,19 yaitu dengan kategori cukup dan meningkat pada siklus II dengan skor rata-rata 3,19 yaitu dengan kategori baik.
3. Pembelajaran guling belakang (*back roll*) melalui permainan '*Sirolbe*' dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Pada siklus I rata-rata hasil belajar yang diperoleh adalah 69,35 dengan ketuntasan 64,7 %, dan meningkat pada siklus II rata-rata hasil belajar yang diperoleh adalah 75 dengan ketuntasan belajar 88,2 %.

## SARAN

Berdasarkan pengalaman yang diperoleh peneliti selama melakukan penelitian tindakan kelas pada kelas IV SDN 2 Parakan Sebaran Kecamatan Pageruyung Kabupaten Kendal, peneliti menyarankan:

1. Pembelajaran guling belakang melalui permainan '*Sirolbe*' dapat digunakan di sekolah lain apabila memiliki permasalahan yang sama dalam pembelajaran guling belakang.
2. Pembelajaran melalui pendekatan permainan dapat diterapkan pada materi lain yang bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa dan keterampilan guru.
3. Guru Penjasorkes hendaknya lebih mengembangkan pembelajaran yang inovatif dan dapat bertukar pikiran pada forum Kelompok Kerja Guru Penjasorkes sehingga dapat digunakan di sekolah lain untuk memecahkan suatu masalah pembelajaran maupun meningkatkan hasil belajar siswa maupun keterampilan guru.

## DAFTAR PUSTAKA

- Harsono, Eko dan Muh Marlin. 2009. *Gemar Berolahraga*. Sukoharjo: Kementerian Pendidikan Nasional.
- Junaidi,Said.2006.*Meningkatkan ketrampilan Gerak Senam Strategi Pembelajaran Senam Di Sekolah Berbasis Senam Lantai Training Camp Senam*.Semarang: Depdiknas Jawa Tengah
- Mahendra,Agus.2001.*Pembelajaran Senam Pendekatan Pola Gerak Dominan Untuk Siswa SLTP*.Jakarta:Direktorat Jenderal Olahraga,Depdiknas
- Ma'rifah. 2012. Meningkatkan Kualitas Hasil Belajar Sikap Lilin Dengan Metode Pengurangan Alat Bantu Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 3 Sidomukti Weleri Kabupaten Kendal Tahun 2011 / 2012.
- Nur Hayati Simatupang. 2005. *Bermain Sebagai Upaya Dini Menanamkan Aspek Sosial Bagi Siswa Sekolah Dasar*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia.

- Pelatihan Pelatih Pemula Senam Artistik Putra. 2008. Semarang: Pelatih Senam Artistik SMP/SMA Negeri Ragunan Jakarta
- Samsudin. 2008. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SD / MI. Jakarta: Litera
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto, dkk. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Priyono, Bambang. 2008. *Teknik Dasar Senam Artistik Training Camp Tingkat Jawa Tengah*. Semarang: UNNES
- Widyastuti, Endang. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional.
- WJS. Poerwadarminta. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga*. Jakarta: Balai Pustaka.