

**UPAYA MENGOPTIMALKAN KETERAMPILAN ROLL DEPAN
MENGUNAKAN ALAT BANTU SIMPAI DAN BOLA**

JURNAL

Oleh

CANDRA BUANA



**PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
2015**

ABSTRAK

UPAYA MENGOPTIMALKAN KETERAMPILAN ROLL DEPAN MENGUNAKAN ALAT BANTU SIMPAI DAN BOLA

Oleh

CANDRA BUANA

Pembimbing

Drs. Herman Tarigan, M.Pd.

Drs. Akor Sitepu, M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan proses pembelajaran gerak dasar roll depan. Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research) *kolaborasi participations*, dengan menggunakan dua siklus. Dengan subjek penelitian berjumlah 36 siswa, dengan jumlah 20 laki-laki dan 16 perempuan. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi dan menggunakan instrumen penilaian tes gerak dasar roll depan. Hasil penelitian menunjukkan: pada temuan awal hanya mencapai ketuntasan 33,33%. Pada siklus pertama dengan penggunaan alat bantu simpai diperoleh presentase keberhasilan ketuntasan belajar meningkat menjadi 63,89%, sedangkan presentase ketuntasan belajar klasikal 85%. Pada siklus kedua dengan menggunakan alat bantu bola diperoleh presentase keberhasilan ketuntasan belajar mengalami peningkatan menjadi 94,44%. Dari hasil penelitian disimpulkan bahwa pembelajaran senam lantai khususnya pada materi gerak roll depan, dengan menggunakan alat bantu dapat memperbaiki dan meningkatkan gerak dasar roll depan.

Kata kunci: bola, optimal, roll depan, simpai, upaya.

EFFORTS TO OPTIMIZE SKILL ROLL FORWARD USING TOOLS HOOPS AND BALL

By

CANDRA BUANA

Adviser

Drs. Herman Tarin, M.Pd.

Drs. Akor Sitepu, M.Pd.

This research aimed to improve and enhance the learning process forward motion of the base roll. This type of research was classroom action research participations collaboration, by using two cycles. With a total of research subjects were 36 students, 20 male and 16 female. Data collection technique was done by observation and using the basic motion test assessment instruments roll forward. The results showed: the initial founding only achieve 33.33% mastery. In the first cycle with the use of tools, it obtained the learning completeness percentage of success increased to 63.89%, while the percentage of classical learning completeness was 85%. In the second cycle by using the ball tools, it obtained the percentage of learning mastery has increased to 94.44%. The final conclusion is that the gymnastics floor learning, especially on the front roll motion of matter, using tools can improve and enhance the basic motion of the front roll.

Keywords: ball, optimal, forward roll, hoops, effort.

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Berdasarkan pengamatan guru, beberapa kesalahan yang sering dilakukan siswa dalam melakukan roll depan adalah keseimbangan tubuh kurang baik pada saat mengguling serta tumpuan tangan kurang kuat pada saat melakukan tolakan. bentuk roll depan yang di lakukan masih kurang sempurna terkadang bentuk roll depan pada saat pelaksanaan siswa badannya miring baik ke kiri atau ke kanan. siswa masih takut untuk melakukan gerak dasar roll depan. Pada saat roll depan siswa takut menggunakan tengkuk lehernya siswa banyak yang menggerakkan kepalanya.

Dalam penelitian ini, peneliti ingin mencoba menggunakan alat bantu secara bertahap dalam pembelajaran roll depan. Alat bantu pada hakikatnya merupakan alat yang digunakan untuk membantu terlaksananya roll depan. Peralatan ini bekerja berdasarkan prinsip pesawat sederhana yang

berfungsi untuk memperkecil gaya dalam pergerakan benda dan diharapkan gaya roll depan akan terbantu. Harapannya, dengan digunakannya alat bantu akan mempermudah siswa dalam melakukan gerak roll depan.

Berdasarkan uraian di atas, maka dipandang perlu untuk menerapkan pembelajaran dengan menggunakan alat bantu secara bertahap untuk meningkatkan kemampuan roll depan siswa kelas V SD IT Baitul Jannah.

Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka indentifikasi masalah penelitian ini sebagai berikut:

1. Masih banyak siswa kelas V SD IT Baitul Jannah yang belum dapat melakukan gerak dasar roll depan dengan benar.
2. Kurangnya kemampuan melakukan tolakan untuk gerak dasar roll depan.
3. Sikap pelaksanaan pada saat roll depan badan siswa masih miring

- baik miring ke kiri atau miring ke kanan
4. Siswa masih takut untuk melakukan roll depan ketakutan di karenakan siswa takut lehernya ketekuk.
 5. Siswa masih menggunakan kepala pada saat melakukan roll depan yang seharusnya menggunakan tengkuk lehernya.

Rumusan Masalah

erdasarkan identifikasi di atas, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut.

1. Apakah penggunaan alat bantu simpai dapat mengoptimalkan keterampilan roll depan pada siswa kelas V SD IT Baitul jannah?
2. Apakah dengan penggunaan alat bantu bola dapat mengoptimalkan keterampilan roll depan pada siswa kelas V SD IT Baitul jannah?

Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk:

1. Untuk mengoptimalkan keterampilan roll depan dengan alat bantu simpai pada siswa kelas V SD IT Baitul jannah.
2. Untuk mengoptimalkan keterampilan roll depan dengan menggunakan alat bantu bola pada siswa kelas V SD IT Baitul jannah.

Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Menjadi referensi dan memberikan sumbangan bagi penelitian sejenis dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan di dunia pendidikan terutama pendidikan jasmani di sekolah dasar,
2. Menjadi rujukan alternatif pendekatan pembelajaran penjasorkes di sekolah dasar.
3. Bagi peneliti, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan profesional kerja sebagai seorang guru khususnya dalam pengembangan pembelajaran.
4. Bagi siswa, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan

hasil belajar siswa pada materi roll depan.

5. Bagi sekolah, penelitian ini diharapkan mampu memberi motivasi para guru untuk selalu mengembangkan inovasi pembelajaran dan memecahkan masalah-masalah kelas sebagai upaya meningkatkan kualitas pembelajaran.

TINJAUAN PUSTAKA

Keterampilan Gerak

(Lutan, 1988: 95) Keterampilan gerak adalah gerak yang mengikuti pola atau gerak tertentu yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa dilakukan melalui proses belajar. Semakin kompleks keterampilan gerak yang harus dilakukan, makin kompleks juga koordinasi dan kontrol tubuh yang harus dilakukan, dan ini berarti makin sulit juga untuk dilakukan.

Gerak Dasar Senam Lantai

Beberapa contoh gerakan dasar senam lantai sebagaimana diungkapkan oleh Deni Kurniawan (2012: 37) adalah gerakan guling depan dan belakang,

teknik roll depan, sikap lilin, gerakan meroda, dan guling lenting. Guling depan adalah gerakan badan berguling ke arah depan melalui bagian belakang badan (tengkuk), pinggul, pinggang, dan panggul bagian belakang. Teknik roll depan adalah suatu bentuk sikap badan terlentang yang membusur, bertumpu pada kedua kaki dan kedua tangan siku-siku dan lutut lurus.

Roll Depan

Roll depan merupakan salah satu gerakan senam lantai. Roll depan merupakan materi yang sering diberikan di sekolah dasar. Roll depan adalah gerakan dengan urutan gerak yang merupakan kebalikan dari roll belakang. Cara melakukan roll depan yaitu: Jongkok kedua kaki agak di buka, kedua tumit di angkat, kedua telapak tangan di letakkan pada matras, kedua tangan lurus sejajar bahu kemudian dorong tangan kedepan hingga menyentuh matras dorong kaki kedepan sehingga membuat gulingan lalu dagu rapatkan ke dada dan belakang kepala menyentuh matras tangan memegang

tungkai bawah lalu jongkok dan berdiri tegak (Suharjana: 2006; 132).

Pengertian Alat Bantu

Alat bantu menurut Mahendra (2006: 50) adalah alat yang digunakan pengajar dalam menyampaikan materi, dengan adanya alat peraga maka bahan ajar atau materi akan lebih mudah dimengerti oleh peserta didik. Alat bantu yang di gunakan: 1.simpai 2.bola.

Model Pembelajaran Alat Bantu

Hamalik (2003: 15) mengemukakan bahwa pemakaian media pembelajaran dalam proses belajar mengajar dapat membangkitkan keinginan dan minat yang baru, membangkitkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar, dan bahkan membawa pengaruh psikologis terhadap siswa. Penggunaan media pembelajaran pada tahap orientasi pembelajaran akan sangat membantu efektivitas proses pembelajaran dan penyampaian pesan dan isi pelajaran saat itu.

Kerangka Pikir

Dalam penelitian ini penulis mencoba menerapkan suatu cara penyampaian belajar senam lantai pada materi gerak dasar roll depan menggunakan alat bantu berupa simpai dan bola. Alat bantu dalam permainan merupakan bagian dari inovasi yang dapat dilakukan dalam dunia pendidikan. Adapun kegiatan inovatif dalam hal ini antara lain pengembangan dan produksi alat-alat pelajaran, serta dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar roll depan. Walaupun bakat masing-masing siswa memegang peran penting, akan tetapi hasil penguasaan psikomotor sebagian besar merupakan fungsi kebiasaan dan keterampilan yang diperoleh ketika melakukan tugas tersebut. Dengan demikian pembelajaran gerak dasar roll depan dengan alat bantu simpai dan bola dapat mengefektifkan pembelajaran dan meningkatkan gerakan dasar roll depan siswa kelas V SD Baitul Jannah Kecamatan Kemiling Bandar Lampung.

Hipotesis

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah:

H1 :Apakah terdapat peningkatan keterampilan roll depan siswakelas V SD IT Baitul Jannah setelah siswa mengikuti proses pembelajaran dengan alat bantu simpai?

H2 : Apakah terdapat peningkatan keterampilan roll depan siswa kelas V SD IT Baitul jannah setelah siswa mengikuti proses pembelajaran dengan alat bantu bola?

METODOLOGI PENELITIAN

Metode Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan penelitian tindakan kelas, yaitu suatu pencermatan terhadap kegiatan yang sengaja dimunculkan dan terjadi di dalam kelas (Suharsimi Arikunto, 2010:130).

Subjek Penelitian

Penelitian dilakukan pada siswa kelas V SD IT Baitul Jannah yang

berjumlah 36 siswa, terdiri dari 20 laki-laki dan 16 perempuan.

Prosedur Penelitian

Arikunto (2010:130) mengemukakan bahwa penelitian tindakan kelas dilaksanakan dalam siklus-siklus tindakan kelas. Dalam penelitian ini, direncanakan terdiri dari dua siklus tindakan. Langkah awal yang dilakukan guru adalah melakukan identifikasi permasalahan kelas melalui observasi awal pada hasil belajar/kemampuan siswa pada materi roll depan. Observasi awal dilakukan untuk mengetahui tindakan yang tepat yang harus dilakukan guru dalam menyelesaikan masalah rendahnya kemampuan siswa pada materi.

Pelaksanaan Tindakan

Prosedur penelitian tindakan kelas ini terdiri atas dua siklus atau lebih. Tiap siklus dilaksanakan sesuai dengan perubahan yang ingin dicapai, seperti apa yang telah didesain sebelumnya. Untuk mengidentifikasi kurangnya kemampuan siswa dalam melakukan roll depan, serta melihat persentase siswa yang sudah mampu melakukan

dengan benar, maka diberikan tes diagnosis sebagai evaluasi awal (*initial evaluation*).

Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat yang digunakan untuk mengukur pelaksanaan PTK di setiap siklusnya. Adapun aspek yang diamati dari instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari : (1) Tahap Persiapan (2) Tahap gerak atau tahap pelaksanaan (3) Akhir gerak (Zainal Aqib, 2008: 15).

Untuk menetapkan skala penilaian dari instrumen ini, dibuat rentang nilai dari angka 1 sampai dengan 3. Angka 1 menunjukkan nilai kurang, angka 2 menunjukkan nilai sedang, angka 3 menunjukkan nilai baik. Instrumen dapat dilihat pada lampiran.

Teknik Analisis Data

Untuk melihat kualitas hasil tindakan di setiap siklus digunakan rumus :

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

Keterangan :

P : Prosentase keberhasilan

f : Jumlah siswa yang telah mencapai ketuntasan belajar

N : Jumlah siswa yang mengikuti tes

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada hasil observasi temuan awal menunjukkan rentang nilai yang didapat sebelum siswa diberikan tindakan adalah 38 sampai dengan 83 dengan nilai rata-rata 59,50. Jika dibandingkan dengan rata-rata kelas, maka dari 36 siswa sebanyak 17 siswa mencapai nilai di atas atau sama dengan rata-rata kelas atau prosentase keberhasilan 47,22%, sedangkan siswa yang mendapat nilai di bawah rata-rata kelas sebanyak 19 orang atau 52,78%. Selanjutnya jika dibandingkan dengan ketuntasan belajar maka dari 36 siswa sebanyak 12 siswa yang mendapat nilai di atas atau sama dengan 67 atau prosentase keberhasilan 33,33%, sedangkan siswa yang mendapat nilai di bawah 67 sebanyak 24 orang atau 66,67%.

Setelah tindakan pada siklus pertama dilakukan berupa penggunaan alat

bantu sampai. Hasil penelitian menunjukkan rentang nilai yang didapat setelah siswa diberikan tindakan adalah 44 sampai dengan 83 dengan nilai rata-rata 67,00. Jika dibandingkan dengan rata-rata kelas, maka dari 36 siswa sebanyak 23 siswa mencapai nilai di atas atau sama dengan rata-rata kelas atau prosentase keberhasilan 63,89%, sedangkan siswa yang mendapat nilai di bawah rata-rata kelas sebanyak 13 orang atau 36,11%. Selanjutnya jika dibandingkan dengan ketuntasan belajar maka dari 36 siswa sebanyak 23 siswa yang mendapat nilai di atas atau sama dengan 67 atau prosentase keberhasilan 63,89%, sedangkan siswa yang mendapat nilai di bawah 67 sebanyak 13 orang atau 36,11%.

Setelah tindakan pada siklus kedua dilakukan berupa alat bantu bola. Hasil penelitian menunjukkan rentang nilai yang didapat setelah siswa diberikan tindakan adalah 50 sampai dengan 89 dengan nilai rata-rata 82,22. Jika dibandingkan dengan rata-rata kelas, maka dari 36 siswa sebanyak 26 siswa mencapai nilai di

atas atau sama dengan rata-rata kelas atau prosentase keberhasilan 72,22%, sedangkan siswa yang mendapat nilai di bawah rata-rata kelas sebanyak 10 orang atau 27,28%. Selanjutnya jika dibandingkan dengan ketuntasan belajar maka dari 36 siswa sebanyak 34 siswa yang mendapat nilai di atas atau sama dengan 67 atau prosentase keberhasilan 94,44%, sedangkan siswa yang mendapat nilai di bawah 67 sebanyak 2 orang atau 5,56%.

No	Tindakan	Hasil %	Keterangan
1	Pertama	63,89 %	Berhasil 23 siswa
2	Kedua	94,44 %	Berhasil 34 siswa

Dari table diatas diketahui bahwa setiap siklus terdapat peningkatan yaitu dari hasil tes siklus I berhasil 23 siswa dari 36 siswa naik menjadi 34 siswa dari 36 siswa pada siklus II dengan prosentase Ketuntasan mencapai 94,44 %. ketuntasan belajar yaitu bila siswa telah mencapai nilai rata-rata 67. maka dinyatakan tuntas.

Pembahasan

didapatkan data nilai tiap indikator adalah sebagai berikut :

(a). Sikap Awal, 0 siswa mendapat nilai kurang, 7 siswa mendapat nilai cukup, dan 29 siswa nilai baik.

(b). Pelaksanaan, di tabel pada tahap pelaksanaan ada empat point penilaian.

1). 8 siswa mendapat nilai kurang, 10 siswa mendapat nilai cukup, dan 18 siswa mendapat nilai baik.

2). 12 siswa mendapat nilai kurang, 17 siswa mendapat nilai cukup, dan 7 siswa mendapat nilai baik.

3). 23 siswa mendapat nilai kurang, 8 siswa mendapat nilai cukup, dan 5 siswa mendapat nilai baik.

4). 29 siswa mendapat nilai kurang, 7 siswa mendapat nilai cukup, dan 0 siswa mendapat nilai baik.

(c). Sikap akhir, 34 siswa mendapat nilai kurang, 2 siswa mendapat nilai cukup, dan 0 siswa mendapat nilai baik. Dengan nilai rata-rata kelas yang diperoleh 59,50.

Dari data tersebut juga diketahui jumlah siswa yang lulus tes roll depan sebanyak 12 orang atau 33, 12 % dari 36 siswa jadi dapat diketahui bahwa ketuntasan belajar roll depan kelas VII C masih rendah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka simpulan dari penelitian ini adalah:

1. Dengan penggunaan alat bantu simpai dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar roll depan pada siswa kelas V SD IT Baitul Jannah.
2. Dengan penggunaan alat bantu simpai dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar roll depan pada siswa kelas V SD IT Baitul Jannah.

Saran

1. Untuk siswa perlu diperhatikan agar pada saat mengikuti pembelajaran senam lantai, lakukanlah dengan sungguh-sungguh karena suatu latihan yang dilakukan dengan sungguh-sungguh akan mendapatkan hasil yang memuaskan.
2. Kepada guru penjaskes diharapkan dapat memanfaatkan dan menggunakan alat bantu berupa simpai dan alat bantu bola yang

dapat meningkatkan hasil pembelajaran gerak dasar roll depan pada senam lantai.

3. Bagi mahasiswa Program Studi Penjaskes Universitas Lampung, dalam upaya mengembangkan pengetahuan dan kemampuan olahraga khususnya yang berkaitan dengan proses pembelajaran, maka hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu bahan rujukan dalam proses perkuliahan sehari-hari.
4. Pada penelitian pembelajaran roll depan pada senam lantai 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 dasar roll depan pada senam lantai.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hamalik, O. 2003. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Kurniawan, D. 2012. *Pengaruh Fleksibilitas Tubuh terhadap Keterampilan Senam Lantai di SMP Pasundan 2 Cimahi*. Skripsi. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Lutan, R. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metoda*. Jakarta: Depdikbud Ditjen Dikti P2LPTK.
- Mahendra, A. 2006. *Teori Belajar Motorik*. Bandung: FPOK IKIP Bandung.
- Suharjana. 2006. *Pola Gerak Dominan dalam Pembelajaran Senam di SD Kelas Bawah*. Jurnal Olahraga. Edisi Agustus hal. 227-239. Bandung: FPOK IKIP Bandung.
- Zainal, A. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: Yrama Widya.