

# **METODE MENINGKATKAN KEBERANIAN SISWA MELALUI PEMBELAJARAN SENAM LANTAI ROLL BELAKANG**

**Morni, Wiwik, Andika**

Pendidikan Jasmnai Kesehatan Dan Rekreasi FKIP UNTAN, Pontianak

Email:morni23@ymail.com

**Abstrak:** Tujuan penelitian ini adalah meningkatkan keberanian siswa melalui pembelajaran yang bertahap atau step by step. Bentuk penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Dalam penelitian tindakan kelas (PTK) ini yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah guru berkolaborasi dengan siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 10 sungai kakap kabupaten kuburaya yang berjumlah 33 siswa Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan penelitian memberikan dampak positif pada siswa karena terdiri dari siklus I dan siklus II berupa perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Pembelajaran siklus I siswa yang baru lulus berjumlah 28 siswa atau 84, % sedangkan siswa yang belum lulus berjumlah 5 siswa atau 16 % maka dilanjutkan ke siklus II agar siswa memiliki kesempatan untuk perbaikan senam lantai dalam keberanian maka pembelajaran di lakukan oleh siswa agar mempermudah pada saat pembelajaran dan di siklus ke dua baru siswa bisa lulus berjumlah 33 siswa atau tuntas dan belum lulus berjumlah 0 siswa.

**Kata Kunci: Roll Belakang Senam Lantai**

**Abstract:** Learning is a gymnastics floor rear roll students have difficulties experienced during the learning objectives for meningkatkan courage research students through the learning stages or step by step. This research is classroom action research. In a classroom action research. This is the subject of this study were teachers collaborate with fourth grade students of State Elementary School 10 river snapper districts Kubu Raya totaling 33 students Based on the results of research carried out research have a positive impact on students because it consists of the first cycle and the second cycle of planning, implementation, observation and reflection. Learning first cycle of students who have recently graduated totaling 28 students, or 84%, while students who have not passed, amounting to 5 students, or 16%, then proceed to the second cycle so that students have an opportunity for improvement floor exercises in the courage then step by step of learning undertaken by students to facilitate the learning time and in the cycle to two new students are 33 students could pass or not pass the final and amounted to 0 students.

**Keywords: Roll Back Of The Gymnastics Floor.**

Pendidikan jasmani yang baik harus mampu meningkatkan pengetahuan anak tentang prinsip-prinsip gerak. Pengetahuan tersebut akan membuat anak mampu memahami bagaimana suatu keterampilan dipelajari hingga tingkatannya yang lebih tinggi. Dengan demikian, seluruh gerakannya bisa lebih bermakna. Melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani peserta didik akan memperoleh pengalaman yang erat kaitannya kesan pribadi yang menyenangkan berbagai ungkapan kreatif, inovatif, ketrampilan gerak, kesegaran jasmani, pola hidup sehat, pengetahuan dan pemahaman terhadap gerak manusia, juga akan membentuk kepribadian yang positif. Sebagai contoh, anak harus mengerti mengapa kaki harus dibuka dan bahu direndahkan ketika anak sedang berusaha menjaga keseimbangannya.

Manusia bermain untuk mendapatkan kesenangan, kegembiraan, dan kenikmatan. Sehingga akan ada unsur sukarela, dan akan berperilaku jujur serta tidak akan melukai teman bermainnya karena keinginan untuk memperoleh kesenangan bersama. Manusia bermain juga untuk rekreasi, pelepasan energy dan juga untuk memperoleh kepuasan. Menurut teori rekreasi dalam Sukintaka (1997:4) teori ini mengatakan bahwa bermain itu merupakan kegiatan manusia yang berlawanan dengan kerja dan kesungguhan hidup, dan imbalan antara kerja dan istirahat. Tujuan bermain pada dasarnya adalah untuk mencari sebuah kepuasan, kesenangan, memanfaatkan waktu luang, rekreasi, dan juga bias sebagai sarana untuk menyalurkan energy yang berlebih. Teori rekreasi dalam Sumitro (1992:8) menjelaskan bahwa orang bermain didasarkan oleh pemikiran bahwa manusia membutuhkan bermain sebagai usaha untuk mengembalikan gairah hidup. Bermain dapat dikelompokkan didalam beberapa kategori tergantung sudut pandang kita terhadap permainan atau bermain itu sendiri. Menurut Sumitro (1992:11), ada tiga kelompok yakni : (1) pengelompokkan berdasarkan pada jumlah pemain. (2) pengelompokkan berdasarkan sifat permainan. (3) pengelompokkan berdasarkan alat yang digunakan. Sementara bermain dapat dikelompokkan menjadi beberapa bentuk,

Kesemuanya memiliki manfaat yang besar untuk pendidikan atau pembelajaran bagi anak. Menurut Sumitro (1992:10), ada tiga kategori pengelompokkan bermain yakni : (1) tipe bermain aktif, (2) tipe bermain pasif, (3) tipe bermain intelektual. Tipe bermain aktif adalah bermain aktif meliputi gerakan fisik secara aktif. Contoh model bermainnya adalah kejar-kejaran, berenang, dan sebagainya. Dengan jalan berperan serta secara aktif maka anak akan mendapat keuntungan dalam psikomotor, kognitif, afektif, dan fisik. Namun sebenarnya dari bermain anak juga akan mendapatkan pelajaran mengenai mental, social serta emosional. Tipe bermain pasif adalah dimana si pelaku tidak turut serta dalam permainan itu tetapi memperoleh kesenangan, ketenangan, dan yang lain dengan melihat permainan atau proses bermain itu sendiri. Sebagai contoh seorang penikmat permainan bola voli meskipun dia tidak terlibat langsung dengan permainan serta hanya melihat permainan, namun perasaan senang itu ada. Tipe bermain intelektual disini bukan berarti bentuk permainan yang lain tidak memerlukan intelektual. Permainan intelektual ini berkaitan erat dengan pemikiran yang mendalam serta konsentrasi yang terpusat. Contoh permainannya seperti: catur, dam-daman, dan lain-lain. Pertumbuhan dan perkembangan anak

merupakan hal yang sangat kompleks. Bermain apa saja tentunya akan memiliki peranan serta manfaat tersendiri. Sebab dengan bermain tentunya akan kita peroleh banyak manfaat. Horlock dalam Sukintaka (1997:20) permainan bermain dalam perkembangan anak: (1) perkembangan fisik: anak akan memperoleh pertumbuhan dan perkembangan otot dengan baik. (2) belajar komunikasi: kebahagiaan dalam bermain diperoleh karena adanya teman bermain, sehingga tidak boleh tidak mereka akan berkomunikasi. (3) dengan bermain, energi emosionalnya akan tersalurkan dalam aktivitas bermain, (4) jalan keluar untuk mendapatkan yang dibutuhkan dan sesuatu yang dicita-citakan, (5) sebagai sumber belajar, (6) memacu kreativitas, (7) pengembangan pengenalan diri, (8) belajar bermasyarakat, (9) standar moral, (10) Mengetahui pembedaan dan peranan seks, (11) perkembangan kepribadian yang layak. Menurut K. Mahmudi Sholeh, (1992:2), senam adalah istilah atau nama salah satu cabang olahraga. Sebagai cabang olahraga, senam mempunyai dominan atau daerah batas-batasan sendiri, mempunyai ruang lingkup yang tertentu. Senam terjemahan dari kata "gymnastiek" (bahasa Belanda), "gymnastics" (bahasa Inggris), "thymnastiek" asal kata dari "gymnos" (bahasa Greka).

Pembelajaran penjasorkes khususnya cabang senam di SDN 10 Sui Kakap belum dapat optimal, dikarenakan kurangnya perhatian dan kontrol guru dalam pengelolaan kelas pada waktu pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya cabang roll belakang, selama ini biasanya anak disuruh langsung bermain roll belakang, anak-anak dibiarkan bermain dengan sendirinya tanpa memperhatikan teknik-teknik bermain roll belakang yang benar. Selain itu di SDN 10 Sui Kakap menunjukkan proses pembelajaran khususnya pembelajaran penjasorkes cabang materi roll belakang hanya didominasi beberapa siswa saja, hal ini menunjukkan kurangnya partisipasi dari siswa dalam proses pembelajaran sehingga hal ini juga mempengaruhi efektifitas hasil pembelajaran.

Prasarana dan sarana pembelajaran roll belakang di SDN 10 Sui Kakap belum sesuai dengan standart jumlah dan standart ukuran, sehingga proses pembelajaran roll belakang menjadi kurang maksimal. Sarana pembelajaran yang lengkap bisa memudahkan guru untuk mengejar target-target tertentu yang menjadi tujuan pembelajarannya. Begitu sebaliknya, sarana yang tidak lengkap akan menyulitkan bagi guru dalam mencapai target-target tujuan pembelajarannya. Hal ini berakibat pentingnya modifikasi alat untuk dapat meningkatkan hasil pembelajaran.

Upaya untuk menyesuaikan pembelajaran dasar roll belakang atas roll belakang yang sesuai dengan karakteristik dan perkembangan siswa sekolah dasar dapat dilakukan melalui metode bermain. Dalam penelitian ini peneliti akan mencoba metode bermain dalam pembelajaran roll belakang yaitu dengan memodifikasi tempat dan permainan dalam pembelajaran roll belakang, siswa berani untuk melakukan dasar roll belakang atas tanpa merasa sakit atau takut saat perkenaan dengan matras, selain itu dengan metode bermain anak-anak akan bersemangat dan tidak bosan dalam pembelajaran. Dari permasalahan tersebut di atas maka penulis menentukan judul Penelitian Tindakan Kelas ini "Metode meningkatkan keberanian Siswa Melalui Pembelajaran Senam Lantai Roll

Belakang Pada Siswa kelas IV SDN 10 Sui Kakap”. Menurut Mahmudi Sholeh, (1992:2), senam adalah istilah atau nama salah satu cabang olahraga. Sebagai cabang olahraga, senam mempunyai dominan atau daerah batas-batasan sendiri, mempunyai ruang lingkup yang tertentu. Senam terjemahan dari kata ”*gymnastiek*” (bahasa Belanda), ”*gymnastics*” (bahasa Inggris), ”*thymnastiek*” asal kata dari ”*gymnos*” (bahasa Greka).

Untuk mengetahui pengertian senam, kita harus mengetahui ciri-ciri dan kaidah-kaidahnya antara lain: Gerakan-gerakannya selalu dibuat atau di ciptakan dengan sengaja. b. Gerakan-gerakannya harus selalu berguna untuk mencapai tujuan tertentu (meningkatkan kelentukan, memperbaiki sikap dan gerak atau keindahan tubuh, menambah keterampilan, menambah keindahan gerak, meningkatkan keindahan tubuh).Gerakan harus selalu tersusun dan sistimatis. Berdasar pengertian di atas, batasan senam adalah latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana,disusun dengan sistimatis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis.

Selain itu, senam digunakan untuk meningkatkan keterampilan gerakan tubuh, sehingga dari pengertian dan ciri-ciri di atas maka sesuai dengan pemahaman metode bermain. Karena dengan metode bermain siswa harus dituntut aktif, kreatif dan senang sehingga pembelajaran senam dapat dikatakan efektif. Guling belakang merupakan materi di dalam olahraga senam. Menurut Sunarsih, dkk (2006:33) gerak guling disebut juga dengan gerakan *roll*. Gerakan berguling dapat dilakukan ke depan dan dapat pula dilakukan ke belakang. Guling belakang adalah gerakan mengguling dengan posisi badan mengarah ke depan kemudian mengguling dengan tumpuan kedua tangan yang kuat dan diakhiri dengan sikap awal. Oleh karena itu, dalam pembelajaran materi pokok senam terutama guling belakang diperlukan komunikasi atau arahan yang tepat dari guru kepada siswa supaya cedera dapat dihindari dan mendapatkan hasil yang maksimal dalam melakukan guling belakang.

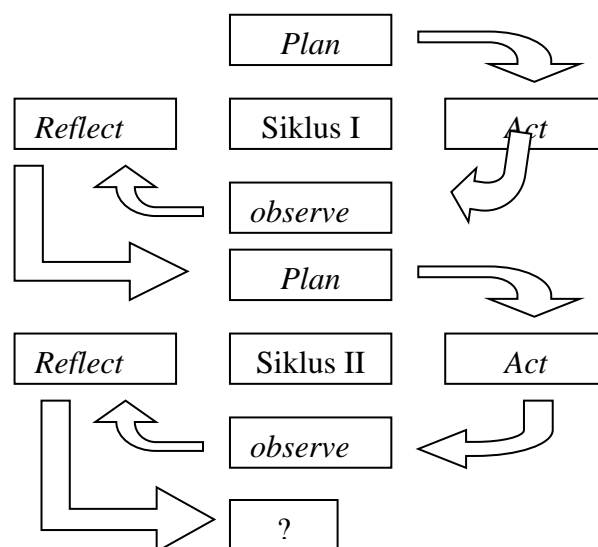
## **METODE**

Penelitian ini dilaksanakan dengan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Istilah dalam bahasa Inggris adalah (*Classroom Action Research*). Dari namanya sudah menunjukkan isi yang terkandung di dalamnya, yaitu sebuah kegiatan penelitian yang dilakukan di kelas. Menurut Suharsimi Arikunto, Dkk. (dalam bukunya yang berjudul *Penelitian Tindakan Kelas*, 2006: 58) mengemukakan bahwa “Penelitian Tindakan Kelas adalah penelitian tindakan (*action research*) yang dilakukan dengan tujuan memperbaiki mutu praktek pembelajaran di kelasnya”. dalam bukunya Pelatihan.PTK Sebagai Sarana Peningkatan Mutu Pembelajaran 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).

Ada beberapa ahli yang mengemukakan model penelitian tindakan dengan bagan yang berbeda, namun secara garis besar terdapat 4 tahapan yang lazim dilalui, yaitu (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan, (3) Pengamatan, dan (4) Refleksi. Adapun model dan penjelasan untuk masing-masing tahap adalah sebagai berikut :



Keterangan :

- Plan* (perencanaan tindakan) : akan membantu siswa dengan strategi pembelajaran menggunakan rintangan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.
- Act* (pelaksanaan tindakan) : pelaksanaan strategi media pembelajaran menggunakan rintangan dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.
- Observe* (obsevasi dan interpretasi) : mengamati proses penerapan strategi pembelajaran menggunakan rintangan
- Reflect* (analisis dan refleksi) : mengidentifikasi kelemahan dan keunggulan model pembelajaran bermain yang telah dilakukan pada siklus I – Siklus II dst.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (*classroom action research*) yang menggunakan pendekatan kualitatif karena menggunakan sumber data langsung sebagai latar ilmiah, data deskriptif berupa kata-kata atau kalimat, dibatasi oleh focus. Analisis data dilakukan secara induktif dan lebih mementingkan proses daripada hasil. Jenis penelitian yang digunakan adalah *participatori action research*, peneliti terlibat secara langsung dari awal hingga akhir penelitian. Dalam penelitian ini, kehadiran peneliti di lapangan

untuk menyusun rencana kegiatan, melaksanakan tindakan pembelajaran, mengobservasi pelaksanaan pembelajaran, mengadakan wawancara dengan subyek penelitian, dan melaporkan hasilnya. Subjek yang dijadikan penelitian tidak boleh lepas dari tema maupun tujuan pokok penelitian. Sesuai dengan judul tulisan ini, yaitu “Peningkatan Hasil belajar roll belakang Dengan Menggunakan Metode bermain siswa kelas IV siswa SDN 10 Sui Kakap yang berjumlah 33 siswa

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Senam lantai rol belakang sangatlah sulit dilakukan oleh siswa pada saat pembelajaran berlangsung setiap mulai sebuah pembelajaran siswa mengalami ketakutan sebelum melakukannya dan bahkan siswa ada yang sembunyi di tempat luar pembelajaran, namun dari kemampuan guru yang dimiliki dan pendekatan yang sesuai dengan berbagai cara akhirnya siswa simpati dan bisa direkrut untuk terlibat dalam perjalanan pembelajaran maka senam lantai rol belakang tadi sekarang menjadi buah dari ketakutan siswa mau melakukannya dengan bermain baik memakai alat dan media apapun untuk membantu siswa.

### Pembahasan

Penelitian penelitian yang dilakukan oleh guru olahraga di SDN 10 Sui Kakap Kuburaya pada saat pembelajaran berlangsung berjalan dengan lancar yaitu dimulai pada awal September hingga akhir bulan September walaupun kadang asap menyelimuti alam di lingkungan sekolah namun karena mata pelajaran ini di aula maka tetap berjalan walaupun kondisi di aula tidak mendukung senam lantai rol belakang memang agak sulit dilakukan oleh siswa jadi pendidik harus ekstra keras untuk membantu sebagaimana mestinya.

Dari hasil tes Pre-Implementasi rol belakang yang berjumlah siswa 33 baru dikatakan lulus 3 siswa dan masih ada 30 siswa yang belum lulus. Agar memudahkan dalam melihat data hasil belajar tersebut, akan ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

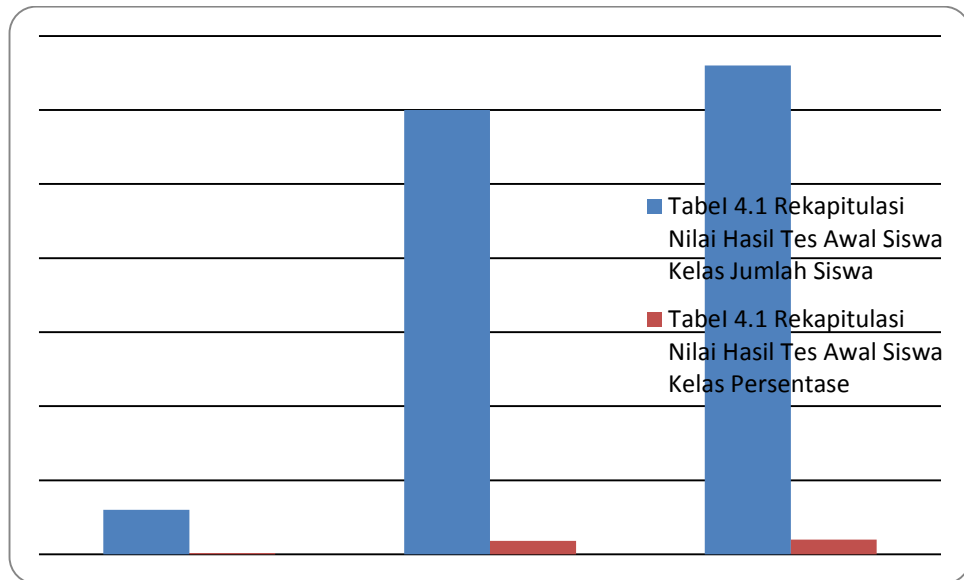
**Tabel 1**  
**Rekapitulasi Nilai Hasil Tes Awal Siswa Kelas**

<b>Ketuntasan</b>	<b>Jumlah Siswa</b>	<b>Persentase</b>
Tuntas	3	9 %
Belum Tuntas	30	91%
Jumlah	33	100 %

Melihat dari tabel yang telah ditampilkan, data tersebut menunjukkan bahwa ketuntasan siswa hanya sebesar 9 % (3 siswa), siswa yang belum tuntas 91 % (30 siswa) tentunya hal ini masih jauh dari indikator keberhasilan belajar minimal 75% dari jumlah siswa yang mencapai KKM = 75 %.

Melihat dari Tabel 1 yang telah ditampilkan, data tersebut menunjukkan bahwa ketuntasan siswa hanya sebesar 9 % (3 siswa), siswa yang belum tuntas 91

( 30 siswa) tentunya hal ini masih jauh dari indikator keberhasilan belajar minimal 75% dari jumlah siswa yang mencapai KKM = 75 %.



**Grafik 1**

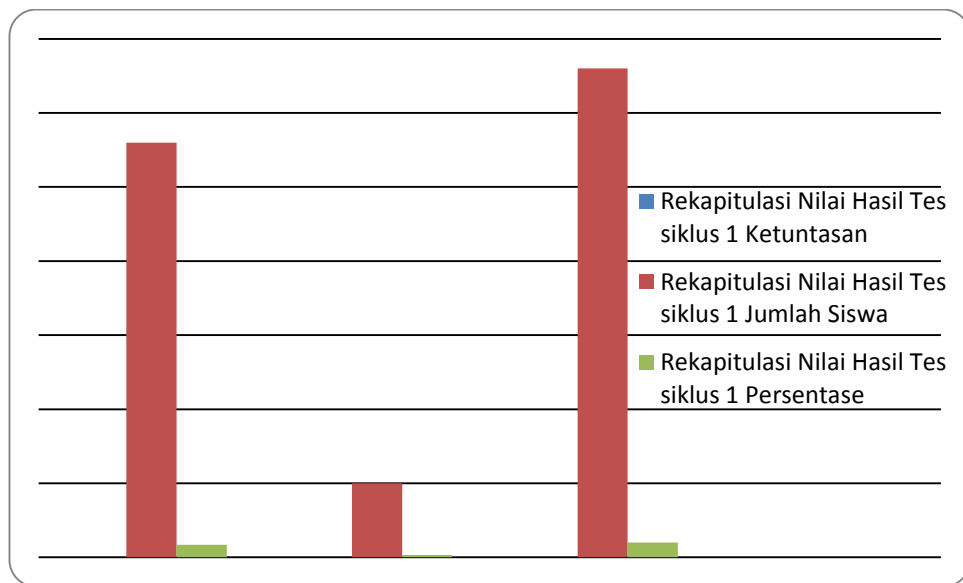
**Roll Belakang Senam Lantai**

Dari hasil pra siklus maka peneliti memiliki sebuah kewajiban untuk memberikan sebuah pembelajaran lanjutan dengan pendekatan bermain menggunakan bola yang di kempit dileher dan mengambil bola di belakang posisi siswa secara berulang ulang agar siswa mampu meningkat secara pemahaman dan pengetahuan tentang lempar turbo maka pada siklus satu dari jumlah sisiwa 30 yang belum lulus mengalami sebuah peningkatan lulus 28 siswa dan masih ada 5 siswa yang belum tuntas

**Tabel 2**  
**Rekapitulasi Nilai Hasil Tes siklus 1**

<b>Ketuntasan</b>	<b>Jumlah Siswa</b>	<b>Persentase</b>
Tuntas	28	84 %
Belum Tuntas	5	16 %
Jumlah	33	100 %

Dari tabel 2, bahwa menyatakan siswa yang lulus pembelajaran lempar turbo yang lulus di siklus 1 berjumlah 28 siswa dengan (84 %) dan masih ada 5 siswa yang belum lulus dengan ( 16 % ) sehingga masih perlu dilanjutkan ke siklus berikutnya.



**Grafik 2**  
**Siklus 1 Rol Belakang Senam Lantai**

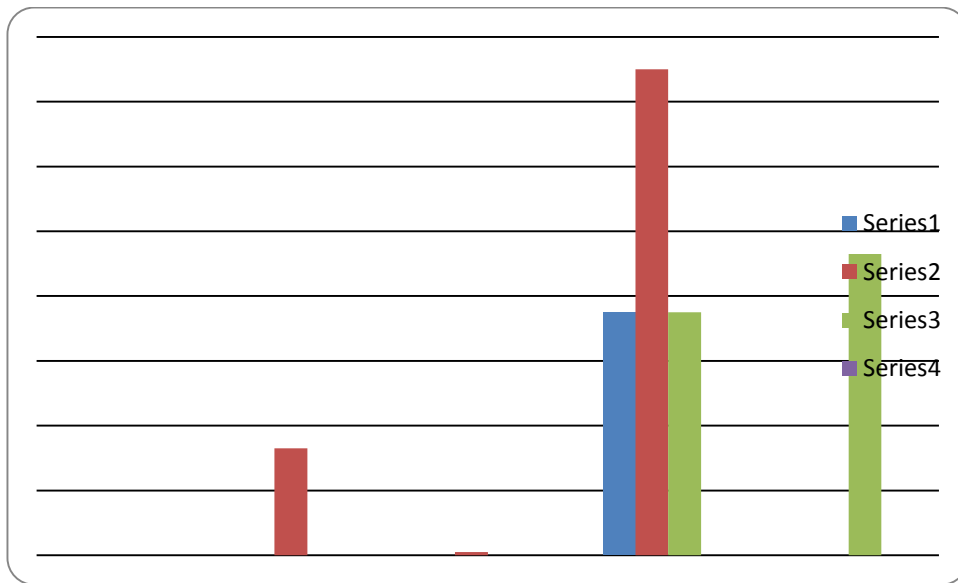
Pada siklus yang selanjutnya maka guru berupaya untuk meningkatkan variasi pembelajaran senam lantai rol belakang baik gerakan dari depan, samping, belakang dan sambil jalan dan lari untuk mengupayakan agar siswa sering tangkap dan tanggap untuk melakukan lemparan bola berekor dari pelaksanaan tersebut menghasilkan aplikasi yang menarik siswa merasa senang dan pembelajaran lempar turbo ini di siklus ke 2 mengalami ketuntasan secara maksimal 33 siswa lulus semua

**Tabel 3**  
**Rekapitulasi Nilai Hasil Belajar Siswa pada Siklus II**

Keberhasilan	Jumlah Siswa	%	KKM	Nilai
Tuntas	33	100%	75	Rata-rata
Belum Tuntas	0	0%	75	
Jumlah	33	100%	150	
Rata-rata	-	-	75	88

Tabel 3, menunjukkan bahwa secara umum terjadi peningkatan yang luar biasa terhadap kemampuan senam lantai rol belakang dengan bermain pada siswa Kelas IV SDN 10 sui kakap kuburaya pada Siklus II, yaitu nilai persentase rata-rata dari siklus I sebesar 70 % menjadi 100% pada siklus II. Jadi dapat disimpulkan bahwa pada Siklus II terjadi peningkatan sebesar 30%.





**Grafik Histogram 3**  
**Ketuntasan Hasil Belajar Siswa pada Siklus II3**

Grafik 3 ini menunjukkan bahwa dimana jumlah siswa yang termasuk dalam kategori sangat baik sebanyak 23 siswa , sedangkan siswa yang termasuk dalam kategori baik sebanyak 10 . Jadi dari jumlah keseluruhan 33 lulus secara proses dengan tahapan pembelajaran yang sistematis.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Adapun yang dapat disimpulkan dari penelitian ini adalah, prasiklus siswa mengalami ketuntasan sebanyak 3 siswa atau 9%. Pada Siklus 1 dilakukan dengan pendekatan bermain, terjadi peningkatan sebanyak 28 siswa lulus dengan catatan 90 %. Setelah dilanjutkan ke siklus 2, siswa dapat dinyatakan tuntas 100 % atau 33 siswa dinyatakan lulus.

### **Saran**

Adapun saran yang dapat dilakukan: perlu adanya sebuah komunikasi pada saat pembelajaran baik materi apapun khususnya senam lantai karena siswa pada awalnya takut namun dengan pendekatan media, model pembelajaran akhirnya siswa baru mengalami kesenangan Tentu pada dasarnya sebuah pembelajaran mengalami kendala apapun termasuk kurangnya sarana prasarana, pengalaman guru yang perlu di bekali ilmu yang cukup, kondisi cuaca dan iklim lingkungan sekolah.

## **DAFTAR RUJUKAN**

Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.

Sholeh, Mahmudi, 1992 *Dasar-dasar Senam Lantai*, Jakarta, Rosdianta

Sunarsih 2004 *Pembelajaran Senam Lantai*, Surabaya