

Peningkatan Pembelajaran Roll Kip Menggunakan Alat Bantu Tongkat Dan Teman

Jhody Nala Fraya*, Rahmat Hermawan, Suranto
Universitas Lampung

Abstrak : *Improved Learning of Kip Rolls Using Stick and Friend Tools .The researcher aims to improve the learning of kip roll by using a stick and friend aids for grade V students of SD Negeri 1 Sukarame. Researchers used the classroom action research method. The research subjects were male students of grade V SDN 1 Sukarame, which are 30 children. Data analysis was carried out by reflecting the results of observation and evaluation of the learning process, where in the first cycle the percentage of child completeness was 36.7%, then increased in cycles II and III by 60% and 86.7%. So, that based on the results of the study, it can be concluded that there is an increase in the learning of roll kip of the fifth grade students of SD Negeri 1 Sukarame by using a stick and friends.*

Keywords: *friend aids, kip roll, stick aids*

Abstrak : **Peningkatan Pembelajaran Roll Kip Menggunakan Alat Bantu Tongkat dan Teman.** peneliti bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran *roll kip* dengan menggunakan alat bantu tongkat dan teman pada siswa kelas V SD Negeri 1 Sukarame. peneliti menggunakan metode penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*). Subjek penelitian adalah siswa putra kelas V SD Negeri 1 Sukarame yang berjumlah 30 anak. Analisis data dilakukan dengan cara merefleksikan hasil observasi dan evaluasi terhadap proses pembelajaran, dimana pada siklus I persentase ketuntasan anak sebesar 36,7%, kemudian mengalami peningkatan pada siklus II dan III yaitu sebesar 60% dan 86,7 %. Sehingga berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan pembelajaran roll kip siswa kelas V SD Negeri 1 Sukarame dengan menggunakan alat bantu tongkat dan teman.

Kata kunci : alat bantu teman, alat bantu tongkat, *roll kip*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun, perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan. melalui Pendidikan Jasmani, siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan beraktivitas (Adang Suherman, 2000: 1).

Senam adalah salah satu bagian dari Pendidikan Jasmani. Menurut Imam Hidayat (2000: 9), senam sebagai suatu latihan tubuh yang dipilih 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. Aktivitas senam lantai lebih banyak menggunakan gerakan seluruh bagian tubuh baik untuk aktivitas senam itu sendiri maupun untuk cabang aktivitas lainnya. Itulah sebabnya. Itulah sebabnya aktivitas senam ini dikatakan sebagai aktivitas dasar dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik atau gerak seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan, kelincihan, dan ketepatan.

Dijelaskan dalam (BNSP, 2006: 2), ruang lingkup mata pelajaran Penjasorkes dalam aspek aktivitas senam, meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai. Materi yang disampaikan guru Penjasorkes kepada siswa Sekolah Menengah, meliputi: *head stand*, berguling (roll kip dan belakang), loncat kangkang, dan lompat harimau. Masih dalam (BNSP, 2006: 16), dalam pembelajaran penjasorkes disemester I, terdapat Standar Kompetensi “mempraktikkan berbagai bentuk latihan senam lantai yang lebih kompleks dan nilai-nilai yang terkandung

didalamnya”. Dengan Kompetensi Dasar “Mempraktikkan kombinasi gerak senam lantai dengan alat dengan memperhatikan faktor keselamatan dan nilai-nilai disiplin serta keberanian”. Adanya SK dan KD Pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar (SD) diharapkan berlangsung secara aktif dalam melibatkan semua arah pendidikan baik *afektif* (sikap), *psikomotorik* (keterampilan fisik), maupun *kognitif* (konsep).

Senam dengan istilah lantai, merupakan gerakan atau bentuk latihannya dilakukan di atas lantai dengan beralaskan matras sebagai alat yang dipergunakan. Salah satu contoh senam lantai adalah gerakan dengan melakukan *roll kip*. Sikap senam lantai *roll kip* dimulai dengan, 1) Sikap Awal berdiri tegak kedua lengan dan kaki rapat pandangan lurus kedepan. 2) Posisi Menumpu, Bungkukkan badan sambil meletakkan kedua telapak tangan di atas matras. 3) Posisi Roll kip, bengkokkan kedua siku kesamping kemudian masukan kepala diantara kedua lengan dan letakan tengkuk ke permukaan matras. 4) Posisi Meluruskan Tungkai

setelah memulai roll kip usahakan tungkai lurus ke depan. 5) Posisi Kip, posisi dimana punggung menyetuh matras dan pada saat itu juga dengan sekuat dan secepat-cepatnya kedua tungkai dilecutkan ke atas depan bersamaan dengan lecutan pinggul dan pinggang serta dibantu dengan kedua tolakan lengan. 6) Posisi Pendaratan, Setelah melenting diusahakan mendarat dengan kedua kaki bersamaan dengan posisi badan berdiri tegak atau sekurang-kurangnya jongkok. 7) Posisi Akhir, berdiri tegak kedua lengan diangkat keatas samping atau berdiri dengan kedua lengan rapat di samping badan.

Dari hasil pengamatan di lapangan untuk kegiatan senam lantai terutama senam lantai *roll kip* tidak banyak diminati oleh para siswa putra kelas V SD Negeri 1 Sukarame. Hal ini disebabkan karena

Jurnal

pembelajaran senam lantai roll kip di SD Negeri 1 Sukaramegerakan sedikit sulit dan lebih memfokuskan kepada gerakan-gerakan dan keterampilan yang sesuai dengan aturan dalam melakukan gerakan *roll kip*.

Berdasarkan pengamatan saat proses pembelajaran penjasorkes dalam materi *roll kip* di kelas V SD Negeri 1 Sukarame terlihat banyak siswa yang sulit melakukan gerakan senam lantai *roll kip*, hal ini disebabkan karena siswa merasa malu dan takut, merasa berpikir terlalu sulit untuk melakukannya, serta tidak dapat menyeimbangkan tubuhnya. Keterampilan gerak dasar *roll kip* juga pada siswa masih terlihat kurang, dilihat dari banyaknya siswa yang masih banyak melakukan kesalahan dalam mempraktikkan gerakan *roll kip* seperti pada saat kedua kaki dilemparkan, kedua lutut bengkok, badan kurang melenting sehingga sikap akhir tidak sempurna dan guru tidak mampu mendemonstrasikan terutama gerakan yang kompleks sehingga penulis menyimpulkan perlunya media pembelajaran di sekolah. Hal ini terlihat dari ketidakteraturan tahapan pembelajaran gerak dasar *roll kip* yang diberikan oleh guru. Selain itu, minat belajar siswa juga rendah dalam mengikuti pembelajaran, terlihat dari banyak siswa yang pasif saat proses pembelajaran atau tidak mempraktikkan gerakan guling lenting.

Ketersediaan sarana dan prasarana di sekolah akan sangat membantu keefektifan dalam pembelajaran dan penyampaian pesan serta isi dari pelajaran tersebut. Kenyataan yang terjadi proses pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri 1 Sukarame khususnya dalam pembelajaran senam lantai kurang didukung dengan ketersediaan sarana dan prasarana yang ada. Teridentifikasi matras yang digunakan untuk mendukung proses pembelajaran senam lantainya ada satu matras dengan keadaan matras yang sudah kusam dan kurang layak digunakan. Selain

itu di sekolah hanya terdapat peralatan sampai sejumlah 6 simpai, dengan keadaan 2 simpai yang sudah rusak/tidak layak digunakan. Ruang yang digunakan juga hanya di ruangan kelas yang sempit, sehingga siswa susah bergerak.

Senam lantai *roll kip* memang bukan merupakan aktivitas yang mengutamakan permainan sehingga terlihat tidak membosankan, apalagi bagi siswa yang tidak dapat melakukannya. Di samping itu, para siswa kurang bersemangat dalam melakukan gerakan senam lantai *roll kip*. Sebenarnya banyak keuntungan yang akan didapat oleh para siswa apabila dapat melakukan senam lantai *roll kip* diantaranya, dapat membantu membentuk jiwa yang kuat, menambah kesegaran jasmani, menambah keberanian, kekuatan mental, menjadikan tubuh sehat, dan berprestasi.

Selain itu kenyataan yang terjadi dalam proses pembelajaran penjasorkes di SD Negeri 1 Sukarame khususnya pada pembelajaran materi *roll kip* bagi siswa kelas V, guru mengalami keterbatasan dalam menyampaikan proses pembelajaran, sehingga hasil pembelajaran dirasa kurang maksimal terlaksana. Faktor intern yang berupa adanya keterbatasan dari guru, meliputi:

1. Pada proses pembelajaran *roll kip* guru hanya menggunakan metode konvensional, yaitu menggunakan metode demonstrasi dan ceramah saja. Rutinitas gaya/metode tersebut tentu saja akan mengakibatkan kejenuhan bagi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.
2. Faktor kondisi fisik guru. Kondisi fisik guru yang mengakibatkan guru kurang maksimal dalam memberikan contoh bagi siswa dalam melakukan gerakan *roll kip*.

Jurnal

Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagai guru Penjasorkes harus dapat mengatasi kekurangan dalam mengajar dengan penerapan model pembelajaran yang bersifat kreatif dan menyenangkan sesuai dengan karakteristik siswa bagaimana membantu parasiswa untuk dapat menjalani proses pertumbuhan dan perkembangan secara optimal baik secara fisik, motorik, mental dan sosial

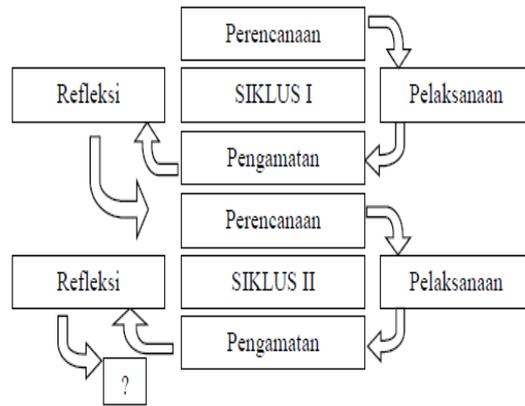
Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh penulis pada siswa SD Negeri 1 Sukarame khususnya pada pembelajaran materi *roll kip* bagi siswa kelas V, maka penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul Peningkatan Pembelajaran Roll Kip Menggunakan Alat Bantu Tongkat dan Teman pada siswa kelas V SD Negeri 1 Sukarame.

METODE

Di dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*), yaitu penelitian yang dilakukan oleh guru didalam kelasnya sendiri melalui refleksi diri, dengan tujuan untuk memperbaiki kerjanya sebagai guru sehingga hasil belajar siswa menjadi meningkat. Subjek penelitian adalah siswa putra kelas V SD Negeri 1 Sukarame yang berjumlah 30 anak. Penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu keberhasilan *roll kip* (variabel terikat) dan alat bantu tongkat dan teman (variabel bebas).

Suharsimi Arikunto (2010: 20) ada empat tahapan penting dalam penelitian tindakan, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Keempat tahapan dalam penelitian tindakan tersebut adalah membentuk sebuah siklus, jadi satu siklus adalah dimulai dari tahap perencanaan sampai dengan refleksi. Secara keseluruhan keempat tahapan dalam PTK ini membentuk suatu siklus PTK yang digambarkan dalam

bentuk spiral. Untuk mengatasi masalah mungkin diperlukan lebih dari satu siklus, siklus tersebut saling terkait dan berkelanjutan. Gambar desain PTK dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 1. Desain PTK

Analisis data dilakukan dengan cara merefleksi hasil observasi dan evaluasi terhadap proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru dan siswa dilapangan dan diolah menjadi kalimat yang bermakna dan dianalisis. Data yang diperoleh pada penelitian ini dianalisis dengan menggunakan deskriptif komparatif yaitu dengan membandingkan data kuantitatif dari siklus I dan Siklus II.

Kriteria ketuntasan minimum (KKM) menurut Mungin-Edy W (2008: 492) persentase penguasaan kegiatan secara klasikal yang dirumuskan sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Jurnal

Indikator keberhasilan tindakan meliputi peningkatan siswa dalam kegiatan pembelajaran. Siswa terlihat lebih aktif dan senang dalam mengikuti pembelajaran serta ditandai dengan peningkatan siswa pada pembelajaran *roll kip*. Minimal 75% (20 siswa) dari jumlah siswa mencapai hasil belajar tuntas (KKM=75). Sumber data pada penelitian ini berupa data kuantitatif diperoleh dari subjek berupa data nilai hasil penilaian unjuk kerja *roll kip* siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) pada pembelajaran *rol kipsenam* lantai dilaksanakan tanggal 18 Juli – 1 Agustus 2018. Sebelum Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dilaksanakan langkah pertama adalah melakukan observasi proses mengajar oleh guru dan hasil belajar *rol kip* pada materi senam lantai. Hasil observasi (temuan awal) ini sangat berguna untuk menentukan tindakan yang akan dilakukan pada siklus pertama. Selain itu temuan awal berguna untuk melihat prosentase hasil belajar pada setiap siklus untuk menentukan apakah tindakan yang dilakukan dapat meningkatkan hasil belajar. Berikut adalah deskripsi hasil penelitian tes awal hingga siklus akhir :

Tabel 2. Rekapitulasi Hasil Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Pembelajaran *Rol Kip* Senam Lantai.

No	Kriteria	Tes Awal	Siklus I	Siklus II	Siklus III
1	Tuntas	6/30 siswa	11/30 siswa	18/30 siswa	26/30 siswa
2	Prosentase Ketuntasan	20	36,7	60	86,7

	san				
--	-----	--	--	--	--

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa hasil belajar keterampilan *roll kipsenam* lantai siswa dapat tuntas dalam pembelajaran setelah mengikuti tahap pembelajaran dari Tes Awal, Siklus I, Siklus II, dan Siklus III sesuai dengan ketuntasan belajar telah mencapai nilai ≥ 75 atau persentase ketercapaian 75% secara individu (KKM SDN 1 Sukarame).

Jumlah siswa yang mengikuti tes berjumlah 30 siswa. Pada tes awal hanya 6 siswa yang berhasil mencapai ketuntasan dengan prosentase 20%, kemudian pada siklus I dengan jumlah siswa yang sama terdapat 11 siswa yang berhasil mencapai ketuntasan belajar dengan prosentase 36,7%, setelah didapat hasil tes siklus I terdapat hasil tes pada siklus II yaitu terdapat 18 siswa yang berhasil mencapai ketuntasan belajar dengan prosentase 60% kemudian pada siklus III terdapat 26 siswa yang berhasil mencapai ketuntasan belajar dengan prosentase 86,7% sehingga peningkatan kondisi awal ke Siklus III sebesar 66,7%.

Dari hasil observasi awal, ada tiga siklus yang diterapkan untuk menyelesaikan dan menjawab permasalahan yang terjadi di dalam kelas. Pada setiap siklus yang diterapkan masing-masing melalui penggunaan alat bantu teman dengan saling berpasangan. Untuk mengetahui adanya perubahan dari proses yang diakibatkan oleh tindakan tersebut, maka evaluasi dilakukan dengan cara melakukan observasi dan tes menggunakan instrumen penelitian dalam melakukan *rol kipsenam* lantai. Kegiatan selanjutnya setelah observasi awal yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan serta refleksi terhadap tindakan. Serangkaian penelitian yang dilakukan terdiri dari tiga siklus. Peneliti di akhir sampai adanya peningkatan dalam setiap pembelajaran yang mencapai 83,33% dari tes awal hingga siklus akhir (Pendidikan dan

Pembelajaran *rol kip* senam lantai dengan menggunakan alat bantu yaitu bantuan teman ketika melakukan gerakan *rol*, tugas teman yang membantu yaitu membenarkan posisi sikap awal pelaksanaan dan sikap akhir dari gerakan *rol kip* tersebut. Pada siklus I teknik dasar *rol kip* senam lantai yang meliputi, Sikap Awal, Pelaksanaan, dan Sikap Akhir.

Siklus I Perencanaan

Berdasarkan hasil observasi terhadap proses pembelajaran sebelum tindakan, dapat diperoleh sebagai data awal. Hasil observasi menunjukkan bahwa dari siswa kelas V A SDN 1 Sukarame sebanyak 30 siswa, terdapat 24 anak yang masih belum mencapai ketuntasan belajar.

Setelah dilakukan pemeriksaan instrumen penilaian keterampilan *rol kip* senam lantai siswa dan pengamatan, ternyata sebagian siswa masih kesulitan dalam melakukan keterampilan *rol kip* senam lantai, sebagian siswa yang mengikuti tes belum melakukan gerakan *rol kip* senam lantai dengan benar. Melalui hasil tes awal tersebut maka peneliti dan guru merencanakan rancangan pelaksanaan tindakan siklus I sebagai berikut:

Tindakan

Materi pada pelaksanaan tindakan I sesuai dengan RPP pembelajaran teknik dasar *rol kip* senam lantai melalui alat bantu yaitu 1 orang teman sejawat, tugas teman disini untuk membantu siswa yang melakukan gerakan *rol kip*, membenarkan posisi yang salah dari sikap awal, pelaksanaan hingga sikap akhir. Membantu ketika siswa tersebut tidak dapat melakukan porses *rol* dengan benar dan membantu dorongan dari belakang ketika siswa tidak mampu melakukan *kip* dengan benar hingga sampai di sikap

akhir.

Observasi

Observasi dilakukan untuk mengambil tes hasil pada penelitian, padalangkah observasi ini dilakukan oleh peneliti, guru sebagai kolaborator dan testor saat proses pembelajaran berlangsung. Waktu observasi yang dilakukan adalah 20 menit dari hasil observasi menyimpulkan bahwa pembelajaran *rol kip* senam lantai dengan menggunakan alat bantu berjalan lancar sesuai dengan RPP. Siswa terlihat senang dan terbantu dengan pembelajaran melalui penggunaan alat bantu. Hal ini terlihat dari sikap siswa yang begitu semangat dan antusias saat proses pembelajaran berlangsung.

Refleksi

Dari hasil tes setelah siklus I ditemukan hasil tes keterampilan *rol kip* senam lantai terdapat 11 siswa yang berhasil tuntas sesuai KKM yang telah ditentukan oleh SDN 1 Sukarame dengan menggunakan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan dengan prosentase keberhasilan sebesar 36,7 %. Kegagalan yang dilakukan siswa adalah pada tahap sikap awal, pada saat melakukan *rol* dan proses sikap akhir saat melakukan *kip*. Mereka sulit untuk bangun kembali menjadi sikap akhir yang sempurna, kebanyakan terjatuh saat akan melakukan *kip* tidak berhasil berdiri sempurna. Dalam hasil tes siklus I ini belum mencapai ketuntasan belajar klasikal sebesar 85%, melihat dari hasil tes tersebut maka siklus I perlu diperbaiki dari hasil refleksi untuk perencanaan siklus II.

Siklus II

Siklus II merupakan tindakan lanjut dari refleksi yang dilakukan pada siklus I, dimana dalam pelaksanaan tindakan dalam siklus I, rata-rata siswa menunjukkan hasil yang kurang maksimal dan sesuai dengan kriteria

Jurnal

yang telah ditentukan. Pelaksanaan siklus II mengacu pada pelaksanaan siklus I, karena merupakan perbaikan dari siklus I. Alat bantu yang digunakan sama pada siklus I tetapi proses membantunya yang berbeda membiasakan siswa untuk melakukan gerakan *rol kip* yang diberikan oleh peneliti dan guru penjaskes yaitu teman yang membantu berada di depan yang melakukan, menunggu yang melakukan tiba untuk melakukan kip di sikap akhir dengan mengulurkan kedua tangannya ke depan sebagai bantuan siswa yang melakukan kip untuk berpegangan agar tidak terjatuh kembali saat melakukan kip. Adapun tahapan yang dilakukan pada siklus II ini diantaranya:

Perencanaan

Tindakan siklus II menggunakan alat bantu yaitu 1 orang teman sejawat, tugas teman disini sama dengan siklus I tetapi proses membantunya yang berbeda, karena membiasakan siswa untuk melakukan gerakan *rol kip* yang diberikan oleh peneliti dan guru penjaskes yaitu: teman yang membantu berada di depan yang melakukan, menunggu yang melakukan tiba untuk melakukan kip di sikap akhir dengan mengulurkan kedua tangannya ke depan sebagai bantuan siswa yang melakukan kip untuk berpegangan agar tidak terjatuh kembali saat melakukan *rol kip*.

Berdasarkan hasil observasi terhadap proses pembelajaran siklus

I, dapat diperoleh sebagai data acuan di siklus II. Hasil siklus I menunjukkan bahwa dari siswa kelas V A SDN 1 Sukarame sebanyak 30 siswa, terdapat 19 anak yang masih belum mencapai ketuntasan belajar.

Tindakan

Materi pada pelaksanaan tindakan II sesuai dengan RPP pembelajaran teknik dasar *rol kip* senam lantai melalui alat bantu yaitu 1

orang teman sejawat, tugas teman disini sama dengan siklus I tetapi proses membantunya yang berbeda, karena untuk membiasakan siswa melakukan gerakan *rol kip* yang diberikan oleh peneliti dan guru penjaskes yaitu: teman yang membantu berada di depan yang melakukan, menunggu yang melakukan tiba untuk melakukan *rol kip* di sikap akhir, dengan mengulurkan kedua tangannya ke depan sebagai bantuan kepada siswa yang melakukan kip untuk menyambut tangan siswa yang melakukan sehingga berpegangan agar tidak terjatuh kembali saat melakukan kip.

Observasi

Observasi dilakukan untuk mengambil tes hasil pada penelitian, padalangkah observasi ini dilakukan oleh peneliti, guru sebagai kolaborator dan testor saat proses pembelajaran berlangsung.

Waktu observasi yang dilakukan adalah 20 menit dari hasil observasi menyimpulkan bahwa pembelajaran *rol kip* senam lantai dengan menggunakan alat bantu kedua ini berjalan

lancar sesuai dengan RPP. Siswa terlihat senang dan terbantu dengan pembelajaran melalui penggunaan alat bantu. Hal ini terlihat dari sikap siswa yang begitu semangat dan antusias saat proses pembelajaran berlangsung.

Refleksi

Dari hasil tes setelah siklus II ditemukan hasil tes keterampilan *rol kip* senam lantai terdapat 18 siswa yang berhasil tuntas sesuai KKM yang telah ditentukan oleh SDN 1 Sukarame dengan menggunakan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan dengan presentase keberhasilan sebesar 60 %. Kegagalan yang dilakukan siswa adalah pada tahap sikap akhir, pada saat

Jurnal

melakukan rol dan proses sikap akhir saat melakukan kip. Beberapa dari mereka masih terjatuh dan tidak dapat ke posisi akhir dengan benar, karena terlalu terfokus pada proses mengguling ke depan sehingga saat proses kip tidak mengoptimalkan bantuan teman yang ada didepannya dan teman yang membantu terdapat kesulitan saat menarik dikarenakan factor berat badan. Dalam hasil tes siklus II ini belum mencapai ketuntasan belajar klasikal sebesar 85%, melihat dari hasil tes tersebut maka siklus I perlu diperbaiki dari hasil refleksi untuk perencanaan siklus II.

Siklus III

Siklus III merupakan tindak lanjut dari refleksi yang dilakukan pada siklus II, dimana dalam pelaksanaan tindakan dalam siklus II, siswa belum mendapatkan hasil maksimal dan sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Pelaksanaan siklus III mengacu pada pelaksanaan siklus II, karena merupakan perbaikan dari siklus II. Pada siklus ketiga ini dilaksanakan pada 1 Agustus 2018 di Lapangan SDN 1 Sukarame. Untuk dilakukan sebuah tindakan adapun tahapan yang dilakukan pada siklus III ini yaitu:

Perencanaan

Alat bantu yang digunakan pada siklus III ini sedikit berbeda dengan siklus I dan II yang menggunakan teman sebagai alat bantu, pada siklus ini yang menjadi alat bantu adalah toya (tongkat rotan) yang dipegang oleh guru dan peneliti pada sisi ujung kanan dan kiri di saat siswa melakukan gerakan rol kip. Toya direntangkan dengan posisi membelah matras dengan guru dan peneliti di sisi kanan dan kiri matras memegang ujung tongkat dengan kuat. Ketika siswa melaksanakan rol kip, pada posisi akhir saat siswa sulit untuk mencapai posisi akhir yaitu berdiri tegak. Agar tidak terjatuh, direntangkan tongkat tersebut di

depan siswa yang melakukan sebagai alat bantu untuk berpegangan agar tidak terjatuh kembali.

Tindakan

Materi pada pelaksanaan tindakan III sesuai dengan RPP pembelajaran teknik dasar *rol kip* senam lantai melalui alat bantu yaitu toya (tongkat rotan) yang dipegang oleh guru dan peneliti pada sisi ujung kanan dan kiri di saat siswa melakukan gerakan rol kip. Toya direntangkan dengan posisi membelah matras dengan guru dan peneliti di sisi kanan dan kiri matras memegang ujung tongkat dengan kuat. Ketika siswa melaksanakan rol kip, pada posisi akhir saat siswa sulit untuk mencapai posisi akhir yaitu berdiri tegak. Agar tidak terjatuh, direntangkan tongkat tersebut di depan siswa yang melakukan sebagai alat bantu untuk berpegangan agar tidak terjatuh kembali.

Observasi

Observasi dilakukan untuk mengambil tes hasil pada penelitian, pada langkah observasi ini dilakukan oleh peneliti, guru sebagai kolaborator yaitu Bapak Rian Riadi, S.Pd dan testor saat proses pembelajaran berlangsung. Peneliti mengamati proses pembelajaran *rol kipsenam* lantai pada siswa kelas V A SDN 1 Sukarame dengan mengambil tes hasil pada siswa menggunakan instrumen penilaian siswa dengan tujuan untuk mengetahui hasil tes dan tingkat kemampuan siswa.

Refleksi

Dari hasil tes setelah siklus III ditemukan hasil tes keterampilan *rol kip* senam lantai terdapat 26 siswa yang berhasil tuntas sesuai KKM yang telah ditentukan oleh SDN 1 Sukarame dengan menggunakan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan dengan prosentase keberhasilan sebesar 86,7%. Kegagalan yang dilakukan siswa adalah pada tahap sikap akhir, pada saat

Jurnal

melakukan rol dan proses sikap akhir saat melakukan kip. Dalam hasil tes siklus III ini telah mencapai ketuntasan belajar klasikal sebesar 85%, melihat dari hasil tes tersebut maka pemberian tindakansiklus dihentikan pada siklus ke III ini.

Tabel 3. Rekapitulasi Analisis Hasil Pembelajaran Keterampilan *Roll Kip* Pada Tes Awal.

No	Hasil	Jumlah	Persentase
1	Tuntas	6/30 siswa	20
2	Belum Tuntas	24/30 siswa	80

Indikator persentase dapat dilihat melalui rumus :

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Persentase ketuntasan belajar :

$$P = \frac{6}{30} \times 100\%$$

$$= 20 \%$$

Pada tabel 3 diketahui hasil dari tes awal terdapat 6 siswa yang tuntas dalam pembelajaran atau prosentase ketuntasan belajar 20% sehingga peneliti mempersiapkan tindakan pada siklus pertama. Pada siklus pertama peneliti memberikan materi keterampilan dasar *Rol kip* menggunakan alat bantu teman sejawat. Setelah materi diberikan kemudian siswa di tes menggunakan instrumen penelitian, hasil dari tes pada siklus pertama adalah sebagai berikut :

Tabel 4. Rekapitulasi Analisis Hasil Pembelajaran Keterampilan *Rol kip* Siklus I

No	Hasil	Jumlah	Persentase

1	Tuntas	11/30 siswa	36,7
2	Belum Tuntas	19/30 siswa	63,3

Indikator persentase dapat dilihat melalui rumus :

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Persentase ketuntasan belajar :

$$P = \frac{11}{30} \times 100\%$$

$$= 36,7 \%$$

Setelah mengetahui hasil tindakan dari siklus pertama dan terdapat 11 siswa mencapai ketuntasan belajar atau 36,7% ternyata belum mencapai target yang diinginkan maka peneliti melanjutkan tindakan pada siklus kedua. Pada siklus kedua peneliti memberikan alat bantu yang sama yaitu teman sejawat hanya proses membantu yang berbeda dengan siklus I, setelah materi diberikan kemudian siswa di tes menggunakan instrumen penelitian yang sudah disiapkan oleh peneliti. Hasil dari tes pada siklus kedua adalah sebagai berikut :

Tabel 5. Rekapitulasi Analisis Hasil Pembelajaran Keterampilan *Rol kip* Siklus II

No	Hasil	Jumlah	Prosentase
1	Tuntas	18/30 siswa	60
2	Belum Tuntas	12/30 siswa	40

Jurnal

Indikator persentase dapat dilihat melalui rumus :

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Persentase ketuntasan belajar :

$$P = \frac{18}{30} \times 100\% = 60\%$$

Setelah tindakan pada siklus dua selesai terdapat 18 siswa yang tuntas dalam pembelajaran dengan prosentase ketuntasan yaitu 60% terjadi peningkatan dari siklus sebelumnya tetapi dalam melaksanakan keterampilan rol kip senam lantai belum mencapai target yang diinginkan maka peneliti merefleksikan dengan guru untuk melanjutkan tindakan pada siklus ketiga. Pada siklus ketiga peneliti memberikan alat bantu menggunakan tongkat yang direntangkan didepan siswa ang melakuka rol kip, setelah materi diberikan kemudian siswa di tes menggunakan instrumen penelitian yang sudah disiapkan oleh peneliti. Hasil dari tes pada siklus ketiga adalah sebagai berikut :

Tabel 6. Rekapitulasi Analisis Hasil Pembelajaran Keterampilan *Roll Kip* Siklus III

No	Hasil	Jumlah	Persentase
1	Tuntas	26/30 siswa	86,7
2	Belum Tuntas	4/30 siswa	13,3

Indikator persentase dapat dilihat melalui rumus :

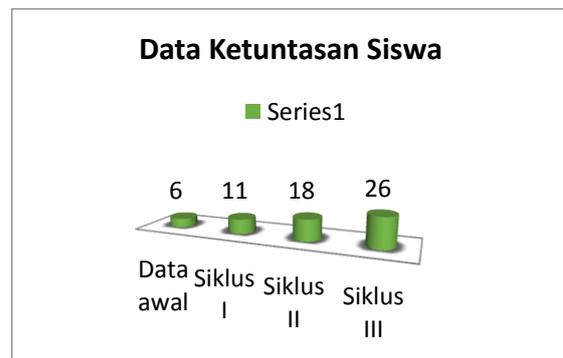
$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Persentase ketuntasan belajar :

$$P = \frac{26}{30} \times 100\% = 86,7\%$$

Berdasarkan tabel 4 diatas terdapat 26 siswa yang berhasil mencapai ketuntasan pembelajaran keterampilan *rol kip* senam lantai dari 30 siswa yang mengikuti tes keterampilan *rol kip* senam lantai dengan prosentase keberhasilan 86,7% pada hasil tes siklus III telah mencapai target yang diinginkan maka peneliti menghitung jumlah siswa yang lulus sesuai KKM yang telah ditentukan serta prosentase peningkatan nilai siswa dan prosentase kelulusan.

Setelah semua data diperoleh dari hasil pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) telah diketahui, maka dari 30 siswa yang mengikuti tes keterampilan *rol kip* senam lantai didapat hasil rekapitulasi ketuntasan belajar dapat dilihat dengan gambar diagram berikut:



Gambar 3. Diagram Batang Ketuntasan Belajar Siswa Pada Keterampilan Gerak Dasar *Roll kip* Senam lantai disetiap siklus.

Pembahasan

Jurnal

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SDN 1 Sukarame Bandar Lampung, bahwa pembelajaran keterampilan *rol kip* senam lantai menggunakan alat bantu ternyata dapat meningkatkan dengan baik untuk diterapkan. Dengan modifikasi alat yang digunakan memudahkan siswa belajar melakukan gerak dasar *rol kip* senam lantai dan mengulang gerakan yang telah diajarkan kepada siswa sehingga hasil pembelajaran yang diharapkan dapat tercapai.

Berdasarkan hasil dari tes awal diperoleh data bahwa masih rendahnya prosentase ketuntasan belajar siswa, hanya 6 siswa yang mencapai ketuntasan belajar. Kegagalan rata-rata dilakukan siswa adalah pada tahap sikap awal, pada saat ingin melakukan *rol kip* tubuhnya masih salah yaitu bukan tengkuk yang berada diantara kedua lengan seperti seharusnya tetapi kepalasehingga membuat hasil *rol kip* tidak sesuai. pelaksanaan yang benar adalah badan melakukan guling ke depan kemudian setelah itu kaki siap diluruskan untuk melakukan lecutan. Sikap akhir yang benar adalah posisi badan berdiri tegak seperti semula.

Pada tes awal ini banyak siswa yang melakukan kesalahan pada tahap pelaksanaan yaitu kebanyakan siswa pada saat melakukan gerakan *rol kip* posisi tengkuk digantikan oleh kepala sehingga guling depan yang dilakukan tidak seperti seharusnya dan saat melecutkan tubuh menuju sikap akhir kebanyakan siswa gagal dan terjatuh kembali sehingga tidak mampu menuju sikap akhir yaitu menapakkan telapak kaki dan berdiri tegak.

Berdasarkan hasil analisis tersebut pada siklus pertama digunakan 1 orang sejawat, tugas teman disini untuk membantu siswa

yang melakukan gerakan *rol kip*, membenarkan posisi yang salah dari sikap awal, pelaksanaan hingga sikap akhir. Membantu ketika siswa tersebut tidak dapat melakukan porses *rol* dengan benar dan membantu dorongan dari belakang ketika siswa tidak mampu melakukan *kip* dengan benar hingga sampai di sikap akhir.

Hasil penelitian ini menjadi refleksi bagi peneliti. Refleksi ini bertujuan mengetahui kekurangan dan kelebihan yang ada pada siklus pertama dan sebagai acuan peneliti untuk memperbaiki mutu pembelajaran pada siklus berikutnya. Dengan refleksi hasil siklus pertama dan masalah-masalah yang terjadi dalam proses pembelajaran, maka peneliti memperbaiki skenario pembelajaran dan alat bantu yang digunakan. Pada siklus kedua digunakan penambahan kesulitan berupa alat bantu yang digunakan sama pada siklus I tetapi proses membantunya yang berbeda membiasakan siswa untuk melakukan gerakan *rol kip* yang diberikan oleh peneliti dan guru penjaskes yaitu teman yang membantu berada di depan yang melakukan, menunggu yang melakukan tiba-tiba untuk melakukan *kip* di sikap akhir dengan mengulurkan kedua tangannya ke depan sebagai bantuan siswa yang melakukan *kip* untuk berpegangan agar tidak terjatuhkan kembali saat melakukan *kip*.

Pada pembelajaran siklus kedua terlaksana cukup baik dengan hasil ketuntasan belajar yang meningkat dari siklus sebelumnya, karena walaupun sedikit terjadi peningkatan hasil tes pada siklus kedua. Hasil penelitian ini menunjukkan peningkatan prosentase ketuntasan belajar pada siklus kedua, dari 30 siswa yang mencapai ketuntasan belajar sebanyak 18 siswa.

Jurnal

Sebagian besar siswa telah mencapai ketuntasan belajar pada siklus kedua, dari 30 siswa hanya 12 siswa yang belum mencapai ketuntasan belajar. Berdasarkan hasil penelitian ditunjukkan bahwa siswa yang belum mencapai ketuntasan belajar tersebut juga telah mengalami peningkatan dalam penguasaan keterampilan gerak dasar *rol kip* pada materi senam lantai, namun peningkatannya masih lambat pada setiap siklusnya sehingga masih perlu dilanjutkan tindakan pada siklus ketiga karena pada siklus kedua masih belum mencapai 50% peningkatan dari hasil tes awal.

Pada tindakan siklus ketiga terlaksana lebih membaik dari siklus sebelumnya, karena siswa telah berhasil mencapai ketuntasan pembelajaran. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan prosentase dari siklus awal hingga siklus ketiga. Peningkatan ini terjadi karena penggunaan alat bantu yang di terapkan

Alat bantu dengan menganalisa sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk *aktVitas* belajar yang potensial untuk memperlancar siswa dalam proses belajar. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa dari yang tadinya tidak bisa menjadi bisa dari yang tadinya rendah menjadi memiliki tingkat yang lebih tinggi (Yoyo Bahagia, 2000:41).

Hasil penelitian ini sesuai dengan kriteria ketuntasan belajar siswa yaitu :

1. Ketuntasan belajar telah mencapai nilai ≥ 75 atau persentase ketercapaian 75% secara perorangan (KKM SDN 1 Sukarame)
2. Ketuntasan belajar klasikal dicapai bila kelas tersebut dilihat dari hasil tes keterampilan keseluruhan siswa, bila peningkatan keberhasilan nilai tes siswa

pada siklus III mencapai 85% dari nilai tes awal maka peningkatan pembelajaran melalui modifikasi alat pembelajaran ini dinyatakan berhasil (Arikunto, 2008).

Sehingga pada proses pembelajaran dari 30 siswa yang berhasil mencapai ketuntasan belajar sebanyak 26 siswa atau 86,7 %. Pada tes awal ketuntasan belajar siswa hanya mencapai 20% setelah dilakukan tindakan dengan tiga siklus pada siklus ketiga ketuntasan belajar siswa telah berhasil mencapai 86,7%.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data, mengenai Upaya Meningkatkan Keterampilan *Roll Kip* dengan Alat Bantu pada Siswa Kelas V SDN 1 Sukarame Bandar Lampung yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

- a. Melakukan gerakan *rol kip* dengan bantuan teman membenarkan sikap awal, pelaksanaan dan akhir dapat meningkatkan hasil belajar keterampilan *Roll Kip* pada siswa kelas V SDN 1 Sukarame Bandar Lampung.
- b. Melakukan gerakan *rol kip* dengan bantuan teman mengulurkan tangan ke depan teman yang melakukan *rol kip*, dapat meningkatkan hasil belajar keterampilan *Roll Kip* pada siswa kelas V SDN 1 Sukarame Bandar Lampung.
- c. Dengan menggunakan alat bantu tongkat yang direntangkan di depan siswa yang melakukan dapat meningkatkan hasil belajar keterampilan *Roll Kip* pada siswa kelas V SDN 1 Sukarame Bandar Lampung.

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan, adapun saran yang diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

- a. Guru hendaknya meningkatkan kreativitas dalam memanfaatkan

Jurnal

- alat bantu dalam proses pembelajaran.
- b. Siswa harus dilatih dengan menggunakan berbagai macam alat bantu pembelajaran untuk lebih meningkatkan kemampuannya dalam melakukan gerak dasar keterampilan *roll kip*.
 - c. Pada penelitian pembelajaran *roll kip* masih belum tercapai ketuntasan belajar sebesar 100% atau semua siswa belum mencapai ketuntasan belajar, hal ini dapat diteliti kembali guna menentukan tindakan yang lebih tepat dan menarik agar dapat meningkatkan penguasaan keterampilan gerak *roll kip*.
 - d. Jika ada yang melakukan penelitian ini untuk berikutnya, maka perlu ditambahkan alat bantu yang disesuaikan oleh jumlah siswa

Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: Kencana.

Lutan, Rusli. 1988. Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK.

Muhajir. 1997. Pedoman Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.

Purwanto, Ngalim. 2002. Psikologi Pendidikan. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Schmidt, Richard A. 1991. Motor Learning and Performance. Champaign. Uman Kinetics Books. Publisher. Inc.

Simanjuntak Victor G, Kaswari, dan Eka Supristna. 2008. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Dirjen Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2010. Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Ary, Budhi Prasetya. 2016. Pengembangan Media Alat Bantu Kayang Pembelajaran Senam Lantai. Universitas Negeri Semarang. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations vol 5 (3)*.

Brick, Lynne. 2001. Bugar dengan Senam Aerobik. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Djarwanto P S, dan Subagyo, Pangestu. 2005. Statistik Induktif. Edisi Kelima. Yogyakarta : BPFE.

Hopkins, David. 1993. *A Teacher's Guide To Classroom Research*. Philadelphia: Open University Press.

Kemmis, Taggart. (1992).