

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR GULING BELAKANG MELALUI  
PENDEKATAN PAKEM PADA SISWA KELAS V SD NEGERI  
MINOMARTANI 1 KECAMATAN NGAGLIK  
KABUPATEN SLEMAN**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



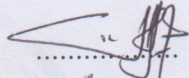
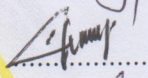
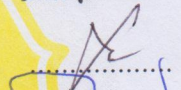
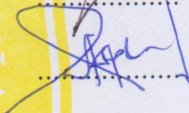
Oleh  
**SURATININGSIH**  
**NIM 13604227056**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR  
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2015**

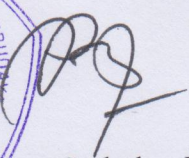
## PENGESAHAN

Skripsi dengan judul *Meningkatkan Hasil Belajar Guling Belakang Melalui Pendekatan PAKEM Pada Siswa kelas V SDN Minomartani 1 Kecamatan Ngaglik, Kabupaten Sleman* yang disusun oleh Suratiningsih NIM 13604227056 ini telah pertahankan di depan Dewan Penguji Pada tanggal 11 Juni 2015 dan dinyatakan lulus.

## DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda tangan	Tanggal
Dra. Sri Mawarti, M. Pd	Ketua Penguji		3/7-15
Aris Fajar Pambudi, M.Or	Sekretaris Penguji		3/7-15
Drs. Heri Purwanto, M. Pd	Penguji I (Utama)		29/6-15
Dr. Sugeng Purwanto	Penguji II (Pendamping)		29/6-15

Yogyakarta, Juli 2015  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan

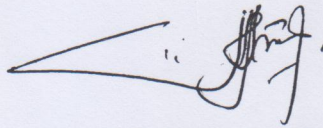
  
Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP.19600824 198601 001



## PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Peningkatan Hasil Belajar Guling Belakang Melalui Pendekatan PAKEM Pada Siswa Kelas V SD Negeri Minomartani 1 Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman” ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Mei 2015



Sri Mawarti, M.Pd

NIP .19590607 198703 2 001



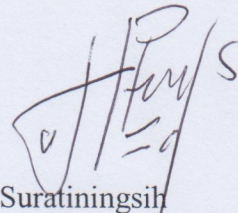
## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Apa bila tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Mei 2015

Yang menyatakan,



Suratiningsih

NIM. 13604227056

## **MOTTO**

“Takut akan Tuhan adalah Permulaan Pengetahuan ,Tetapi Orang bodoh menghina hikmat dan Didikan ‘ [’Amsal 1;7.]

“Berbahagialah orang yang mendapat hikmat, orang yang memperoleh kepandaian , karena keUntungannya melebihi emas” Amsal [ 3;13-14.]

“Sekalipun aku mempunyai karunia untuk bernubuat dan aku mengetahui segala rahasia dan Memiliki seluruh pengetahuan , dan sekalipun aku memiliki iman yang sempurna untuk memindahkan gunung , tetapi jika aku tidak mempunyai kasih, aku sama sekali tidak berguna”. [1 korintus 13 ;2.]

“Berdoa dan tabah dan sabar serta semangat selalu dan pantang menyerah adalah Kunci keberhasilan “. [ Suratiningsih ]

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini kupersembahkan untuk:

1. BUNDAKU SUDARTI [ ALM ] AYAHKU SUMINI  
SISWANTO, Yang telah memberikan kesempatan, dukungan dan  
doanya kepadaku.
2. SATRIO TITUK KRISTIYANTO, Anak tersayang yang  
memberikan semangat, inspirasi dan dukungan sepenuhnya.

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR GULING BELAKANG MELALUI  
PENDEKATAN PAKEM PADA SISWA KELAS V SD NEGERI  
MINOMARTANI 1 KECAMATAN NGAGLIK  
KABUPATEN SLEMAN**

Oleh  
SURATININGSIH  
NIM. 13604227056

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi atas rendahnya hasil belajar guling belakang siswa yang mempunyai nilai dibawah Kriteria Ketuntasan Minimal ( KKM ) yaitu 7,00. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar guling belakang melalui pendekatan PAKEM pada siswa kelas V di SD Negeri Minomartani 1 Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman.

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Minomartani 1. penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas dengan menggunakan pendekatan pembelajaran PAKEM sebagai upaya meningkatkan hasil belajar guling belakang.. Subyek penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri Minomartani 1 yang berjumlah 21 siswa terdiri dari 9 siswa laki-laki dan 12 siswa perempuan.. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi, angket, dan tes hasil belajar. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis diskriptif kuantitatif dan kualitatif

Hasil penelitian, menunjukkan nilai rata-rata kelas sebelum tindakan atau tes awal sebesar 62,6 atau 33%, meningkat pada siklus I sebesar 69,8 atau 71% dan bertambah pada siklus II sebesar 75,5 atau 100%. Nilai tersebut diatas telah memenuhi standar nilai diatas Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 7,00. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa peningkatan hasil belajar siswa pada materi guling belakang melalui pendekatan PAKEM pada siswa kelas V SD negeri Minomartani 1 Kecamatan Ngaglik ,Kabupaten Sleman dapat meningkat.

*Kata Kunci : Hasil Belajar, Pendekatan PAKEM, Senam Lantai Guling Belakang*

## **KATA PENGANTAR**

Segala puji syukur hormat dan kemuliaan kepada Tuhan Yesus Kristus, karena atas anugrahNya penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi yang berjudul “Peningkatan Hasil Belajar Guling Belakang melalui pendekatan PAKEM Pada Siswa Kelas V SD Negeri Minomartani 1 Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman” dengan baik. Penyusunan skripsi ini bertujuan untuk memperbaiki dan mengembangkan kegiatan pembelajaran. Penyusunan dan penulisan skripsi ini selesai dengan segala kekurangannya atas bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, perkenankanlah penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.A. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah berkenan memberikan kesempatan dalam menempuh studi PKS S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah membantu proses perijinan dalam penulisan skripsi.
3. Bapak Amad Komari, M.Si. Ketua Jurusan POR yang telah memberikan kemudahan dalam penelitian ini.
4. Bapak Drs. Sriawan, M.Kes. Ka Prodi PGSD Pendidikan Jasmani yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan penelitian
5. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, M. Kes, pembimbing akademik yang telah membimbing dan memotivasi selama saya masih kuliah.
6. Ibu Dra. Sri Mawarti, M.Pd, dosen pembimbing skripsi yang memberikan bimbingan, arahan, masukan, dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi.
7. Bapak Nugroho N. Atmodjo, S.Pd Kepala Sekolah, SD Negeri Minomartani yang telah memberikan ijin penelitian.



8. Bapak/Ibu Guru, serta Siswa-siswi SD Negeri Minomartani 1 yang telah banyak membantu dalam pengambilan data skripsi.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan skripsi ini jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu saran dan kritik yang membangun selalu diharapkan demi perbaikan di masa yang akan datang. Diharapkan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, Mei 2015

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian. ....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
 <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teori.....	7
B. Penelitian Yang relevan .....	27
C. Kerangka Pikir .....	28
 <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian.....	30
B. Setting Penelitian .....	30
C. Subjek Penelitian.....	31
D. Prosedur Penelitian.....	31
E. Teknik Pengumpulan Data.....	41
F. Teknik Analisis Data.....	41
 <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Lokasi, Subjek, dan Data Penelitian .....	45
B. Deskripsi Hasil penelitian .....	45
C. Pembahasan.....	63

<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	65
B. Implikasi.....	65
C. Keterbatasan.....	66
D. Saran.....	66
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>68</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>70</b>



## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. RubrikPengamatanKelas Terhadap Guru.....	42
Tabel 2. AngketsiswaterhadappembelajaranGulingBelakang .....	43
Tabel 3. RubrikPenilaianKeterampilanGulingBelakang.....	44
Tabel4. Hasil Belajar Senam lantai Guling Belakang.....	50
Tabel 5 Jawaban Angket Siswa mengenai Pembelajaran Guling Belakang Akhir Siklus I.....	51
Tabel 6. Hasil Belajar Senam lantai Guling Belakang.....	58
Tabel 7 Jawaban Angket Siswa mengenai Pembelajaran Guling Belakang Akhir Siklus II.....	59
Tabel 6 Ringkasan Hasil Pembelajaran .....	62

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Gerakan Guling Belakang .....	16
Gambar 2. Model Pengembangan penelitian Tindakan kelas .....	30
Gambar 3. Permainan Kapal Goyang Bawa Bola .....	33
Gambar 4. Guling Belakang-Oper Bola .....	34
Gambar 5. Teknik Guling Belakang .....	35
Gambar 6. Permainan Kapal Goyang Bawa Bola .....	38
Gambar 7. Guling Belakang-Oper Bola .....	39

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran1.NilaiAwalHasilBelajarGulingBelakang .....	71
Lampiran2.AngketSiswaAwalPembelajaran .....	72
Lampiran3.RencanaPelaksanaanPembelajaran .....	75
Lampiran4.InstrumenPengamatan Guru .....	84
Lampiran5.LembarObservasiPembelajaran PAKEM .....	86
Lampiran6.LembarPenilaianHasilBelajarGulingBelakang.....	88
Lampiran7.DaftarHasilBelajarSiswa .....	90
Lampiran8.DokumentasiKegiatan .....	94



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan ( KTSP ) SD/MI memuat 8 mata pelajaran, muatan lokal dan pengembangan diri. Mata pelajaran pendidikan jasmani termasuk didalamnya. Tujuan pembelajaran pendidikan jasmani di SD/MI untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat, sikap sportif dan kecerdasan emosi. Pembelajaran jasmani mencakup materi atletik, senam, dan permainan yang kesemuanya itu wajib diberikan pada semua peserta didik.

Senam merupakan bentuk latihan fisik yang disusun secara sistimatis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu. senam berarti bermacam- macam gerakan yang dilakukan oleh atlet dalam keadaan telanjang (Satrio Ahmad Y.,2007: 1 ).” Sebagai cabang olahraga, senam mempunyai daerah dengan batas-batasnya sendiri, mempunyai ruang lingkup yang tertentu, Ini berarti bahwa cabang olahraga senam berbeda dengan pencak silat, cabang olahraga senam tidak sama dengan sepak bola dan senam bukan pula loncat indah.

Kehidupan sehari-hari, kita sering mendengar istilah-istilah yang dipakai untuk menamai jenis-jenis senam. Ada senam buyung, Senam Jantung sehat, senam aerobik, senam artistik, senam akrobatik, dan senam tera ( Muhajir, 2004:64 ) Menurut FIG ( *Federation International Gymnastique*) senam dapat dikelompokkan menjadi (1) senam artistic, ( *artistic gymnastics* ), (2) senam

ritmik ( *Sportive rhythmic gymnastics* ), dan (3) senam umum ( *general gymnastics*).

Senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistik. Disebut senam lantai karena semua ketrampilan gerakan dilakukan pada lantai yang beralas matras tanpa melibatkan alat lainnya, Senam lantai adalah satu cabang olahraga sendiri maupun untuk olahraga orang lain, itulah sebabnya senam juga disebut sebagai olahraga dasar (Muhajir, 2004: 64). Senam lantai mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dari setiap bagian anggota tubuh dan kemampuan komponen motorik/gerak seperti kekuatan, kecepatan keseimbangan, kelentukan, kelincahan dan ketepatan.

Senam lantai guling belakang bagi siswa yang usia sekolah dasar masih mengalami kesulitan untuk melakukannya, maka siswa diajak untuk melakukan senam lantai guling belakang dalam bentuk bermain. Sebab dengan bermain akan menimbulkan rasa senang dan menarik perhatian, sehingga siswa melakukannya dengan sungguh-sungguh, siswa tidak terasa lelah dan tidak merasa terpaksa, tetapi atas dasar kesadaran sendiri untuk melakukannya dan hasilnya diharapkan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Adapun tujuan dari pembelajaran senam lantai guling belakang dengan suasana yang penuh bermain adalah upaya pengembangan memenuhi prasyarat dengan memberi pengalaman menarik dan menyenangkan, variasi latihan dan tantangan yang harus tetap ditampilkan dalam pembelajaran untuk membimbing siswa pada peningkatan daya tahan otot, kekuatan, kelentukan, koordinasi kelincahan dan keseimbangan yang merupakan prasyarat dalam

mengajarkan senam lantai guling belakang, Senam lantai guling belakang memiliki tingkat resiko yang tinggi, oleh karena itu dalam pelaksanaan pembelajaran dan untuk meminimalisir resiko cedera perlu diarahkan pada penggunaan pendekatan bermain untuk melatih kelentukan dan keseimbangan.

Permasalahan yang mendasar dalam pembelajaran senam lantai untuk siswa kelas V SD Negeri Minomartani 1 adalah siswa kesulitan dalam melakukan guling belakang karena mempunyai rasa takut. Hal ini dibuktikan dengan perolehan hasil belajar guling belakang kelas v yang sudah kkm sejumlah 6 siswa, yang kurang dari kkm sejumlah 15 siswa tahun 2013. Dan hasil belajar guling belakang kelas v yang sudah kkm sejumlah 16 siswa, yang kurang dari kkm sejumlah 5 siswa tahun 2014 belum mencapai kriteria ketuntasan minimal yang telah ditetapkan sekolah sebesar 70,0. Selain hal tersebut karakteristik siswa yang dalam hal ini masih senang-senangnya untuk bermain, maka dalam pembelajaran senam lantai guling belakang harus disesuaikan dengan usia dan tingkat perkembangan siswa, kemudian dikemas dalam bentuk permainan sederhana, mudah dilaksanakan dan yang penting faktor kegembiraannya. Dengan demikian anak tertarik dan mulai menyayangi olahraga senam khususnya senam lantai guling belakang. Penekanannya pada aspek bermain, karena bermain adalah bagian dari kehidupan anak. Terutama bagi anak yang kurang berbakat, dengan pendekatan bermain akan menjadikan kegiatan menjadi menarik dan menggembirakan.

Kenyataan di lapangan dalam proses pembelajaran senam lantai siswa V SD Negeri Minomartani 1 dilakukan dengan menggunakan alat yang



seadanya, saat ini masih ada guru yang menggunakan model pendekatan yang menekankan yang menekankan pada prestasi, setelah siswa diberikan pemanasan dan penjelasan serta contoh gerakan mengenai senam lantai. Siswa Kadang-kadang bosan dengan model pembelajaran yang menonton, sehingga menjadikan minat siswa untuk mengikuti proses pembelajaran senam lantai menurun.

Kemampuan guru pendidikan jasmani sekolah dasar yang sangat terbatas juga menjadi kendala terutama dalam mengembangkan model-model pembelajaran, sehingga dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani khususnya senam lantai kurang dapat menarik minat siswa. Dampak dari model pembelajaran yang monoton, siswa merasa bosan , kurang bersemangat dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling belakang. Dilihat dari perkembangan otot, hanya otot tertentu saja yang mengenai sasaran.

Berdasarkan uraian diatas, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul Peningkatan Hasil Belajar Guling Belakang melalui Pendekatan Pakem pada siswa Kelas V SD Negeri Minomartani 1 Kecamatan ngaglik kabupaten Sleman. Diharapkan dengan penelitian tersebut dapat memperbaiki pembelajaran, mengembangkan pengetahuan dan keterampilan guru dalam pembelajaran.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Perlunya tata laksana keselamatan dalam guling belakang.

2. Perlunya variasi guru dalam menggunakan metode pembelajaran.
3. Perlunya upaya peningkatan hasil belajar senam lantai guling belakang melalui pendekatan PAKEM pada siswa kelas V SD Negeri Minomartani 1.

### **C. Batasan Masalah**

Agar masalah yang dibahas tidak terlalu luas dan lebih fokus, maka perlu diberikan batasan sehingga ruang lingkup dari penelitian ini menjadi lebih jelas. Penelitian ini dibatasi pada upaya peningkatan hasil belajar senam lantai melalui pendekatan bermain siswa kelas Kelas V SD Negeri Minomartani 1 Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman.

### **E. Perumusan masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka dapat dirumuskan, maka dapat dirumuskan masalah. “Bagaimana upaya meningkatkan pembelajaran senam lantai guling belakang melalui pendekatan bermain Kelas V SD Negeri Minomartani 1 Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman?”

### **F. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pembelajaran senam guling belakang melalui pendekatan bermain siswa Kelas V SD Negeri Minomartani 1 Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman.

### **F. Manfaat Penelitian**

Dengan diketahuinya hasil peningkatan pembelajaran senam lantai guling belakang melalui pendekatan bermain Siswa Kelas V SD Negeri

Minomartani 1 Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman , Maka penelitian ini bermanfaat :

1. Secara teoritis memberikan sumbangan keilmuan pendidikan jasmani khususnya pembelajaran senam lantai melalui pendekatan bermain.
2. Secara praktis :
  - a. Bagi Guru, membantu memecahkan permasalahan dalam proses pembelajaran dan dapat meningkatkan profesional guru pendidikan jasmani
  - b. Bagi peserta didik, memperoleh suasana pembelajaran dan pengalaman baru dan menghilangkan kejenuhan di dalam kelas.
  - c. Bagi sekolah, sebagai alternatif proses pembelajaran pendidikan jasmani.

## **BAB II KAJIAN TEORI**

### **A. Deskripsi Teori**

#### **1. Hakikat Hasil Belajar**

Istilah pembelajaran sudah mulai dikenal luas dalam masyarakat lebih setelah diundangkannya Undang – undang RI Nomer 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional, yang secara legal formal memberikan pengertian tentang pembelajaran, Dalam pasal 1 butir 20 bahwa, “Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidikan dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar“.

Pembelajaran mengandung 5 konsep yakni interaksi, peserta didik, pendidik, sumber belajar, dan lingkungan belajar. Menurut pasal 1 butir 4 UU nomer 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, peserta didik adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, Jenjang dan jenis pendidikan tertentu.

Sementara itu dalam pasal 16 UU nomer 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pendidikan adalah tenaga kependidikan yang berkualifikasi sebagai guru, dosen, konselor, pamong belajar, widiyaiswara, tutor, instruktur, fasilitator dan sebutan lain yang sesuai dengan kekhususannya, serta berpartisipasi dalam penyelenggaraan pendidikan, Sumber belajar atau *Learning Resources*, Secara umum diartikan sebagai segala yang dapat digunakan oleh peserta didik dan pendidikan dalam proses belajar dan pembelajaran, jika dikelompokkan sumber belajar dapat

berupa sumber belajar tertulis/cetakan, terekan, tersiar, jaringan dan lingkungan (alam, sosial, budaya, spiritual) lingkungan belajar atau *learning environment* adalah lingkungan yang menjadi latar belakang terjadinya proses belajar seperti di kelas, perpustakaan, sekolah, tempat kursus, kursus, warnet, keluarga, masyarakat dan alam semesta.

Dalam UU RI Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional bahwa, “Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.” Oleh karena itu pembelajaran merupakan upaya sistematis dan sistemik untuk menginisiasi, memfasilitasi, dan meningkatkan proses belajar serta hasil belajar tersebut, Pembelajaran harus menghasilkan belajar tetapi tidak semua proses belajar terjadi karena pembelajaran. Proses belajar terjadi juga dalam konteks interaksi soio-kultural dalam lingkungan masyarakat.

Belajar bukanlah semata-mata mengumpulkan dan menghafalkan fakta-fakta yang tersaji dalam bentuk informasi. Bukan pula sebagai latihan belaka seperti latihan membaca dan menulis. Belajar adalah modifikasi atau memperteguh kelakuan melalui pengalaman (Oemar Hamalik, 2004: 27). Menurut pengertian ini, belajar adalah merupakan suatu proses, suatu kegiatan dan bukan suatu hasil atau tujuan. Menurut Pidarta (1997:197) mengatakan bahwa belajar adalah perubahan perilaku yang relatif permanen sebagai hasil pengalaman (bukan hasil perkembangan, pengaruh obat, atau kecelakaan) dan bisa mengatakan pada pengetahuan lain serta mengkomunikasikan kepada orang lain.

Belajar adalah suatu perubahan dari sistem directori yang memungkinkannya berfungsi lebih baik. Pada bagian lain, ditemukan pula bahwa dalam proses belajar tersebut ada lima faktor yang berpengaruh yaitu: waktu, lingkungan sosial, komunikasi, inteligensi, dan pengetahuan tentang belajar itu sendiri. Perubahan yang dimaksud adalah perubahan yang relatif menetap. Artinya belajar terjadi jika perubahan atau modifikasi perilaku terjadi dan perubahan itu tetap pada masa yang relatif lama dalam masa kehidupan individu.

Perubahan yang relatif menetap tersebut memungkinkan pengamatan terhadap penampilan yang meskipun bervariasi akan dapat diklasifikasikan pada ciri-ciri tertentu yang dimiliki. Keadaan yang tetap ini dengan istilah kapabilitas, yang mengandung makna seseorang mampu melakukan penampilan tertentu. Dikemukakan pula bahwa ada lima kategori hasil belajar dalam kelompok kapabilitas tersebut, yaitu informasi verbal, kemampuan intelektual, strategi kognitif, sikap, dan ketrampilan gerak.

Terjadinya proses belajar karena adanya bermacam-macam stimulus dari lingkungan sekitar siswa, sehingga terjadi interaksi dengan lingkungan. Kata kunci terjadinya pembelajaran adalah perubahan. Tidak ada tujuan pengajaran yang dicapai sebelum setiap siswa menjadi “berbeda” dalam beberapa hal antara sebelum dan sesudah mengikuti pembelajaran.

Hasil belajar adalah perubahan yang mengakibatkan manusia berubah dalam sikap dan tingkah lakunya. Winkel (1996 : 51) menggolongkan kemampuan yang menyebabkan perubahan tersebut menjadi kemampuan



kognitif yang meliputi pengetahuan dan pemahaman, kemampuan sensorik-motorik yang meliputi ketrampilan melakukan rangkaian gerak badan dalam urutan tertentu, dan kemampuan dinamik-afektif yang meliputi sikap dan nilai yang meresapi perilaku dan tindakan.

Secara umum, hasil belajar yang akan dicapai siswa dipengaruhi oleh 2 faktor utama yaitu faktor internal (faktor siswa itu sendiri) dan faktor eksternal (lingkungan). Sementara Carroll (dalam Nana Sudjana, 1989 : 30) membagi faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar menjadi lima yaitu:

- a. Bakat belajar
- b. Waktu yang tersedia untuk belajar
- c. Waktu yang diperlukan siswa untuk menalarkan / menyerap pelajaran
- d. Kemampuan siswa
- e. Kualitas pengajaran

Poin a, b, c, d berkenaan dengan faktor internal, sedangkan poin e merupakan faktor eksternal. Kualitas pengajaran merupakan salah satu lingkungan belajar yang cukup dominan mempengaruhi hasil belajar di sekolah, yang dimaksud dengan kualitas pengajaran adalah tinggi rendahnya atau efektif tidaknya proses belajar mengajar dalam mencapai tujuan pengajaran.

## **2. Hakikat Senam**

Istilah senam berasal dari Bahasa Inggris "*Gymnastic*" dalam bahasa aslinya merupakan kata serapan dari bahasa Yunani "*Gymnos*" yang berarti telanjang, sedangkan tujuan dari senam adalah meningkatkan daya tahan

tubuh, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh (Agus Mahendra, 2001: 9). Menurut Imam Hidayat (1981: 2), “senam ialah latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan sengaja dan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis”. Lebih lanjut Imam Hidayat dalam Agus Mahendra (2004: 2) mendefinisikan 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 ketrampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual. Sedangkan menurut Agus Mahendra (2004:14), senam ialah kegiatan utama yang paling bermanfaat dalam mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak (*motorability*). Menurut Imam Hidayat (1981: 2) senam adalah latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan terencana disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis.

Menurut pendapat para ahli tersebut tentang hakikat senam maka dapat disimpulkan bahwa senam merupakan latihan tubuh yang disusun secara sistematis, berencana dan diawali oleh gerakan dasar yang membangun pola gerak lokomotor sekaligus manipulatif dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis.

Untuk mengetahui pengertian senam, kita harus mengetahui ciri-ciri dan kaidah-kaidah senam antara lain :

- a. Gerakan-gerakannya selalu dibuat atau diciptakan 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).
- c. 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.Selian itu, senam digunakan untuk meningkatkan keterampilan gerakan tubuh, sehingga dari pengertian dan ciri-ciri di atas maka sesuai dengan pemahaman pendekatan PAKEM. Karena dengan pendekatan PAKEM adalah pembelajaran aktif, kreatif, efektif, dan menyenangkan.

Menurut FIG (*Federation International de Gymnastique*) yang di Indonesiakan menjadi Federasi Senam Internasional. Senam dibagi menjadi 6 kelompok, yaitu:

- a. Senam artistik (*artistic gymnastics*)
- b. Senam ritmik sportif (*sportive rhythmic gymnastics*)
- c. Senam akrobatik (*acrobatic gymnastics*)
- d. Senam aerobik sport (*Sport aerobics*)
- e. Senam trampoline (*trampolinning*)
- f. Senam umum (*general gymnastics*).

Sedangkan materi senam lantai yang diajarkan di Sekolah Dasar kelas V diantaranya (Depdiknas,2007: 82) :

**a. Guling Depan (*Forward Roll*)**

Guling depan adalah guling yang dilakukan ke depan. Adapun langkah-langkah untuk melakukan guling ke depan adalah sebagai berikut.

- 1) Berdiri tegak, kedua tangan lurus di samping badan
- 2) Angkat kedua tangan ke depan, bungkukkan badan, letakkan kedua telapak tangan di atas matras.
- 3) Siku kesamping, masukkan kepala di antara dua tangan.
- 4) Sentuhkan bahu ke matras.
- 5) Bergulinglah ke depan.
- 6) Lipat kedua lutut, tarik dagu dan lutut ke dada dengan posisi
- 7) tangan merangkul lutut.
- 8) Sikap akhir guling depan adalah jongkok kemudian berdiri tegak.

**b. Guling Belakang (*Backward Roll*)**

Langkah-langkah guling belakang bulat yaitu sebagai berikut:

- 1) Jongkok, tekuk kedua siku tangan menghadap ke atas di dekat telinga, dagu dan lutut tarik ke dada.
- 2) Guling badan ke belakang hingga bahu menyentuh matras, lutut dan dagu tetap mendekat dada, telapak tangan di dekat telinga.
- 3) Bahu menyentuh matras, kedua telapak tangan menyentuh matras, gerakkan kaki untuk dijatuhkan ke belakang kepala.
- 4) Jatuhkan ujung kaki ke belakang kepala.
- 5) Dorong lengan ke atas.

6) Jongkok dengan lengan lurus ke depan.

### **c. Gerakan Lenting**

Beberapa hal yang harus diperhatikan ketika melakukan lenting tengkuk adalah sebagai berikut:

#### **1) Sikap Awal**

Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat dan kedua lengan diangkat lurus ke atas. Sambil membungkukkan badan, tetakkan kedua tangan di matras kira-kira satu langkah dari kaki. Setelah itu letakkan tengkuk di antara kedua tangan sambil mengambil sikap guling depan. Kedua kaki dijaga agar tetap lurus.

#### **2) Pelaksanaan**

Ketika posisi untuk guling depan tercapai, segeralah mengguling ke depan. Saat tubuh sudah berada di atas kepala, kedua kaki segera dilecutkan lurus ke depan sambil dibantu oleh kedua tangan yang mendorong badan dengan menekan matras. Lecutan ini menyebabkan badan melenting ke depan.

#### **3) Sikap Akhir**

Ketika layangan selesai, kedua kaki segera mendarat. Badan tetap melenting dan kedua lengan tetap terangkat lurus. Akhirnya berdiri tegak.

#### **d. Sikap Kayang**

Caranya adalah sikap berdiri membelakangi matras dengan kedua kaki agak dibuka dan kedua tangan diayunkan ke belakang, ke atas secara perlahan hingga kedua telapak tangan menempel pada matras. Kemudian secara perlahan berdiri tegak.

#### **e. Sikap Lilin**

Sikap lilin adalah tidur terlentang, dengan dilanjutkan mengangkat kedua kaki lurus ke atas (rapat) bersama-sama. Pinggang ditopang oleh kedua tangan, sedangkan pundak tetap menempel pada lantai.

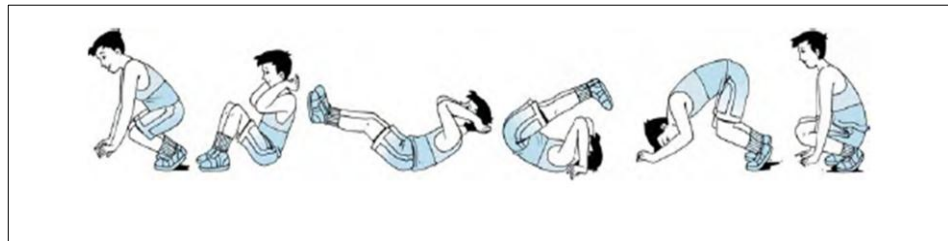
### **3. Hakekat Guling Belakang**

Teknik 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.

Langkah-langkah guling belakang menurut Hananto, dkk, (2007:51) yaitu:



- a. Sikap permulaan, Jongkok membelakangi matras dengan paha merapat di dada, kedua tangan berada di samping telinga, dan kedua telapak tangan menghadap ke atas.
- b. Gerakan guling belakang, angkatlah kedua tumit, bersama dengan itu pinggul diturunkan dan langsung berguling belakang. Kedua tangan menyentuh matras, dilanjutkan dengan menarik lutut ke arah kepala dibantu dengan dorongan kedua tangan sehingga badan berbentuk bulat dan langsung kembali jongkok menghadap ke arah semula.



Gambar 1. Gerakkan guling belakang

Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat guling belakang adalah:

- a. Penempatan tangan terlalu jauh kebelakang, tidak bisa menolak.
- b. Keseimbangan tubuh kurang baik saat mengguling belakang, hal ini disebabkan karena sikap tubuh kurang bulat.
- c. Salah satu tangan yang menumpu kurang bulat, atau bukan telapak tangan yang digunakan untuk menumpu diatas matras.
- d. Posisi mengguling kurang sempurna. Hal ini disebabkan karena kepala menoleh ke samping.
- e. Keseimbangan tidak terjaga karena mendarat dengan lutut.

#### **4. Hakikat Pendekatan Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan (PAKEM)**

##### **a. Pengertian PAKEM**

Pendekatan Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan (PAKEM) seiring dengan munculnya Program Managing Basic Education atau (MBE). Program *Managing Basic Education* atau (MBE), bertujuan meningkatkan mutu dan efisiensi pengelolaan pendidikan dalam rangka desentralisasi pemerintah. Program ini dilaksanakan di tingkat Kabupaten/Kota, dengan mengembangkan praktik-praktik yang baik yang sudah ada. Program juga mendorong pengembangan dan diseminasi praktik yang baik serta gagasan-gagasan lain di tingkat kabupaten/kota. Menurut Krismanto (2003:2) PAKEM merupakan sebuah pendekatan umum. PAKEM yang disebut Pembelajaran Kontekstual di SD atau MI bertujuan menciptakan lingkungan belajar yang lebih kaya serta mengembangkan keterampilan, pengetahuan, dan sikap yang dibutuhkan untuk kehidupan sehari-hari (Program MBE, 2006: i). PAKEM mulai disosialisasikan Tim Pusat Kurikulum bekerja sama dengan *United Nations Educational Scietific and cultural Organization* (UNESCO) dan *United Nations International Children's Emergency Found* (UNICEF). Menurut Siswono (dalam Aisyah, dkk, 2007:44), pendekatan PAKEM bertujuan untuk menciptakan suatu lingkungan

belajar yang lebih melengkapi siswa dengan ketrampilan-keterampilan, pengetahuan dan sikap bagi kehidupan kelak.

- 1) Pembelajaran diartikan proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.
- 2) Aktif diartikan siswa maupun berinteraksi untuk menunjang pembelajaran. Dengan memberikan kesempatan siswa aktif akan mendorong kreativitas siswa dalam belajar maupun memecahkan masalah terutama dalam latihan guling belakang.
- 3) Kreatif diartikan guru memberikan variasi dalam kegiatan belajar mengajar dan membuat alat bantu belajar, bahkan menciptakan teknik-teknik mengajar tertentu sesuai dengan tingkat kemampuan siswa dan tujuan belajarnya.
- 4) Efektif yang diartikan sebagai ketercapaian suatu tujuan (kompetensi) merupakan pijakan utama suatu rancangan pembelajaran.
- 5) Menyenangkan diartikan sebagai suasana belajar mengajar yang hidup, semarak, terkondisi untuk terus berlanjut, ekspresif, dan mendorong pemusatan perhatian siswa terhadap belajar. Agar menyenangkan diperlukan afirmasi (penguatan/penegasan), member pengakuan dan merayakan kerja kerasnya dengan tepuk tangan, poster umum, catatan pribadi atau saling menghargai. Kegiatan belajar yang aktif, kreatif dan menyenangkan harus tetap bersandar pada tujuan atau kompetensi yang akan dicapai.

Secara garis besar, gambaran PAKEM adalah sebagai berikut:

- 1) Siswa terlibat dalam berbagai kegiatan yang mengembangkan pemahaman dan kemampuan mereka dengan penekanan pada belajar melalui berbuat.
- 2) Guru menggunakan berbagai alat bantu dan cara membangkitkan semangat, termasuk menggunakan lingkungan sebagai sumber belajar untuk menjadikan pembelajaran menarik, menyenangkan, dan cocok bagi siswa.
- 3) Guru mengatur kelas dengan memajang buku-buku dan bahan belajar yang lebih menarik dan menyediakan 'pojok baca'
- 4) Guru menerapkan cara mengajar yang lebih kooperatif dan interaktif, termasuk cara belajar kelompok.
- 5) Guru mendorong siswa untuk menemukan caranya sendiri dalam melakukan gerakan guling belakang.

Berdasarkan penjelasan yang telah dikemukakan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa pembelajaran PAKEM adalah pendekatan pembelajaran secara kontekstual kepada peserta didik yang bertujuan menciptakan lingkungan belajar yang lebih kaya serta melengkapi siswa dengan keterampilan, pengetahuan dan sikap dalam kehidupan sehari-hari. Jika suasana belajar yang aktif kreatif dan efektif terjadi, maka akan mendorong siswa untuk menyenangi dan memotivasi mereka untuk terus belajar.

## **b. Ciri-ciri Model PAKEM**

Menurut Mohammad Syaifuddin (2008:2) yang diunduh dari [wanita.yangberbahagia.wordpress.com](http://wanita.yangberbahagia.wordpress.com) menyebutkan ciri-ciri PAKEM adalah sebagai berikut:

- 1) Peserta didik terlibat dalam berbagai kegiatan yang mengembangkan pemahaman dan kemampuan mereka dengan penekanan pada belajar melalui berbuat.
- 2) Guru menggunakan berbagai alat bantu dan berbagai cara untuk membangkitkan semangat, termasuk menggunakan lingkungan sebagai sumber belajar untuk menjadikan pembelajaran menarik, menyenangkan, dan cocok bagi peserta didik.
- 3) Guru mengatur kelas dengan memajang buku-buku dan bahan belajar yang lebih menarik dan menyediakan “pojok baca”.
- 4) Guru menerapkan strategi pembelajaran yang lebih kooperatif dan interaktif termasuk cara belajar kelompok.
- 5) Guru mendorong peserta didik untuk menemukan caranya sendiri dalam pemecahan suatu masalah, untuk mengungkapkan gagasannya, dan melibatkan peserta didik dalam menciptakan
- 6) lingkungan sekolahnya.

Menurut Brian Gardner (2009:5) yang diunduh dari [eduardicles.com](http://eduardicles.com) menyebutkan bahwa dari kepanjangannya PAKEM terdiri dari Aktif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan.

### 1) Aktif

Ciri aktif dalam PAKEM berarti dalam pembelajaran memungkinkan siswa berinteraksi secara aktif dengan lingkungan, memanipulasi objek-objek yang ada di dalamnya serta mengamati pengaruh dari manipulasi yang sudah dilakukan. Guru terlibat secara aktif dalam merancang, melaksanakan maupun mengevaluasi proses pembelajarannya. Guru diharapkan dapat menciptakan suasana yang mendukung (konduktif) sehingga siswa aktif bertanya.

### 2) Kreatif

Kreatif merupakan ciri ke-2 dari PAKEM yang artinya pembelajaran yang membangun kreativitas siswa dalam berinteraksi dengan lingkungan, bahan ajar serta sesama siswa lainnya terutama dalam menyelesaikan tugas-tugas pembelajarannya. Guru dituntut untuk kreatif dalam merancang dan melaksanakan pembelajaran. Guru diharapkan mampu menciptakan Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) yang beragam sehingga memenuhi berbagai tingkat kemampuan siswa.

### 3) Efektif

Ciri ketiga pembelajaran PAKEM adalah efektif. Pembelajaran dapat dikatakan efektif jika mampu memberikan pengalaman baru, dan membentuk kompetensi peserta didik, serta mengantarkan mereka ke tujuan yang ingin dicapai secara optimal. Hal ini dapat dicapai dengan cara melibatkan seluruh peserta didik dalam



merencanakan proses pembelajaran. Pembelajaran yang aktif, kreatif dan menyenangkan dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran, yang pada akhirnya dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

#### 4) Menyenangkan

Menyenangkan merupakan ciri ke empat dari PAKEM dengan maksud pembelajaran dirancang untuk menciptakan suasana yang menyenangkan. Menyenangkan berarti tidak membebani siswa tanpa ada perasaan terpaksa atau tertekan, sehingga siswa memusatkan perhatiannya secara penuh pada pembelajaran, dengan demikian waktu untuk mencurahkan perhatian (*time of task*) siswa menjadi tinggi. Dengan demikian diharapkan siswa dapat meningkatkan hasil belajarnya. Sehubungan dengan ciri menyenangkan dalam PAKEM, mengatakan bahwa pembelajaran yang menyenangkan mempunyai ciri-ciri sebagai berikut :

- a) Menciptakan lingkungan tanpa stress (*relaks*), lingkungan yang aman untuk melakukan kesalahan, namun harapan untuk sukses tetap tinggi.
- b) Menjamin bahwa bahan ajar itu relevan. Anda ingin belajar ketika Anda melihat manfaat dan pentingnya bahan ajar. Demikian Rose dan Nicholl.
- c) Menjamin bahwa belajar secara emosional adalah positif, yang pada umumnya hal itu terjadi ketika belajar dilakukan bersama

orang lain, ketika ada humor dan dorongan semangat,waktu rehat dan jeda teratur serta dukungan antusias.

d) Melibatkan secara sadar semua indera dan juga pikiran otak kiri dan otak kanan.

e) Menantang peserta didik untuk dapat berpikir jauh ke depan dan mengekspresikan apa yang sedang dipelajari dengan sebanyak mungkin kecerdasan yang relevan untuk memahami bahan ajar.

## **5. Pendekatan PAKEM dalam Pembelajaran Guling Belakang**

Senam lantai pada umumnya disebut *floor exercise*, tetapi ada juga yang menamakan *tumbling*. Galih (2009:1) senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan pada matras, unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan, atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke depan atau belakang. Jenis senam ini juga disebut latihan bebas karena pada waktu melakukan gerakan pesenam tidak mempergunakan suatu peralatan khusus. Bila pesenam membawa alat berupa bola, pita, atau alat lain, itu hanyalah alat untuk meningkatkan fungsi gerakan kelentukan, pelepasan, kekuatan, ketrampilan, dan keseimbangan. Senam lantai dilakukan di atas matras, biasanya berukuran 120 x 240cm, 150 x 300 cm dan 180 x 360 cm (Suyati, 1992:423). Rangkaian gerakan senam harus dimulai dari komposisi gerakan ringan, sedang, berat, dan akrobatik, serta mengandung gerakan ketangkasan, keseimbangan,

keluwesan, dll. Menurut Suyati (1992:435) macam-macam teknik senam lantai diantaranya:

- a. Guling depan atau *forward roll* berarti menggelindingkan badan kedepan mulai dari pundak punggung-pinggul kembali sikap semula.
- b. Guling belakang atau *backward roll* berarti menggelindingkan badan kebelakang mulai dari panggul-punggung-pundak kembali sikap semula.
- c. Guling dari berdiri di atas kedua tangan (*Handstand roll*).
- d. Guling depan dengan awalan meloncat diteruskan dengan guling belakang dengan lutut lurus dan rapat (*Dive roll diteruskan drop sit backward roll*).
- e. Berdiri di atas kedua tangan yang diawali guling belakang (*Back extension atau stut*), dan lain sebagainya.

Berdasarkan pengertian di atas, maka peneliti hanya membahas mengenai guling belakang. Hal tersebut dikarenakan hasil belajar siswa kelas V SD Negeri Minomartani 1 masih dibawah KKM. Selain itu, dalam guling belakang nanti peneliti akan menerapkan pendekatan PAKEM dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani untuk senam lantai atau sesuai penjelasan dari pendekatan PAKEM dalam pembelajaran senam.

## **6. Karakteristik Anak Kelas V Sekolah Dasar**

Menurut Yudha (2001: 17) periode spesifikasi, umumnya ada anak berusia antara 10-13 tahun. Pada saat ini, anak sudah dapat menentukan pilihannya akan cabang olahraga yang sangat disukainya. Secara umum

peserta didik memiliki kemampuan dalam koordinasi dan kelincahan yang jauh lebih baik. Atas dasar pertimbangan pada faktor fisik, kognitif, dan budaya, peserta didik memilih untuk lebih mengkhususkan pada salah satu cabang yang dianggap mampu peserta didik lakukan. Peserta didik sudah mulai bisa memahami kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Anak mulai mencari atau menghindari aktivitas yang tidak disukainya. Sedangkan menurut Suyati (1992:14 – 16) karakteristik anak umur 10-13 tahun atau kelas 5-6 adalah sebagai berikut:

a. Karakteristik Fisik

- 1) Otot tangan dan lengan lebih berkembang
- 2) Anak-anak menjadi sadar akan keadaan jasmaninya
- 3) Anak laki-laki senang pertandingan yang kasar dan keras
- 4) Anak-anak pada masa ini ada perbaikan kecepatan bereaksi
- 5) Anak-anak umur ini gemar akan jenis olahraga pertandingan
- 6) Koordinasi anak-anak umur ini baik, karena itu sudah dapat diajarkan jenis-jenis kegiatan yang agak sukar, artinya kegiatan yang memerlukan gerakan gabungan.

b. Karakteristik Sosial dan Emosional

- 1) Bersamaan dengan proses kematangan fisik, emosinya pada waktu itu tidak stabil.
- 2) Karena hasrat bergabung dan adanya perbedaan cara menimbulkan salah paham antara anak satu dan lainnya.
- 3) Anak usia ini mudah timbul takjub.

- 4) Anak-anak usia ini emosi biasa berontak.
- 5) Mempunyai tanggapan positif terhadap penghargaan dan puji-pujian.
- 6) Anak-anak masa ini mempunyai pandangan kritis terhadap tindakan orang dewasa.
- 7) Rasa kebanggaan berkembang.
- 8) Setiap hal yang dikerjakan, menginginkan adanya penghargaan atau pengenalan.
- 9) Ingin pengenalan atau penghargaan dari kelompok.
- 10) Anak-anak masa ini mudah memperoleh teman. Lebih senang melakukan kegiatan dalam kelompok dari pada kegiatan yang bersifat perorangan (individual).

c. Karakteristik Mental

- 1) Anak-anak masa ini lebih gemar bermain-main dengan mempergunakan bola.
- 2) Anak-anak lebih berminat dalam permainan-permainan beregu atau berkelompok.
- 3) Anak-anak sangat terpengaruh apabila ada kelompok yang menonjol atau mencapai prestasi.
- 4) Sementara anak masa ini mudah putus asa, karena itu usahakan bangun kembali atau bangkit kembali apabila tidak berhasil dalam mencapai sesuatu.
- 5) Dalam melakukan sesuatu usaha, selalu berusaha mendapat persetujuan dari guru terlebih dahulu.

6) Anak-anak masa ini pada umumnya memperhatikan soal waktu, karena itu berusaha bekerja tepat pada waktunya. Jadi, dengan tahapan-tahapan tersebut, diharapkan siswa kelas atas sekolah dasar lebih tertarik dengan fondasi gerakan guling belakang yang benar. Pada saat memasuki tahap spesifikasi, fondasi gerak dasar itu diharapkan sudah terbentuk.

## **B. Penelitian Yang Relevan**

Penelitian mengenai proses pembelajaran baik secara teori maupun praktek di lapangan telah banyak dilakukan salah satunya penelitian:

1. Penelitian oleh Tri Iswiyanti Lestari (2009). Penelitian “Peningkatan Efektifitas Pembelajaran Senam Lantai melalui Pendekatan PAKEM. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang dilakukan tiga siklus, setiap siklus 2x tatap muka dan setiap tatap muka 70 menit, dengan sampel 20 siswa, Hasil penelitian menunjukkan bahwa efektivitas pembelajaran senam lantai guling belakang melalui pendekatan Pakem dapat meningkatkan dari target 75% menjadi 90%.
2. Penelitian Oleh Sri Ismini Spd (2011). “Peningkatan Efektivitas Pembelajaran Senam Lantai Melalui Pendektan PAKEM. Penelitian Tindakan kelas Siswa Kelas IV SD Negeri Redjodani Berjumlah 20 siswa . Hasil penelitian menunjukan bahwa efektivitas pembelajaran senam lantai guling belakang melalui pendekatan PAKEM Dapat meningkat, Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukan bahwa latihan senam lantai pada siklus pertama nilai 68,45 meningkat menjadi 79,76 pada siklus



kedua, dan pada siklus ketiga meningkatkan 88,10% atau 100% siswa dapat mencapai KKM.

### **C. Kerangka Berpikir**

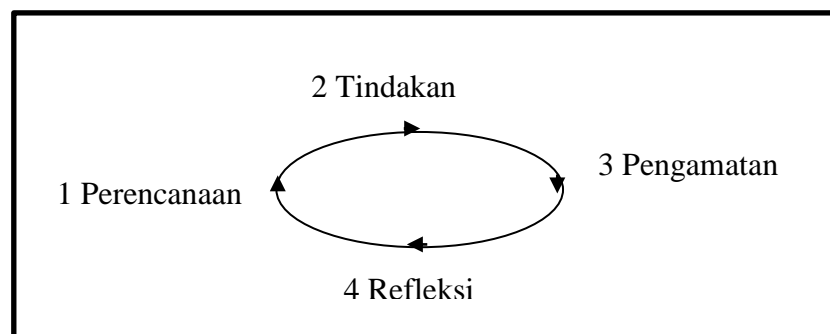
Pembelajaran Aktif Kreatif Efektif dan Menyenangkan (PAKEM) merupakan pembelajaran yang memungkinkan siswa melakukan kegiatan yang beragam untuk mengembangkan ketrampilan, sikap dan pemahaman dengan mengutamakan belajar sambil bekerja (menyelesaikan tugas yang diberikan guru), guru menggunakan berbagai sumber belajar dan alat bantu termasuk pemanfaatan lingkungan sebagai sumber belajar, misalnya lapangan yang berumput yang tebal dapat dimanfaatkan untuk mengajarkan dasar-dasar senam lantai seperti latihan guling, meroda, dan lain-lain, sehingga pembelajaran lebih menarik, menyenangkan serta efektif. Sesuai dengan pemahaman diatas maka peneliti sebagai guru pendidikan jasmani di SD Negeri Minomartani 1 ingin menerapkan pendekatan PAKEM sebagai suatu pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani, dalam mata pelajaran senam lantai, khususnya guling belakang. Hal tersebut dikarenakan pendekatan PAKEM dapat melihat keaktifan dan kreativitas siswa dalam mengikuti pembelajaran guling belakang, serta untuk mengetahui efektifitas dari pembelajaran yang diberikan guru sehingga siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan senang. Keaktifan siswa akan terlihat dalam kompetisi melakukan gerakan guling belakang. Kreatifitas siswa dapat dilihat dari variasi gerakan guling belakang dari berbagai posisi kaki seperti kaki jingkat atau lurus. Efektif akan terlihat pada proses kegiatan pembelajaran yang mudah dipahami siswa untuk melakukan gerakan guling

belakang dan juga hasil belajar senam yang diperoleh siswa dapat meningkat. Sedangkan menyenangkan dapat dilihat dari suasana siswa yang riang dan gembira selama proses pembelajaran berlangsung. Berdasarkan permasalahan dan kajian teori di atas maka pendekatan PAKEM dapat mengakibatkan hasil dan proses pembelajaran guling belakang siswa kelas V dapat meningkat, sehingga apa yang menjadi tujuan dari peneliti dapat tercapai. Selain itu, pendekatan PAKEM dirasa sesuai dengan karakteristik siswa kelas V. Berdasarkan pemikiran tersebut penulis merancang pelaksanaan pembelajaran yang akan dibutuhkan sebagai pengamatan dalam mengetahui tingkat perkembangan dan keberhasilan dari metode atau pendekatan yang diterapkan.

### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*), yang dilakukan secara kolaboratif dan partisipatif. Artinya peneliti tidak melakukan penelitian sendiri, namun berkolaborasi atau kerja sama dengan peneliti dan kelas V SD Negeri Minomartani 1. Model penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah model Lewin (Pardjono, 2007: 22), yaitu yang terdiri dari perencanaan (pembuatan rencana pelaksanaan pembelajaran, dan pengelolaan kelas), tindakan (siklus 1, siklus 2, dst), pengamatan, dan refleksi.



Gambar 2. Model pengembangan penelitian tindakan kelas

#### **B. Setting Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di PAKEM pada siswa Kelas V SD Negeri Minomartani 1 Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman kelas V semester I tahun Pelajaran 2014/2015. Penelitian yang dilaksanakan dalam dua siklus ini akan mengaplikasikan pembelajaran dengan pokok permasalahan bagaimana cara meningkatkan prestasi penguasaan teknik dasar guling belakang dengan menggunakan pendekatan PAKEM.

### **C. Subjek Penelitian**

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Minomartani 1 dengan jumlah siswa 21 yang terdiri dari 9 siswa putra dan 12 siswa putri. Penelitian ini dilaksanakan oleh tiga orang guru pendidikan jasmani yaitu dua orang mitra peneliti dalam hal ini berperan sebagai observer atau pengamat selama pembelajaran berlangsung.

### **D. Prosedur Penelitian**

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:98-99), dalam penelitian tindakan terdiri dari empat komponen pokok yang juga menunjukkan langkah satu putaran siklus, komponen tersebut yaitu (Arikunto, 2006:98-99):

1. Perencanaan atau *Planning*, yang menjelaskan tentang apa, mengapa, kapan, dimana, oleh siapa, dan bagaimana tindakan tersebut dilakukan.
2. Tindakan atau *Acting*, yaitu implementasi atau penerapan isi rancangan di dalam kancan, yakni mengenakan tindakan di kelas.
3. Pengamatan atau *Observation*, yaitu pelaksanaan pengamatan oleh pengamat yang berkolaborasi dengan peneliti. Satu orang guru sarjana olahraga.
4. Refleksi atau *Reflection*, yaitu kegiatan untuk mengemukakan kembali apa yang sudah terjadi. Hubungan dari empat komponen tersebut menunjukkan satu putaran siklus atau kegiatan berkelanjutan. Adapun penjelasan lebih rinci persiklus dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

## 1. Siklus I

### a. Perencanaan

- 1) Penentuan waktu tindakan kelas
- 2) Penentuan tindakan yang akan diberikan (*game* dan materi)
- 3) Membuat RPP (rencana pelaksanaan pembelajaran)
- 4) Menyiapkan peralatan yang dibutuhkan dalam pembelajaran.
- 5) Mempersiapkan lembar pengamatan dan petunjuk kegiatan.

### b. Pelaksanaan

#### 1) Pendahuluan

- a) Siswa dibariskan, dihitung, dipimpin berdoa
- b) Apersepsi
- c) Pemanasan: Dengan gerakan statis dan dinamis seperti, penguluran, peregangan, dsb

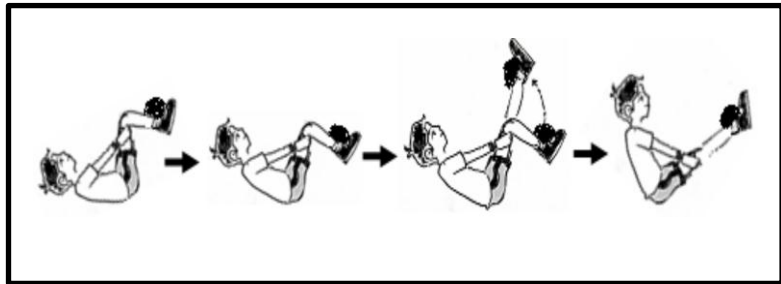
#### 2) Kegiatan Inti

##### a) Permainan Berlomba mencium lutut

- (1) siswa duduk dengan kaki diluruskan ke depan dan sambil bernyanyi "Sluku-Sluku" Bathok Bathok e Ela Elo Siromo Menyang Solo Oleh-Olehe Payung Mutho, Mak Jentit Lolo Lo Bah Wong Mati Ora Obah, Yen Obah Medheni Bocah Yen Urip Golek o Dhuwit. "Syair golek o duwit" siswa berusaha mencium lutut.

- (2) Yang mencium lutut paling lama dialah juaranya.

- (3) Kemudian dilanjutkan kedua kaki agak dibuka sedikit dan anak berusaha mencium lutut sambil menyanyi lagu di atas. Tujuan dari permainan ini adalah untuk melatih dan menguatkan otot punggung.



Gambar 3. Permainan Kapal Goyang Bawa Bola

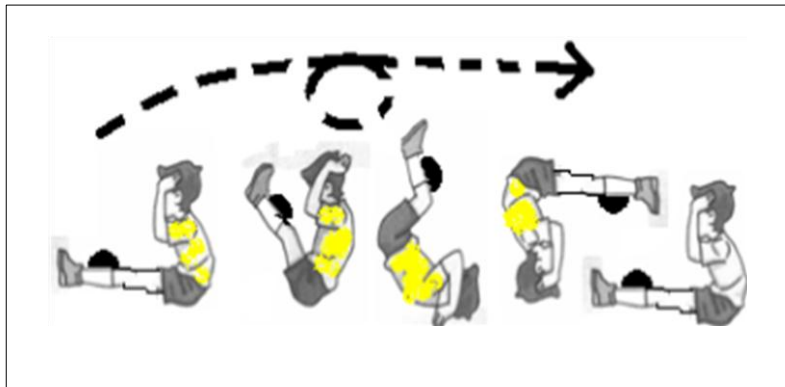
b) Kapal Goyang Bawa Bola

- (1) Siswa masih dalam posisi duduk seperti permainan pertama tetapi sekarang permainannya diubah yaitu melakukan kapal goyang dengan menggunakan bola.
- (2) Siswa duduk sambil memegang kedua kaki yang ditekuk. Setelah aba-aba angkat badan sedikit ke atas, kemudian kaki digerakkan lurus ke atas, dan diayunkan ke bawah sehingga mengangkat badan.
- (3) Gerakan diulang-ulang dan bola tidak boleh jatuh. Tujuan untuk melatih gerakan mengguling belakang.

c) Guling Belakang - Oper Bola

- (1) Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok dengan tiap kelompok di bagi 3 - 4 orang.

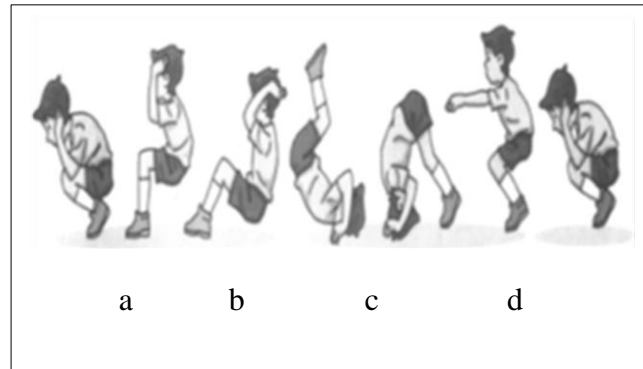
- (2) Tiap kelompok diberi beberapa bola voli, anggota kelompok yang pertama mengoperkan bola dengan menggunakan kedua kaki dengan mengguling kebelakang (gambar 4).
- (3) Anggota kelompok yang lain menerima dengan kedua kaki kemudian dihipit dengan kaki dan dioperkan keteman satu kelompok dengan guling kebelakang, dan seterusnya
- (4) Siapa yang lebih dulu mengoperkan bola paling cepat makadianggap pemenang dengan ketentuan siapa yang lebih dahulu mendapat poin 3, yang kedua poin 2, dan terakhir mendapat poin 1
- (5) Kelompok yang mengumpulkan poin lebih banyak dianggap pemenang perlombaan.



Gambar 4 Guling Belakang – Oper Bola

Tujuan untuk pengenalan guling belakang dan memperkuat pergelangan tangan sebagai penyangga dan kaki agar dibiasakan rapat.

d) Teknik guling belakang.



Gambar 5. Teknik guling belakang

- (1) Guru mempraktekan gerakan guling belakang
- (2) Guru menjelaskan tiap tahap melakukan guling kebelakang dengan tanya-jawab dengan siswa.
- (3) Kemudian siswa disuruh mempraktekan gerakan guling belakang, sambil kelompoknya mengoreksi kesalahannya
- (4) Siswa dalam posisi jongkok, tekuk kedua siku tangan menghadap ke atas di dekat telinga, dagu dan lutut tarik ke dada (gambar 4.a).
- (5) Guling badan ke belakang hingga bahu menyentuh matras, lutut dan dagu tetap mendekat dada, telapak tangan di dekat telinga. gambar 4.b.
- (6) Bahu menyentuh matras, kedua telapak tangan menyentuh matras, gerakkan kaki untuk dijatuhkan ke belakang kepala (gambar 4.c)
- (7) Jatuhkan ujung kaki ke belakang kepala, Dorong lengan ke atas dan Jongkok dengan lengan lurus ke depan (gambar 4.d)



(8) Dan kembali dalam posisi jongkok seperti awalan tadi  
(gambar 4.e)

Tujuan teknik tahap ini siswa agar mampu dan berani  
melakukan guling belakang dengan benar.

3) Penutup

Siswa dibariskan, dihitung, evaluasi, berdoa'a dan dibubarkan/

c. Pengamatan

1) Pengamatan pelaksanaan pembelajaran pada waktu pelaksanaan  
kegiatan.

2) Pengisian lembar observasi

3) Mendokumentasikan pembelajaran

d. Refleksi Setelah pelaksanaan PTK selesai peneliti mengamati hasil  
yang telah disusun dan menganalisa data yang telah diperoleh dari  
lembar observasi, masukan dari teman sejawat (*critical friend*), guru  
penas yang bersangkutan, dan kemudian dilakukan refleksi. Refleksi  
ini dilakukan untuk menilai tindakan yang akan diberikan. Selanjutnya  
mengadakan evaluasi tentang PTK, dengan cara diskusi tentang  
masalah yang muncul dalam pembelajaran.

## 2. Siklus II

a. Perencanaan

1) Berdiskusi dengan kolaborator mengenai pembelajaran yang akan  
diberikan dalam siklus II.

2) Penentuan tindakan yang akan diberikan (game dan materi)

- 3) Membuat RP (rencana pembelajaran)
- 4) Menyiapkan peralatan yang dibutuhkan dalam pembelajaran.
- 5) Mempersiapkan lembar pengamatan dan petunjuk kegiatan.

b. Pelaksanaan

1) Pendahuluan

- a) Siswa dibariskan, dihitung, dipimpin berdoa
- b) Apersepsi
- c) Memberikan contoh-contoh pemanasan dan mengawasi

2) Kegiatan Inti

a) Berlomba mencium lutut

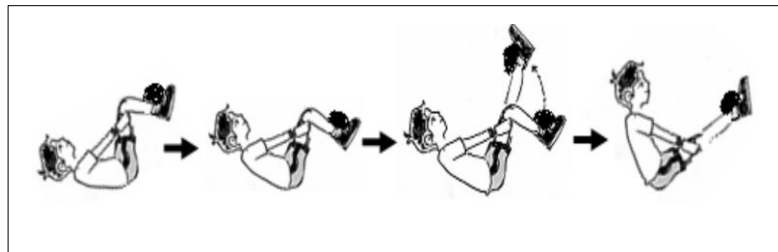
- (1) siswa duduk dengan kaki diluruskan ke depan dan sambil bernyanyi "Sluku-Sluku" Bathok Bathok e Ela Elo Siromo Menyang Solo Oleh-Olehe Payung Mutho, Mak Jentit Lolo Lo Bah Wong Mati Ora Obah, Yen Obah Medheni Bocah Yen Urip Golek o Dhuwit. "Syair golek o duwit" siswa berusaha mencium lutut.

- (2) Yang mencium lutut paling lama dialah juaranya

- (3) Kemudian dilanjutkan kedua kaki agak dibuka sedikit dan anak berusaha mencium lutut sambil menyanyi lagu di atas. Tujuan dari permainan ini adalah untuk melatih dan menguatkan otot punggung.

#### b) Kapal Goyang

- (1) Siswa masih dalam posisi duduk seperti permainan pertama tetapi sekarang permainannya diubah yaitu melakukan kapal goyang dengan membawa bola.
- (2) Siswa duduk sambil memegang kedua kaki yang ditekuk. Setelah aba-aba angkat badan sedikit ke atas, kemudian kaki digerakkan lurus ke atas, dan diayunkan ke bawah sehingga mengangkat badan.



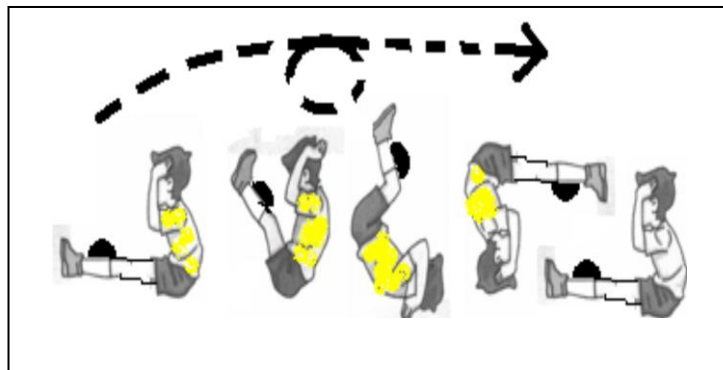
Gambar 6. Permainan Kapal Goyang Bawa Bola

- (3) Gerakan diulang-ulang dan tidak boleh menjatuhkan bola  
Tujuan untuk melatih gerakan mengguling belakang.

#### c) Guling Belakang - Oper Bola

- (1) Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok dengan tiap kelompok di bagi 3 - 4 orang.
- (2) Tiap kelompok diberi beberapa bola voli, anggota kelompok yang pertama mengoperkan bola dengan menggunakan kedua kaki dengan mengguling kebelakang (gambar 5.c).
- (3) Anggota kelompok yang lain menerima dengan kedua kaki kemudian dihipit dengan kaki dan dioperkan keteman satu kelompok dengan guling kebelakang, dan seterusnya.

- (4) Siapa yang lebih dulu mengoperkan bola paling cepat maka dianggap pemenang dengan ketentuan siapa yang lebih dahulu mendapat poin 3, yang kedua poin 2, dan terakhir mendapat poin 1.
- (5) Kelompok yang mengumpulkan poin lebih banyak dianggap pemenang perlombaan.



Gambar 7. guling belakang – oper bola

Tujuan untuk pengenalan guling belakang dan memperkuat pergelangan tangan sebagai penyangga dan kaki agar dibiasakan rapat.

d) Teknik Guling belakang.

- (1) Siswa dalam posisi jongkok, tekuk kedua siku tangan menghadap ke atas di dekat telinga, dagu dan lutut tarik ke dada (gambar 5.a).
- (2) Guling badan ke belakang hingga bahu menyentuh matras, lutut dan dagu tetap mendekat dada, telapak tangan di dekat telinga. gambar 5.b.

- (3) Bahu menyentuh matras, kedua telapak tangan menyentuh matras, gerakkan kaki untuk dijatuhkan ke belakang kepala(gambar 5.c)
- (4) Jatuhkan ujung kaki ke belakang kepala, Dorong lengan ke atas dan Jongkok dengan lengan lurus ke depan (gambar 5.d)
- (5) Dan kembali dalam posisi jongkok seperti awalan tadi (gambar 5.e) Tujuan tehnik tahap 1 ini siswa agar mampu dan berani melakukan guling belakang dengan benar, lurus, dan tepat pada sasaran.

### 3) Penutup

Siswa dibariskan, dihitung, evaluasi, berdo'a dan dibubarkan

### c. Pengamatan

- 1) Pengamatan pelaksanaan pembelajaran pada waktu pelaksanaan kegiatan.
- 2) Pengisian lembar observasi

### d. Refleksi

Refleksi siklus II digunakan untuk membedakan hasil siklus I dengan siklus II, hal ini kaitanya dengan partisipasi siswa, selain itu juga mengetahui hasil pembelajaran. Hasil pembelajaran dilakukan tes unjuk kerja, sedangkan partisi siswa dengan lembar angket yang diberikan kepada siswa.

## **E. Teknik Pengumpulan Data**

Data yang diperlukan dalam penelitian tindakan kelas ini berupa catatan tentang hasil amatan. Hasil amatan tersebut dikumpulkan melalui pengamatan (data lembar observasi) digunakan untuk menilai proses pembelajaran yang dilakukan guru, hasil tes siswa (tes unjuk kerja) digunakan untuk menilai hasil belajar siswa dalam melakukan guling belakang, dan angket digunakan untuk menilai proses pembelajaran dari siswa. Pengisian angket mengenai pembelajaran dari tiap siklus yang diberikan oleh peneliti. Pengisian angket terhadap siswa dilaksanakan pada setiap akhir siklus atau setelah siklus selesai.

## **F. Teknik Analisis Data**

Data dalam penelitian ini berupa data-data dalam bentuk lembar observasi, angket dan tes hasil pembelajaran guling belakang.

1. Analisis Data Lembar Observasi dan Angket Data observasi diperoleh pada setiap tindakan untuk menilai proses pembelajaran guru di kelas dan diskusi dengan kolaborator. Sedangkan angket digunakan untuk menilai pembelajaran yang diberikan guru sudah berhasil atau belum berhasil. Setelah terkumpul, kedua data disajikan secara deskriptif pada hasil penelitian.

- a. Penilaian Pengamatan Kelas terhadap Guru dalam Pembelajaran Guling belakang. Penilaian Pengamatan kelas menggunakan rubrik pengamatan seperti pada tabel satu ( 1 ) di halaman 42.

**Tabel 1. Rubrik Pengamatan Kelas terhadap Guru**

No	ASPEK-ASPEK YANG DIAMATI	SKOR			
		1	2	3	4
I	PENDAHULUAN				
1.	Membariskan siswa dan memimpin barisan				
2.	Memeriksa kesiapan siswa				
3.	Melakukan kegiatan apersepsi				
4.	Menyampaikan tujuan pembelajaran				
II	PEMANASAN				
1.	Memberikan pemanasan berupa penguluran				
2.	Memberikan pemanasan dalam bentuk permainan yang mengarah pada materi pembelajaran				
III	KEGIATAN INTI PEMBELAJARAN				
1.	Menyampaikan tujuan yang akan dicapai dalam pembelajaran				
2.	Memberikan penjelasan sebelum siswa melakukan gerakan				
3.	Memberikan koreksi terhadap gerakan yang dilakukan siswa				
4.	Memberikan kesempatan yang sama kepada siswa untuk melakukan gerakan				
5.	Memberikan kegiatan yang aman dan menyenangkan				
6.	Menggunakan metode pembelajaran dari yang mudah ke yang sulit				
7.	Menggunakan metode yang sederhana ke kompleks				
8.	Memberikan evaluasi secara keseluruhan				
IV	KEGIATAN PENUTUP				
1.	Kegiatan pendinginan menggunakan metode bermain				
2.	Menyampaikan inti pembelajaran yang telah dilakukan				
3.	Memberikan perintah mencuci tangan dan kaki				
4.	Memberikan perintah untuk berganti pakaian				
5.	Memberikan kesempatan untuk mempersiapkan pelajaran berikutnya				
6.	Menutup kegiatan dengan berbaris dan berdoa				

**Keterangan:**

Skor 1 : Tidak pernah

Skor 3 : Sering

Skor 2 : Jarang

Skor 4 : Selalu

- b. Penilaian Angket Pembelajaran Guling Belakang secara kualitatif berdasarkan jawaban siswa.

**Tabel 2. Angket Siswa Terhadap Pembelajaran Guling Belakang**

N o	Aspek	Indikator	Ya	Tidak
1.	Aktif	1.siswa dapat bergerak dengan aktif (semangat)		
		2. guru aktif membantu siswa dalam menjelaskan materi		
		3. siswa memperoleh kesempatan Bertanya		
		4. siswa melakukan praktik atau aktivitas jasmani/ bergerak		
		5. siswa dapat mengerti penjelasan dari Guru		
2.	Kreatif	6. cara mengajar guru variatif/banyak ide		
		7. siswa merasa menemukan hal-hal baru dalam pembelajaran		
		8. siswa mempunyai ide untuk menyelesaikan tugas pembelajaran		
		9. Siswa saling bekerjasama dalam menyelesaikan tugas yang diberikan Guru		
3.	Efektif	10. siswa dapat menyelesaikan tugas yang diberikan guru		
		11. semua siswa dapat melakukan guling belakang		
4.	Menyenangkan	12. guru simpatik dan menyenangkan		
		13. siswa merasa aktivitas jasmani/rohani ini bentuknya menyenangkan		
		14. siswa merasa suasana kelas Menyenangkan		
		15. siswa merasa waktu pembelajaran/jam olahraga terasa Pendek		
	Jumlah			
	Presentase (%)			



2. Analisis Data Hasil Pembelajaran Guling belakang Siswa Hasil pembelajaran guling belakang yang dilaksanakan pada akhir pertemuan dihitung nilai rata-rata, kemudian dikategorikan dalam batasbatas penilaian yang didasarkan pada ketuntasan siswa terhadap materi pelajaran yang diberikan. Analisis Data hasil guling belakang siswa dinilai secara kualitatif dan kuantitatif

Analisis data didapatkan berdasarkan instrument penilaian keterampilan guling belakang sebagai berikut :

**Tabel 3. Rubrik Penilaian Keterampilan Guling Belakang**

Aspek Yang dinilai	Uraian	Rentang Skor	Skor
1. Sikap Awal	a.Siswa dalam posisi telapak kedua kaki rapat	1	
	b.Tekuk kedua siku tangan menghadap ke atas di samping telinga.	1	
	c.Dagu dan lutut di dekatkan ke dada	1	
2. Gerakan mengguling	a.Badan mengguling ke belakang lurus, secara berurutan bagian belakang badan menyentuh matras mulai dari pantat, punggung bagian bawah, pinggang bagian atas di bahu.	1	
	b. Kedua lutut dan dagu tetap mendekat kedada.	1	
	c.Kedua tangan menumpu matras di samping telinga.	1	
	d. Kedua tangan dan lengan mendorong badan.	1	
3. Sikap akhir	a. Posisi jongkok kedua kaki rapat	1	
	b. Pandangan dan kedua lengan lurus kedepan	1	
	c. kedua tangan memegang lutut	1	

Keterangan :

Setiap indikator mempunyai skor 1.

Indikator minimal 0.

Indikator maksimal 10.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Lokasi, Subjek, Waktu, dan Data Penelitian**

##### **1. Deskripsi Lokasi Penelitian**

Lokasi Penelitian ini yaitu di SD Negeri Minomartani 1 Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman yang mempunyai luas lapangan 8 x 30 m. Luas Bagunan 520 m<sup>2</sup>.

##### **2. Deskripsi Subjek Penelitian**

Subjek atau sample penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Minomartani 1 yang terdiri dari 21 siswa yang terdiri dari 9 siswa laki-laki dan 12 siswa perempuan.

##### **3. Deskripsi Waktu Penelitian**

Waktu penelitian mulai bulan Maret sampai Mei 2015. Teknik pengumpulan data menggunakan analisis data lembar observasi, angket, hasil belajar. Data yang diambil adalah mengenai meningkatkan pembelajaran guling belakang melalui pendekatan PAKEM pada siswa kelas V SD Negeri Minomartani 1.

#### **B. Deskripsi Data Penelitian**

Hasil penelitian diawali dengan peneliti melakukan observasi terhadap proses pembelajaran pendidikan jasmani pada kelas V SD Negeri Minomartani 1, dalam observasi tersebut ditemukan bahwa hasil proses pembelajaran dalam bentuk kuantitatif masih belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) dan juga ketuntasan secara klasikal. Selain itu berdasarkan hasil angket siswa hanya 33% yang merasa senang dan aktif selama mengikuti pembelajaran.

Selanjutnya peneliti melakukan upaya peningkatan pembelajaran guling belakang dengan pendekatan PAKEM pada siswa kelas V SD Negeri Minomartani 1 yang dilakukan 2 siklus dengan 2 kali pertemuan. Pada akhir setiap pertemuan selalu dilakukan evaluasi pembelajaran guling belakang.

Proses penelitian ini dijabarkan melalui empat tahapan dalam tiap siklus antara lain :

### **1. Siklus I**

#### **a. Perencanaan (*Planning*)**

Pada tahap perencanaan ini peneliti menyusun rencana berdasarkan temuan masalah yang terjadi sebelum dilakukan penelitian. Kegiatan yang dilakukan dalam perencanaan meliputi menentukan pokok permasalahan dalam penelitian, membuat skenario pembelajaran dan menyiapkan sarana dan prasarana yang akan digunakan dalam proses pembelajaran. Pada tahap ini peneliti sudah mendata dan mengidentifikasi serta menganalisis yang akan dilakukan dalam penelitian tindakan kelas.

#### **b. Pelaksanaan Tindakan (*Action*)**

Pelaksanaan tindakan kelas pada proses pembelajaran dalam satu siklus berlangsung 2 kali pertemuan. Pertemuan pertama dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 24 Maret 2015 selama 3 jam pelajaran (3x35 menit) sedangkan pertemuan kedua dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 31 Maret 2015. Materi pokok pembelajaran tentang guling belakang pada olahraga senam pada siklus II gerakan semakin

kompleks atau lebih detail gerakannya. Adapun jalanya pembelajaran adalah sebagai berikut : Permainan pertama adalah berlomba mencium lutut yaitu Siswa duduk dengan kaki diluruskan ke depan dan sambil bernyanyi "Sluku-Sluku" Bathok Bathok e Ela Elo Siromo Menyang Solo Oleh-Olehe Payung Mutho, Mak Jentit Lolo Lo Bah Wong Mati Ora Obah, Yen Obah Medheni Bocah Yen Urip Golek o Dhuwit. "Syair golek o duwit" siswa berusaha mencium lutut. Yang mencium lutut paling lama dialah juaranya. Kemudian dilanjutkan kedua kaki agak dibuka sedikit dan anak berusaha mencium lutut sambil menyanyi lagu di atas. Permainan kedua adalah permainan kapal goyang yaitu siswa masih dalam posisi duduk seperti permainan pertama tetapi sekarang permainannya diubah yaitu melakukan kapal goyang. Siswa duduk sambil memegang kedua kaki yang ditebuk. Setelah aba-aba angkat badan sedikit ke atas, kemudian kaki digerakkan lurus ke atas, dan diayunkan ke bawah sehingga mengangkat badan. Gerakan diulang-ulang. Permainan ketiga adalah permainan Guling Belakang – Oper Bola yaitu Siswa dibagi menjadi dua kelompok dengan tiap kelompok di bagi 7 Anak. Tiap kelompok diberi satu buah bola volly, anggota kelompok yang pertama mengoperkan bola dengan menggunakan kedua kaki dengan mengguling kebelakang. Anggota kelompok yang lain menerima dengan kedua kaki kemudian dihipit dengan kaki dan dioperkan keteman satu kelompok dengan guling kebelakang, dan seterusnya. Siapa yang lebih dulu mengoperkan bola paling cepat maka

dianggap pemenang dengan ketentuan siapa yang lebih dahulu selesai mengoperkan bola sampai siswa paling akhir. Kelompok yang mengumpulkan poin lebih banyak dianggap pemenang perlombaan. Tujuan untuk pengenalan guling belakang dan memperkuat pergelangan tangan sebagai penyangga dan kaki agar dibiasakan rapat. Materi pokok pembelajaran tentang guling belakang pada olahraga senam. Adapun jalannya pembelajaran adalah sebagai berikut : Setelah melakukan cukup permainan, maka siswa disuruh melakukan tes evaluasi yaitu dengan melakukan guling belakang di matras yang telah disediakan peneliti. Kemudian dievaluasi oleh peneliti dan kolaborator.

c. Observasi

Pelaksanaan penelitian ini, peneliti didampingi oleh 1 orang kolaborator yang melakukan pengamatan dan menilai pembelajaran guling belakang siswa dengan mencatat dan mendokumentasikan hal-hal yang terjadi selama tindakan berlangsung. Pengamatan dan penilaian yang dilakukan oleh kolaborator dengan hasilnya sebagai berikut:

1) Hasil Pengamatan Kelas terhadap Guru

Berdasarkan hasil observasi pengamatan kelas terhadap guru di lapangan selama proses pembelajaran berlangsung maka dapat di peroleh perbedaan pengamatan terhadap guru dalam menyampaikann materi pada pertemuan pertama dengan pertemuan ke dua, gambaran pembelajaran tersebut sebagai berikut:

- a) Pada waktu melakukan membuka pelajaran guru belum menyampaikan apersepsi, yaitu menjelaskan kaitan antara materi senam sebelumnya, dan tujuan pembelajaran pada pertemuan pertama, namun pada pertemuan kedua guru sudah mulai menyampaikan apersepsi dan tujuan pembelajaran dengan cukup jelas.
- b) Pemanasan sudah dilakukan dengan penguluran atau peregangan terlebih dahulu untuk setiap pertemuan pada siklus satu.
- c) Guru dalam kegiatan inti pembelajaran pada pertemuan pertama belum mengoreksi kesalahan gerakan siswa namun pada pertemuan berikutnya sudah nampak.
- d) Pada waktu kegiatan penutup, pertemuan pertama guru menyampaikan inti dari pembelajaran secara singkat dan pada pertemuan kedua hal tersebut sudah nampak dan sudah dilakukan dengan jelas.

## 2) Hasil Pembelajaran Siswa oleh Guru

Setelah selesai tindakan pada siklus pertama peneliti dan kolabolator mendiskusikan hasil pengamatan yang telah dilakukan pada pertemuan pertama dan kedua. Proses pembelajaran pada pertemuan kedua sudah ada peningkatan siswa dalam melakukan guling belakang dari pada pertemuan pertama. Hasil proses pembelajaran guling belakang yang dicapai siswa meningkat dari pertemuan pertama dengan nilai rata-rata kelas siswa 62,6 menjadi

69,8 Dan persentase ketuntasan siswa meningkat dari 25% menjadi 58,3%. Namun, persentase ketuntasan tersebut belum memenuhi target yang diinginkan yaitu 80% sebagai ketuntasan klasikal.

**Tabel 4. Hasil Belajar Senam lantai Guling Belakang**

No	Nama Siswa	Siklus I							
		Pertemuan 1				Pertemuan 2			
		sikap awal	gerakan	sikap akhir	nilai	sikap awal	Gerakan	sikap akhir	nilai
1	NS – 1	3	3	1	7	3	3	2	8
2	NS – 2	2	3	1	6	3	3	1	7
3	NS – 3	2	3	1	6	3	3	1	7
4	NS – 4	3	3	1	7	3	3	1	7
5	NS – 5	3	2	1	6	3	3	1	7
6	NS – 6	2	3	1	6	3	3	1	7
7	NS – 7	3	2	1	6	3	3	1	7
8	NS – 8	2	3	1	6	2	3	1	6
9	NS – 9	3	3	2	8	3	3	2	8
10	NS – 10	2	3	1	6	3	3	1	7
11	NS – 11	2	2	1	5	3	3	1	7
12	NS – 12	3	2	1	6	3	2	1	6
13	NS – 13	2	3	1	6	3	2	1	6
14	NS – 14	3	3	1	7	3	3	2	8
15	NS – 15	2	2	1	5	3	2	1	6
16	NS – 16	3	3	1	7	3	3	1	7
17	NS – 17	3	2	1	6	3	3	1	7
18	NS – 18	3	3	2	8	3	3	1	8
19	NS – 19	2	3	1	6	3	3	1	7
20	NS – 20	3	2	1	6	3	3	1	7
21	NS – 21	2	3	1	6	2	3	1	6
			Jumlah		132		Jumlah		146
			Rata-rata		62,6		Rata-rata		69,82

### 3) Angket siswa

Lembar angket diberikan kepada siswa dan guru menjelaskan tentang cara pengisian angket oleh siswa. Maka diperoleh jawaban dari siswa seperti dalam table 1 berikut ini:

**Tabel 5. Jawaban Angket Siswa Mengenai Pembelajaran Guling Belakang Pada Akhir Siklus I**

No	Aspek	Indikator	ya	Tidak
1.	Aktif	1.siswa dapat bergerak dengan aktif(semangat)	19	2
		2. guru aktif membantu siswa dalam menjelaskan materi	19	2
		3. siswa memperoleh kesempatan Bertanya	20	1
		4. siswa melakukan praktik atau aktivitas jasmani/ bergerak guling belakang	21	0
		5. siswa dapat mengerti penjelasan dari Guru	19	2
2.	Kreatif	6. cara mengajar guru variatif/banyak ide	21	0
		7. siswa merasa menemukan hal-hal baru dalam pembelajaran	20	1
		8. siswa mempunyai ide untuk menyelesaikan tugas pembelajaran	16	5
		9. Siswa saling bekerjasama dalam menyelesaikan tugas yang diberikan guru	10	11
3.	Efektif	10. siswa dapat menyelesaikan tugas yang diberikan guru	17	4
		11. semua siswa dapat melakukan guling belakang	12	9
4.	Menyenangkan	12. guru simpatik dan menyenangkan	21	0
		13. siswa merasa aktivitas jasmani/rohani ini bentuknya menyenangkan	21	0
		14. siswa merasa suasana kelas Menyenangkan	21	0
		15. siswa merasa waktu pembelajaran/jam olahraga terasa pendek	16	5
	Jumlah		273	42
	Presentase (%)		86.6%	13.3 %



Berdasarkan jawaban siswa di atas maka peneliti simpulkan bahwa selama ini pembelajaran yang diberikan guru menyenangkan dan efektif, walaupun masih ada beberapa siswa yang tidak aktif dalam mengikuti pembelajaran guling belakang dan merasa pembelajaran kurang menyenangkan. Hal tersebut dibuktikan dengan meningkatnya hasil jawaban siswa dari sebelum diberi tindakan yaitu 33,3% dan meningkat menjadi 81,7% sesudah diberi tindakan pada siklus pertama.

#### d. Refleksi

Setelah selesai tindakan sampai akhir siklus, peneliti dan kolabolator mendiskusikan hasil pengamatan. Dengan adanya tindakan penelitian ini meningkatkan gairah dan semangat siswa untuk belajar senam lantai khususnya guling belakang. Demikian juga hasil belajar dari tindakan pertama sampai akhir siklus ada peningkatan hasil belajar guling belakang siswa. Berdasarkan hal tersebut maka peneliti dengan kolabolator membandingkan hasil penilaian pembelajaran siswa pada pertemuan pertama dan kedua diperoleh data bahwa 5 siswa belum tuntas atau baru 58,3% siswa yang tuntas. Hal tersebut dikarenakan guru kurang memberikan penjelasan dan siswa takut untuk bertanya apabila mengalami kesulitan. Sehingga setelah berkoordinasi dengan kolabolator, maka menyarankan untuk melanjutkan penelitian ke siklusII agar diperoleh hasil yang maksimal, salah satunya dibuktikan dengan hasil diskusi dengan kolabolator sebagai berikut:

- Peneliti : “Bagaimana pendapat Saudara dalam pembelajaran guling belakang yang baru dilaksanakan?”
- Kolabolator 1 : “Dari hasil pengamatan yang saya lakukan selama proses pembelajaran berlangsung siswa cukup aktif dan kreatif mengikuti pembelajaran.”
- Peneliti : “Apakah proses pembelajaran berlangsung efektif?”
- Kolabolator 1 : “Seperti apa yang saya sampaikan di atas bahwa siswa sangat senang, aktif, dan kreatif dalam mengikuti proses pembelajaran, walaupun sebagian kecil siswa masih ada yang canggung, karena baru mengenal model pembelajaran dengan bermain, tetapi saya rasa
- Peneliti : “Bagaimana pendapat saudara tentang kemampuan siswa dalam proses pembelajaran guling belakang?”
- Kolabolator 1 : “Siswa dapat melakukan gerakan yang sesuai dengan teknik melakukan guling belakang, tetapi masih ada beberapa hal yang perlu ditingkatkan terutama pada tahap mengguling sehingga anak tidak merasa takut lagi. sebagai masukan untuk siklus kedua perlu diberikan permainan yang mendukung hal tersebut.”
- Peneliti : “Saya setuju pendapat saudara kolabolator, bahwa hasil proses pembelajaran siswa cukup baik, tetapi memang masih ada gerakan-gerakan yang sebagian kecil siswa tampak ragu-ragu yaitu saat akan melangkan dan berguling oleh karena itu penelitian ini akan dilanjutkan pada pertemuan kedua.”

## 2. Siklus II

### a. Perencanaan (*Planning*)

Berdasarkan hasil pembelajaran guling belakang pada siklus I maka peneliti dan kolabolator sepakat untuk dilanjutkan pada siklus II. Pada tahap perencanaan siklus II ini kegiatan yang dilakukan adalah menentukan pokok permasalahan dalam penelitian, membuat scenario pembelajaran dan menyiapkan sarana dan prasarana yang akan digunakan dalam proses pembelajaran. Pada tahap ini peneliti sudah mendata dan mengidetifikasi serta menganalisis yang akan dilakukan dalam penelitian tindakan kelas.

### b. *Pelaksanaan Tindakan (Action)*

Pelaksanaan tindakan kelas pada proses pembelajaran dalam siklus kedua berlangsung 2 kali pertemuan. Pertemuan pertama dilaksanakan pada hari selasa tanggal 07 April 2015 selama 3 jam pelajaran (3x35 menit) sedangkan pertemuan kedua dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 14 April 2015. Materi pokok pembelajaran tentang guling belakang pada materi senam lantai. Adapun jalanya pembelajaran adalah sebagai berikut: Permainan pertama adalah belomba mencium lutut yaitu Siswa duduk dengan kaki diluruskan ke depan dan sambil bernyanyi "Sluku-Sluku" Bathok Bathok e Ela Elo Siromo Menyang Solo Oleh-Olehe Payung Mutho, Mak Jentit Lolo Lo Bah Wong Mati Ora Obah, Yen Obah Medheni Bocah Yen Urip Golek o Dhuwit. "Syair golek o duwit"siswa berusaha

mencium lutut. Yang mencium lutut paling lama dialah juaranya. Kemudian dilanjutkan kedua kaki agak dibuka sedikit dan anak berusaha mencium lutut sambil menyanyi lagu di atas. Permainan kedua adalah permainan kapal goyang yaitu siswa masih dalam posisi duduk seperti permainan pertama tetapi sekarang permainannya diubah yaitu melakukan kapal goyang. Siswa duduk sambil memegang kedua kaki yang ditekuk. Setelah aba-aba angkat badan sedikit ke atas, kemudian kaki digerakkan lurus ke atas, dan diayunkan ke bawah sehingga mengangkat badan. Gerakan diulang-ulang. Permainan ketiga adalah permainan Guling Belakang - Oper Bola yaitu Siswa dibagi menjadi tiga kelompok dengan tiap kelompok terdiri dari 7 anak. Tiap kelompok diberi 1 bola Voli, anggota kelompok yang pertama mengoperkan bola dengan menggunakan kedua kaki dengan mengguling kebelakang. Anggota kelompok yang lain menerima dengan kedua kaki kemudian dihipit dengan kaki dan dioperkan keteman satu kelompok dengan guling kebelakang, dan seterusnya. Siapa yang lebih dulu mengoperkan bola paling cepat maka dianggap pemenang dengan ketentuan siapa yang lebih dahulu selesai mengoperkan bola sampai siswa paling akhir. Kelompok yang mengumpulkan poin lebih banyak dianggap pemenang perlombaan. Tujuan untuk pengenalan guling belakang dan memperkuat pergelangan tangan sebagai penyangga dan kaki agar dibiasakan rapat. Setelah melakukan cukup permainan, maka siswa disuruh melakukan

tes evaluasi yaitu dengan melakukan guling belakang di matras yang telah disediakan peneliti. Kemudian dievaluasi oleh peneliti dan kolaborator.

c. Observasi

Pelaksanaan penelitian ini, peneliti didampingi oleh 1 orang kolaborator yang melakukan pengamatan dan menilai pembelajaran guling belakang siswa dengan mencatat dan mendokumentasikan hal-hal yang terjadi selama tindakan berlangsung. Pengamatan dan penilaian yang dilakukan oleh kolaborator dengan hasilnya sebagai berikut:

1) Hasil Pengamatan Kolaborator

Berdasarkan hasil pengamatan dari kolaborator dalam pertemuan pertama diperoleh nilai rata-rata kolaborator 72,7, hal tersebut dikarenakan siswa mulai memahami penjelasan dari guru. Selanjutnya dalam pertemuan kedua nilai rata-rata dari kolaborator meningkat menjadi 75,5, sehingga proses pembelajaran guling belakang yang diberikan kepada siswa sudah sangat baik. Sedangkan hasil pengamatan siswa, kolaborator mencatat bahwa pada pertemuan pertama selama mengikuti pembelajaran ada beberapa siswa belum mampu melakukan guling belakang. Namun, dalam pertemuan kedua siswa sudah banyak yang bisa melakukan guling belakang dengan baik dan benar. Hal tersebut dikarenakan

siswa sudah tidak merasa takut lagi untuk melakukan guling belakang.

## 2) Hasil Pembelajaran Siswa oleh Guru

Setelah selesai tindakan pada siklus pertama peneliti dan kolabolator mendiskusikan hasil pengamatan yang telah dilakukan pada pertemuan pertama dan kedua. Proses pembelajaran pada pertemuan kedua sudah ada peningkatan siswa dalam melakukan guling belakang dari pada pertemuan pertama. Hasil proses pembelajaran guling belakang yang dicapai siswa meningkat dari pertemuan pertama dengan nilai rata-rata kelas siswa 72,7 menjadi 75,5, pertemuan kedua atau hasil dari nilai rata-rata kedua pertemuan tersebut yaitu 74,1 (100% siswa yang lulus, yaitu 21 siswa yang tuntas). Nilai tersebut sudah memenuhi target yang diinginkan yaitu lebih dari 80% yang mendapat nilai di atas Standar KKM 70 mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

**Tabel 6. Hasil Belajar Senam lantai Guling Belakang**

No	Nama	Siklus II							
	Siswa	Pertemuan 1				Pertemuan 2			
		sikap	gerakan	sikap	nilai	sikap	Gerakan	sikap	nilai
		awal		akhir		awal		akhir	
1	NS – 1	3	3	2	8	3	3	2	8
2	NS – 2	3	3	1	7	3	3	1	7
3	NS – 3	3	3	1	7	3	3	2	8
4	NS – 4	3	3	2	8	3	3	2	8
5	NS – 5	3	3	1	7	3	3	1	7
6	NS – 6	3	3	2	8	3	3	2	8
7	NS – 7	3	3	1	7	3	3	1	7
8	NS – 8	3	3	1	7	3	3	1	7
9	NS – 9	3	3	2	8	3	3	2	8
10	NS – 10	3	3	1	7	3	3	1	7
11	NS – 11	3	3	2	8	3	3	2	8
12	NS – 12	3	3	1	7	3	3	1	7
13	NS – 13	3	3	1	7	3	3	2	8
14	NS – 14	3	3	2	8	3	3	2	8
15	NS – 15	3	3	1	7	3	3	2	8
16	NS – 16	3	3	1	7	3	3	2	8
17	NS – 17	3	2	1	6	3	3	1	7
18	NS – 18	3	3	1	7	3	3	2	8
19	NS – 19	3	3	2	8	3	3	2	8
20	NS – 20	3	3	1	7	3	3	1	7
21	NS – 21	3	3	1	7	3	3	1	7
			Jumlah		153				159
			Rata-rata		72,7				75,5

### 3) Angket Siswa

Hasil angket siswa maka diperoleh jawaban dari siswa seperti dalam tabel berikut:

**Tabel 7. Jawaban Angket Siswa Mengenai Pembelajaran Guling Belakang Pada Akhir Siklus II**

N o	Aspek	Indikator	Ya	Tidak
1.	Aktif	1.siswa dapat bergerak dengan aktif (semangat)	21	0
		2. guru aktif membantu siswa dalam menjelaskan materi	20	1
		3. siswa memperoleh kesempatan bertanya	20	1
		4. siswa melakukan praktik atau aktivitas jasmani/ bergerak	19	2
		5. siswa dapat mengerti penjelasan dari Guru	20	1
2.	Kreatif	6. cara mengajar guru variatif/banyak Ide	16	3
		7. siswa merasa menemukan hal-hal baru dalam pembelajaran	19	2
		8. siswa mempunyai ide untuk menyelesaikan tugas pembelajaran	19	2
		9. Siswa saling bekerjasama dalam menyelesaikan tugas yang diberikan guru	17	4
3.	Efektif	10. siswa dapat menyelesaikan tugas yang diberikan guru	19	2
		11. semua siswa dapat melakukan guling belakang	18	3
4.	Menyenangkan	12. guru simpatik dan menyenangkan	21	0
		13. siswa merasa aktivitas jasmani/ rohani ini bentuknya menyenangkan	21	0
		14. siswa merasa suasana kelas Menyenangkan	21	0
		15. siswa merasa waktu pembelajaran/ jam olahraga terasa pendek	18	3
	Jumlah		291	24
	Presentase (%)		92,3%	7,6%



Berdasarkan jawaban siswa diatas maka peneliti simpulkan bahwa selama ini pembelajaran yang diberikan guru menyenangkan dan efektif, sehingga siswa aktif dalam mengikuti pembelajaran guling belakang dan siswa merasa pembelajaran yang diberikan guru sangat menyenangkan. Hal tersebut dibuktikan dengan meningkatnya hasil jawaban siswa dari siklus pertama yaitu 86,7% dan meningkat sebesar 5,7 % atau menjadi 92,3% pada siklus kedua.

#### d. Refleksi

Setelah selesai tindakan sampai akhir siklus, peneliti dan kolabolator mendiskusikan hasil kolabolatoran. Dengan adanya tindakan penelitian ini meningkatkan gairah dan semangat siswa untuk belajar senam lantai khususnya guling belakang. Demikian juga hasil belajar dari tindakan pertama sampai akhir siklus ada peningkatan pembelajaran guling belakang siswa kelas V. Berdasarkan hal tersebut maka peneliti dengan kolabolator membandingkan hasil penilaian pembelajaran guling belakang padapada siklus pertama dan kedua diperoleh nilai rata-rata kelas siswa kelas V adalah 75,5 atau 100% lebih dari nilai KKM yang di tentukan sekolah yaitu 70. Sehingga setelah berkoordinasi dengan kolabolator, maka penelitian pada siklus II sudah dapat dihentikan. salah satunya dibuktikan dengan hasil diskusi dengan kolabolator sebagai berikut:

- Peneliti : “Bagaimana pendapat Saudara dalam pembelajaran guling belakang yang dilaksanakan pada siklus II?”
- Kolabolator 1 : “Dari hasil pengamatan yang saya lakukan kepada siswa, pada pertemuan pertama sampai kedua ini banyak peningkatan, siswa semakin berani melakukan guling belakang, hal tersebut karena siswa aktif, kreatif dan senang dalam mengikuti pembelajaran serta siswa terlihat focus memperhatikan penjelasan dari guru.
- Peneliti : “Apakah proses pembelajaran berlangsung efektif?”
- Kolabolator 1 : Rata-rata siswa sudah melakukan sesuai instrument penilaian yang dibuat oleh peneliti. Selain itu, siswa terlihat aktif dan senang, serta kreatif dalam menyelesaikan semua tugas-tugas dari guru seperti hasil angket dari siswa. selain itu, Sikap siswa sudah sesuai dengan instrumen penilaian yang dibuat oleh peneliti baik dari kedisiplinan, toleransi, konsentrasi dan tanggung jawab.
- Peneliti : Bagaimana dengan kemampuan siswa dalam pembelajaran guling belakang?
- Kolabolator 1 : Kemampuan gerak siswa dari Sikap awal samapi akhir sudah mencapai hasil yang sangat baik. Untuk itu hasil dalam pembelajaran siklus II ini sudah sesuai dengan harapan, sehingga tidak perlu dilanjutkan dengan pertemuan selanjutnya.
- Peneliti : Pendapat saya juga begitu, karena hasil pembelajaran baik dari aktifitas siswa maupun gerakan-gerakan siswa sudah mencapai hasil yang baik, yaitu mencapai hasil maksimal sesuai dengan instrument penilaian maka sudah tidak dilanjutkan dengan pertemuan berikutnya. Untuk itu saya berterima kasih

e. Ringkasan Hasil Pembelajaran

**Tabel 8. Ringkasan Hasil Pembelajaran**

No	Nama Siswa	Perolehan Nilai Hasil Pembelajaran		
		Awal	Siklus 1	Siklus 2
1	NS – 1	7	8	8
2	NS – 2	6	7	7
3	NS – 3	6	7	8
4	NS – 4	7	7	8
5	NS – 5	6	7	7
6	NS – 6	6	7	8
7	NS – 7	6	7	7
8	NS – 8	6	6	7
9	NS – 9	8	8	8
10	NS – 10	6	7	7
11	NS – 11	5	7	8
12	NS – 12	6	6	7
13	NS – 13	6	6	7
14	NS – 14	7	8	8
15	NS – 15	5	6	8
16	NS – 16	7	7	8
17	NS – 17	6	7	7
18	NS – 18	8	8	8
19	NS – 19	6	7	8
20	NS – 20	6	7	7
22	NS – 21	6	6	7
	Jumlah	132	146	158
	Rata-rata	62, 6	69, 8	75, 5

Keterangan : Nilai Awal : 62,6

Siklus 1 69,8

Siklus 2 75,5

$$\text{Tes awal} = \frac{\Sigma \text{siswa tuntas} \times 100\%}{\Sigma \text{siswa 21}} = \frac{7 \times 100\%}{21} = 33\%$$

$$\text{Siklus I} = \frac{\Sigma \text{siswa tuntas} \times 100\%}{\Sigma \text{siswa 21}} = \frac{15 \times 100\%}{21} = 71\%$$

$$\text{Siklus II} = \frac{\Sigma \text{siswa tuntas} \times 100\%}{\Sigma \text{siswa 21}} = \frac{21 \times 100\%}{21} = 100\%$$

Peningkatan tes awal ke Siklus dua = 100% - 33% = 67%

Berdasarkan hasil table 3 tersebut maka peneliti simpulkan bahwa dari awal pertemuan sebelum diberi tindakan ke siklus 2 terjadi peningkatan 75% yang dibuktikan dengan nilai rata-rata kelas awal pembelajaran adalah 62,6 menjadi 75,5 pada siklus kedua.

### **C. Pembahasan Hasil Penelitian**

Berdasarkan refleksi dari analisa data yang terkumpul maka hasil penelitian tindakan kelas menunjukkan bahwa pada akhir siklus ada peningkatan hasil belajar guling belakang. Hal tersebut dapat dilihat pada data hasil observasi kelas, data hasil observasi terhadap sikap siswa dan data hasil observasi terhadap kemampuan gerak siswa dalam proses pembelajaran senam lantai berikut ini :

#### **1. Siklus I**

Pada siklus I tindakan dalam proses pembelajaran guling belakang dengan pendekatan PAKEM pada siswa kelas V SDNegeri Minomartani 1 sudah tepat. Dalam proses pembelajarannya siswa merasa senang dan gembira dengan tidak melupakan sasaran yang ingin dicapai yaitu siswa dapat melakukan proses teknik dasar guling belakang dengan benar. Metode pengajaran telah disesuaikan dengan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan siswa sehingga siswa merasa mudah melakukan setiap gerakan yang dilakukannya.

#### **2. Siklus II**

Pada siklus II proses pembelajaran guling belakang dengan pendekatan PAKEM pada siswa kelas V SDN Minomartani 1, sudah lebih

baik lagi dan cukup memuaskan. Tindakan yang diberikan pada siklus II ini dengan menambah variasi permainan yaitu dengan mengkombinasikan permainan dan permainan senam. Tujuan permainan tersebut adalah untuk pengenalan guling belakang dan memperkuat pergelangan tangan sebagai penyangga dan kaki agar dibiasakan rapat. Pada siklus II ini gerakan dan teknik guling belakang siswa kelas V sudah semakin baik, hal ini dapat dibuktikan pada saat guling belakang yang penekanannya sikap awal, gerakan mengguling dan sikap akhir. Selain itu siswa terlihat sudah tidak takut lagi untuk melakukan guling belakang, khususnya siswa perempuan. Berdasarkan dua penjelasan kegiatan tiap siklus yaitu siklus I dan II, menunjukkan bahwa hasil observasi, angket dan hasil belajar siswa dalam pembelajaran guling belakang selalu ada peningkatan yang baik, selain itu dorongan dari guru kepada para siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran yang diberikan dengan metode atau pendekatan pembelajaran yang baru.

Selanjutnya guru masih memberikan angket kepada siswa mengenai proses pembelajaran guling belakang dengan pendekatan PAKEM yang telah berlangsung. Berdasarkan hasil pengisian angket tersebut maka peneliti dan kolabolator sepakat bahwa proses pembelajaran guling belakang dengan menggunakan pendekatan PAKEM dapat dijadikan salah satu metode atau pendekatan pembelajaran senam lantai untuk kelas V SDN Minomartani 1.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian dan hasil analisis yang telah dilakukan oleh kolabolator dan peneliti diperoleh kesimpulan bahwa proses pembelajaran guling belakang melalui pendekatan PAKEM terjadi peningkatan ( tes awal sampai dengan siklus 2 ). Pendekatan PAKEM dapat meningkatkan hasil belajar senam guling belakang 75%. pada siswa kelas V SD Negeri Minomartani 1 Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman. Selain itu, keberhasilan yang ditunjukkan sebagian besar siswa dalam kegiatan senam lantai guling belakang juga tampak pada : 1) gerak aktif siswa, 2) sikap kerjasama dengan teman yang lain, 3) sikap antusias siswa dalam pembelajaran, 4) senang mengikuti kegiatan pembelajaran.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa guling belakang di SD Negeri Minomartani 1 Siswa Kelas V mengalami peningkatan, sehingga dapat diimplikasikan oleh guru dalam proses belajar mengajar, untuk meningkatkan proses pembelajaran yang baik perlu memberikan variasi pembelajaran ( metode, strategi, atau pendekatan pembelajaran ) agar hasil pembelajaran siswa meningkat dan siswa tertarik atau mengikuti materi pendidikan jasmani yang diajarkan guru.

### **C. Keterbatasan Hasil Penelitian**

Penelitian tindakan kelas pada kelas V SDN Minomartani 1 Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman memiliki keterbatasan-keterbatasan yang menjadi hambatan penelitian ini. Di mana keterbatasan itu belum dapat terselesaikan pada penelitian ini sehingga pada saat yang akan datang keterbatasan tersebut menjadi bahan penyelesaian pada pembelajaran selanjutnya. Adapun keterbatasan tersebut adalah :

1. Peneliti tidak menganalisa kemampuan psikomotor dan kondisi kesehatan siswa terlebih dahulu
2. Peneliti tidak menyiapkan rubrik pengamatan untuk kolaborator, sehingga kurang fokus terhadap pengamatan dan kurang dalam penguatan penelitian
3. Peneliti tidak melakukan triangulasi kepada kepala sekolah dan pengawas tk/sd kecamatan.
4. Peneliti tidak menggunakan instrumen tingkat keberhasilan guling belakang
5. Peneliti tidak mempunyai data keberhasilan guling belakang dari kolaborator
6. Kolaborator hanya satu orang
7. Peneliti tidak melakukan diskusi dengan kolaborator untuk tentang refleksi

### **D. Saran-Saran**

Bagi peneliti yang tertarik meneliti tentang peningkatan hasil belajar guling belakang melalui pendekatan PAKEM pada siswa kelas v sebaiknya:

1. Peneliti harus menyiapkan rubrik pengamatan untuk kolaborator, sehingga kurang faham terhadap pengamatan dan kurang dalam penguatan penelitian.
2. Peneliti harus melakukan triangulasi kepada kepala sekolah dan pengawas sdn kecamatan
3. Peneliti harus menggunakan instrument tingkat keberhasilan guling belakang
4. Peneliti harus mempunyai data keberhasilan guling belakang dari kolaborator
5. Kolaborator hanya satu orang
6. Peneliti harus melakukan diskusi dengan kolaborator untuk tentang refleksi



## DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, N, dkk. (2007). *Pengembangan Pembelajaran Matematika SD*. Jakarta: Ditjen Pendidikan Tinggi.
- Brian Gardner. (2009). *Konsep PAKEM*. <http://edu-articles.com/pakem-1/> [diakses 29 Maret 2015]
- Depdiknas. (2009). *Sertifikasi Guru Dalam Jabatan Tahun 2009*. Jakarta: Depdiknas
- Depdiknas. (2008). *Materi Pelatihan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)*. Jakarta: Depdiknas.
- Depdiknas. (2003). *Kurikulum 2004 Standar Kompetensi (Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Tingkat SD/Mi)*. Jakarta: Depdiknas.
- Galih. (2009). *Sejarah Senam*. <http://rosy46nelli.wordpress.com/2009/12/05/sejarah-senam/> [diakses 20 Januari 2015]
- Hananto, (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 5*. Jakarta: Yudhistira
- Krismanto, Al. (2003). "Beberapa Teknik, Model, dan Strategi dalam pembelajaran Matematika". *Makalah*. Disampaikan dalam rangka pelatihan pengembangan SMU 20 Juli s.d. 10 Agustus 2003. Depdiknas, Ditjen Dikdasmen PPPG Yogyakarta.
- Mohammad Syaifuddin. (2008). *Konsep Dasar PAKEM*. Dikutip dari [http://wanita\\_yang\\_berbahagia.wordpress.com/2009/12/12/konsep-dasar-pakem/](http://wanita_yang_berbahagia.wordpress.com/2009/12/12/konsep-dasar-pakem/) [diakses 29 Maret 2015]
- Oemar Hamalik. 2008. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Parjono dkk. (2007). *Panduan Penelitian Tindakan Kelas*, Yogyakarta. Lemdik UNY
- Pidarta Made. 1997. *Landasan Kependidikan*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Program MBE. (2006). *Asyik Belajar dengan PAKEM: Matematika*. Jakarta: Program MBE bekerjasama dengan USAID.
- Satrio Ahmad Y (2007). *Senam* Bandung: PT. Indah Jaya Adi Pratama.

- Suharsimi, Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sunarsih, 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Untuk Sekolah Dasar Kelas 6)*. Semarang: Erlangga
- Suyati, dkk. (1992). *Senam (Modul 1-6)*. Jakarta: Depdiknas
- Winkel, W.S. (1996). *Psikologi Pengajaran*. Jakarta : Grasindo
- Yasro Arifin. (2002). *Pembelajaran Aktif Kreatif Efektif dan Menyenangkan (PAKEM) SD N Pasuruan 02*. Magelang.
- Yudha. (2001). *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar (Sebuah Pendekatan Pembinaan Gerak memulai Permainan)*. Jakarta : Depdiknas
- <http://ainamulyana.blogspot.com/2012/02/motivasi-belajar.html/> [diakses 23 Juni 2015]
- <http://iimzizah.wordpress.com/2009/11/25/sarana-dan-prasarana-dalam-olahraga-senam-lantai/> [diakses 29 Maret 2015]

# LAMPIRAN

Lampiran 1. Nilai Awal Hasil Belajar Guling Belakang

No	Nama Siswa	Nilai Awal/Pretes			
		sikap awal	gerakan	sikap akhir	nilai
1	SM	3	3	1	7
2	NR	3	2	1	6
3	APW	2	3	1	6
4	RDC	3	3	1	7
5	FIB	3	2	1	6
6	SF	3	2	2	6
7	RM	3	2	1	6
8	AAS	3	2	1	6
9	DFR	3	3	2	8
10	MDA	3	2	1	6
11	RRS	2	2	1	5
12	AM	3	2	1	6
13	TS	3	2	1	6
14	VD	3	3	1	7
15	ND	2	2	1	5
16	SRBA	3	3	1	7
17	RIL	3	2	1	6
18	NFZ	3	3	2	8
19	ADS	2	3	1	6
20	JAS	2	3	1	6
21	ES	2	3	1	6
Rata-rata					62,86

Lampiran 2. Angket Siswa Awal pembelajaran pendidikan jasmani sebelum PAKEM

No	Aspek	Indikator	Ya	Tidak
1.	Aktif	1.siswa dapat bergerak dengan aktif (semangat)	19	2
		2. guru aktif membantu siswa dalam menjelaskan materi	19	2
		3. siswa memperoleh kesempatan Bertanya	20	1
		4. siswa melakukan praktik atau aktivitas jasmani/ bergerak	21	0
		5. siswa dapat mengerti penjelasan dari Guru	19	2
2.	Kreatif	6. cara mengajar guru variatif/banyak ide	21	0
		7. siswa merasa menemukan hal-hal baru dalam pembelajaran	20	1
		8. siswa mempunyai ide untuk menyelesaikan tugas pembelajaran	16	5
		9. Siswa saling bekerjasama dalam menyelesaikan tugas yang diberikan guru	10	11
3.	Efektif	10. siswa dapat menyelesaikan tugas yang diberikan guru	17	4
		11. semua siswa dapat melakukan guling belakang	12	9
4.	Menyenangkan	12. guru simpatik dan menyenangkan	21	0
		13. siswa merasa aktivitas jasmani/rohani ini bentuknya menyenangkan	21	0
		14. siswa merasa suasana kelas Menyenangkan	21	0
		15. siswa merasa waktu pembelajaran/jam olahraga terasa pendek	16	5
	Jumlah		273	42
	Presentase (%)		86.6%	13.3 %

Angket Siswa Awal pembelajaran pendidikan jasmani setelah PAKEM akhir siklus 1

No	Aspek	Indikator	ya	Tidak
1.	Aktif	1.siswa dapat bergerak dengan aktif (semangat)	19	2
		2. guru aktif membantu siswa dalam menjelaskan materi	19	2
		3. siswa memperoleh kesempatan Bertanya	20	1
		4. siswa melakukan praktik atau aktivitas jasmani/ bergerak	21	0
		5. siswa dapat mengerti penjelasan dari Guru	19	2
2.	Kreatif	6. cara mengajar guru variatif/banyak ide	21	0
		7. siswa merasa menemukan hal-hal baru dalam pembelajaran	20	1
		8. siswa mempunyai ide untuk menyelesaikan tugas pembelajaran	16	5
		9. Siswa saling bekerjasama dalam menyelesaikan tugas yang diberikan guru	10	11
3.	Efektif	10. siswa dapat menyelesaikan tugas yang diberikan guru	17	4
		11. semua siswa dapat melakukan guling belakang	12	9
4.	Menyenangkan	12. guru simpatik dan menyenangkan	21	0
		13. siswa merasa aktivitas jasmani/rohani ini bentuknya menyenangkan	21	0
		14. siswa merasa suasana kelas Menyenangkan	21	0
		15. siswa merasa waktu pembelajaran/jam olahraga terasa pendek	16	5
	Jumlah		273	42
	Presentase (%)		86.6%	13.3 %

Angket Siswa Awal pembelajaran pendidikan jasmani setelah PAKEM akhir siklus 2

No	Aspek	Indikator	Ya	Tidak
1.	Aktif	1.siswa dapat bergerak dengan aktif (semangat)	21	0
		2. guru aktif membantu siswa dalam menjelaskan materi	20	1
		3. siswa memperoleh kesempatan bertanya	20	1
		4. siswa melakukan praktik atau aktivitas jasmani/ bergerak	19	2
		5. siswa dapat mengerti penjelasan dari Guru	20	1
2.	Kreatif	6. cara mengajar guru variatif/banyak Ide	16	3
		7. siswa merasa menemukan hal-hal baru dalam pembelajaran	19	2
		8. siswa mempunyai ide untuk menyelesaikan tugas pembelajaran	19	2
		9. Siswa saling bekerjasama dalam menyelesaikan tugas yang diberikan guru	17	4
3.	Efektif	10. siswa dapat menyelesaikan tugas yang diberikan guru	19	2
		11. semua siswa dapat melakukan guling belakang	18	3
4.	Menyenangkan	12. guru simpatik dan menyenangkan	21	0
		13. siswa merasa aktivitas jasmani/rohani ini bentuknya menyenangkan	21	0
		14. siswa merasa suasana kelas Menyenangkan	21	0
		15. siswa merasa waktu pembelajaran/jam olahraga terasa pendek	18	3
	Jumlah		291	24
	Presentase (%)		92,3%	7,6%

### Lampiran 3. Rencana Pelaksanaan Pendidikan

#### **RENCANA PEMBELAJARAN (Pertemuan Pertama)**

Sekolah	: SD Negeri Minomartani 1
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga
Kelas/Semester	: V/ I
Materi Pokok	: guling belakang
Alokasi Waktu	: 3 x 35 menit
Aspek	: Senam
Standar Kompetensi	: Mempraktekan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

#### **I. Kompetensi Dasar**

Mempraktikan variasi teknik dasar yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportifitas, kerjasama, percaya diri dan kejujuran.

#### **II. Indikator Pencapaian Hasil**

Siswa mampu melakukan permainan mencium lutut, kapal goyang, dan guling belakang oper bola. Siswa mampu melakukan guling belakang

#### **III. Sarana Prasarana:**

- Matras sebanyak 4 buah
- Peluit
- Bola Vali

#### **IV. Langkah-langkah Kegiatan**

1) Pendahuluan (15 menit)

- a. Siswa dibariskan, dihitung, dipimpin berdoa
- b. Apersepsi



c. Memberikan contoh-contoh pemanasan seperti peregangan atau penguluran otot dan mengawasi

2) Kegiatan Inti (80 menit)

(1) Berlomba mencium lutut

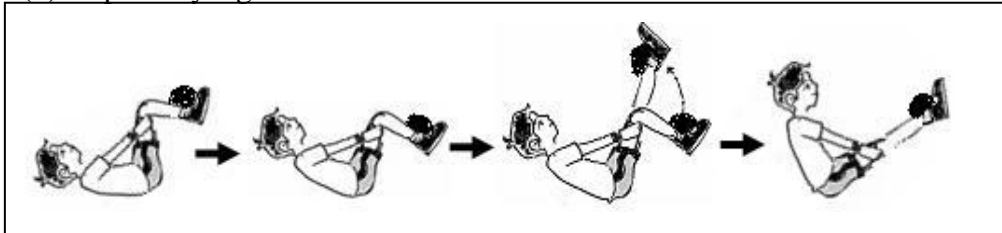
(a) siswa duduk dengan kaki diluruskan ke depan dan sambil bernyanyi "Sluku-Sluku" Bathok Bathok e Ela Elo Siromo Menyang Solo Oleh-Olehe Payung Mutho, Mak Jentit Lolo Lo Bah Wong Mati Ora Obah, Yen Obah Medheni Bocah Yen Urip Golek'o Duwit. "Syair golek o duwit" siswa berusaha mencium lutut.

(b) Yang mencium l

(c) Lutut paling lama dialah juaranya

(d) Kemudian dilanjutkan kedua kaki agak dibuka sedikit dan anak berusaha mencium lutut sambil menyanyi lagu di atas

(2) Kapal Goyang



(a) Siswa masih dalam posisi duduk seperti permainan pertama tetapi sekarang permainannya diubah yaitu melakukan kapal goyang membawa bola

(b) siswa duduk sambil memegang kedua kaki yang ditekuk. Setelah aba-aba angkat badan sedikit ke atas, kemudian kaki digerakkan lurus ke atas, dan diayunkan ke bawah sehingga mengangkat badan.

(c) gerakan diulang-ulang dan bola tidak boleh jatuh.

(3) Guling Belakang - Oper Bola

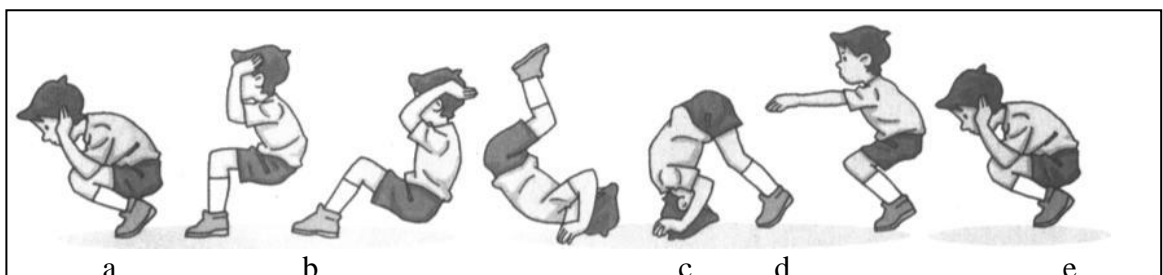
(a) Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok dengan tiap kelompok di bagi 3 - 4 orang.

- (b) Tiap kelompok diberi beberapa bola plastik, anggota kelompok yang pertama mengoperkan bola dengan menggunakan kedua kaki dengan mengguling kebelakang (gambar 3.c).
- (c) Anggota kelompok yang lain menerima dengan kedua kaki kemudian dihimpit dengan kaki dan dioperkan keteman satu kelompok dengan guling kebelakang, dan seterusnya
- (d) Siapa yang lebih dulu mengoperkan bola paling cepat maka dianggap pemenang dengan ketentuan siapa yang lebih dahulu mendapat poin 3, yang kedua poin 2, dan terakhir mendapat poin 1
- (e) Kelompok yang mengumpulkan poin lebih banyak dianggap pemenang perlombaan



Tujuan untuk pengenalan guling belakang dan memperkuat pergelangan tangan sebagai penyangga dan kaki agar dibiasakan rapat.

b) Teknik guling belakang.



Gambar 4. Teknik guling belakang

- (1) Guru mempraktekan gerakan guling belakang
  - (2) Guru menjelaskan tiap tahap melakukan guling belakang dengan tanya-jawab dengan siswa.
  - (3) Siswa disuruh mempraktekan gerakan guling belakang, sambil kelompoknya mengoreksi kesalahannya.
  - (4) Siswa dalam posisi jongkok, tekuk kedua siku tangan menghadap ke atas di dekat telinga, dagu dan lutut tarik ke dada (gambar 4.a).
  - (5) Guling badan ke belakang hingga bahu menyentuh matras, lutut dan dagu tetap mendekat dada, telapak tangan di dekat telinga. gambar 4.b.
  - (6) Bahu menyentuh matras, kedua telapak tangan menyentuh matras, gerakkan kaki untuk dijatuhkan ke belakang kepala (gambar 4.c)
  - (7) Jatuhkan ujung kaki ke belakang kepala, Dorong lengan ke atas dan Jongkok dengan lengan lurus ke depan (gambar 4.d)
  - (8) Dan kembali dalam posisi jongkok seperti awalan tadi (gambar 4.e)  
 Tujuan tehnik tahap 1 ini siswa agar mampu dan berani melakukan guling belakang dengan benar, lurus, dan tepat pada sasaran.
- 3) Penutup (10 menit)
- a. Siswa dibariskan dan dihitung kemudian melakukan pendinginan
  - b. Evaluasi, dan hasil evaluasi di tempelkan di kelas
  - c. Berdo'a dan dibubarkan

## **V. Media : Gambar**

## **VI. Sumber Belajar :**

Hananto, (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 5*. Jakarta : Yudhistira.

## **VII. Evaluasi**

- 1) Bentuk Instrumen : Unjuk Kerja
- 2) Jenis Tagihan : Tes Pelaksanaan
- 3) Butir Instrumen

No	Nama	Sikap Awalan			Sikap Mengguling			Sikap Akhir			Jml	N
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.												
2.												
3.												

Mengetahui,  
Kepala Sekolah



**Nugroho N. Almodjo, S.Pd**  
NIP. 19590123 197803 1 002

Minomartani,

2015

Guru Praktikan

**Suratiningsih**  
NIM. 13604227056

## **RENCANA PEMBELAJARAN ( Pertemuan Kedua )**

Sekolah	: SD Negeri Minomartani 1
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga
Kelas/Semester	: V/ I
Materi Pokok	: guling belakang
Alokasi Waktu	: 3 x 35 menit
Aspek	: Senam
Standar Kompetensi	: Mempraktekan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

### **I. Kompetensi Dasar**

Mempraktikan variasi teknik dasar yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportifitas, kerjasama, percaya diri dan kejujuran.

### **II. Indikator Pencapaian Hasil**

Siswa mampu melakukan permainan mencium lutut, kapal goyang, dan guling belakang oper bola. Siswa mampu melakukan guling belakang

### **III. Sarana Prasarana:**

- Matras sebanyak 4 buah
- Peluit
- Bola plastik

### **IV. Langkah-langkah kegiatan**

1) Pendahuluan (15 menit)

- a) Siswa dibariskan, dihitung, dipimpin berdoa
- b) Apersepsi
- c) Memberikan contoh-contoh pemanasan seperti peregangan atau penguluran otot dan mengawasi

2) Kegiatan Inti (80 menit)

a) Permainan

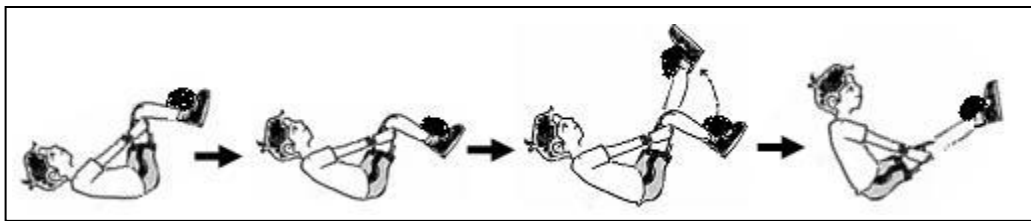
(1) Berlomba mencium lutut

(a) siswa duduk dengan kaki diluruskan ke depan dan sambil bernyanyi "Sluku-Sluku" Bathok Bathok e Ela Elo Siromo Menyang Solo Oleh-Olehe Payung Mutho, Mak Jentit Lolo Lo Bah Wong Mati Ora Obah, Yen Obah Medheni Bocah Yen Urip **Golek o Duwit**. "Syair golek o duwit" siswa berusaha mencium lutut.

(b) Yang mencium lutut paling lama dialah juaranya

(c) Kemudian dilanjutkan kedua kaki agak dibuka sedikit dan anak berusaha mencium lutut sambil menyanyi lagu di atas

(2) Kapal Goyang bawa Bola



(a) Siswa masih dalam posisi duduk seperti permainan pertama tetapi sekarang permainannya diubah yaitu melakukan kapal goyang membawa bola

(b) siswa duduk sambil memegang kedua kaki yang ditekuk. Setelah aba-aba angkat badan sedikit ke atas, kemudian kaki digerakkan lurus ke atas, dan diayunkan ke bawah sehingga mengangkat badan.

(c) gerakan diulang-ulang dan bola tidak boleh jatuh.

(3) Guling Belakang - Oper Bola

(a) Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok dengan tiap kelompok di bagi 3 - 4 orang.

(b) Tiap kelompok diberi beberapa bola plastik, anggota kelompok yang pertama mengoperkan bola dengan menggunakan kedua kaki dengan mengguling kebelakang (gambar 5.c).

- (c) Anggota kelompok yang lain menerima dengan kedua kaki kemudian dihipit dengan kaki dan dioperkan keteman satu kelompok dengan guling kebelakang, dan seterusnya
- (d) Siapa yang lebih dulu mengoperkan bola paling cepat maka dianggap pemenang dengan ketentuan siapa yang lebih dahulumendapat poin 3, yang kedua poin 2, dan terakhir mendapat poin 1
- (e) Kelompok yang mengumpulkan poin lebih banyak dianggap pemenang perlombaan



Tujuan untuk pengenalan guling belakang dan memperkuat pergelangan tangan sebagai penyangga dan kaki agar dibiasakan rapat.

b) Teknik Guling belakang.

- (1) Guru mempraktekan gerakan guling belakang
- (2) Guru menjelaskan tiap tahap melakukan guling belakang dengan tanya-jawab dengan siswa.
- (3) Siswa disuruh mempraktekan gerakan guling belakang, sambil kelompoknya mengoreksi kesalahannya.
- (4) Siswa dalam posisi jongkok, tekuk kedua siku tangan menghadap ke atas di dekat telinga, dagu dan lutut tarik ke dada (gambar 4.a).
- (5) Guling badan ke belakang hingga bahu menyentuh matras, lutut dan dagu tetap mendekat dada, telapak tangan di dekat telinga. Gambar 4.b.

- (6) Bahu menyentuh matras, kedua telapak tangan menyentuh matras, gerakkan kaki untuk dijatuhkan ke belakang kepala (gambar 4.c)
- (7) Jatuhkan ujung kaki ke belakang kepala, Dorong lengan ke atas dan Jongkok dengan lengan lurus ke depan (gambar 4.d)
- (8) Dan kembali dalam posisi jongkok seperti awalan tadi (gambar 4.e)

Tujuan tehnik tahap 1 ini siswa agar mampu dan berani melakukan guling belakang dengan benar, lurus, dan tepat pada sasaran.

### 3) Penutup (10 menit)

- a) Siswa dibariskan dan dihitung kemudian melakukan pendinginan
- b) Evaluasi dan hasil evaluasi di tempelkan di kelas
- c) Berdo'a dan dibubarkan

## V. Penilaian

- 1) Bentuk Instrumen : Unjuk Kerja
- 2) Jenis Tagihan : Tes Pelaksanaan
- 3) Butir Instrumen : Guling belakang di lapangan

No	Nama	Sikap Awalan			Sikap Mengguling			Sikap Akhir			Jml	N
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.												
2.												
3.												

Minomartani,

2015

Mengetahui,  
Kepala Sekolah



Nugroho N. Almodjo, S.Pd  
NIP. 19590123 197803 1 002

Guru Praktikan

Suratiningsih  
NIM. 13604227056



Lampiran 4. Instrumen pengamatan Kelas Terhadap Guru

Sekolah : SD N Minomartani 1

Kelas/Semt : V/II

Materi : Guling Belakang

Hari, tanggal

: selasa, 7 April 2015

Pertemuan : 1

Pengamat

: Sutinah

No	ASPEK-ASPEK YANG DIAMATI	SKOR			
		1	2	3	4
I	PENDAHULUAN				
1.	Membariskan siswa dan memimpin barisan				
2.	Memeriksa kesiapan siswa				
3.	Melakukan kegiatan apersepsi				
4.	Menyampaikan tujuan pembelajaran				
II	PEMANASAN				
1.	Memberikan pemanasan berupa penguluran				
2.	Memberikan pemanasan dalam bentuk permainan yang mengarah pada materi pembelajaran				
III	KEGIATAN INTI PEMBELAJARAN				
1.	Menyampaikan tujuan yang akan dicapai dalam pembelajaran				
2.	Memberikan penjelasan sebelum siswa melakukan gerakan				
3.	Memberikan koreksi terhadap gerakan yang dilakukan siswa				
4.	Memberikan kesempatan yang sama kepada siswa untuk melakukan gerakan				
5.	Memberikan kegiatan yang aman dan menyenangkan				
6.	Menggunakan metode pembelajaran dari yang mudah ke yang sulit				
7.	Menggunakan metode yang sederhana ke kompleks				
8.	Memberikan evaluasi secara keseluruhan				
IV	KEGIATAN PENUTUP				
1.	Kegiatan pendinginan menggunakan metode bermain				
2.	Menyampaikan inti pembelajaran yang telah dilakukan				
3.	Memberikan perintah mencuci tangan dan kaki				
4.	Memberikan perintah untuk berganti pakaian				
5.	Memberikan kesempatan untuk mempersiapkan pelajaran berikutnya				
6.	Menutup kegiatan dengan berbaris dan berdoa				

**Keterangan:**

Skor 1 : Tidak pernah

Skor 2 : Jarang

Skor 3 : Sering

Skor 4 : Selalu

**Pengamat**



**Sutinah**

# **PENGAMATAN KELAS TERHADAP GURU DALAM PEMBELAJARAN GULING BELAKANG**

Sekolah : SD N Minomartani 1

Kelas/Semt : V/II

Materi : Guling Belakang

Hari, tanggal

: selasa, 14 April 2015

Pertemuan : 2

Pengamat

: Sutinah

No	ASPEK-ASPEK YANG DIAMATI	SKOR			
		1	2	3	4
I	PENDAHULUAN				√
1.	Membariskan siswa dan memimpin barisan			√	
2.	Memeriksa kesiapan siswa			√	
3.	Melakukan kegiatan apersepsi		√		
4.	Menyampaikan tujuan pembelajaran				
II	PEMANASAN				
1.	Memberikan pemanasan berupa penguluran			√	
2.	Memberikan pemanasan dalam bentuk permainan yang mengarah pada materi pembelajaran			√	
III	KEGIATAN INTI PEMBELAJARAN				
1.	Menyampaikan tujuan yang akan dicapai dalam pembelajaran			√	
2.	Memberikan penjelasan sebelum siswa melakukan gerakan			√	
3.	Memberikan koreksi terhadap gerakan yang dilakukan siswa			√	
4.	Memberikan kesempatan yang sama kepada siswa untuk melakukan gerakan			√	
5.	Memberikan kegiatan yangh aman dan menyenangkan			√	
6.	Menggunakan metode pembelajaran dari yang mudah ke yang sulit		√		
7.	Menggunakan metode yang sederhana ke kompleks			√	
8.	Memberikan evaluasi secara keseluruhan			√	
IV	KEGIATAN PENUTUP				
1.	Kegiatan pendinginan menggunakan metode bermain			√	
2.	Menyampaikan inti pembelajaran yang telah dilakukan		√		
3.	Memberikan perintah mencuci tangan dan kaki			√	
4.	Memberikan perintah untuk berganti pakaian			√	
5.	Memberikan kesempatan untuk mempersiapkan pelajaran berikutnya			√	
6.	Menutup kegiatan dengan berbaris dan berdoa				√
	Skor				58

**Pengamat**



**Sutinah**

Lampiran 5. Observasi Pembelajaran Melalui PAKEM

No	Aspek	Indikator	Ya	Tidak
1.	Aktif	1.siswa dapat bergerak dengan aktif (semangat)		
		2. guru aktif membantu siswa dalam menjelaskan materi		
		3. siswa memperoleh kesempatan bertanya		
		4. siswa melakukan praktik atau aktivitas jasmani/ bergerak		
		5. siswa dapat mengerti penjelasan dari Guru		
2.	Kreatif	6. cara mengajar guru variatif/banyak Ide		
		7. siswa merasa menemukan hal-hal baru dalam pembelajaran		
		8. siswa mempunyai ide untuk menyelesaikan tugas pembelajaran		
		9. Siswa saling bekerjasama dalam menyelesaikan tugas yang diberikan guru		
3.	Efektif	10. siswa dapat menyelesaikan tugas yang diberikan guru		
		11. semua siswa dapat melakukan guling belakang		
4.	Menyenangkan	12. guru simpatik dan menyenangkan		
		13. siswa merasa aktivitas jasmani/rohani ini bentuknya menyenangkan		
		14. siswa merasa suasana kelas Menyenangkan		
		15. siswa merasa waktu pembelajaran/jam olahraga terasa pendek		

Kolaborator



Sutinah

**OBSERVASI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI MELALUI  
PENDEKATAN PAKEM TERHADAP SISWA**

No	Aspek	Indikator	Ya	Tidak
1.	Aktif	1.siswa dapat bergerak dengan aktif (semangat)	√	
		2. guru aktif membantu siswa dalam menjelaskan materi	√	
		3. siswa memperoleh kesempatan bertanya	√	
		4. siswa melakukan praktik atau aktivitas jasmani/ bergerak	√	
		5. siswa dapat mengerti penjelasan dari Guru	√	
2.	Kreatif	6. cara mengajar guru variatif/banyak Ide	√	
		7. siswa merasa menemukan hal-hal baru dalam pembelajaran	√	
		8. siswa mempunyai ide untuk menyelesaikan tugas pembelajaran		√
		9. Siswa saling bekerjasama dalam menyelesaikan tugas yang diberikan guru		√
3.	Efektif	10. siswa dapat menyelesaikan tugas yang diberikan guru	√	
		11. semua siswa dapat melakukan guling belakang		√
4.	Menyenangkan	12. guru simpatik dan menyenangkan	√	
		13. siswa merasa aktivitas jasmani/ rohani ini bentuknya menyenangkan	√	
		14. siswa merasa suasana kelas Menyenangkan	√	
		15. siswa merasa waktu pembelajaran/ jam olahraga terasa pendek	√	

Kolaborator



Sutinah

Lampiran 6. Lembar Penilaian Hasil Belajar Guling Belakang

INSTRUMEN PENILAIAN KETERAMPILAN GULING BELAKANG

Sekolah : SD N Minomartani 1

Hari/Tanggal :

Kelas/Smt : V/ II

Pengamat : 1. Sutinah

Pertemuan :

Aspek Yang dinilai	Kriteria penilaian	Rentang Skor	Skor
1. Sikap Awal	a. Siswa dalam posisi telapak kedua kaki rapat b. Tekuk kedua siku tangan menghadap ke atas di samping telinga. c. DagU dan lutut di dekatkan ke dada Penentuan Skor: 1) Jika 3 kriteria terpenuhi 2) Jika 2 kriteria terpenuhi 3) Jika 1 kriteria terpenuhi atau tidak terpenuhi sama sekali	1 – 3	
2. Gerakan mengguling	a. Badan mengguling ke belakang lurus, secara berurutan bagian belakang badan menyentuh matras mulai dari pantat, punggung bagian bawah, pinggang bagian atas di bahu. b. Kedua lutut dan dagu tetap mendekat kedada. c. Kedua tangan menumpu matras di samping telinga. d. Kedua tangan dan lengan mendorong badan. 1) Jika 4 kriteria terpenuhi 2) Jika 3 kriteria terpenuhi 3) Jika 2 kriteria terpenuhi 4) Jika 1 kriteria terpenuhi atau tidak terpenuhi sama sekali a. Posisi jongkok kedua kaki rapat b. Pandangan dan kedua lengan lurus kedepan c. kedua tangan memegang lutut	1 – 4	

3. Sikap akhir	Penentuan Skor: 1) Jika 2 kriteria terpenuhi 2) Jika 2 kriteria terpenuhi 3) Jika 1 kriteria terpenuhi dan jika tidak terpenuhi sama sekali		
----------------	--	--	--

**Keterangan :**

1. Kualitatif

- a. Skor 3 – 4 berarti kemampuan guling belakang siswa masih rendah atau kurang
- b. Skor 5 – 7 berarti kemampuan guling belakang siswa sedang atau cukup baik
- c. Skor 8 – 9 berarti kemampuan guling belakang siswa tinggi atau baik

2. Kuantitatif

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor}}{\text{Skor Maksimum}} \times 100$$

Lampiran 7. Hasil Belajar Siklus 1

No	Nama Siswa	Siklus I							
		Pertemuan 1				Pertemuan 2			
		sikap awal	gerakan	sikap akhir	nilai	sikap awal	gerakan	sikap akhir	nilai
1	SM	3	3	1	7	3	3	2	8
2	NR	2	3	1	6	3	3	1	7
3	APW	2	3	1	6	3	3	1	7
4	RDC	3	3	1	7	3	3	1	7
5	FIB	3	2	1	6	3	3	1	7
6	SF	2	3	1	6	3	3	1	7
7	RM	3	2	1	6	3	3	1	7
8	AAS	2	3	1	6	2	3	1	6
9	DFR	3	3	2	8	3	3	2	8
10	MDA	2	3	1	6	3	3	1	7
11	RRS	2	2	1	5	3	3	1	7
12	AM	3	2	1	6	3	2	1	6
13	TS	2	3	1	6	3	2	1	6
14	VD	3	3	1	7	3	3	2	8
15	ND	2	2	1	5	3	2	1	6
16	SRBA	3	3	1	7	3	3	1	7
17	RIL	3	2	1	6	3	3	1	7
18	NFZ	3	3	2	8	3	3	1	8
19	ADS	2	3	1	6	3	3	1	7
20	JAS	3	2	1	6	3	3	1	7
21	ES	2	3	1	6	2	3	1	6
Jumlah					132	Jumlah			146
Rata-ata					6.286	Rata-rata			6.952

### Hasil Belajar Siklus 2

No	Nama Siswa	Siklus II							
		Pertemuan 1				Pertemuan 2			
		sikap awal	gerakan	sikap akhir	nilai	sikap awal	gerakan	sikap akhir	nilai
1	SM	3	3	2	8	3	3	2	8
2	NR	3	3	1	7	3	3	1	7
3	APW	3	3	1	7	3	3	2	8
4	RDC	3	3	2	8	3	3	2	8
5	FIB	3	3	1	7	3	3	1	7
6	SF	3	3	2	8	3	3	2	8
7	RM	3	3	1	7	3	3	1	7
8	AAS	3	3	1	7	3	3	1	7
9	DFR	3	3	2	8	3	3	2	8
10	MDA	3	3	1	7	3	3	1	7
11	RRS	3	3	2	8	3	3	2	8
12	AM	3	3	1	7	3	3	1	7
13	TS	3	3	1	7	3	3	2	8
14	VD	3	3	2	8	3	3	2	8
15	ND	3	3	1	7	3	3	2	8
16	SRBA	3	3	1	7	3	3	2	8
17	RIL	3	2	1	6	3	3	1	7
18	NFZ	3	3	1	7	3	3	2	8
19	ADS	3	3	2	8	3	3	2	8
20	JAS	3	3	1	7	3	3	1	7
21	ES	3	3	1	7	3	3	1	7
Jumlah					153	159			
Rata-rata					7.286	7.571			



### REKAP NILAI HASIL BELAJAR

No	Nama Siswa	Perolehan Nilai Hasil Pembelajaran		
		Awal	Siklus 1	Siklus 2
1	SM	7	8	8
2	NR	6	7	7
3	APW	6	7	8
4	RDC	7	7	8
5	FIB	6	7	7
6	SF	6	7	8
7	RM	6	7	7
8	AAS	6	6	7
9	DFR	8	8	8
10	MDA	6	7	7
11	RRS	5	7	8
12	AM	6	6	7
13	TS	6	6	7
14	VD	7	8	8
15	ND	5	6	8
16	SRBA	7	7	8
17	RIL	6	7	7
18	NFZ	8	8	8
19	ADS	6	7	8
20	JAS	6	7	7
22	ES	6	6	7
	Jumlah	132	146	158
	Rata-rata	62, 6	69, 8	75, 5

Nama Siswa :

No	Aspek	Indikator	Ya	Tidak
1.	Aktif	1.siswa dapat bergerak dengan aktif (semangat)		
		2. guru aktif membantu siswa dalam menjelaskan materi		
		3. siswa memperoleh kesempatan bertanya		
		4. siswa melakukan praktik atau aktivitas jasmani/ bergerak		
		5. siswa dapat mengerti penjelasan dari Guru		
2.	Kreatif	6. cara mengajar guru variatif/banyak ide		
		7. siswa merasa menemukan hal-hal baru dalam pembelajaran		
		8. siswa mempunyai ide untuk menyelesaikan tugas pembelajaran		
		9. Siswa saling bekerjasama dalam menyelesaikan tugas yang diberikan guru		
3.	Efektif	10. siswa dapat menyelesaikan tugas yang diberikan guru		
		11. semua siswa dapat melakukan guling belakang		
4.	Menyenangkan	12. guru simpatik dan menyenangkan		
		13. siswa merasa aktivitas jasmani/rohani ini bentuknya menyenangkan		
		14. siswa merasa suasana kelas Menyenangkan		
		15. siswa merasa waktu pembelajaran/jam olahraga terasa pendek		
	Jumlah			

## FOTO DOKUMENTASI KEGIATAN



Gambar 1 Kegiatan pendahuluan



Gambar 2 Siswa sedang melakukan pemanasan



Gambar 3 Siswa melakukan permainan “Sluku Sluku Batok”



Gambar 4 Siswa melakukan permainan “kapal Goyang”





Gambar 5 Siswa melakukan permainan “Guling Belakang Oper Bola”



Gambar 6 Siswa melakukan “Guling Belakang”



Gambar 7 Pengisian angket siswa





Gambar 8 Kegiatan Refleksi



Gambar 9 Kegiatan penutup