

## **MENINGKATKAN HASIL BELAJAR ROL DEPAN MELALUI PENDEKATAN MODIFIKASI MATRAS PADA SISWA KELAS V SDN BOHONTOBUNGKU KECAMATAN BUNGKU TENGAH**

Risnawati<sup>1</sup> Hendrik Mentara,<sup>2</sup> Marhadi,<sup>3</sup>

Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP Universitas Tadulako Kampus Bumi  
Tadulako Tondo Telp. 429743 Pdt. 246-247-248-249-250  
Palu Sulawesi Tengah

### **ABSTRAK**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah dengan modifikasi matras dapat meningkatkan hasil belajar rol depan siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Bahontobungku Kecamatan Bungku Tengah? Tujuan penelitian ini untuk meningkatkan hasil belajar *rol* depan pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Bahontobungku Kecamatan Bungku Tengah melalui metode modifikasi matras. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas, dengan subjek penelitian kelas V berjumlah 18 orang siswa, yang terdiri dari 7 orang siswa laki-laki dan 11 orang siswa perempuan. Rancangan penelitian ini terdiri atas 4 komponen yaitu : (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) pengamatan atau observasi, dan (4) refleksi. data yang dikumpulkan diperoleh melalui tes unjuk kerja, dan observasi. Data dianalisis melalui reduksi data, penyajian data, dan verifikasi data. Berdasarkan hasil penelitian dan indikator keberhasilan tindakan pada siklus I diperoleh persentase 66,67%. Pada siklus II terjadi peningkatan persentase ketuntasan belajar klasikal mencapai 88,89%. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa melalui modifikasi matras bidang miring dapat meningkatkan hasil belajar rol depan pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Bahontobungku. Berdasarkan kesimpulan tersebut, maka dapat disarankan kepada peneliti yang akan datang dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai bahan acuan khususnya bagi peneliti sejenis. Peneliti yang akan datang dapat mengembangkan metode ini untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar rol depan.

Kata Kunci : Hasil Belajar, Rol Depan, Modifikasi Matras.

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan salah satu bagian pendidikan yang sangat berperan penting dan tidak dapat dipisahkan dari tujuan pendidikan pada umumnya. Secara spesifik, pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang mengutamakan aktivitas gerak tubuh yang di dalamnya terkandung banyak tujuan. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani dikembangkan aspek fisik, gerak, mental, sosial dan emosional. Dengan dikembangkan aspek fisik, gerak, sosial dan emosional maka akan memberi kontribusi terhadap pencapaian tujuan pendidikan secara keseluruhan.

Pembelajaran pendidikan jasmani khususnya di sekolah dasar sebagian besar akan lebih baik jika mengacu pada model-model pembelajaran yang sifatnya dimodifikasi. modifikasi yang dimaksudkan pembelajaran pendidikan jasmani yaitu mengenai penyederhanaan proses pembelajarannya. artinya bahwa aktivitas fisik yang dibelajarkan guru lebih dominan diadaptasikan sesuai dengan perkembangan motorik siswa sekolah dasar itu sendiri. Khususnya dalam pembelajaran senam ketangkasan di sekolah dasar guru lebih berupaya untuk menciptakan suasana belajar yang tidak membosankan bagi siswa dan bahkan bisa mengurangi serta menghindari kebosanan siswa juga hal-hal yang dapat membuat siswa cidera. Upaya-upaya yang dimaksudkan yaitu bergantung pada kreativitas guru pendidikan jasmani dalam memodifikasi model metode ataupun strategi pembelajaran.

Tujuan dari pada media pembelajaran di atas yaitu untuk lebih memudahkan siswa dalam melakukan rol ke depan dan untuk mengurangi risiko terjadinya cidera. Karena sebagian besar kenyataan yang sering terjadi di lapangan, khususnya pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Bohontobungku Kabupaten Morowali masih kurang berani atau perasaan takut sering menghantui siswa dalam melakukan gerakan rol depan itu sendiri, hal ini disebabkan bukan karena semata-mata guru kurang kreatif dalam membelajarkan senam, melainkan guru belum menemukan media pembelajaran rol depan yang tepat dalam membelajarkan rol depan pada siswanya. Untuk itu dengan alat sederhana tersebut diupayakan dapat menambah keberanian siswa dalam melakukan rol depan dan tidak hanya keberanian saja, melainkan keterampilan gerak dasar siswa dapat meningkat karena suasana belajar lebih menyenangkan dan menggembirakan.

Berdasarkan latar belakang di atas maka untuk lebih meningkatkan hasil belajar siswa sekolah dasar perlu untuk diteliti melalui penelitian tindakan kelas. Adapun judul dari pada penelitian tindakan kelas dimaksud yaitu sebagai berikut *“Meningkatkan Hasil Belajar Rol Depan melalui Pendekatan Modifikasi Matras pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Bohontobungku Kecamatan Bungku Tengah”*.

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar *rol* depan pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Bohontobungku Kecamatan Bungku Tengah melalui modifikasi matras.

Menurut Siedentop dikutip dalam Husdarta (2010:142) mengatakan *“educanon through ond ofph\_ysical activities”*. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses ke seluruhan 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.

Sedangkan menurut Munasifah. (2008: 2) pendidikan jasmani Olahraga dan kesehatan merupakan media pendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan, nilai (sikapmental-emosional, spiritual, 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 di atas dapat disimpulkan bahwa mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan media atau alat untuk mendorong perkembangan peserta didik melalui aktivitas fisik di antaranya 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.

Namun di dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang sangat dibutuhkan yaitu keterampilan. Dimana yang dimaksud dengan Keterampilan belajar adalah kemampuan atau kompetensi yang dimiliki oleh seseorang. Menurut Soemarjadi. dkk (dalam Sugiyanto, 2013:7) kemampuan adalah seseorang yang dapat melakukan sesuatu dengan cepat.

#### 1.1.1 Karakteristik Anak Umur 10-12 tahun

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 estetis. Dikarenakan anak mulai mengenal dunia sekitar terasa serba indah. Perkembangan masa tanggapan anak-anak usia 10-12 tahun bersifat kritis dan realistik 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.

#### 1.1.2 Hakekat 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).

Senam merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mendapatkan penekanan di dalam 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.

### 1.1.3 Senam Lantai

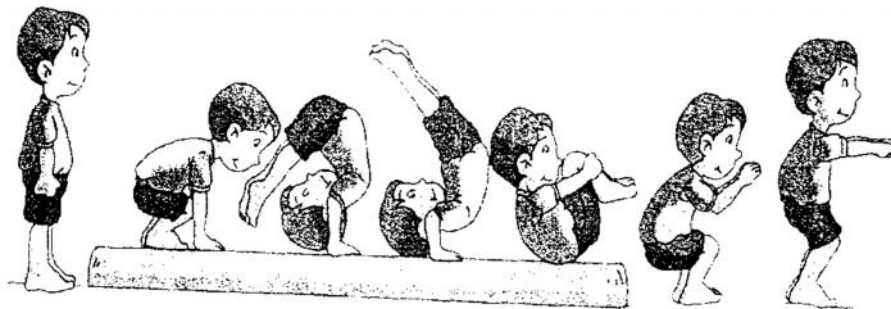
Senam lantai mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik/gerak seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan, dan ketepatan. Menurut FIG (*Federation International de Gymnastique*) senam dapat dikelompokkan menjadi (1) senam artistik (*artistic gymnastic*), (2) senam ritmik (*sporlive 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 di atas 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 teknik dasar yang bias diajarkan pada anak usia dini (SO) 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 12 x 12 meter persegi. Permukaan yang digunakan adalah lantai yang empuk. Daerah ini biasanya dibatasi dengan cat atau tape. Keluar 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. Nevvton, 1994:88).

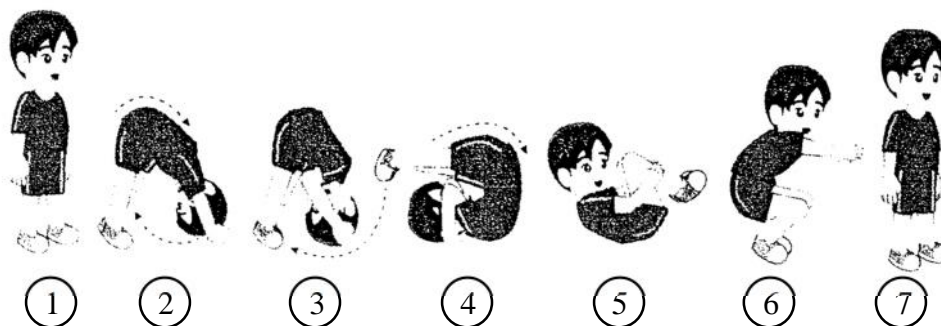
### 1.1.4 Rol Depan (*Forward-Roll*)

a. Berguling ke depan dengan sikap jongkok.



Gambar 2 : *Rol* depan dengan awalan jongkok  
Sumber : Sugihartono (2012:35)

- 1) Tahap persiapan
    - a) Lakukan sikap jongkok menghadap arah gerakan.
    - b) Kedua telapak tangan diletakkan di atas matras.
  - 2) Persiapan gerakan
    - a) Angkat pinggul ke atas hingga kedua kaki lurus
    - b) Masukkan kepala di antara kedua lengan hingga pundak menempel di matras.
    - c) Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai dari tengkuk, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras.
  - 3) Akhir gerakan
    - a) Kembali pada sikap jongkok
    - b) Kedua lengan lurus ke depan
    - c) Pandangan ke arah depan
- b. Berdiri ke depan dengan sikap berdiri.



Gambar 3 : *Rol* depan dengan awalan berdiri  
Sumber : Sugihartono (2012:35)

- 1) Tahap persiapan
  - a) Berdiri menghadap matras
  - b) Kedua lengan diluruskan ke atas di samping telinga
  - c) Pandangan ke depan
- 2) Persiapan gerakan
  - a) Letakkan kedua telapak tangan pada matras. kedua lutut tetap dipertahankan lurus.
  - b) Masukkan kepala di antara kedua lengan bersamaan kedua siku ditekuk ke samping dan pundak menyentuh di matras.

c) Gulingkan badan ke depan dimulai dari tengkuk, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras.

3) Akhir gerakan

a) Setelah posisi jongkok, lanjutkan pada sikap berdiri dengan kedua kaki rapat.

b) Kedua lengan lurus ke atas.

c) Pandangan ke depan

#### 1.1.5 Hakekat Modifikasi Matras

Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah pada umumnya masih terkesan tidak efektif (Muchtar, 1995:23). Sebagian besar di tingkat sekolah dasar guru pendidikan jasmani belum terbenahi secara baik, dan gaya mengajar diterapkan oleh guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di lapangan cenderung konvensional. Model pembelajaran dimaksud terpusat pada guru (*teacher centered*) yaitu dimana para siswa melakukan latihan fisik berdasarkan perintah yang ditentukan oleh guru, dan latihan-latihan tersebut hampir tidak pernah dilakukan oleh siswa sesuai dengan inisiatif sendiri.

Oleh karena itu pendekatan pembelajaran modifikasi sangat cocok digunakan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah dasar. Karena sangat berpengaruh terhadap motivasi belajar gerak siswa dan proses pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana dengan baik dan efisien. Karena pendekatan ini mempertimbangkan tahap perkembangan dan karakteristik anak. Sehingga siswa yang mengikuti pelajaran pendidikan jasmani penuh kegembiraan karena menikmati kepuasan (Lutan, 1997:10).

Selanjutnya Ngasmain dan Soepartono dalam Razak (2009:13) mengemukakan bahwa modifikasi pembelajaran adalah salah satu pendekatan yang menekankan pada keadaan kegembiraan, kecakapan jasmani, pengajaran, dan pembelajaran pendidikan jasmani yang tidak merujuk pada salah satu model pembelajaran tertentu. Akan tetapi ia merujuk ke berbagai model pembelajaran yang diadaptasikan secara tepat oleh guru selama dalam proses pembelajaran.

#### 1.1.6 Pembelajaran *Rol* Depan dengan Matras Bidang Miring

a. Hakikat Pembelajaran *Rol* Depan dengan Matras Bidang Miring

Pembelajaran *Rol* depan dengan matras bidang miring pada dasarnya bertujuan untuk mengatasi kesulitan yang dihadapi siswa dalam pembelajaran *rol* depan. Karena dengan matras mendarat siswa tidak mampu berguling dengan baik dan benar.

Dengan alat bantu yang ditata miring akan memberi kemudahan siswa untuk melakukan gerakan *Rol* depan atau berguling.

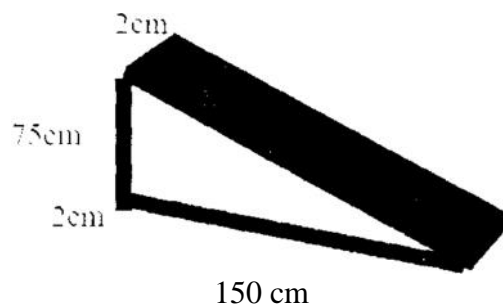
b. Pelaksanaan Pembelajaran *Rol* Depan dengan Alat Bantu Bidang Miring

Pembelajaran *Rol* depan dengan memanfaatkan alat bantu bidang miring merupakan salah satu cara untuk memberi kemudahan siswa dalam melakukan gerakan *rol* depan. Hampir sebagian besar siswa mengalami kesulitan untuk membuat gerakan *Rol* depan pada matras mendarat. Dengan pemanfaatan alat bantu bidang miring akan memberi kemudahan untuk melakukan gerakan *rol* depan. Soedarminto (1993:79) menyatakan, "Kecepatan gerak dan gesekan suatu benda dipengaruhi oleh bidang permukaan". Hal ini artinya, bidang matras yang diletakkan secara miring akan dapat menjadikan gerakan *Rol* depan lebih mudah

dan cepat menggelinding (berguling) ke bawah karena adanya tarikan gravitasi bumi.

Alat bantu bidang miring penelitian ini dengan menggunakan matras. Biasworo Adisuryanto Aka (2009:72) menyatakan kemiringan dalam pembelajaran *rol* depan yaitu, tinggi bidang 75 cm, panjang 1,5 - 2 meter dan lebar 1 meter dengan sudut kemiringan 40 derajat.

Perlengkapan yang digunakan dalam pembelajaran *rol* depan yaitu matras, papan dan balok.

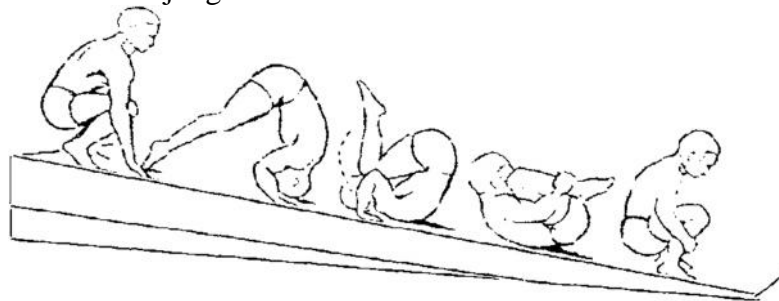


Gambar 4 : Ilustrasi Rol Depan dengan Matras Bidang Miring

Sumber : Biasworo Adisuryanto Aka (2009:72)

Matras miring yaitu matras yang dibentuk dengan kemiringan tertentu antara  $15-30^{\circ}$  dimaksudkan untuk mempermudah siswa dalam melakukan guling depan dengan mengurangi tekanan dan dorongan pada saat melakukan guling. Posisi ini berhubungan dengan gravitasi karena hukum gravitasi benda akan jatuh ke bawah (pusat bumi) sehingga siswa dapat dengan mudah menggulingkan badannya tanpa memerlukan gerakan dorong yang besar. Cara melakukan gerakan :

- 1) Sikap awal jongkok dan tangan di depan ujung kaki dibuka selebar bahu.
- 2) Angkat pinggul depan kemudian pindah berat badan ke depan.
- 3) Usahakan yang menyentuh matras kepala bagian belakang.
- 4) Dekatkan dagu ke dada.
- 5) Letakkan pundak/tengkuk ke matras kemudian berguling.
- 6) Menjaga badan tetap menekuk dengan kedua lutut di dada.
- 7) Posisi akhir badan jongkok.



Gambar 5 : Latihan Gerakan Rol Depan dengan Matras Bidang Miring

Sumber : Sugihartono (2012:36)

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK) (*classroom action research*). yaitu penelitian yang mengangkat masalah-masalah yang aktual yang dilakukan oleh para guru yang merupakan pencerminan kegiatan belajar yang berupa tindakan untuk memperbaiki dan meningkatkan praktik pembelajaran di kelas secara lebih profesional. Tukiran Taniredja. dkk. (2010:17). penelitian yang dilakukan pada sebuah kelas untuk mengetahui akibat tindakan yang diterapkan pada suatu subyek penelitian di kelas. Menurut direktorat Pembinaan Tenaga Kependidikan dan Tenaga Ketenagaan Perguruan Tinggi (2005:1) bahwa meningkatkan kualitas pendidikan di sekolah dapat ditempuh melalui berbagai cara. antara lain meningkatkan bekal awal siswa baru. peningkatan kompetensi guru. peningkatan isi kurikulum, peningkatan kualitas pembelajaran, dan penilaian hasil belajar. Penyediaan bahan ajar yang memadai, dan penyediaan sarana belajar. Dari semua cara tersebut peningkatan kualitas hasil pembelajaran melalui peningkatan kualitas pendidik menduduki posisi yang sangat strategis dan akan berdampak positif. Yaitu (1). Peningkatan kemampuan dalam menyelesaikan masalah pendidikan dan masalah pembelajaran yang dihadapi secara nyata :(2) Peningkatan kualitas masukan. proses. dan hasil belajar:(3) peningkatan keprofesional pendidik; (4) penerapan prinsip pembelajaran berbasis penelitian. (Tukiran Taniredja. dkk. 2010:1).

Dalam penelitian ini penulis mengambil metode kualitatif yaitu metode penelitian naturalistik karena penelitiannya dilakukan pada kondisi yang alamiah. Sebuah proses penelitian yang menyelidiki masalah-masalah sosial dan kemanusiaan dengan tradisi metodologi yang berbeda. Peneliti membangun sebuah gambaran yang kompleks dan holistik, menganalisis kata-kata, melaporkan opini para informan, dan ke seluruhan studi berlangsung dalam latar situasi yang alamiah/wajar *natural setting*. (Sugiyono, 2012:8)

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 4.1 dapat dijelaskan hasil tes awal keterampilan rol depan sebagai berikut:

1. Banyaknya siswa yang tuntas secara individu sebanyak 10 orang dengan persentase ketuntasan belajar klasikal sebesar 55,56%.
2. Rata-rata kelas sebesar 69,91%, dengan nilai tertinggi 83 dan nilai terendah 50.
3. Rata-rata keberhasilan siswa melakukan rol depan sebesar 2,80 dengan urutan rata-rata masing-masing indikator :
  - a. Gerakan awal sebesar 2,83.
  - b. Perkenaan gerakan sebesar 2,67.
  - c. Gerakan akhir, sebesar 2,89.

Mengacu pada hasil tes awal yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti telah mendapatkan gambaran tentang keterampilan rol depan. Diharapkan setelah menggunakan modifikasi matras dengan bidang miring maka keterampilan siswa dalam melakukan rol depan akan lebih meningkat dan mencapai ketuntasan secara klasikal yakni 80%.

### 1.1.1 Hasil Siklus 1

Berdasarkan tabel 4.4 dapat dijelaskan hasil tes siklus I pada pembelajaran senam rol depan sebagai berikut:



- 1) Banyak siswa yang tuntas secara individu sebanyak 12 orang dengan persentase ketuntasan belajar klasikal sebesar 66,67 %.
- 2) Rata-rata kelas sebesar 75,46% dengan nilai tertinggi 92 dan nilai terendah 66.
- 3) Rata-rata keberhasilan siswa melakukan *servis* bawah sebesar 3,02 dengan urutan rata-rata masing-masing indikator:
  - a. Gerakan awal sebesar 3,06.
  - b. Perkenaan gerakan, sebesar 3,00.
  - c. Gerakan akhir, sebesar 3,00.

Berdasarkan hasil tes pembelajaran senam rol depan pada akhir siklus I dapat diketahui terjadi peningkatan dari segi ketuntasan belajar klasikal dibandingkan dengan hasil yang didapatkan pada tes awal. Akan tetapi hasil tersebut belum memenuhi target ketuntasan secara klasikal minimal 80%. Olehnya penelitian dilanjutkan ke siklus selanjutnya.

#### 1.1.2 Hasil Siklus II

Berdasarkan tabel 4.7 dapat dijelaskan hasil tes siklus II keterampilan rol depan sebagai berikut:

- 1) Banyak siswa yang tuntas secara individu sebanyak 16 orang dengan persentase ketuntasan belajar klasikal sebesar 88,89 %.
- 2) Rata-rata kelas sebesar 81,48 % dengan nilai tertinggi 92 dan nilai terendah 66.
- 3) Rata-rata keberhasilan siswa melakukan rol depan sebesar 3,24 dengan urutan rata-rata masing-masing indikator:
  - a. Gerakan awal sebesar 3,56.
  - b. Perkenaan gerakan, sebesar 3,17.
  - c. Gerakan akhir, sebesar 3,00.

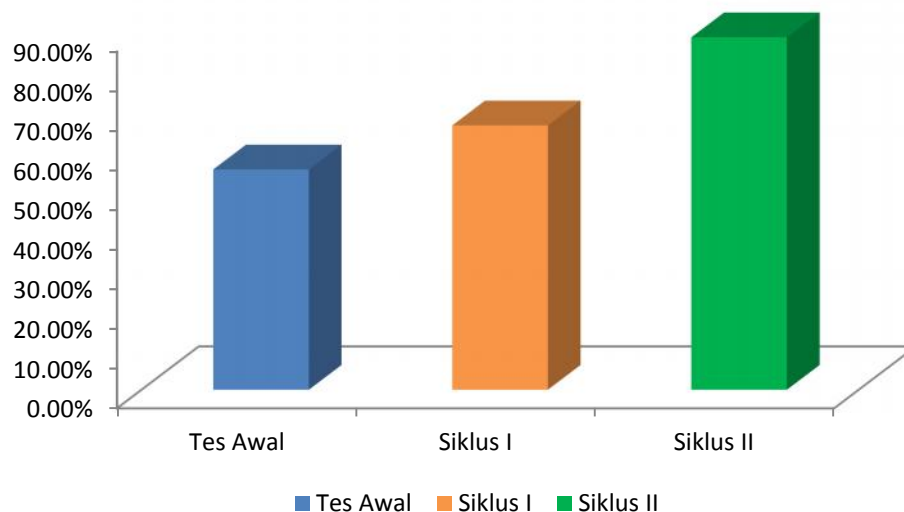
Berdasarkan hasil tes keterampilan rol depan pada akhir siklus II dapat diketahui terjadi peningkatan dari segi ketuntasan belajar klasikal dibandingkan dengan hasil yang didapatkan pada tes awal dan siklus I. Indikator keberhasilan tindakan telah tercapai dengan perolehan ketuntasan belajar klasikal mencapai 88,89% telah melebihi target yaitu 80%.

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis data sebagai hasil penelitian meliputi peningkatan hasil keterampilan rol depan melalui modifikasi matras yang dilaksanakan dalam beberapa tindakan (siklus) diperoleh gambaran bahwa hasil keterampilan rol depan siswa yang diperoleh dari hasil tes pada setiap siklus, pada akhir siklus I dan II menunjukkan peningkatan keterampilan rol depan pada siswa kelas V SDN Bohontobungku.

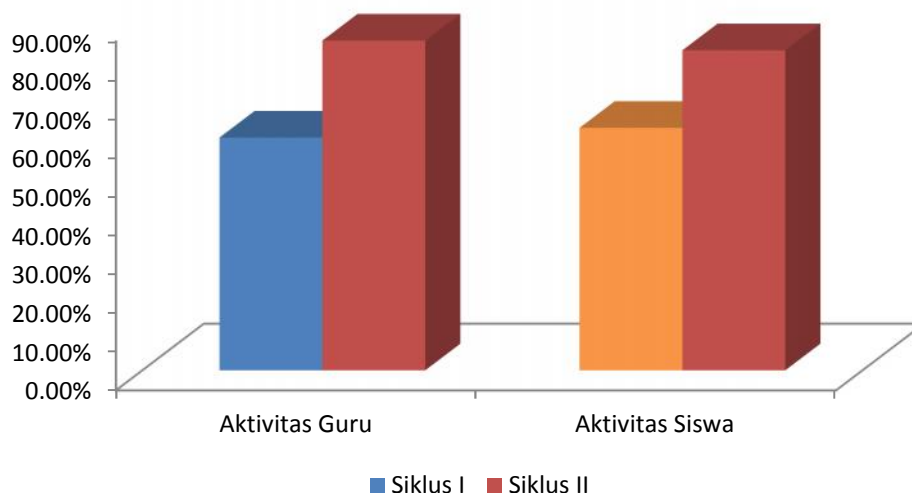
Pembelajaran rol depan dengan memodifikasi matras pada siswa kelas V SDN Bohontobungku pada setiap tindakan (siklus) selalu mengalami peningkatan. Persentase ketuntasan belajar klasikal pada siklus II telah memenuhi target dari yang direncanakan yaitu 88,89% dengan siswa yang tuntas adalah 16 siswa dari jumlah keseluruhan 18 siswa.

Melalui tabel perbandingan ketuntasan belajar di atas apabila didistribusikan dalam grafik perbandingan sebagai berikut:



Berdasarkan gambar 4.1 dapat diketahui bahwa ketuntasan belajar secara klasikal yang menjadi indikator keberhasilan tindakan mengalami peningkatan pada tiap siklus. Pada tes awal hanya sebesar 55,56% dengan jumlah siswa yang tuntas sebanyak 10 orang siswa dan siswa sebanyak 8 orang dinyatakan tidak tuntas karena memperoleh nilai di bawah 70. Pada siklus I hasil tersebut mengalami peningkatan dengan ketuntasan belajar secara klasikal mencapai 66,67% dengan jumlah siswa yang tuntas sebanyak 12 siswa dan sisanya sebanyak 6 siswa dinyatakan tidak tuntas.

Melalui tabel perbandingan aktivitas guru dan aktivitas siswa di atas, apabila didistribusikan dalam grafik perbandingan, disajikan pada gambar 4.2, berikut ini:



Berdasarkan tabel 4.8 dan gambar 4.2 di atas, maka dapat disimpulkan bahwa aktivitas guru dan siswa mengalami peningkatan dari siklus I dan siklus II. Peningkatan persentase aktivitas guru sebesar 25,0 % dan aktivitas siswa sebesar 20,00%. Hasil ini menunjukkan bahwa pembelajaran yang menarik dan efektif

tercermin dari seberapa maksimal guru dalam menyajikan pembelajaran guna menarik perhatian dan minat siswa untuk berpartisipasi aktif dalam pembelajaran.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: melalui modifikasi matras dapat meningkatkan keterampilan rol depan pada siswa kelas V SDN Bohontobungku. Hasil keterampilan rol depan pada siklus I, diperoleh persentase ketuntasan belajar 66,67% sedangkan pada siklus II mengalami peningkatan dengan persentase ketuntasan belajar klasikal mencapai 88,89%.

### **Saran**

Berdasarkan kesimpulan tersebut, maka dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Pembelajaran Penjasorkes yang selama ini hanya menggunakan cara-cara konvensional sudah saatnya diganti dengan metode dan teknik yang inovatif.
2. Untuk penelitian yang akan datang dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai bahan acuan khususnya bagi peneliti sejenis. Peneliti yang akan datang diharapkan dapat mengembangkan metode lain untuk meningkatkan kemampuan rol depan siswa.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agus Mahendra. (2001). *Senam*. Jakarta : Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataan Guru SLTP Setara D-III.
- Agus Margono. (2011). *Senam*. Jakarta UNS Press.
- Aprilia Ayu Kusuma Wardani. (2012). *Meningkatkan Hasil Belajar Rol Depan melalui Pemanfaatan Alat Bantu Bidang Miring pada Siswa Kelas VII C SMP Negeri 1 Purwodadi Tahun Pelajaran 2011/2012*. Bengkulu : Universitas Bengkulu. Skripsi tidak diterbitkan.
- Benny A. Pribadi. (2009). *Model Desain Sistem Pembelajaran*. Jakarta : PT. Dian Rakyat.
- Biasworo Adisuyanto Aka. (2009). *Dalam Boks Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai*. Bandung : Grasindo.
- Djamarah dan Zain. (2006). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta : Rineka Cipta.
- H.J.S. Husdarta. (2010). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung : Alfabeta.
- Iwan. (2013). *Pola Gerak Dominan dalam Pembelajaran Senam di SD Kelas Bawah*. Jurnal Olahraga. Edisi Agustus hal. 227-239.

- Kristiyanto. (2001). *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam Pendidikan Jasmani dan Kepeleatihan Olahraga*. Surakarta : UNS Press.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani, Teori dan Praktik*. Jakarta : Erlangga.
- Munasifah. (2008). *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataan Guru SLTP Setara D-III.
- Nurhayati. (2010). *Upaya Peningkatan Pembelajaran Senam Siswa Kelas V SDN Kasihan melalui Pendekatan Modifikasi Sarana Pembelajaran*. Bengkulu : Universitas Bengkulu. Skripsi tidak diterbitkan.
- Sri Wahyuni. (2008). *Biomekanika Pendekatan Sistem Pembelajaran Gerak*. Bandung : Program Pasca Sarjana UPI.
- Sugiyanto. (2013). *Belajar Gerak I*. Surakarta : UNS Press.
- Suharjana. (2006). *Pola Gerak Dominan dalam Pembelajaran Senam di SD Kelas Bawah*. Jurnal Olahraga. Edisi Agustus hal. 227-239.
- Suyati dan Agus Margono. (2000). *Teori dan Praktek Senam I*. Surakarta : UNS Press.
- Zainal Aqib. (2008). *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung : Yrama Widya.

