



## PEMBELAJARAN ROLL DEPAN MENGGUNAKAN MATRAS BIDANG MIRING UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR

**Dini Aji Permatasari\*, Bambang Priyono, Tri Rustiadi**

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Semarang, Indonesia.

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*  
Diterima Agustus 2012  
Disetujui Agustus 2012  
Dipublikasikan September 2012

*Keywords:*  
**Learning, Roll front, mat an inclined plane, Result Learning**

### Abstrak

Roll depan merupakan salah satu materi senam lantai yang diajarkan di sekolah dasar. Akan tetapi, kenyataannya dalam proses pembelajaran belum terlaksana secara optimal sehingga berpengaruh pada hasil belajar roll depan. Maka perlu adanya media alat bantu pembelajaran. Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (classroom action research). Data dari pengamatan psikomotor diperoleh hasil pada siklus I rata-rata mencapai 69,69% (kurang baik) dan mengalami kenaikan pada siklus II yang mencapai 82,7% (baik), hasil dari kedua siklus tersebut mengalami peningkatan sebesar 0,8 dengan kriteria sedang. Data hasil pengamatan afektif pada siklus I mencapai 77,81% (cukup baik) pada siklus II mengalami peningkatan mencapai 84,57% (baik) dan mengalami peningkatan sebesar 0,3 dengan kriteria sedang. Dari hasil pemahaman siswa (kognitif) pada siklus I mencapai 78,73% (kualifikasi cukup) pada siklus II mengalami peningkatan mencapai 91,90% (sangat baik), dan mengalami peningkatan sebesar 0,6 dengan kriteria sedang. Berdasarkan dari hasil penelitian diatas, disimpulkan bahwa pembelajaran dengan media matras bidang miring dapat meningkatkan hasil belajar roll depan siswa.

### Abstract

*Roll front is one of the material gymnastic the floor taught in elementary school. However, the truth is that the learning process has not materialized optimally because the hand that less powerful, footstool not and repulsion feet on the necks of the weak so influential on the outcome of learning roll front. The need of media an auxiliary apparatus of learning. This research is research the act of a class ( classroom action research ). Data from observation psychomotor obtained the result at the cycle i average reached 69,69 % ( less good ) and has increased on a cycle ii which reached 82,7 % ( good ), the result of both the cycle increased by 0.8 with criteria are. Data the results of observations affective in cycles i reached 77,81 % ( good enough ) on a cycle II reached 84,57 % ( good ) and increased by 0.3 with criteria are. The result of understanding students ( cognitive ) on a cycle i reached 78,73 % ( qualifying enough ) on a cycle II reached 91,90% ( very good ), and increased by 0.6 with criteria are. Based on the result of the study by way of it is concluded that learning to the media a mat an inclined plane can increase study result of the roll front of students*

## Pendahuluan

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan sekaligus merupakan proses pendidikan untuk meningkatkan kemampuan jasmani. Penyelenggaraan penjas mencerminkan karakteristik program jasmani itu sendiri, yaitu tugas belajar yang diberikan harus memperhatikan perubahan kemampuan anak dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut. Dengan demikian tugas ajar tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan anak didik yang sedang belajar (Adang Suherman, 2000:55). Senam ketangkasan merupakan salah satu materi yang diajarkan di SD Negeri Manyaran 03. Hal tersebut sesuai dengan standar kompetensi dan kompetensi dasar yang terdapat pada silabus penjasorkes kelas V semester 2 di SD tersebut. Keterampilan gerak dalam *roll* depan meliputi sikap awalan jongkok yang seimbang, menggunakan tengkuk sebagai tumpuan dalam berguling, sikap saat berguling tangan memeluk kedua kaki dan diakhiri dengan sikap jongkok yang seimbang. Inti dari gerakan *roll* depan terletak pada tumpuan dan sikap saat berguling tangan memeluk kedua kaki dan diakhiri dengan sikap jongkok yang seimbang.

Keterarikan penulis untuk melakukan penelitian ini berawal dari ketidakpuasan peneliti (guru) serta pengamatan di lapangan saat pembelajaran *roll* depan siswa kelas V SD Negeri Manyaran 03 masih jauh dari harapan. Berdasarkan observasi awal, terlihat siswa yang mencapai KKM 75 hanya 15 siswa dari 42 siswa. Mereka menganggap *roll* depan itu sulit, selain itu selama ini belum pernah dilakukan modifikasi pembelajaran. Saat peneliti mengamati proses pembelajaran terlihat kesalahan siswa terletak pada sikap tangan dan tumpuan serta sikap saat berguling. Selain itu, siswa masih enggan melakukan *roll* depan untuk kedua kalinya manakala pada kesempatan pertama gagal. Atas dasar tersebut, pembelajaran *roll* depan di SD Negeri Manyaran 03 hanya mampu mengentaskan 35,71% siswa.

Keterampilan gerak yang dimaksud meliputi sikap awalan jongkok yang seimbang, menggunakan tengkuk sebagai tumpuan dalam berguling, sikap saat berguling tangan memeluk kedua kaki dan diakhiri dengan sikap jongkok yang seimbang. Inti dari gerakan *roll* depan terletak pada tumpuan dan sikap berguling. Namun, bagi siswa yang tidak memiliki keberanian dan penguasaan keterampilan *roll* depan akan mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan tersebut. Hal ini dikarenakan tangan kurang kuat dalam menopang berat badan, siswa tidak meng-

gunakan tengkuk sebagai tumpuan saat berguling dan sikap siswa saat berguling tidak memeluk kedua kaki. Salah satu upaya dalam mengatasi kesulitan tersebut ialah dengan membuat media matras bidang miring dengan tujuan siswa dapat berguling ke depan menggunakan tengkuk sebagai tumpuan.

Penyebab masalah belajar dapat bersumber dari faktor internal dan eksternal. Faktor eksternal seperti media dan metode yang digunakan oleh gurusehingga mempengaruhi partisipasi siswa dalam mengikuti pembelajaran. Dari permasalahan tersebut penulis ingin melakukan pendekatan dengan menggunakan penelitian tindakan kelas (PTK). Dimana tersebut sangat efektif untuk memecahkan permasalahan dalam pembelajaran. PTK merupakan model penelitian yang dilakukan dalam situasi yang nyata (*natural setting*), sehingga guru tidak perlu memisahkan antara waktu untuk meneliti dan waktu untuk mengajar. Keduanya dapat dilakukan secara bersamaan (Agus Krisyanto, 2010: 5). Dalam penelitian ini permasalahan yang akan dikaji adalah : "Apakah pembelajaran *roll* depan menggunakan matras bidang miring dapat meningkatkan hasil belajar *roll* depan siswa kelas VB SD Negeri Manyaran 03?". Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas pembelajaran *roll* depan menggunakan media matras bidang miring dalam meningkatkan hasil belajar *roll* depan siswa kelas VB SD Negeri Manyaran 03

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan sekaligus merupakan proses pendidikan untuk meningkatkan kemampuan jasmani. Penyelenggaraan program pendidikan jasmani hendaknya mencerminkan karakteristik program pendidikan itu sendiri, yaitu "*Developmentally Appropriate Practice*" (DAP). Dengan demikian tugas ajar tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan anak didik yang sedang belajar (Adang Suherman, 2000:55).Schmidth (1991) yang dikutip Amung ma'mun (2000:45) menjelaskan bahwa "belajar gerak ialah suatu rangkaian proses yang berhubungan dengan latihan atau pengalaman yang mengarah pada terjadinya perubahan yang relatif permanen dalam kemampuan seseorang untuk menampilkan gerakan-gerakan yang terampil". Dalam belajar ketrampilan hendaknya dilakukan secara teratur dan berulang-ulang. Suatu ketrampilan yang dilakukan secara teratur dan berulang-ulang akan menjadikan perubahan pada diri siswa yaitu ketrampilan akan dikuasai dengan baik oleh siswa. Dalam pembelajaran, hasil belajar merupakan tolak ukur dari keberhasilan proses pembelajaran yang telah dilakukan. Apabila hasil

belajar siswa sudah memenuhi indikator ketuntasan pembelajaran, maka dapat dinyatakan proses pembelajaran telah berhasil. Ketuntasan belajar dapat diperoleh melalui evaluasi yang mencakup tiga aspek yaitu aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Dalam pembelajaran penjas, hasil belajar juga dinilai berdasarkan ketiga aspek tersebut. Aspek kognitif bertujuan untuk mengetahui kemampuan penguasaan dan pemahaman materi oleh siswa. aspek afektif bertujuan untuk mengetahui keadaan mental dan sikap siswa dalam pembelajaran. Sedangkan aspek psikomotor digunakan sebagai ukuran penilaian keterampilan siswa. Hal tersebut sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani yaitu membentuk pribadi manusia yang sehat secara jasmani dan batiniah.

Pada saat itu kata *gymnos* atau *gymnastics* mengandung arti yang demikian luas, tidak terbatas pada pengertian seperti yang dikenal dewasa ini. Kata tersebut menunjuk pada kegiatan-kegiatan olahraga seperti gulat, atletik, serta bertinju. Sejalan dengan berkembangnya jaman, kemudian arti yang dikandung kata *gymnastics* semakin menyempit dan disesuaikan dengan kebutuhannya (Agus Mahendra, 2000: 7-9).

Senam menurut Imam Hidayat dkk yang dikutip Mahmudi Sholeh (1992:2) " Senam adalah latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis ". Sedangkan Imam Hidayat (1995) yang dikutip Agus Mahendra (2000 : 9) menyatakan, " Senam adalah suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan dengan sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan ketrampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual ". Dari beberapa pendapat tersebut di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa senam adalah latihan jasmani/olahraga yang bentuk gerakannya dipilih dan disusun secara sistematis berdasarkan prinsip-prinsip tertentu sesuai dengan kebutuhan dan tujuan tertentu.

Senam ketangkasan juga disebut sebagai senam artistik atau senam pertandingan, karena gerakan dalam senam ketangkasan harus sesuai dengan peraturan yang berlaku dalam pertandingan baik mengenai sikap pada waktu akan melakukan, keindahan, ketepatan dan keseimbangan pada sikap akhir.

Senam ketangkasan merupakan senam yang gerakannya digunakan untuk menjaga kebugaran tubuh supaya lebih cekatan (Edy Sih Mitranto, 2010 : 104). Senam ketangkasan dibagi menjadi dua yaitu senam ketangkasan tanpa alat

dan senam ketangkasan menggunakan alat. *Roll* depan merupakan salah satu senam ketangkasan tanpa menggunakan alat. Senam ketangkasan tanpa menggunakan alat sering disebut dengan istilah senam lantai (*floor exercise*). *Roll* depan merupakan salah satu materi senam yang penguasaan rangkaian keterampilan gerakannya dilakukan secara berurutan meliputi sikap awalan jongkok yang seimbang, menggunakan tengkuk sebagai tumpuan dalam berguling, sikap saat berguling tangan memeluk kedua kaki dan diakhiri dengan sikap jongkok yang seimbang. Inti dari gerakan *roll* depan terletak pada tumpuan dan sikap berguling.

Media sering juga disebut sebagai perangkat lunak yang bukansaja memuat pesan atau bahan ajar untuk disalurkan melalui alat tertentu tetapi juga dapat merangsang pikiran, perasaan dan kemauan siswa sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar padadirinya. Disinilah guru dituntut lebih hati-hati dalam memilih dan menetapkan media yang tepat (Panitia Sertifikasi Guru Rayon XII, 2011: 5-6).

Sesuai dengan kompetensi dasar dalam kurikulum penjasorkes di sekolah dasar, siswa diharapkan dapat mempraktekan gerakan senam ketangkasan dengan peraturan yang dikembangkan. Pada kenyataannya pembelajaran *roll* depan masih dilakukan dengan peraturan yang sebenarnya dalam artian masih menggunakan matras mendatar yang tingkat kesulitannya tinggi. Dengan media matras datar ini masih ditemukan siswa yang belum tuntas dengan hasil belajar yang masih jauh dari harapan. Permainan kaskor merupakan terobosan baru dari permainan kasti. Pembelajaran *roll* depan menggunakan media matras bidang miring diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar *roll* depan siswa kelas VB SDN Manyaran 03.

## Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (*classroom action research*) karena penelitian dilakukan untuk memecahkan masalah pembelajaran di kelas (Suharsimi Arikunto dkk , 2009: 2). Menurut Agus Krisyanto (2012:55) PTK terdiri atas empat tahap, yaitu *planning* (Perencanaan), *action* (tindakan), *observation* (pengamatan) dan *reflection* (refleksi).

Subyek penelitian adalah siswa kelas VB SD Negeri Manyaran 03 sebanyak 42 siswa yang terdiri dari 19 siswa putri dan 23 siswa putra.

Objek penelitian adalah keterampilan siswa dalam melakukan *roll* depan menggunakan matras bidang miring. Waktu penelitian adalah pada bulan Mei 2012 sampai dengan selesai. Lokasi penelitian adalah SD Negeri Manyaran 03 Kecamatan Semarang Barat Kota Semarang Jalan Rorojonggrang Dalam I. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dokumentasi, observasi/pengamatan aktivitas siswa selama pembelajaran, dan kuesioner. Dalam penelitian ini instrumen penelitian yang digunakan adalah lembar kuesioner, dan lembar pengamatan di lapangan. Lembar pengamatan di lapangan digunakan untuk mengetahui penguasaan *roll* depan siswa. Lembar kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data dari evaluasi siswa. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif, yaitu suatu metode penelitian yang bersifat menggambarkan kenyataan atau fakta sesuai dengan data yang diperoleh dengan tujuan untuk mengetahui hasil belajar yang dicapai siswa, dengan mengetahui perbedaan hasil pembelajaran *roll* depan dengan media matras bidang miring (Suharsimi Arikunto, 2006:239). Adapun penyajian data kuantitatif dipaparkan dalam bentuk presentase dan angka. Rumus untuk menghitung presentase ketuntasan belajar (Zainal Aqib, 2008:41). Rumus untuk menghitung nilai soal tes (Muhammad Ali, 1987:184). Rumus untuk mengetahui peningkatan hasil belajar menggunakan rumus Hake (Colleta, 2007) dalam skripsi Muhammad Khamdun (2011: 60).

Mengklasifikasikan gain sebagai berikut :

- g- tinggi :  $(g) > 0,7$
- g- sedang :  $0,7 > (g) > 0,3$
- g- rendah :  $(g) < 0,3$

Penghitungan presentase menggunakan rumus di atas harus sesuai dan memperhatikan kriteria ketuntasan belajar siswa SD Negeri Manyaran 03 yang dikelompokkan ke dalam dua kategori yaitu tuntas ( $\geq 75$ ) dan tidak tuntas ( $\leq 75$ ). Sedangkan rambu-rambu analisis hasil analisis adalah:

- 85-100% = sangat baik (berhasil)
  - 65-84% = baik (berhasil)
  - 55-64% = cukup (tidak berhasil)
  - 0-54% = kurang (tidak berhasil)
- (Zainal Aqib, 2011: 53)

Data Kualitatif merupakan data yang digunakan berupa kata-kata, gambar dan bukan angka-angka. Semua yang dikumpulkan kemungkinan menjadi kunci terhadap apa yang sudah diteliti.

## Hasil Penelitian

Siklus I dilaksanakan dalam satu kali pertemuan yaitu pada tanggal 23 Mei 2012 dengan alokasi waktu 4x35 menit. Berdasarkan data hasil pengamatan di lapangan diperoleh rerata psikomotor 69,68% (kurang baik), afektif sebesar 77,81% (cukup) dan kognisi (kuesioner) 78,42% (cukup), sehingga jumlah rata-rata nilai prosentase skor tercapai adalah 75,40% dengan total siswa yang tuntas sebanyak 23 siswa, yang berarti 54,76% siswa yang tuntas. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka penelitian pembelajaran *roll* depan menggunakan matras bidang miring belum melampaui indikator ketercapaian ketuntasan belajar yaitu sebesar 85%, sehingga peneliti harus melanjutkan ke siklus.

Penelitian siklus kedua dilaksanakan pada tanggal 30 Mei 2012 dengan alokasi waktu 4x35 menit. Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan diperoleh persentase psikomotor mencapai 82,7% (baik), afektif sebesar 84,57% (baik), dan kognisi sebesar 91,90% sehingga reratanya 86,39% dengan ketuntasan belajar klasikal sebanyak 41 siswa atau 97,6%. Berdasarkan data tersebut maka siklus dua sudah mencapai indikator keberhasilan penelitian.

## Kesimpulan Dan Saran

Dari hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran *roll* depan menggunakan media matras bidang miring dapat meningkatkan hasil belajar *roll* depan siswa kelas VB SD Negeri Manyaran 03.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, ternyata siswa kelas VB lebih tertarik mengikuti pembelajaran *roll* depan menggunakan media matras bidang miring. Oleh karena itu, penulis mengharapkan pada guru penjas di SD tersebut untuk dapat menggunakan hasil penelitian ini.

## Pustaka

- Adang Suherman. 2000. Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani. Jakarta : DEPDIKNAS.
- Agus Krisyanto. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani dan Kepeleatihan Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Agus Mahendra. 2000. *Senam*. DEPDIKNAS. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Amung Ma'mun, Yudha Saputra. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta : DEPDIKNAS.

- Edy Sih Mitranto. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SD/MI Kelas IV*. Jakarta : Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Muhammad Ali. 1987. *Penelitian Pendidikan Prosedur dan Strategi*. Bandung : Angkasa Bandung.
- MukhamadKhamdun. 2011. *Penerapan Permainan Bola Tangan Modifikasi Terhadap Hasil Belajar Bola Tangan Melalui Model Pembelajaran Pendidikan-Jasmani Bagi Siswa Kelas V SD Negeri 1 Karangrandu Pecangaan Kabupaten Jepara Tahun Ajaran 2010/2011*. Skripsi Program Sarjana Universitas Negeri Semarang.
- Panitia Sertifikasi Guru Rayon XII. 2011. *Sertifikasi Guru Pendidikan Jasmani (SD) Pendidikan Dan Latihan Profesi Guru (PLPG) Sertifikasi Guru Dalam Jabatan*. Semarang : Buku Ajar.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Zaenal Aqib, dkk. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas Untuk Guru SMP, SMA, SMK*. Bandung : Yrama Widya.