



PENINGKATAN HASIL BELAJAR SENAM LANTAI GERAKAN ROLL BELAKANG DENGAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU SPON DAN KARET BAN DALAM SEPEDA MOTOR PADA SISWA SD NEGERI SRONDOL 02 KOTA SEMARANG TAHUN AJARAN 2013/2014

Yuli Irsanto✉

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

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima April 2014

Disetujui Mei 2015

Dipublikasikan Juni 2015

Keywords:

Improved Learning

Outcomes; Roll Back; Tools

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui peningkatan hasil belajar senam lantai gerakan roll belakang dengan menggunakan alat bantu spon dan karet ban dalam sepeda motor pada siswa kelas V B SD Negeri Srandol 02 Kota Semarang Tahun Ajaran 2013/2014. Metode penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas dengan subjek penelitian adalah kelas V B SD Negeri Srandol 02 Kota Semarang yang terdiri dari 30 siswa. Siklus pertama diberikan kusioner, penilaian dilakukan menggunakan lembar instrumen dari aspek afektif, kognitif, dan psikomotorik. Siklus kedua diberikan media pembelajaran berupa karet ban dalam motor dan spon. Kesimpulan dengan menggunakan alat bantu spon dan karet ban dalam sepeda motor dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada kelas V B di SD Negeri Srandol 02 Kota Semarang siswa lebih mudah memahami dan melakukan gerakan roll belakan hasil penelitian keberhasilan siswa pada siklus kedua yang memperoleh hasil ketuntasan belajar siswa 93% dan rata-rata kelas 81. Dibandingkan di siklus pertama yang hanya memperoleh ketuntasan belajar 37% dan rata-rata kelas 68.

Abstract

The purpose of this study was to determine the improvement of learning outcomes gymnastics floor rear roll motion using a sponge and rubber tools motorcycle tires in the VB graders Srandol Elementary School 02 Semarang Academic Year 2013/2014. The method of this study is action research with the research subject is the VB class 02 SD Negeri Semarang Srandol consisting of 30 students. The first cycle administered questionnaire, assessment by using a sheet instruments of aspects of affective, cognitive, and psychomotor. In the second cycle is given in the form of instructional media in a motorcycle tire rubber and sponge. conclusions using the tools sponge and rubber tires in the motorcycle can improve student learning outcomes in VB class in elementary school Srandol 02 of Semarang students more easily understand and rear roll movement the results of student success in the second cycle which gained mastery learning outcomes of students 93% and the average grade in the first cycle 81. Compared who only earn passing grade of 37% and an average of 68 classes

© 2015 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 2 FIK Unnes

Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229

E-mail: julz_hockey@yahoo.co.id

PENDAHULUAN

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang di ajarkan disekolah memiliki peran yang sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih dan dilakukan secara sistematis. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, sportifitas, spiritual, sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Seperti halnya Aip Syarifuddin dan Muhadi (1991:7) menyatakan bahwa, "Melalui pendidikan jasmani anak didik akan memperoleh berbagai pengalaman terutama yang sangat erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan, berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, keterampilan gerak, kebugaran jasmani, membiasakan hidup sehat, pengetahuan dan pemahaman terhadap sesama manusia".

Berdasarkan jenis materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dikelompokkan menjadi dua yaitu: materi pokok dan materi pilihan. Materi pokok merupakan materi yang wajib diberikan kepada siswa yang mencakup atletik, senam, dan permainan. Sedangkan materi pilihan merupakan materi yang dapat dipilih dengan kemampuan dan situasi serta kondisi sekolah masing-masing.

Senam adalah suatu cabang olahraga yang membutuhkan kelentukan dan koordinasi yang baik antara anggota tubuh. Senam terdiri dari 6 macam, yaitu : Senam Artistik (Artistic Gymnastics), Senam Ritmik Sportif (Sportive Rhythmic Gymnastics), Senam Akrobatik (Acrobatic Gymnastics), Senam Aerobik Sport

(Sports Gymnastics), Senam Trampolin (Trampolinning), Senam Umum (General Gymnastics).

Senam ini disebut juga senam bebas karena pesenam tidak menggunakan alat bantu selain lantai (matras) dengan ukuran 12 x 12 meter atau menggunakan matras dengan lebar 1 meter dan panjang sesuai kebutuhan untuk menjaga Keamanan

Sedangkan mudah dan sukarnya melakukan bentuk-bentuk gerakan tersebut tergantung dari besar kecilnya unsur-unsur yang terdapat dalam bentuk gerakannya, misalnya seperti: kelembasan, ketepatan, keseimbangan dan ketangkasan dari yang melakukannya. Gerakan dalam senam lantai membutuhkan keberanian, kelentukan tubuh serta teknik yang benar, di samping itu olahraga ini sangat membosankan bagi anak sekolah khususnya SD karena anak usia Sekolah Dasar sangat menyukai olahraga yang mengandung permainan dibanding senam lantai. Dalam Buku Ajar Elektronik menetapkan bahwa materi senam lantai khususnya gerakan roll belakang terdapat pada kelas V semester I.

Istilah pembelajaran sama dengan *instruction* atau pengajaran. Menurut Purwadinata 1976 yang dikutip H.J. Gino, Suwarni, Suropto, Maryanto dan Sutijan (1998:30) bahwa "Pengajaran mempunyai arti cara (perbuatan) mengajar atau mengajarkan". Hal senada dikemukakan Wina Sanjaya (2006:73-74) bahwa "Mengajar diartikan sebagai penyampaian informasi atau pengetahuan dari guru kepada siswa". Pengajaran diartikan perbuatan mengajar tentu ada yang mengajar yaitu guru dan ada yang diajar atau yang belajar yaitu siswa. Dengan demikian pengajaran diartikan sama dengan perbuatan belajar oleh siswa mengajar oleh guru.

Mengajar merupakan suatu aktifitas yang kompleks. Tujuan utamanya ialah agar terjadi aktifitas belajar pada siswa, dan tanggung jawab utama dari pihak guru yaitu mengarahkan dan memperlancar proses belajar mengajar. Kadang-kadang proses belajar mengajar itu mengalami kelambanan seperti tercermin pada grafik

kemajuan belajar. Dalam situasi demikian, guru yang bersangkutan bertanggung jawab untuk melakukan penyesuaian kembali pengalaman belajar yang cocok bagi para siswanya berdasarkan prinsip-prinsip paedagogis, tujuan yang ingin dicapai, pengetahuannya tentang keadaan siswa, bahkan juga isi pengajaran dan kelangsungan proses belajar mengajar itu sendiri. Kegiatan mengajar selalu terikat langsung dengan tujuan yang jelas. ini berarti proses mengajar itu tidak begitu bermakna jika tujuannya tidak jelas. Jika tujuan tidak jelas, maka isi pengajaran berikut metode mengajar juga tidak mengandung makna apa-apa. Oleh karena itu, seorang guru harus menyadari benar-benar keterkaitan antara tujuan, pengalaman belajar, metode, dan bahkan cara mengukur perubahan atau kemajuan yang dicapai.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan (action research) karena penelitian dilakukan untuk memecahkan masalah pembelajaran dikelas. Dalam hal ini pengertian kelas tidak terbatas pada tempat dinding kelas atau ruang kelas, tetapi lebih pada adanya aktifitas belajar dua orang atau lebih peserta didik.

Suharsimi, Suhardjono, dan Supardi (2006) dalam H.E. Mulyasa (2009:10) menjelaskan PTK dengan memisahkan kata-kata yang tergabung didalamnya, yakni: Penelitian + Tindakan + Kelas, dengan paparan sebagai berikut :

1. Penelitian; menunjuk pada kegiatan mencermati suatu objek, dengan menggunakan cara dan aturan metodologi tertentu untuk memperoleh data atau informasi yang bermanfaat dalam meningkatkan mutu suatu hal yang menarik minat dan penting bagi peneliti. Caranya yaitu 1) observasi dengan sekolah mitra untuk menentukan permasalahan, 2)

melakukan tindakan (RPP, siklus pertama di evaluasi diadakan perbaikan di siklus kedua), 3) memperoleh data siklus pertama dan siklus kedua, 4) siswa mengisi angket respon tingkat kepuasan belajar siswa.

2. Tindakan; menunjuk pada suatu gerak kegiatan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu. Dalam penelitian berbentuk siklus kegiatan untuk peserta didik.
3. Kelas; dalam hal ini tidak terikat pada pengertian ruang kelas, tetapi dalam pengertian yang lebih spesifik. Yang dimaksud dengan istilah kelas adalah sekelompok peserta didik dalam waktu sama, menerima pelajaran yang sama dan guru yang sama pula.

Suharsimi Arikunto, Suhardjono dan Supardi (2009:3), penelitian tindakan kelas merupakan suatu pencerminan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama.

Dalam penelitian tindakan ini merupakan bentuk penelitian kolaboratif dengan guru bidang studi penjasorkes dan guru kelas yang bersangkutan. Fungsi peneliti yang bersangkutan adalah sebagai pengamat atau observer dalam penelitian. Sedangkan guru bidang penjasorkes dan guru kelas bertugas sebagai tenaga pengajar, sekaligus bertanggung jawab penuh atas tindakan penelitian tersebut. Dimana peneliti secara penuh terlibat dalam penelitian mulai dari perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi (Agus Kristiyanto, 2010:55).

HASIL DAN PEMBAHASAN

bertindak sebagai kolaborator yang melakukan pengamatan, melakukan diskusi dan refleksi.

Setelah melakukan dan menyelesaikan siklus pertama, peneliti bersama rekan guru

Tabel 4.1 Hasil Belajar Siswa Siklus 1

No.	Aspek			Nilai	Keterangan
Absen	Psikomotor	Afektif	Kognitif		
1.	60	75	80	71.6	Tuntas
2.	68	75	90	77.6	Tuntas
3.	28	65	90	61	Belum Tuntas
4.	40	65	90	65	Belum Tuntas
5.	28	62	80	56.6	Belum Tuntas
6.	36	64	90	63.6	Belum Tuntas
7.	28	79	90	65.6	Belum Tuntas
8.	36	66	80	60.6	Belum Tuntas
9.	48	65	90	67.6	Belum Tuntas
10.	44	77	80	67	Belum Tuntas
11.	48	77	90	71.6	Tuntas
12.	60	64	100	74.6	Tuntas
13.	48	66	80	64.6	Belum Tuntas
14.	32	80	90	67.3	Belum Tuntas
15.	48	75	90	71	Tuntas
16.	60	78	90	76	Tuntas
17.	60	65	90	71.6	Tuntas
18.	44	65	90	66.3	Belum Tuntas
19.	52	65	80	65.6	Belum Tuntas
20.	36	79	90	60.3	Belum Tuntas
21.	52	80	100	77.3	Tuntas
22.	60	67	100	75.6	Tuntas
23.	48	65	90	67.6	Belum Tuntas
24.	60	72	90	74	Tuntas
25.	28	65	80	57.6	Belum Tuntas
26.	52	66	90	69.3	Belum Tuntas
27.	40	75	90	68.3	Belum Tuntas
28.	48	76	90	71.3	Tuntas
29.	44	72	80	65.3	Belum Tuntas
30.	48	65	90	67.6	Belum Tuntas
Rata-rata	46.13	70.33	88.33	67.967	Belum Tuntas
Belum Tuntas				19	63%
Tuntas				11	37%

Hasil penelitian siklus I, diperoleh rata-rata kelas 67,96 dengan prosentase ketuntasan belajar 37%. Kriteria ketuntasan klasikal masih dikategorikan belum sesuai jika dihubungkan dengan indikator keberhasilan. Hasil yang

dicapai yaitu rata-rata kelas sebesar 67,96 dan ketuntasan klasikal sebesar 37%. Indikator keberhasilan masih belum tercapai yaitu rata-rata kelas ≤ 75 dan ketuntasan klasikal $\leq 75\%$.

Hasil nilai proses yang dicapai rata-rata 2,3. dengan prosentase nilai proses pada siklus I adalah kategori 1 sebesar 20%, kategori 2 sebesar 30%, kategori 3 sebesar 47%, kategori 4 sebesar 3%, dan kategori 5 sebesar 0%. Rata-rata hasil nilai proses yang diharapkan adalah ≥ 4 . Dan keaktifan siswa selama proses

pembelajaran di siklus I sudah mencapai batas ketuntasan yang diharapkan. Prosentase keaktifan siswa yang diharapkan adalah $\geq 70\%$. Hasil penelitian siklus I pada tabel 4.2 sebagai berikut :

Tabel 4.2 Hasil Penelitian Siklus I

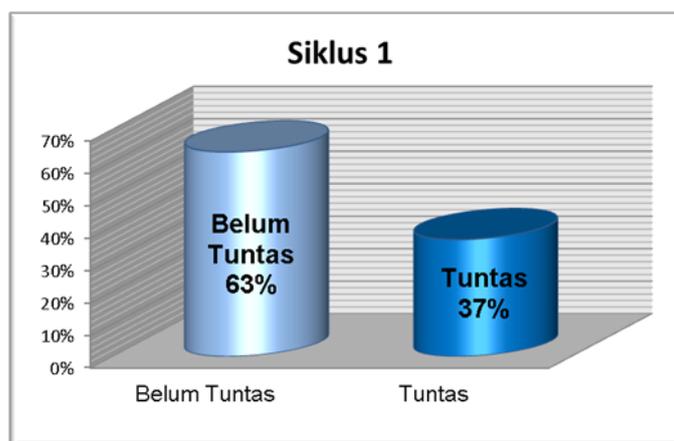
Hasil Penelitian	Hasil	Indikator Keberhasilan	Keterangan	Hasil Penelitian
Rata-rata kelas	67,96	≥ 75	Belum tercapai	Rata-rata kelas
Ketuntasan belajar	37%	$\geq 75\%$	Belum tercapai	Ketuntasan belajar
Hasil Penelitian	Hasil	Indikator Keberhasilan	Keterangan	Hasil Penelitian
Rata-rata kelas	67,96	≥ 75	Belum tercapai	Rata-rata kelas
Ketuntasan belajar	37%	$\geq 75\%$	Belum tercapai	Belum tercapai

Ketuntasan belajar siswa pada siklus I disajikan dalam tabel 4.3 ketuntasan belajar siswa dan

gambar grafik 4.1 tingkat ketuntasan belajar berikut ini:

Tabel 4.3 Ketuntasan Belajar Siswa Siklus I

Skor	Jumlah Siswa	Pencapaian	Keterangan	Skor
≥ 70	11	37 %	Tuntas	≥ 70
<70	19	63 %	Belum tuntas	<70
Skor	Jumlah Siswa	Pencapaian	Keterangan	Skor
≥ 70	11	37 %	Tuntas	≥ 70
<70	19	63 %	Belum tuntas	Belum tuntas



Gambar 4.1 Grafik Ketuntasan Belajar Siswa Siklus I

Berdasarkan data kondisi nilai pada siklus I roll belakang siswa kelas V B SD Negeri Srandol 02 Kota Semarang tahun pelajaran 2013/2014, maka prosentase nilai perlu

ditingkatkan dengan pembelajaran yang tepat dengan membuat siswa tertarik dan mudah melakukannya yaitu dengan konsistensi sikap tubuh melalui alat bantu.

Tabel 4.4 Hasil Belajar Siswa Siklus II

No.	Aspek Absen	Psikomotor	Afektif	Kognitif	Nilai	Keterangan
1.	84		85	80	83	Tuntas
2.	92		90	90	90.6	Tuntas
3.	40		70	90	66.6	Belum Tuntas
4.	72		73	90	78.3	Tuntas
5.	72		75	80	75.6	Tuntas
6.	76		80	90	82	Tuntas
7.	72		82	90	81.3	Tuntas
8.	72		72	80	74.6	Tuntas
9.	68		79	90	76.3	Tuntas
10.	76		94	80	83.3	Tuntas
11.	84		91	90	88.3	Tuntas
12.	80		80	100	86.6	Tuntas
13.	76		80	80	78.6	Tuntas
14.	72		81	90	81	Tuntas
15.	84		95	90	89.6	Tuntas
16.	84		93	90	89	Tuntas
17.	88		79	90	85.6	Tuntas
18.	80		79	90	83	Tuntas
19.	72		82	80	78	Tuntas
20.	48		70	90	69.3	Belum Tuntas
21.	84		94	100	92.6	Tuntas
22.	76		80	100	85.3	Tuntas
23.	72		84	90	82	Tuntas

24.	92	97	90	93	Tuntas
25.	60	81	80	73.6	Tuntas
26.	72	72	90	78	Tuntas
27.	76	70	90	78.3	Tuntas
28.	72	74	90	78.3	Tuntas
29.	80	71	80	77	Tuntas
30.	80	70	90	80	Tuntas
Rata-rata	75.2	80.767	88.33	81.29	Tuntas
Belum Tuntas				2	7%
Tuntas				28	93%

Hasil penelitian siklus II, diperoleh rata-rata kelas 81,29 dengan prosentase ketuntasan belajar 93%. Kriteria ketuntasan klasikal dikategorikan sudah sesuai jika dihubungkan dengan dengan indikator keberhasilan. Hasil yang dicapai yaitu rata-rata kelas sebesar 81,29 dan ketuntasan klasikal sebesar 93%. Indikator keberhasilan sudah tercapai yaitu rata-rata kelas ≥ 75 dan ketuntasan klasikal $\geq 75\%$.

Hasil nilai proses yang dicapai pada siklus II adalah 4,1. dengan prosentase nilai proses pada siklus II adalah kategori 1 sebesar

0%, kategori 2 sebesar 7%, kategori 3 sebesar 17%, kategori 4 sebesar 37%, dan kategori 5 sebesar 40%. Maka rata-rata hasil nilai proses pada siklus II ini sudah mencapai ≥ 4 . Dan keaktifan siswa selama proses pembelajaran disiklus II sudah mencapai batas ketuntasan yang diharapkan. Prosentase keaktifan siswa pada siklus II adalah sebesar 81%.

Prosentase keaktifan siswa yang diharapkan adalah $\geq 70\%$. Hasil penelitian siklus II pada tabel 4.5 sebagai berikut:

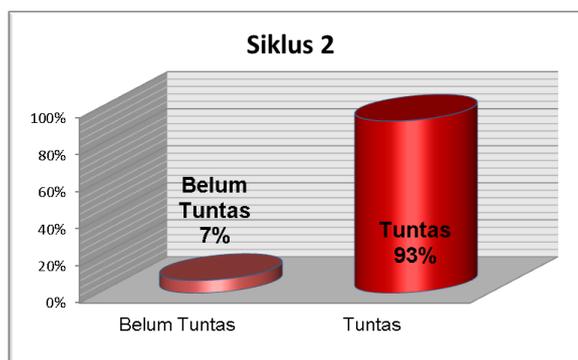
Tabel 4.5 Hasil Penelitian Siklus I

Hasil Penelitian	Hasil	Indikator Keberhasilan	Keterangan
Rata-rata kelas	81,29	≥ 75	Tercapai
Ketuntasan belajar	93%	$\geq 75\%$	Tercapai

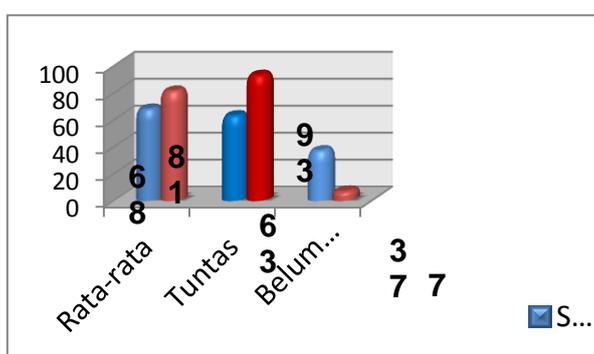
Ketuntasan belajar siswa pada siklus II disajikan dalam tabel 4.6 dan gambar 42 dan 43 berikut ini:

Tabel 4.6 Ketuntasan Belajar Siswa Siklus II

Skor	Jumlah Siswa	Pencapaian	Keterangan
≥ 70	28	93 %	Tuntas
< 70	2	7 %	Belum tuntas



Gambar 4.2 Grafik Ketuntasan Belajar Siswa Siklus II
Perbandingan antara siklus I dengan siklus II sebagai berikut :



Gambar 4.3 Grafik Perbandingan Antara Siklus I Dan Siklus II

Pembahasan penelitian setiap siklusnya adalah sebagai berikut:

Siklus I

Prestasi belajar yang telah dicapai pada siklus I masih belum memenuhi indikator keberhasilan yang telah ditetapkan. Hal ini disebabkan kurang efektifnya proses pembelajaran. Perbaikan prestasi belajar pada siklus I perlu diupayakan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada siklus I, 3 aspek penjasorkes siswa dalam pembelajaran senam lantai ketuntasan belajar mencapai 37%, aktifitas siswa dalam mengikuti pembelajaran senam lantai siswa belum dapat mencapai indikator ketercapaian siklus I yaitu sebesar 75%, sehingga guru/peneliti harus melanjutkan ke siklus II untuk mencapai target indikator ketercapaian aktifitas guru dan siswa yaitu sebesar 75% yang sudah ditentukan oleh guru/peneliti.

Setelah melakukan diskusi dengan guru kolaborator, tahap perencanaan pada siklus pertama tidak mengalami hambatan dan berjalan dengan baik sesuai dengan apa yang direncanakan, yaitu sesuai dengan RPP yang sudah dipersiapkan dengan baik, persiapan sarana dan sumber pembelajaran yang sudah tersedia di sekolah, instrumen penelitian yang berupa lembar observasi aktifitas siswa meliputi aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek psikomotorik yang diberikan kepada guru kolaborator yang sudah diberikan petunjuk dengan jelas.

Pada siklus I yang hanya menggunakan 1 buah matras sedangkan jumlah siswa, yaitu 30 siswa jadi tidak efektif untuk sebuah pembelajaran. jadi pada siklus II ditambahkan matras untuk meningkatkan keefektifan pembelajaran.

Metode yang digunakan pada siklus kedua harus lebih efektif dan menarik bagi siswa, sehingga siswa tersebut lebih tertarik

dalam mengikuti pembelajaran yang diberikan oleh guru penjasorkes. Perubahan metode pembelajaran pada siklus kedua yaitu adanya variasi dalam memberikan materi pembelajaran dengan menggunakan alat bantu spon dan karet ban dalam sepeda motor. Guru juga disarankan untuk meningkatkan interaksi dengan siswanya dan meningkatkan kedisiplinan pada siswanya, sehingga tidak ada siswa yang bermain-main sendiri selama proses pembelajaran berlangsung.

Siklus II

Siklus II dilakukan dalam rangka perbaikan terhadap kelemahan-kelamahan yang terjadi pada pembelajaran siklus I. Ada 28 siswa yang tuntas dalam siklus II ini, dan terdapat 2 orang siswa yang belum tuntas dalam pembelajaran di siklus II. Terdiri dari 2 siswa putrid. Siswa putri tidak tuntas dikarenakan kedua siswa tersebut masih ragu-ragu dan tidak percaya saat melakukan gerakan roll belakang. Kedua siswa putri tersebut kurangnya memiliki kekuatan pada tangan atau lengan untuk mendorong tubuh kearah belakang.

Adanya peningkatan yang terjadi pada siklus kedua karena siswa sudah berani, tidak malu-malu dan mau mencoba apa yang diinstruksikan oleh guru maupun peneliti. Setelah siswa melakukan gerakan roll belakang menggunakan karet ban dalam motor dan spon yang diberikan oleh guru dan peneliti, banyak siswa yang mengerti gerakan ataupun tahapan-tahapan yang benar dalam melakukan gerakan roll belakang. Dan pada saat diberi materi pembelajaran senam lantai roll belakang dengan menggunakan karet ban dalam motor dan spon siswa sangat antusias dan mendengarkan dengan suasana yang sangat tenang dan tertib. Dengan menggunakan media pembelajaran berupa alat sangat membantu untuk memberikan suatu materi dalam proses belajar mengajar. Dengan melihat tahapan-tahapan gerak senam roll belakang yang diberikan dalam pembelajaran dapat membantu siswa untuk mengetahui gerakan secara detail pada roll belakang, dan tingkat kesulitan gerakan-gerakan tersebut. Disamping itu terjadi perubahan yang sangat berarti. Yang pada saat siklus pertama

kondisi kelas gaduh namun di siklus kedua kelas lebih kondusif, dilihat pada saat siswa diberikan materi pembelajaran siswa sudah dapat memahami materi dan ada beberapa pertanyaan yang di ajukan oleh siswa.

Hal ini ditunjukkan dengan meningkatnya prestasi belajar siswa. Prestasi belajar tersebut antara lain: nilai rata-rata kelas meningkat hingga mencapai nilai 81,29. Ketuntasan klasikal siswa mencapai kategori tuntas yaitu sebesar 93%, dan prosentase keaktifan siswa mengalami kenaikan dari 70% menjadi 81%.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah dibahas pada Bab IV, maka penelitian yang telah dilaksanakan di SD Negeri Srandol 02 Kota Semarang tahun 2013/2014 dapat diperoleh kesimpulan dengan menggunakan alat bantu spon dan karet ban dalam sepeda motor dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada kelas V B di SD Negeri Srandol 02 Kota Semarang hal ini dibuktikan dengan menggunakan karet ban dalam motor dan spon siswa lebih mudah memahami dan melakukan gerakan roll belakang materi yang diajarkan. Ditunjukkan dengan hasil penelitian keberhasilan siswa pada siklus kedua yang memperoleh hasil ketuntasan belajar siswa 93% dan rata-rata kelas 81. Dibandingkan di siklus pertama yang hanya memperoleh ketuntasan belajar 37% dan rata-rata kelas 68.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Kristiyanto. 2010. PenelitianTindakan Kelas (PTK) dalam Penjas dan Kepelatihan Olahraga. Surakarta : UNS Press.
- Agus Mahendra, MA. 2000. Senam . Jakarta : Depdikbud Dirjen Pendidikan tinggi proyek pembinaan tenaga kependidikan.
- Aip Syarifuddin dan Muhadi dalam Supandi. 1992. Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta : Depdikbud Dirjen Pendidikan tinggi proyek pembinaan tenaga kependidikan.
- Aip Syarifuddin dan Muhadi. 1991. Pendidikan

- Jasmani dan Kesehatan. Jakarta : Depdikbud. Dirkendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Biasworo Adisuyanto. 2009. Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai. Jakarta : PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Daryanto. 2010. Media Pembelajaran. Yogyakarta : Gava Media.
- Erwin Setyo Kriswanto, Farida Mulyaningsih, Herkamaya Jatmika, Yudanta. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan V. Jakarta : Kementrian Pendidikan Nasional.
- H.E Mulyasa. 2009. Praktik Penelitian Tindakan Kelas. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Nana Sudjana. 2005. Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar. Bandung : Sinar Baru Algensindo.
- Oemar Malik. 1982. Proses Pendidikan dan Pengajaran di Sekolah. Jakarta.
- Peter H Werner dalam Agus Mahendra. 2000. Senam. Jakarta : Depdikbud Dirjen Pendidikan tinggi proyek pembinaan tenaga kependidikan.
- Ruslin Lutan. 1988. Belajar Ketrampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode. Jakarta : Depdikbud. Dirjendikti.
- Suharsimi Arikunto, Suhardjono, dan Supardi. 2009. Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Supandi. 1992. Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta : Dekdikbud Dirjen Pendidikan tinggi proyek pembinaan tenaga kependidikan.
- Sutrisno Hadi. 1987. Metodologi Research. Yogyakarta : Andi Yogyakarta.