

PENINGKATAN PEMBELAJARAN *ROLL* DEPAN SENAM LANTAI DENGAN METODE VARIASI BERMAIN

Umi Yaumil Istiqomah, Mimi Haetami, Edi Purnomo

Program Studi PJKR FKIP Untan Pontianak

Email: istiqomahyaumilumi@gmail.com

Abstract

Improving the results of the front roll learning with variations of play with research problems including the fifth grade students still weak in front roll floor gymnastics learning with improvement through play variation. This study uses a CAR approach (Classroom Action Research), a research conducted by bermasud to find information about the implementation of a variety of learning delivered with classroom action research. With 31 research subjects, cycle to cycle was obtained, from the table above through cycle 1 that was carried out during the roll front gymnastics learning exercise, there were 16 students who had graduated with a percentage of 52% and had not passed as many participants 15 students with a percentage of 48% followed by the next cycle 2 that have been done when learning roll front gymnastics floor there are students who have graduated as many as 29 students with a percentage of 94% and have not graduated as much as 2 students with a percentage of 4% which is still below the value kkm is 70. From the table above shows an increase between cycles from cycle 1 to cycle 2 from completeness 54% to 94% thus an increase of 40% from kkm 70.

Keywords: Increased Front Roll, Play Variations

PENDAHULUAN

Berbagai upaya perlu dilakukan oleh seorang guru atau tenaga pengajar dalam suatu proses pembelajaran khususnya pembelajaran pendidikan jasmani untuk dapat memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan, bermakna, religius dan sekaligus yang menantang, sehingga pembelajaran menjadi berkualitas. Pembelajaran yang berkualitas merupakan kewajiban yang harus diusahakan sebagai dimensi kriteria yang berfungsi untuk tolak ukur dalam suatu kegiatan pembelajaran, Proses pembelajaran yang berkualitas sangat penting diperhatikan dan dikaji secara terus menerus, karena sesungguhnya substansi kualitas pada dasarnya terus berkembang secara interaktif dengan tuntutan kebutuhan masyarakat sesuai dengan perkembangan ilmu dan teknologi serta kemampuan itu sendiri. Kualitas pembelajaran dapat terlihat dari bagaimana

pembelajaran yang diberikan guru, keadaan peserta didik, suasana pembelajaran, materi pembelajaran, metode pembelajaran dan sistem pembelajaran, pendekatan pembelajaran yang digunakan. Mengingat peserta didik adalah siswa sekolah dasar tentunya seorang guru pendidikan jasmani dituntut untuk lebih aktif dan kreatif agar permasalahan belajar yang dihadapi peserta didik dapat dipecahkan secara mudah, Di Sekolah Dasar ada banyak materi pendidikan jasmani dan kesehatan yang harus diajarkan. Materi pendidikan jasmani tersebut antara lain permainan, atletik, senam, renang dan olahraga pilihan. Salah satu kompetensi dasar dalam pembelajaran pendidikan jasmani di peserta didik kelas V Sekolah Dasar Negeri 26 Singkawang adalah mempraktikkan rangkaian senam lantai *roll* depan atau guling depan, ketangkasan dengan gerakan yang lebih

halus, jelas dan lancar, serta nilai percaya diri, disiplin dan estetika. Teknik atau konsep dasar putar adalah salah satu indikator dalam pembelajaran senam lantai yang harus dipelajari dan dikuasai oleh peserta didik., Berdasarkan hasil obeservasi, pada saat pembelajaran pendidikan jasmani materi pembelajaran senam lantai, ternyata Sebagai salah satu bahan ajar yang diterapkan di sekolah materi. Senam lantai yang diajarkan adalah gerakan *roll* depan pada peserta didik relatif rendah, kenyataan ini ditunjukkan dengan masih banyak peserta didik tidak berani melakukan gerakan gerakan *roll* depan yang dimana peserta didik masih perlu bantuan, perlu metode yang tidak memberikan rasa takut, dengan perlahan namun berani dan bisa melakukan dengan baik. Pembelajaran yang bersifat seadanya dan tradisional maka guru kurang memberikan pengalaman gerak dan belum efektif lebih menguras tenaga dan efisien tidak tepat sasaran karena hasilnya masih di bawah KKM yaitu 70, Salah satu upaya yang dilakukan guru adalah dengan menerapkan strategi permainan pembelajaran dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Strategi dalam mengajar merupakan faktor yang sangat penting untuk memperoleh hasil belajar yang baik, salah satunya karena keberhasilan dari pada proses pembelajaran dapat dipengaruhi oleh strategi permainan pembelajarannya. Alasan rasional menggunakan strategi permainan pembelajaran adalah bahwa peserta didik akan tertarik melibatkan dirinya dalam pembelajaran senam lantai *roll* depan akan termotivasi, serta menjadi hal-hal yang baru dan menyenangkan, dan akan memudahkan proses pembelajaran peserta didik sendiri akan lebih tertarik dan dapat melakukan dengan baik dan benar, serta dapat mengetahui, memahami dan mempraktikan sesuai dengan video yang ditampilkan. Adapun judul penelitian yang penulis ajukan adalah “Peningkatan Hasil Belajar *Roll* Depan Senam Lantai dengan Strategi

Permainan” pada peserta didik kelas V di Sekolah Dasar Negeri 26 Singkawang.

KAJIAN PUSTAKA

Belajar sebagai proses perubahan tingkah laku sebagai akibat adanya interaksi antara individu dengan lingkungannya. Tingkah laku itu mencakup aspek pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Tingkah laku dapat dibagi menjadi dua kelompok, yaitu yang dapat diamati dan yang tidak. Tingkah laku yang dapat diamati disebut dengan *Behavioral Tendency* (Prof. Husdarta & Dr. Yudha, 2013). Pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang dimiliki peserta didik dapat diukur dan performanya. Performa ini dapat berupa kemampuan menyebutkan beberapa jenis pukulan dalam permainan bola voli atau bisa juga kemampuan melakukan teknik *passing* bawah dan sebagainya. Jadi, guru dapat mengidentifikasi hasil belajar melalui performa peserta didik. Namun demikian, tidak semua perubahan tingkah laku tersebut sebagai hasil belajar. Ada juga perubahan itu yang disebabkan oleh bukan hasil belajar melainkan faktor kematangan. Kedua faktor ini satu sama lain saling mengisi guna meraih hasil belajar yang jauh lebih baik. Jadi, perubahan tingkah laku dalam proses belajar merupakan akibat dari interaksi peserta didik dengan lingkungannya. Interaksi ini berlangsung secara sengaja. Hal ini terbukti dari adanya tujuan yang ingin dicapai, motivasi untuk belajar dan kesiapan peserta didik untuk belajar baik secara fisik maupun psikis (Prof. Husdarta & Dr. Yudha, 2013),

Pembelajaran merupakan suatu kegiatan yang di dalamnya terdapat dua komponen utama yaitu guru sebagai pengajar dan peserta didik sebagai orang yang belajar. Hal ini seperti dikemukakan Sujana (2010: 43) belajar adalah suatu perubahan dalam disposisi atau kecakapan baru peserta didik keran adanya usaha yang dilakukan dengan sengaja dari pihak luar peserta didik. Hal tersebut seperti diungkapkan Syaiful Sagala (2005: 61) bahwa, “Pembelajaran merupakan proses

komunikasi dua arah, mengajar dilakukan oleh pihak guru sebagai pendidik, sedangkan belajar dilakukan oleh peserta didik atau murid. Menurut Benny A. Pribadi (2009: 10) bahwa, Pembelajaran adalah proses yang sengaja dirancang untuk menciptakan terjadinya aktivitas belajar dalam diri individu. Pembelajaran adalah suatu proses yang sistematis secara berulang-ulang dengan selalu memberikan peningkatan materi pembelajaran. Dengan pembelajaran yang sistematis melalui pengulangan tersebut akan menyebabkan mekanisme susunan syaraf bertambah baik. Hal ini sesuai dengan prinsip beban belajar meningkat yang dikemukakan oleh Sugiyanto (1993: 55) sebagai berikut, Penguasaan gerakan keterampilan terjadi secara bertahap dalam peningkatannya. Mulai dari belum bisa menjadi bisa, dan kemudian menjadi terampil. Dengan demikian hendaknya pengaturan materi belajar yang dipraktikkan dimulai dari mudah ke yang lebih sukar, atau dari hal yang sederhana ke yang lebih kompleks., Hasil nyata dari pembelajaran ini adalah gerakan-gerakan otomatis yang tidak terlalu membutuhkan konsentrasi pusat-pusat syaraf, sehingga gerakan otomatis yang terjadi akan mengurangi gerakan tambahan yang berarti penghematan tenaga. Berdasarkan pengertian pembelajaran yang dikemukakan tiga ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa, pembelajaran merupakan suatu kegiatan yang dilakukan dua pihak dimana salah satu pihak sebagai pengajar (guru) dan pihak kedua orang yang belajar (peserta didik), dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang dengan selalu memberikan peningkatan materi pembelajar, Menurut Bloom (dalam Agus Suprijono 2016: 6) mengemukakan bahwa hasil belajar mencakup kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotorik. Domain kognitif adalah *knowledge* (pengetahuan, ingatan), *comprehension* (pemahaman, menjelaskan, meringkas, contoh), *application* (menerapkan), *analysis* (menguraikan, menentukan hubungan), *synthesis* (mengorganisasikan,

merencanakan, membentuk bangunan baru), dan *evaluation* (menilai). Domain afektif adalah *receiving* (sikap menerima), *responding* (memberikan respon), *valuing* (menilai), *organization* (organisasi), *characterization* (karakterisasi), dan *rountinized*. Domain psikomotorik juga mencakup keterampilan produktif, teknik, fisik, sosial, manajerial, dan intelektual.

Pembelajaran merupakan suatu proses kegiatan menyampaikan informasi atau pengetahuan dari seorang guru kepada peserta didik agar terjadi perubahan pengetahuan atau keterampilan pada diri peserta didik. Berdasarkan hal tersebut, maka dalam pembelajaran terdapat ciri-ciri tertentu. Ciri-ciri pembelajaran pada dasarnya merupakan tanda-tanda upaya guru mengatur unsur-unsur dinamis dalam pembelajaran, sehingga dapat mengaktifkan peserta didik dalam kegiatan belajar mengajar agar terjadi proses belajar dan tujuan belajar dapat tercapai. Menurut H.J. Gino et al (1998: 36) menyatakan, “Ciri-ciri pembelajaran terletak pada adanya unsur-unsur dinamis dalam proses belajar peserta didik yaitu (1) motivasi belajar, (2) bahan belajar, (3) alat bantu belajar, (4) suasana belajar dan (5) kondisi belajar”.

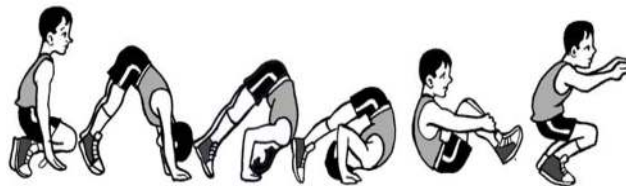
Senam Ada beberapa pengertian tentang senam dengan mengutip pernyataan Agus Mahendra (2000: 7), senam dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *Gymnastics*. Sedangkan Imam Hidayat dalam Hendra Agusta (2009: 9), mendefinisikan senam sebagai “... 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.

Menurut Muhajir (2006: 70) Senam adalah terjemahan dari kata “*Gymnastiek*” dalam (bahasa Indonesia), “*Gymnastic*” dalam (bahasa Inggris) “*Gymnastiek*” berasal dari kata “*Gymnos*” (bahasa Yunani). *Gymnos* berarti telanjang, *Gymnastiek* pada jaman kuno memang

dilakukan dengan badan setengah telanjang agar gerakan dapat dilakukan tanpa gangguan, sehingga menjadi sempurna. Senam adalah olahraga dengan gerakan-gerakan latihan fisik secara sistematis, dan dirangkai secara keseluruhan dengan tujuan membentuk dan mengembangkan kepribadian secara harmonis. Menurut Peter H Werner dalam Muhajir (2006: 70), "senam ialah latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan kelenturan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol diri". Untuk memberikan batasan senam yang tepat, sangat sukar oleh karena itu semua pengertian dan bidang yang terkandung didalamnya harus tercakup namun batasan itu harus ada. Oleh karena itu kita harus memberikan batasan yang mendekati kebenaran, merumuskan apa itu senam, ciri dan kaidah kaidahnya yaitu: gerakan gerakannya selalu dibuat atau diciptakan dengan sengaja, gerakannya harus selalu berguna untuk mencapai tujuan tertentu (meningkatkan kelenturan, memperbaiki sikap dan gerakan/keindahan tubuh, menambah ketrampilan, meningkatkan keindahan gerak, meningkatkan kesehatan tubuh), Gerakannya harus selalu tersusun dan sistematis, Menurut Muhajir (2006: 71) senam adalah kegiatan utama paling bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan kompenen gerak. Senam guling belakang merupakan salah satu jenis senam lantai yang dilakukan dengan gerak-

gerak fisik sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan kepribadian secara harmonis. Senam mempunyai banyak jenis, diantaranya adalah senam lantai senam ketangkasan, senam aerobik, maupun senam ritmik. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa, senam adalah sebagai salah satu cabang olahraga merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *Gymnastics*. Senam merupakan 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. Rangkaian gerakan senam merupakan penggabungan dari beberapa gerakan senam yang dilakukan secara berurutan dalam satu periode gerakan/kesempatan. Pada gerak rangkaian, pesenam akan melakukan unsur gerakan mengguling, melenting, keseimbangan, memutar, melompat, dan meloncat sesuai kaidah pada gerakan senam lantai.

Gerakan mengguling depan dapat dilakukan dengan awalan jongkok maupun berdiri dengan menghadap ke arah matras. Cara melakukannya: (a) Menghadap ke matras. (b) Tempelkan kedua tangan lalu angkat panggul dan masukkan kepala di antara dua tangan. (c) Letakkan tengkuk dan dorong dengan kedua kaki lalu mengguling ke depan dengan urutan tengkuk, punggung, panggul belakang dan kemabli sikap semula.

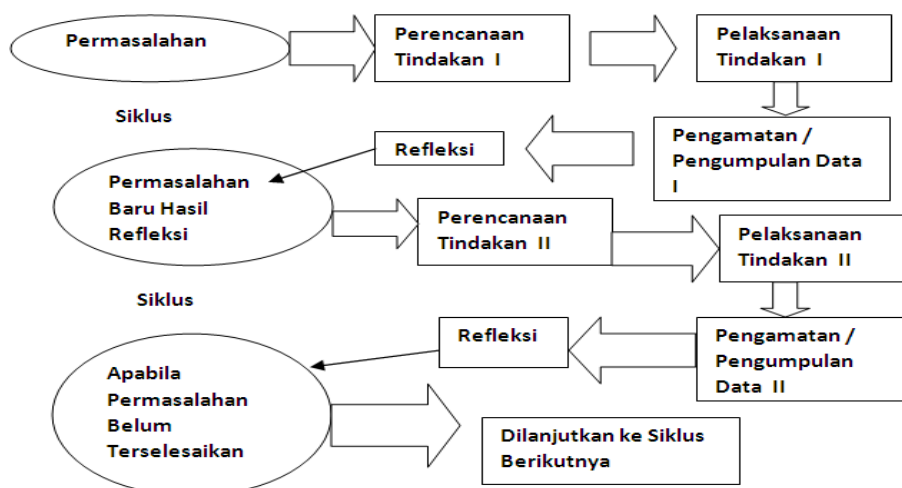


Gambar 1.1 Roll depan
Sumber : Agus Mahendra (2011)

METODE PENELITIAN

Menurut Sarwiji Suwandi, dalam bukunya Pelatihan PTK Sebagai Sarana Peningkatan Mutu Pembelajaran (2008: 3) bahwa “Kegiatan penelitian berangkat dari permasalahan riil yang dihadapi oleh guru dalam proses belajar mengajar, kemudian direfleksikan alternatif pemecah masalahnya dan ditindaklanjuti dengan tindakan-tindakan nyata yang terencana dan terukur”. Hal penting dalam PTK adalah tindakan nyata (*action*) yang dilakukan oleh guru (dan bersama pihak lain) untuk memecahkan masalah yang dihadapi dalam proses belajar mengajar. Tindakan-tindakan itu harus direncanakan dengan baik

dan dapat diukur tingkat keberhasilannya dalam pemecahan masalah tersebut. apabila ternyata program tersebut belum dapat memecahkan masalah yang ada, maka perlu dilakukan penelitian siklus berikutnya (siklus kedua) untuk mencoba tindakan lain (alternative pemecahan lain sampai permasalahan yang dihadapi dapat diatasi), Sesuai dengan tujuan penelitian, maka penelitian ini menggunakan jenis penelitian “*Classroom Action Research*” (Penelitian Tindakan Kelas). Menurut (Suharsimi Arikunto, 2006: 96), “Penelitian Tindakan Kelas (*classroom action research*) adalah



Gambar 1.2 Desain PTK

Sumber : Suharsimi Ari Kunto, Suhardjono, dan Supardi (2012)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilakukan pada saat pembelajaran pada tanggal 21 Febuari sampai 8 Maret 2019 di Lapangan Sekolah Dasar Negeri 26 Singkawang. Setelah dilakukan rangkaian proses penelitian, selanjutnya di bab ini peneliti akan membahas hasil penelitian di lapangan antara lain tahap perencanaan dan proses temuan dalam pelaksanaan penelitian. Pada tahap ini peneliti meminta Guru Olahraga yang bernama Bapak Mokhammad Dupri S,Pd bersama teman sejawat menyusun jadwal pembelajaran,

rencana proses pembelajaran berupa Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), dan menyiapkan strategi pembelajaran yang akan digunakan dalam proses pembelajaran di siklus I, jadwal pembelajaran disesuaikan dengan jadwal pelajaran Penjaskes. Peneliti mempersiapkan RPP sebagai acuan dalam melakukan pembelajaran di sekolah, dengan adanya RPP diharapkan proses pembelajaran dapat berjalan terencana, sistematis, dan maksimal karena memiliki bahan acuan yang jelas. Selain itu peneliti juga mempersiapkan alat lainnya guna untuk membantu proses pembelajaran.

Hasil tes dianalisis secara kuantitatif dengan menggunakan analisis deskriptif dan data tentang hasil ketuntasan oleh peserta didik pada saat pembelajaran *roll* depan observasi peserta didik dianalisis secara kualitatif Pada saat siklus I dari jumlah 31 peserta didik dengan nilai tertinggi dan terendah peserta didik yang belum tuntas berjumlah 15, di lanjutkan di siklus II dari kemampuan yang nilainya rendah menjadi meningkat, dari 73 menjadi 78 tetapi masih ada peserta didik yang belum tuntas, secara ketuntasan tetapi karena sudah hampir 80 persen maka proses pembelajaran *heading* di katakan tuntas., Berdasarkan hasil observasi/pengamatan yang dilakukan, selain terjadi peningkatan *roll* depan dari siklus I ke siklus II, terjadi pula perubahan sikap peserta didik dalam proses pembelajaran. Perubahan tersebut merupakan data kualitatif yang diperoleh dari lembar observasi (terlampir) yang dicatat pada setiap siklus., Meningkatkan *roll* depan belajar peserta didik dari siklus I ke siklus II ini menunjukkan bahwa perbaikan strategi pembelajaran senam lantai dalam pembelajaran secara lebih maksimal yang dilakukan hasil refleksi memberikan dampak positif terhadap keinginan dan ketertarikan peserta didik untuk belajar, Perhatian peserta didik pada proses pembelajaran dari siklus I ke siklus II memperlihatkan adanya peningkatan dengan semakin banyaknya peserta didik yang memperhatikan dan terlibat aktif dalam kegiatan pembelajaran.

Meningkatnya angka ketuntasan dari *roll* depan peserta didik dengan semakin banyaknya peserta didik yang aktif dalam kegiatan pembelajaran yang dilakukan dari siklus I ke siklus II disebabkan adanya strategi pembelajaran yang di perkuat untuk selalu diberikan pendalaman sebagai langkah awal dan akhir untuk mempermudah proses pembelajaran secara lebih optimal menjadi bagian penting terhadap peningkatan kemampuan *roll* senam lantai peserta didik, Semakin berkurangnya jumlah peserta didik yang melakukan kegiatan yang bukan merupakan kegiatan pembelajaran juga menjadi hal penting yang menjadi pertanda bahwa anak lebih senang dalam kegiatan

pembelajaran yang dilakukan dengan menggunakan strategi pembelajaran. Pada siklus I pembelajaran dengan menggunakan strategi pembelajaran dilakukan dengan menggunakan metode, praktek langsung, demonstrasi, penugasan, dan tanya jawab. Pada siklus I masih terlihat beberapa kekurangan termasuk kekurangan dalam hal strategi pembelajaran dimana dalam pembelajaran banyak peserta didik yang tidak terlibat aktif dalam kegiatan pembelajaran. Pengelolaan kelas dan pembagian kelompok juga menjadi penyebab banyaknya peserta didik yang tidak serius dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Ketidaktifan beberapa peserta didik dalam kelompok disebabkan karena peserta didik tidak antusias sehingga mengakibatkan peserta didik tersebut memiliki hasil belajar yang rendah pada siklus I. Setelah merefleksi hasil pelaksanaan siklus I, diperoleh beberapa masukan dan perbaikan berdasarkan kekurangan-kekurangan yang ada pada siklus I sehingga pada pelaksanaan siklus II terjadi peningkatan baik secara kuantitatif dalam bentuk hasil belajar maupun secara kualitatif dalam bentuk aktivitas peserta didik. Pemberian penguatan dan motivasi belajar serta dorongan untuk lebih menyukai pelajaran *roll* depan senam lantai yang selama ini dianggap menyedihkan bagi peserta didik dirasa perlu sebagai hasil refleksi pada siklus II ini sehingga dengan adanya minat dan semangat belajar yang tinggi terhadap pelajaran *roll* depan diharapkan dapat memberikan kepercayaan diri bagi peserta didik untuk lebih menguasai konsep-konsep dan Praktek-praktek Penjaskes khususnya pembelajaran *roll* depan yang lebih kompleks, Secara umum dapat dikatakan bahwa dengan menggunakan strategi pembelajaran yang kreatif di ciptakan oleh peneliti dan guru yang di aplikasikan oleh peserta didik kemampuan peserta didik secara kuantitatif dalam bentuk kemampuan *roll* depan dan secara kualitatif dalam bentuk minat, perhatian, partisipasi dan presentasi peserta didik lebih meningkat.

Pembahasan

Meningkatnya *roll* depan belajar peserta didik dari siklus I ke siklus II ini

menunjukkan bahwa perbaikan strategi pembelajaran senam lantai dalam pembelajaran secara lebih maksimal yang dilakukan hasil refleksi memberikan dampak positif terhadap keinginan dan ketertarikan peserta didik untuk belajar. Perhatian peserta didik pada proses pembelajaran dari siklus I ke siklus II memperlihatkan adanya peningkatan dengan semakin banyaknya peserta didik yang memperhatikan dan terlibat aktif dalam kegiatan pembelajaran.

Meningkatnya angka ketuntasan dari *roll* depan peserta didik dengan semakin banyaknya peserta didik yang aktif dalam kegiatan pembelajaran yang dilakukan dari siklus I ke siklus II disebabkan adanya strategi pembelajaran yang diperkuat untuk selalu diberikan pendalaman sebagai langkah awal dan akhir untuk mempermudah proses pembelajaran secara lebih optimal menjadi bagian penting terhadap peningkatan kemampuan *roll* senam lantai peserta didik. Semakin berkurangnya jumlah peserta didik yang melakukan kegiatan yang bukan merupakan kegiatan pembelajaran juga menjadi hal penting yang menjadi pertanda bahwa anak lebih senang dalam kegiatan pembelajaran yang dilakukan dengan menggunakan strategi pembelajaran. Pada siklus I pembelajaran dengan menggunakan strategi pembelajaran dilakukan dengan menggunakan metode, praktek langsung, demonstrasi, penugasan, dan tanya jawab. Pada siklus I masih terlihat beberapa kekurangan termasuk kekurangan dalam hal strategi pembelajaran dimana dalam pembelajaran banyak peserta didik yang tidak terlibat aktif dalam kegiatan pembelajaran. Pengelolaan kelas dan pembagian kelompok juga menjadi penyebab banyaknya peserta didik yang tidak serius dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Ketidak aktifan beberapa

peserta didik dalam kelompok disebabkan karena peserta didik tidak antusias sehingga mengakibatkan peserta didik tersebut memiliki hasil belajar yang rendah pada siklus I. Setelah merefleksi hasil pelaksanaan siklus I, diperoleh beberapa masukan dan perbaikan berdasarkan kekurangan-kekurangan yang ada pada siklus I sehingga pada pelaksanaan siklus II terjadi peningkatan baik secara kuantitatif dalam bentuk hasil belajar maupun secara kualitatif dalam bentuk aktivitas peserta didik. Pemberian penguatan dan motivasi belajar serta dorongan untuk lebih menyukai pelajaran *roll* depan senam lantai yang selama ini dianggap menyheramkan bagi peserta didik dirasa perlu sebagai hasil refleksi pada siklus II ini sehingga dengan adanya minat dan semangat belajar yang tinggi terhadap pelajaran *roll* depan diharapkan dapat memberikan kepercayaan diri bagi peserta didik untuk lebih menguasai konsep-konsep dan praktek-praktek Penjaskes khususnya pembelajaran *roll* depan yang lebih kompleks.

Secara umum dapat dikatakan bahwa dengan menggunakan strategi pembelajaran yang kreatif di ciptakan oleh peneliti dan guru yang di aplikasikan oleh peserta didik kemampuan peserta didik secara kuantitatif dalam bentuk kemampuan *roll* depan dan secara kualitatif dalam bentuk minat, perhatian, partisipasi dan presentasi peserta didik lebih meningkat.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Dari hasil penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan selama dua siklus, maka dapat disimpulkan melalui siklus 1 yang sudah dilakukan pada saat pembelajaran *roll* depan senam lantai terdapat siswa yang sudah lulus sebanyak 16 siswa dengan persentasi 52 % dan belum lulus sebanyak siswa 15 dengan persentasi 48 % yang masih di bawah nilai

kkm yaitu 70. Siklus 1 yang sudah dilakukan pada saat pembelajaran *roll* depan senam lantai terdapat siswa yang sudah lulus sebanyak 29 siswa dengan persentasi 94 % dan belum lulus sebanyak siswa 2 dengan persentasi 4 % yang masih di bawah nilai kkm yaitu 70. Adanya peningkatan antar siklus dari siklus 1 ke siklus 2 dari ketuntasan 54 % menjadi 94 % dengan demikian peningkatan 40 % . Dengan demikian Metode Variasi Bermain berkontribusi pada Peningkatan Pembelajaran *Roll* Depan Senam Lantai di Sekolah Dasar Negeri 26 Kota Sngkawang.

Saran

Dari hasil yang diperoleh dalam penelitian ini, maka ada beberapa saran yang diajukan yaitu. Penerapan variasi pembelajaran pada saat siklus 1 masih perlu adanya pendalaman dan pendampingan kepada siswa sehingga bisa untuk meningkatkan kemampuan *roll* depan peserta didik layak dipertimbangkan untuk digunakan bagi semua pihak. Penerapan variasi pembelajaran dapat juga digunakan untuk peserta didik sebagai langkah awal pengemabangan *basic motoric* anak. Dengan adanya variasi pembelajaran yang kreatif dan efisien akan membantu peserta didik pada saat belajar. Sebagai langkah awal dan terus menerus yang harus di kembangkan oleh peserta didik pada saat belajar senam lantai khususnya *roll* depan.

DAFTAR RUJUKAN

Andi Cipta Nugraha. (2012). *Mahir Sepakbola*. Bandung: Nuansa Cendekia.
 Asep Jihad, dan Abdul Haris. (2008). *Evaluasi Pembelajaran*. Jakarta: Multi Presindo.
 Benediktus Tanujaya dan Jeinne Mumu. (2016). *Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Media Akademi.
 Dinata, Marta (2007). *Dasar-dasar Mengajar Sepakbola*. Jakarta: Cerdas Jaya.

Dimiyati dan Mudjiono. (2015). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
 Dwi Permata Witiyasari. (2014). *Peningkatan Hasil Belajar Siswa Materi Passing Sepak bola Melalui Metode Pembelajaran Kooperatif Tipe Student Teams Achievement Division (STAD) Di Kelas IV B SDIT Insan Kamil Sidoarjo*. Karya tulis tidak diterbitkan. Universitas Negeri Surabaya.
 Fadillah, Rachmat. (2009). *Ayo Bermain Sepak bola*. Banten: Kenanga Pustaka Indonesia.
 Hamdani. (2011). *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung: PustakaSetia.
 Hamzah B Uno, Nina Lamatenggo, Satria M.A Koni. (2014). *Menjadi Peneliti. PTK yang Profesional*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
 Huda, Miftahul. (2014). *Model-Model Pembelajaran dan Pengajaran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
 I Wayan Eka Putra. (2013). *Model Pembelajaran Kooperatif STAD Untuk Meningkatkan Aktifitas dan hasil belajar Passing Sepak bola*. Karya tulis tidak diterbitkan. Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja.
 Isjoni. (2016). *Cooperative Learning Mengembangkan Kemampuan Belajar Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
 Jasa Unggah Muliawan. (2018). *Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Gava Media.
 Jakni. (2017). *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: Alfabeta.
 Kemendikbud. (2017). *Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
 Wardhani, Igak. (2008). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Universitas Terbuka