

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN GULING BELAKANG
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V SD
NEGERI TARAMAN KECAMATAN NGAGLIK KABUPATEN
SLEMAN TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

SKRIPSI

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



Disusun Oleh :
MUJIYANTA
NIM.13604227128

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

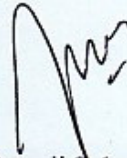
HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul "Upaya Peningkatan Pembelajaran Guling Belakang Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas V SD Negeri Taraman Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman Tahun Pelajaran 2014/2015" ini telah disetujui pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 22 Juni 2015

Yogyakarta, 22 Juni 2015

Pembimbing



Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd.

NIP. 19620806 198803 1 001

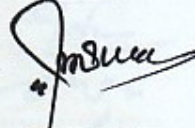
PERNYATAAN

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

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

Yogyakarta, 22 Juni 2015

Penulis



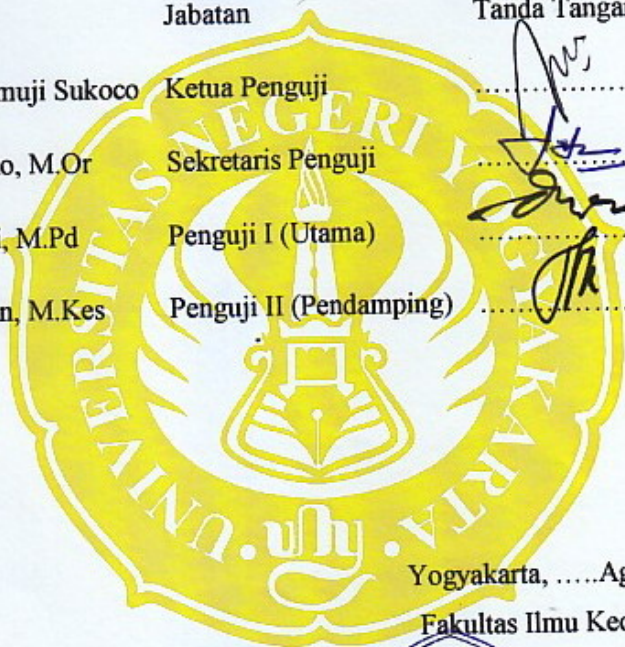
Mujiyanta

NIM. 13604227128

Skripsi yang berjudul “Upaya Peningkatan Pembelajaran Guling Belakang Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas V SD Negeri Taraman Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman Tahun Pelajaran 2014/2015” ini disusun oleh : Mujiyanta, NIM : 13604227128 dan telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 14 Juli 2015 dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Pamuji Sukoco	Ketua Penguji		10/8-15
2. Suryono, M.Or	Sekretaris Penguji		10/8-15
3. Sridadi, M.Pd	Penguji I (Utama)		6/8-15
4. Sriawan, M.Kes	Penguji II (Pendamping)		7/8-15



Yogyakarta,Agustus 2015

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan





Ramus Agus Sudarko, M.S

NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

- ❖ Sepi ing pamrih rame ing gawe. Patuh kepada Alloh tanpa berhenti berharap yang terbaik, jangan berkecil hati saat do'a belum ada jawaban, ternyata dibalik ketidaktahuan kita, Alloh telah menyiapkan kejutan.
- ❖ Berdoa, sabar, tabah, tawaqal, semangat dan pantang menyerah adalah kunci keberhasilan (Mujiyanta).

PERSEMBAHAN

Karya sederhana ini dipersembahkan kepada orang-orang yang bermakna istimewa bagi kehidupan penulis, diantaranya isteri saya Nuriatun yang selalu setia, sabar penuh kasih sayang memberi dorongan untuk meraih keberhasilan, serta anak-anak saya Erlina Agusviyanti, Noventi Ratna Pertiwi, dan Muhammad Ircham Damari, yang senantiasa menjadi motivasi dalam mengarungi dinamika kehidupan kami.

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN GULING BELAKANG
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V SD
NEGERI TARAMAN KECAMATAN NGAGLIK KABUPATEN
SLEMAN TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

Oleh

MUJIYANTA

NIM. 13604227128

ABSTRAK

Penelitian ini berlatar belakang kemampuan guling belakang yang rendah sehingga tujuan penelitian ini untuk meningkatkan kemampuan guling belakang dilakukan melalui pendekatan bermain pada siswa kelas V SD Negeri Taraman kecamatan Ngaglik kabupaten Sleman tahun pelajaran 2014/2015.

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK) yang berlangsung dalam bentuk siklus terdiri dari dua kali pertemuan. Subjek penelitian adalah siswa kelas VSD Negeri Taraman Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman yang berjumlah 22 siswa (terdiri 13 siswa putra dan 9 siswa putri). Adapun instrumen pengumpulan data menggunakan lembar observasi, angket dan tes hasil belajar guling belakang. Teknik analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif dan kuantitatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran guling belakang melalui pendekatan bermain selama dua siklus dapat meningkatkan ketuntasan secara klasikal pada siswa SD Negeri Taraman kecamatan Ngaglik kabupaten Sleman. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang dilakukan peneliti dan kolaborator diperoleh hasil tes awal nilai rerata 61,74 dengan 7 siswa (31,2%) tuntas meraih nilai KKM 75,00, dari tes unjuk kerja siswa pada siklus satu diperoleh hasil nilai rerata 75,00 dengan 14 siswa (63,63%) tuntas meraih KKM dan pada siklus kedua nilai rerata 78,03 dengan 18 siswa (81,81%) tuntas meraih KKM. Hal ini membuktikan bahwa proses pembelajaran guling belakang melalui pendekatan bermain bisa meningkatkan kemampuan hasil belajar siswa SDN Taraman.

Kata kunci: Bermain itu aktif, kreatif, efektif, dan menyenangkan

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Alloh SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ang berjudul “Upaya Peningkatan Pembelajaran Guling Belakang Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas V SD Negeri Taraman Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman Tahun Pelajaran 2014/2015”. Penulis percaya bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak maka penulisan skripsi ini tidak dapat berjalan lancar. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Rochmad Wahab, M.Pd.MA. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan pada peneliti untuk menempuh studi hingga selesai.
2. Rumpis Agus Sudarko, M.Kes. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
3. Drs. Amat Komari, M.Si. Ketua Jurusan POR PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan dalam menempuh studi.
4. Sriawan, M.Kes. Ka. Prodi PGSD Penjas Universitas Negeri Yogyakarta yang telah berkenan memberikan kesempatan dalam menempuh studi.
5. A. Erlina Listyarini, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
6. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
7. Segenap Dosen yang telah memberikan bantuan dan saran kepada peneliti.
8. Kepala SD Negeri Taraman yang telah memberikan izin penelitian.
9. Siswa/siswi kelas V SDN Taraman.
10. Teman-teman PKS S1 Pendidikan Jasmani yang telah memberikan masukan, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

11. Semua pihak yang telah membantu peneliti selama penyusunan skripsi ini.

Semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan dan manfaat dalam peningkatan mutu pendidikan di Indonesia pada umumnya dan bermanfaat bagi para pembaca pada khususnya.

Yogyakarta, 22 Juni 2015

nam Lantai.....	11
Tabel 2. Jumlah Siswa Kelas V SD Negeri Taraman.....	25
Tabel 3. Lembar Observasi Pengamatan Proses Pembelajaran Guru.....	26
Tabel 4. Lembar Penilaian Partisipasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran.....	28
Tabel 5. Rubrik Penilaian Gerak Guling Belakang Siswa.....	29
Tabel 6. Angket Tanggapan Siswa Terhadap Proses Pembelajaran.....	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Gerakan Guling Belakang.....	14
Gambar 2. Skema Siklus Penelitian.....	23
Gambar 3. Permainan Monyet-Monyetan.....	37
Gambar 4. Permainan Gajah Berjalan.....	38
Gambar 5 . Permainan Sluku-Sluku Batok.....	39
Gambar 6. Melempar Bola Dengan Kaki.....	39
Gambar 7. Latihan Gerakan Guling Belakang Pada Bidang Miring.....	40
Gambar 8. Sikap Awal Gerakan Guling Belakang	41
Gambar 9. Sikap saat Proses Gerakan Guling Belakang.....	41
Gambar 10. Sikap Gerakan Guling Belakang Saat Kaki Mendarat.....	41
Gambar 11. Sikap Akhir Proses Gerakan Guling Belakang.....	42
Gambar 12. Permainan Kapal Goyang Pada Pada Siklus II.....	48
Gambar 13. Permainan Mengoper Bola Pada Pada Siklus II.....	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Permohonan Ijin Penelitian.....	63
Lampiran 2. Surat Keterangan Kepala SD Negeri Taraman.....	64
Lampiran 3. Silabus Pembelajaran Penjas semester Genap tahun 2014/2015...	65
Lampiran 4. Nilai Awal Guling Belakang Sebelum Penelitian.....	67
Lampiran 4. RPP Siklus 1.....	68
Lampiran 5. Lembar Observasi Proses Pembelajaran Guru Pada Siklus 1.....	75
Lampiran 6. Nilai Observasi Pengamatan Partisipasi Siswa Pada Siklus 1.....	77
Lampiran 7. Nilai Hasil Belajar Guling Belakang Siswa Pada Siklus 1.....	78
Lampiran 8. Hasil Angket Tanggapan Siswa Terhadap Proses Pembelajaran...	79
Lampiran 9. RPP Siklus 2.....	80
Lampiran 10. Lembar Observasi Proses Pembelajaran Guru Pada Siklus 2.....	86
Lampiran 11. Nilai Observasi Pengamatan Partisipasi Siswa Pada Siklus 2....	88
Lampiran 12. Nilai Hasil Belajar Guling Belakang Siswa Pada Siklus 2.....	89
Lampiran 13. Hasil Angket Tanggapan Siswa Terhadap Proses Pembelajaran..	90
Lampiran 14. Dokumentasi.....	91

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Pendidikan dapat mempengaruhi perkembangan manusia dalam seluruh aspek kepribadian dan kehidupannya. Hal ini sesuai dengan isi Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 ayat 1 yang menyatakan bahwa: “Pendidikan adalah usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran, dan atau latihan bagi peranannya di masa yang akan datang”. Pendidikan bukan hanya sebagai sarana untuk menyiapkan individu bagi kehidupannya di masa depan, tetapi juga untuk kehidupan anak masa sekarang yang sedang mengalami perkembangan menuju ke tingkat kedewasaan. Pendidikan berupaya menciptakan kondisi yang kondusif bagi perkembangan anak agar mampu berkembang secara optimal.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) di sekolah merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian yang integral dari proses pendidikan secara keseluruhan.

Senam dengan istilah lantai, merupakan gerakan atau bentuk latihannya dilakukan di atas lantai dengan beralaskan matras sebagai alat yang dipergunakan. Berdasarkan materi yang ada dalam latihan senam lantai, keterampilan tersebut di atas terbagi ke dalam unsur gerakan yang bersifat statis (diam ditempat) dan dinamis (berpindah tempat). Keterampilan senam lantai yang bersifat statis meliputi: kayang, sikap lilin, splits, berdiri dengan kepala, berdiri dengan kedua tangan dan lain sebagainya. Sedangkan keterampilan senam lantai yang bersifat dinamis meliputi; guling depan, guling belakang, guling lenting, meroda dan lain sebagainya.

Aktivitas senam lantai lebih banyak menggunakan gerakan seluruh bagian tubuh baik untuk aktivitas senam itu sendiri maupun untuk cabang aktivitas lainnya. Itulah sebabnya aktivitas senam ini dikatakan sebagai aktivitas dasar. Senam lantai mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik atau gerak seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan, kelincahan dan ketepatan.

Menurut Agus Mukholid dalam Sri Heriyanti (2008: 11), guling belakang adalah bentuk gerakan mengguling yang di mulai dari pantat, pinggang bagian belakang, punggung, kepala bagian belakang, dan kedua kaki. Sedangkan Roji dalam Sri Heriyanti (2008: 11), berguling belakang adalah gerakan badan berguling ke arah belakang melalui bagian belakang badan mulai dari panggul bagian belakang, pinggang, punggung, dan tengkuk. Gerakan guling belakang senam lantai banyak berhubungan dengan manipulasi gerakan yang melibatkan tubuh sebagai alatnya. Hal tersebut berbeda dengan pembelajaran lainnya yang

hanya memanipulasi alat seperti bola, pemukul atau alat lain yang tidak melibatkan tubuh secara langsung. Oleh sebab itu dalam pembelajaran senam lantai bagi siswa banyak memerlukan bantuan pada setiap tahapnya dari guru Penjasorkes.

Dari hasil pengamatan di lapangan yang dilakukan terhadap para siswa kelas V SD Negeri Taraman Ngaglik Sleman di semester I tahun pelajaran 2014/2015 kemarin terdapat perolehan hasil belajar sebagian besar siswa yang tidak mencapai nilai sesuai dengan kriteria ketuntasan minimal rata-rata kelas 75 %. Terbukti dari hasil nilai yang diperoleh siswa berjumlah 22 siswa, 7 siswa (31,81%) memiliki nilai KKM 75, dan 15 siswa (68,12%) belum mencapai nilai KKM. Hal ini disebabkan karena siswa sulit melakukan gerakan senam lantai guling belakang, merasa malu dan takut, merasa terlalu gemuk sehingga berpikir sulit untuk melakukannya, serta tidak dapat menyeimbangkan tubuhnya.

Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagai guru Pendidikan Jasmani harus dapat membantu para siswanya untuk dapat mengatasi hal tersebut sehingga para siswa mampu dan timbul rasa suka untuk melakukan gerakan senam lantai guling belakang dengan menggunakan teknik bermain yang bersifat aktif kreatif efektif dan menyenangkan. Sehingga para siswa mau bersemangat untuk melaksanakan gerakan senam lantai guling belakang dengan benar namun tidak membosankan. Maka hal ini mendorong peneliti untuk menggali bagaimana cara tersebut dapat diaplikasikan dan diperoleh hasil yang maksimal sehingga dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat

memperbaiki pembelajaran dan mengembangkan pengetahuan dan keterampilan guru dalam pembelajaran.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Secara umum siswa kelas V SD Negeri Taraman Ngaglik Sleman nilai senam lantai guling belakang rendah dibawah KKM (75 rata-rata kelas)
2. Secara umum dalam mempraktekkan senam lantai guling belakang dengan Pendekatan Bermain masih belum diterapkan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani di SD Negeri Taraman Ngaglik Sleman
3. Pembelajaran senam lantai guling belakang di SD Negeri Taraman Ngaglik Sleman masih cenderung monoton.
4. Kurangnya antusias para siswa kelas V SD Negeri Taraman Ngaglik Sleman, terhadap senam lantai guling belakang.

C. Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini akan membahas tentang penerapan pembelajaran aktif, kreatif, efektif, dan menyenangkan dengan pendekatan bermain dalam melaksanakan pembelajaran Pendidikan Jasmani yang difokuskan pada senam lantai guling belakang kelas V di SD Negeri Taraman Ngaglik Sleman. Karena sebelumnya aktivitas senam lantai di sekolah dasar tersebut, masih menggunakan teknik dan sistem yang monoton sehingga banyak para siswa yang merasa kesulitan melakukan gerakan senam lantai guling belakang tersebut.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah maka masalah dapat sebagai berikut: “Seberapa besar cara pendekatan Bermain dapat meningkatkan hasil pembelajaran senam lantai guling belakang siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri Taraman Ngaglik Sleman?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan mengetahui peningkatan hasil pembelajaran senam lantai guling belakang bagi siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri Taraman Ngaglik Sleman melalui pendekatan Bermain.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memberi manfaat secara teoritis dan praktis

1. Manfaat Teoritis

Metode bermain yang digunakan pada proses pembelajaran senam lantai guling belakang dapat menambah wawasan untuk dapat mengembangkan cara pembelajaran yang lebih dapat diterima para siswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru.

Dapat membantu mempermudah proses belajar mengajar para siswa terhadap Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan khususnya materi senam lantai guling belakang.

b. Bagi Sekolah.

Dapat membantu meningkatkan keterampilan dalam proses belajar mengajar sehingga sekolah mampu mencapai tujuan prestasi yang diharapkan.

c. Bagi Siswa.

- 1) Dapat memberikan manfaat baik dalam pembelajaran maupun pengalaman sehingga tidak bersifat monoton dan memacu imajinasi siswa untuk lebih kreatif.
- 2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
- 3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar guling belakang.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teoritik

1. Hakikat Senam

a. Pengertian Senam

Menurut Agus Mahendra dalam Siti Nurjanah (2012: 18), 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. Wuryati Soekarno dalam Siti Nurjanah (2012: 18), menjelaskan bahwa senam merupakan latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara keseluruhan dengan harmonis.

Senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu. Olahraga senam mempunyai sistematika sendiri, serta mempunyai tujuan yang hendak dicapai, seperti : daya tahan, kekuatan, kelentukan, koordinasi, atau bisa juga di perluas untuk meraih prestasi, membentuk tubuh yang ideal, dan memelihara kesehatan (Muhajir, 2007: 69).

Berdasarkan beberapa 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 manipuatif dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis. Pada penelitian ini difokuskan pada pembelajaran senam lantai materi guling belakang pada siswa kelas V SD Negeri Taraman Ngaglik Sleman

b. Karakteristik Senam

Ciri-ciri senam menurut Agus Mahendra dalam Siti Nurjanah (2012: 20), adalah sebagai berikut :

- 1) Apik, rapi, pasti, dan anggun.
- 2) Gerakan ritmis dan harmonis.
- 3) Banyak menggunakan kemampuan fisik dan kemampuan motorik.
- 4) Menggunakan gerakan yang melatih kelentukan.
- 5) Menggunakan kegiatan yang menantang siswa untuk berjuang melawan dirinya sendiri.
- 6) Menggunakan kegiatan-kegiatan gerak yang *ekspresif*.

Dijelaskan dalam *Federation International de Gymnastique* (FIG) yang dikutip oleh Siti Nurjanah (2012: 20), senam dibagi menjadi enam kelompok yaitu :

- 1) Senam Artistik (*artistic gymnastics*)
Senam artistik diartikan sebagai senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat, contohnya: lantai, kuda, pelana, gelang-gelang, kuda lompat, palang sejajar, palang tunggal.
- 2) Senam Ritmik Sportif (*sportive ritmic gymnastics*)
Senam irama merupakan senam yang terdiri dari komposisi gerak yang diantarkan melalui tuntunan irama musik dalam menghasilkan gerak-gerak tubuh.
- 3) Senam Akrobatik (*acrobatic gymnastics*)
Senam akrobatik adalah senam yang mengandalkan akrobatik dan tumbling, sehingga latihannya mengandung salto dan putaran yang harus mendarat ditempat-tempat sulit, misalnya mendarat di atas tangan atau bahu pasangan yang melakukan senam. Senam akrobatik biasanya dilakukan secara tunggal dan berpasangan.
- 4) Senam aerobic sport (*sport aerobic gymnastics*)

Senam aerobic sport merupakan senam yang berupa tarian atau kalestenik tertentu digabungkan dengan gerakan akrobatik yang sulit. Senam ini dilakukan empat kategori, yaitu: single putra, single putri, pasangan dan campuran.

5) Senam Trampolin (*trompolin gymnastics*)

Senam trampolin adalah senam yang menggunakan alat yang dinamakan trampolin. Trampolin adalah sejenis alat pantul yang terbuat dari rajutan kain yang dipasang pada kerangka besi berbentuk segi empat, sehingga memiliki daya pantul yang sangat besar.

6) Senam Umum (*general gymnastics*)

Senam umum merupakan sejenis senam diluar kelima jenis di atas. Contohnya: Senam Kebugaran Jasmani (SKJ), senam aerobik, dan lain-lain. Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa senam merupakan gerakan ritmis yang mengandung unsur keindahan dan bertujuan untuk meningkatkan daya tahan tubuh, kelincahan dan unsur-unsur kebugaran lainnya.

2. Pengertian Senam Lantai

Menurut Wuryati Soekarno yang di kutip oleh Siti Nurjanah (2012: 21-22), “Senam dengan istilah lantai, merupakan gerakan atau bentuk latihannya dilakukan di atas lantai dengan beralaskan matras sebagai alat yang dipergunakan”. Berdasarkan materi yang ada dalam latihan senam lantai, keterampilan tersebut di atas terbagi ke dalam unsur gerakan yang bersifat statis (diam ditempat) dan dinamis (berpindah tempat). Keterampilan senam lantai yang bersifat statis meliputi: kayang, sikap lilin, splits, berdiri dengan kepala, berdiri dengan kedua tangan dan lain sebagainya. Sedangkan keterampilan senam lantai yang bersifat dinamis meliputi; guling depan, guling belakang, guling lenting, meroda dan lain sebagainya.

Senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistik. Dikatakan senam lantai karena keseluruhan keterampilan gerakan dilakukan

pada lantai yang beralas matras tanpa melibatkan alat lainnya. Senam lantai mengacu pada gerak yang dikerjakan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik/ gerak seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan, dan ketepatan (Muhajir, 2007: 69).

Bentuk latihan senam lantai itu sendiri dapat dipisahkan dalam beberapa kelompok, ditinjau dari tempat (diam ditempat) dan bergerak. Kelompok senam yang bergerak terdiri dari bergerak ke depan misalnya guling depan, lompat harimau, *handspring*, macam-macam *kip*, *walk over* muka, *round off*, salto. Sedangkan untuk yang bergerak ke belakang misalnya guling belakang, *stut*, *walk over/be*, *hands spring* dan salto. Sedangkan bentuk-bentuk latihan senam lantai menurut Agus Mahendra dalam Siti Nurjanah (2012: 22), terdiri dari beberapa keterampilan diantaranya :

- a. Lenting tengkuk.
- b. Lenting kepala (*Head Spring*).
- c. Gerakan berguling ke depan dilanjutkan lenting tengkuk atau kepala.
- d. Berdiri tangan (*Handstand*).
- e. Berguling ke belakang diteruskan dengan meluruskan kedua kaki serentak ke atas (*Back Extention*).
- f. Salto bulat ke depan.
- g. Meroda (*Raslag / cart wheel*).

Penjelasan uraian di atas dapat diperjelas dalam tabel 1, berikut ini :

Tabel 1. Bentuk Latihan Senam Lantai

Ditempat		Gerakan ke muka		Gerakan ke belakang	
1.	Sikap lilin	1.	Guling ke depan	1.	Guling belakang
2.	<i>Kayang/ Jembatan</i>	2.	Lompat Harimau	2.	<i>Stut</i>
3.	Setimbang (<i>Balance</i>)	3.	<i>Hands Spring</i>	3.	<i>Back Walk Over</i>
4.	<i>Spilts</i>	4.	<i>Neck kip</i>	4.	<i>Back Hands Spring</i>
5.	<i>Head Stand</i>	5.	<i>Front walk Over</i>	5.	Salto ke belakang
		6.	<i>Round Off</i>		
		7.	Salto ke depan		

Sumber : (Siti Nurjanah, 2012: 23)

3. Hakikat Senam Lantai Guling Belakang

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 ke belakang 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.

Menurut Agus Mukholid dalam Sri Heriyanti (2008: 11), guling belakang adalah bentuk gerakan mengguling yang di mulai dari pantat, pinggang bagian belakang, punggung, kepala bagian belakang, dan kedua kaki. Sedangkan Roji dalam Sri Heriyanti (2008: 11), berguling belakang adalah gerakan badan

berguling ke arah belakang melalui bagian belakang badan mulai dari panggul bagian belakang, pinggang, punggung, dan tengkuk.

Tim Abdi Guru (2007: 33), menjelaskan bahwa Gerakan berguling belakang merupakan kebalikan dari gerakan berguling ke depan, dengan cara melakukannya yaitu :

- a. Mulailah duduk di tepi matras membelakangi matras.
- b. Lutut ditekuk rapat, punggung membusur, dagu dimasukkan ke dada.
- c. Kedua tangan dilipat dan telapak-telapak tangan terbuka sejajar dengan bahu.
- d. Bergulinglah ke belakang dengan cara menggelinding, kedua kaki diluruskan ke belakang.
- e. Kembali ke sikap jongkok, kemudian berdiri tegak.

Guling belakang adalah menggulingkan badan ke belakang, dengan posisi badan tetap harus membulat, yaitu: kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada. Menurut Muhajir (2007: 70), cara melakukan guling ke belakang adalah :

- a. Sikap permulaan dalam posisi jongkok, kedua tangan di depan dan kaki sedikit rapat.
- b. Kepala ditundukkan kemudian kaki menolak ke belakang.
- c. Pada saat panggul mengenai matras, kedua tangan segera di lipat ke samping telinga dan telapak tangan menghadap ke bagian atas untuk siap menolak.

- d. Kaki segera diayunkan ke belakang melewati kepala, dengan dibantu oleh kedua tangan menolak kuat dan kedua kaki dilipat sampai ujung kaki dapat mendarat di atas matras, ke sikap jongkok.

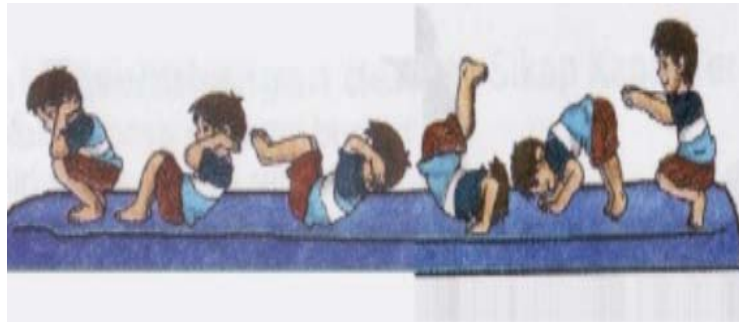
Dijelaskan oleh Eko Suwarso, dkk. (2010: 25), latihan berguling ke belakang cara melakukannya :

- a. Sikap Awal jongkok di matras.
- b. Kedua telapak tangan lurus ke depan.
- c. Jatuhkan pantat ke matras. Tolakkan kedua kaki ke belakang dengan kepala di tekuk.
- d. Saat bahu menyentuh matras, tekuk kedua siku di samping kepala. Kedua telapak tangan menyentuh matras.
- e. Dorong kedua tangan agar badan terangkat dan menggelinding ke belakang. Kedua kaki ditekuk.
- f. Lakukan pendaratan dengan kedua kaki.
- g. Sikap akhir jongkok kembali.

Muhajir (2007: 71), mengatakan bahwa kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan guling belakang meliputi :

- a. Penempatan tangan terlalu jauh di belakang, sehingga sikapnya salah dan tidak membuat tolakan.
- b. Keseimbangan tubuh kurang baik saat mengguling ke belakang, hal ini disebabkan karena sikap tubuh kurang bulat.
- c. Salah satu tangan yang menumpu kurang kuat, atau bukan telapak tangan yang digunakan untuk menumpu di atas matras.

- d. Posisi mengguling kurang sempurna, hal ini disebabkan kepala menoleh ke samping.
- e. Keseimbangan tidak terjaga dan oleng, karena mendarat dengan menggunakan lutut (seharusnya telapak kaki).



Gambar 1. Gerakan Guling Belakang
Sumber : Farida Mulyaningsih (2010: 30)

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa guling belakang adalah gerakan mengguling dengan posisi badan mengarah ke depan kemudian mengguling ke belakang dengan tumpuan kedua tangan yang kuat dan diakhiri dengan sikap awal. Untuk menghasilkan guling belakang yang baik, ada beberapa teknik yang harus diperhatikan, yang meliputi : sikap permulaan, gerakannya, dan sikap akhir. Kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan gerakan guling belakang, umumnya adalah keseimbangan tubuh kurang baik saat mengguling belakang, hal ini disebabkan karena sikap tubuh kurang bulat.

4. Pengertian Pendekatan Bermain

Bermain adalah suatu aktifitas yang disukai oleh anak-anak yang dapat mendatangkan kegembiraan. Menurut Amung Ma'mum dan Toto Subroto (2001:2) bahwa, bermain sebenarnya merupakan dorongan dari

dalam anak, atau naluri. Ciri lain yang sangat mendasar yakni kegiatan itu dilakukan secara sukarela, tanpa paksaan, dalam waktu luang.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, pendekatan bermain merupakan bentuk pembelajaran yang dirancang dalam bentuk permainan. Dalam pendekatan bermain menekankan pada penerapan teknik dalam situasi permainan yang sesungguhnya. Sehingga pendekatan bermain tersebut diistilahkan dengan pendekatan taktis. Dalam hal ini Amung Ma'mum dan Toto Subroto (2001:7) menyatakan, pendekatan taktis dalam pembelajaran permainan adalah untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang konsep bermain melalui penerapan teknik yang tepat sesuai dengan masalah atau situasi dalam permainan yang sesungguhnya.

Pendekatan bermain pada prinsipnya untuk memenuhi hasrat gerak anak agar menimbulkan rasa senang bagi diri mereka. Dalam hal ini Yusuf Adisasmita dan Aif Syaifuddin (1996:144) berpendapat, latihan melalui kompetisi-kompetisi merupakan salah satu kegiatan yang lebih efektif dan para atlet senang melakukannya. Dengan bermain anak akan mengekspresikan kegembiraannya dan berusaha menampilkan kemampuannya. Namun disisi lain seorang guru harus menanamkan sikap sportivitas, karena dalam bermain ada yang menang ada yang kalah. Seperti dikemukakan Rusli Lutan (1988:37) bahwa, karena permainan, akan menyebabkan adanya yang kalah dan yang menang, maka guru harus pula mengembangkan sikap seorang yang menang dan sikap seorang yang kalah secara fair kepada siswa, karena sikap seperti itu tidak terbentuk dengan

sendirinya melalui permainan, maka usaha pengembangan sikap ini harus dilakukan secara terencana dan disengaja oleh guru.

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa, pendekatan bermain di dalamnya terkandung pembelajaran yang cukup kompleks yaitu penguasaan teknik cabang olahraga yang dipelajari, penerapan taktik yang baik dan memecahkan masalah yang terjadi di dalam permainan serta pembentukan sikap mental yaitu saling menghargai.

5. Karakteristik Siswa Kelas V Sekolah Dasar

Usia sekolah dasar merupakan masa-masa yang sangat menentukan didalam kemungkinan pencapaian pertumbuhan dan perkembangan yang baik dikemudian hari. Pendidik harus dapat menciptakan kondisi yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan, perkembangan dan perkembangan anak sekolah dasar serta sesuai dengan kebutuhan untuk mencapai tingkat perkembangan tertentu yang diharapkan (Siti Nurjanah, 2012: 31)

Masih menurut Siti Nurjanah (2012: 31), pertumbuhan dan perkembangan fisik dan gerak yang merupakan bagian dari perkembangan umum pada diri pelajar sekolah dasar, memegang peranan penting dalam pembentukan individu yang berkualitas tinggi dikemudian hari. Pentingnya pertumbuhan fisik dan perkembangan gerak yang baik tersebut perlu benar-benar disadari oleh guru pendidikan jasmani di sekolah dasar, karena pada usia anak sekolah dasar pertumbuhan akan tetap berlangsung. Anak menjadi lebih tinggi, lebih berat, lebih kuat dan lebih banyak belajar berbagai keterampilan.

Menurut Darmodjo (1992: 12), karakteristik anak kelas V siswa Sekolah Dasar adalah :

- a. Merupakan individu yang sedang berkembang.
- b. Siswa kelas V mulai mengembangkan rasa percaya dirinya terhadap kemampuan dan pencapaian yang baik dan relevan.
- c. Sedang berada dalam perubahan fisik dan mental mengarah yang lebih baik.
- d. Mulai adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang kongkrit.
- e. Amat realistik, ingin tahu dan ingin belajar.
- f. Telah ada minat terhadap hal-hal yang khusus.
- g. Anak kelas V mulai menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha menyelesaikan sendiri.
- h. Pada masa usia kelas V, anak mulai memandang nilai (nilai rapor), sebagai ukuran yang benar mengenai prestasi sekolah.
- i. Anak pada masa usia kelas V gemar membentuk kelompok sebaya, biasanya untuk bermain bersama-sama.
- j. Tingkah laku dalam menghadapi lingkungan sosial maupun non sosial meningkat.

B. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Fitria Rahmayanti (2014) yang berjudul “Tingkat Kesulitan Belajar Guling Belakang Bagi Siswa Kelas IV SD Negeri se-Gugus Pringgondani Kecamatan Kemangkon Kabupaten Purbalingga”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif

kuantitatif. Metode penelitian adalah survei dengan menggunakan angket sebagai alat pengumpulan data. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Negeri se-gugus Pringgondani Kecamatan Kemangkon Kabupaten Purbalingga dengan keseluruhan berjumlah 124 siswa. Dalam penelitian ini tahap pengujian validitas konstruk (*construct validity*), dengan mendengarkan pendapat dari ahli (*judgment experts*). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif, yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesulitan belajar guling belakang bagi siswa kelas IV SD Negeri se-gugus Pringgondani Kecamatan Kemangkon Kabupaten Purbalingga, sebagai berikut: untuk kategori sangat tinggi sebanyak 10 siswa (8,07%); kategori tinggi sebanyak 30 siswa (24,19%); kategori sedang sebanyak 42 siswa (33,88%); kategori rendah sebanyak 36 siswa (29,03%); dan kategori sangat rendah sebanyak 6 siswa (4,83%). Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Suhardi (2012) yang berjudul “Peningkatan Hasil Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Menggunakan Pendekatan PAKEM di Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Malangan Moyudan Sleman Yogyakarta”. Subjek penelitian tindakan kelas ini adalah siswa kelas IV sejumlah 35 siswa putra 19 putri 16 Tahun ajaran 2011/ 2012, yang dilaksanakan dalam 2 (dua) siklus. Setiap siklus 2 (dua) tatap muka dengan alokasi waktu 105 menit. Teknik pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan catatan di lapangan tentang proses pembelajaran guling depan, oleh pengamat. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif

kuantitatif dan kualitatif. Kriteria ketuntasan minimal guling depan pada posttest menunjukkan bahwa 7 siswa mempunyai nilai < 74, artinya yang belum mencapai KKM sebesar 20%. Sedangkan 28 siswa mempunyai nilai 75 – 100, artinya yang sudah mencapai KKM sebesar 80%. Dengan demikian peningkatan hasil pembelajaran senam lantai guling depan dengan pendekatan PAKEM yang diberikan pada siswa SD Negeri Malang, harus dapat dilaksanakan, karena hasil tindakan telah mencapai nilai KKM (75) dan ketuntasan klasikal sebesar (80%) dari total siswa dalam kelas di SD Negeri Malang. Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

C. Kerangka Berpikir

Guru harus menggunakan metode yang sesuai dengan karakteristik siswa, materi pelajaran, keadaan siswa, cuaca, dan sarana prasarana yang tersedia agar penguasaan materi siswa lebih optimal dan tujuan pembelajaran dapat tercapai. Oleh karena itu diperlukan adanya kreatifitas guru untuk menciptakan suasana pembelajaran yang menarik, mampu meningkatkan aktifitas, kreatifitas efektifitas siswa dalam mencapai hasil pembelajaran. Salah satu pendekatan pembelajaran Penjasorkes adalah Pembelajaran dengan Pendekatan Bermain yang menuntut guru dan siswa sama- sama aktif.

Pembelajaran dengan pendekatan bermain sangat efektif karena siswa berada dalam keadaan yang menyenangkan. Pembelajaran yang menyenangkan mampu membangkitkan peran aktif siswa dan terciptanya pemahaman atau penguasaan materi yang dipelajari siswa. Penciptaan kegembiraan dalam proses pembelajaran jauh lebih penting bila dibandingkan dengan segala teknik

atau metode yang digunakan. Upaya untuk meningkatkan efektifitas dan kreatifitas pembelajaran senam lantai guling belakang dilakukan melalui penelitian tindakan kelas. Diharapkan dengan penelitian tindakan kelas dapat mengetahui kekurangan guru dalam pembelajaran senam lantai guling belakang.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan dalam 2 siklus. Menurut pengertiannya penelitian tindakan adalah penelitian tentang hal – hal yang terjadi di masyarakat atau sekelompok sasaran, dan hasilnya langsung dapat dikenakan pada masyarakat yang bersangkutan. Ciri atau karakteristik utama dalam penelitian tindakan adalah adanya partisipasi dan kolaborasi antara peneliti dengan anggota kelompok sasaran. Penelitian tindakan adalah satu strategi pemecahan masalah yang memanfaatkan tindakan nyata dalam bentuk proses pengembangan inovatif yang dicoba sambil jalan dalam mendeteksi dan memecahkan masalah. Dalam prosesnya pihak–pihak yang terlibat dalam kegiatan tersebut dapat saling mendukung satu sama lain (Daryanto 2011: 182).

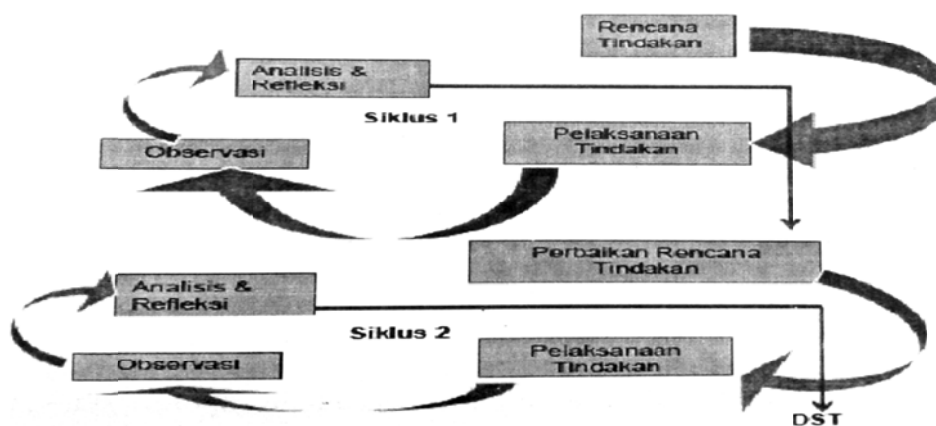
Penelitian yang dilakukan ini yaitu Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau *Classroom Action Research* (CAR). Menurut Daryanto (2011: 26), penelitian tindakan terdiri dari 4 aspek pokok, yaitu perencanaan, tindakan, tahap pengamatan/ observasi, dan refleksi. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah penelitian tentang situasi sosial dengan maksud untuk meningkatkan kualitas tindakan di dalamnya. Seluruh prosesnya mencakup telaah, diagnosis, perencanaan, pelaksanaan, pemantauan, dan pengaruh yang menciptakan hubungan antara evaluasi diri dengan perkembangan profesional (*John Elliot* dalam Daryanto, 2011: 03).

Menurut *Kemmis* dan *Mc. Taggart* yang dikutip Daryanto (2011: 3), bahwa PTK adalah suatu bentuk refleksi dari kolektif yang dilakukan oleh para peserta-pesertanya dalam situasi sosial untuk meningkatkan penalaran dan praktik sosial. Sedangkan *Carr* dan *Kemmis* yang dikutip Daryanto (2011: 4), menyatakan bahwa PTK adalah suatu bentuk refleksi diri yang dilakukan oleh para partisipan (guru, siswa atau kepala sekolah) dalam situasi sosial (termasuk pendidikan) untuk memperbaiki rasionalitas dan kebenaran.

Dijelaskan oleh Acep Yoni S.S (2012: 7), Penelitian Tindakan Kelas merupakan bentuk penelitian reflektif yang dilakukan oleh guru sendiri. Hasil penelitian ini dapat bermanfaat diantaranya sebagai alat pengembangan kurikulum, sekolah, dan keahlian mengajar.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa PTK di sekolah adalah penelitian yang dilakukan oleh para guru melalui refleksi diri dengan tujuan untuk memperbaiki kualitas proses pembelajaran bagi siswa, sehingga hasil belajar siswa dapat ditingkatkan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Dalam penelitian ini bentuk PTK adalah peningkatan pembelajaran senam lantai guling belakang melalui pendekatan bermain pada siswa kelas V SD Negeri Taraman Ngaglik Sleman.

Adapun desain penelitian yang dilakukan merupakan desain penelitian tindakan kelas. Menurut *Kemmis* dan *Mc. Taggart* yang dikutip Daryanto (2011:31) desain penelitian tindakan kelas berupa putaran spiral yang dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar Skema Siklus Penelitian

Gambar 2. Skema Siklus Penelitian

Sumber : Daryanto (2011:31)

Keterangan gambar:

Siklus I : 0. Observasi Awal (Pra Tindakan)

1. Rencana Tindakan
2. Pelaksanaan Tindakan
3. Observasi (Pengamatan)
4. Analisis dan Refleksi

Siklus II : 1. Perbaikan Rencana Tindakan

2. Pelaksanaan Tindakan
3. Observasi (Pengamatan)
4. Analisis dan Refleksi

Penjelasan langkah-langkah tahapan:

1. Observasi awal (pra tindakan) : merupakan kegiatan penjajagan yang dimanfaatkan untuk mengumpulkan informasi tentang situasi-situasi yang

relevan dengan tema penelitian. Peneliti melakukan pengamatan pendahuluan untuk mengetahui situasi yang sebenarnya melalui proses pembelajaran pendidikan jasmani dengan menggunakan tes yang hasilnya dicatat dalam lembar observasi (tabel 4) dan lembar penilaian hasil belajar (tabel 5).

2. Langkah pertama (Rencana Tindakan): perencanaan tindakan didasarkan pada hasil peninjauan refleksi awal. Secara rinci perencanaan mencakup tindakan yang akan dilakukan untuk memperbaiki, meningkatkan atau merubah perilaku dan sikap yang diinginkan sebagai solusi dari permasalahan-permasalahan melalui proses pembelajaran, didalamnya berupa bentuk-bentuk permainan dan alat pembelajaran seperti busa, matras dan sebagainya. Perlu disadari bahwa perencanaan ini bersifat fleksibel dalam arti dapat berubah sesuai dengan kondisi nyata yang ada.
3. Langkah kedua (Pelaksanaan tindakan): yaitu pelaksanaan tindakan menyangkut apa yang dilakukan peneliti sebagai upaya perbaikan, peningkatan atau perubahan yang dilaksanakan berpedoman pada rencana tindakan berupa proses pembelajaran. Jenis tindakan yang dilakukan dalam PTK hendaknya selalu didasarkan pada pertimbangan teoritik dan empirik agar hasil yang diperoleh berupa peningkatan kinerja dan hasil program yang optimal.
4. Langkah ketiga (Observasi /Pengamatan): yaitu kegiatan pengumpulan data dalam pelaksanaan penelitian. Dalam kegiatan ini peneliti mengamati hasil atau dampak dari tindakan yang dilaksanakan atau dikenakan terhadap siswa. Istilah observasi digunakan karena data yang dikumpulkan melalui teknik observasi.

5. Langkah keempat (Analisis dan refleksi): pada dasarnya kegiatan ini untuk memahami proses dan hasil yang terjadi, yaitu berupa perubahan sebagai akibat dari tindakan yang dilakukan. Dalam kegiatan ini peneliti mengkaji, melihat, dan mempertimbangkan hasil-hasil atau dampak dari tindakan. Setiap informasi yang terkumpul perlu dipelajari kaitan antara teori atau hasil penelitian yang telah ada dan relevanseningga bisa ditarik kesimpulan yang mantap dan tajam.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian adalah tempat yang digunakan dalam melakukan penelitian untuk memperoleh data yang diinginkan. Penelitian ini bertempat di SD Negeri Taraman Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian adalah waktu berlangsungnya penelitian atau saat penelitian ini dilangsungkan. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 22 April s.d 13 Mei semester II tahun ajaran 2014/ 2015.

C. Subyek Penelitian

Subyek dalam penelitian tindakan ini adalah siswa siswi kelas V SD Negeri Taraman Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman tahun pelajaran 2014/ 2015 yang berjumlah 22 siswa. Terdiri dari 13 siswa putra dan 9 siswa putri.

Tabel 2. Jumlah Siswa Kelas V SD Negeri Taraman Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman Th. Ajaran 2014/ 2015

Nama SD	Jumlah Siswa Kelas IV		Jumlah Keseluruhan
	Putra	Putri	
SD N Taraman Ngaglik	13 siswa	9 siswa	22 siswa

D. Instrumen Penelitian

Terdapat dua hal utama yang mempengaruhi kualitas hasil penelitian, yaitu kualitas instrumen penelitian dan kualitas pengumpulan data (Sugiyono, 2008 : 222). Instrumen dalam penelitian ini adalah :

1. Proses pembelajaran guru.

Tabel 3. Lembar observasi pengamatan proses pembelajaran guru.

No	INDIKATOR DAN DESKRIPTOR	JUMLAH SKOR		NA
		0	1	
1	Membuka pelajaran, meliputi :			
	a. Memfokuskan perhatian siswa (membariskan, menghitung, memimpin doa)			
	b. Melakukan apersepsi			
	c. Menyampaikan topik dan tujuan			
	d. Memberikan pemanasan sesuai bahan ajar			
2	Menyampaikan/ menjelaskan materi, meliputi :			
	a. Pemilihan metode sesuai bahan ajar			
	b. Menyampaikan materi secara sistematis dan logis			
	c. Menyajikan penjelasan dengan contoh, ilustrasi, pemberian tekanan			
	d. Menggunakan bahasa yang mudah dipahami/ komunikatif			
3	Interaksi dengan siswa, meliputi :			
	a. Menggunakan teknik bertanya			
	b. Memberikan motivasi			
	c. Menggunakan volume suara yang memadai, intonasi tidak monoton, vokal jelas			
	d. Pemusatan perhatian, kesenyapan, kontak pandang			
4	Penguasaan materi, meliputi :			
	a. Menyampaikan materi sesuai konsep			
	b. Memberi contoh/ mendemonstrasikan dengan luwes			
	c. Menjawab pertanyaan dengan tepat			
	d. Materi sesuai dengan kurikulum yang berlaku			
5	Pengelolaan kelas, meliputi :			
	a. Mengorganisasi alat, fasilitas, dan media dengan baik			
	b. Membuat formasi sesuai materi dan tujuan			
	c. Menempatkan diri pada posisi yang strategis			
	d. Menguasai kelas dengan baik			
6	Penggunaan waktu, meliputi :			
	a. Menentukan alokasi waktu dengan tepat			
	b. Memulai dan mengakhiri pelajaran dengan tepat			
	c. Menggunakan waktu selang			
	d. Menggunakan waktu secara efektif			

7	Memberikan penguatan			
	a. Penguatan secara verbal			
	b. Penggunaan dengan mimik dan gerak badan			
	c. Penguatan berupa simbol dan benda			
8	Menggunakan media dan alat pembelajaran			
	a. Memberdayakan media dan alat pembelajaran yang ada			
	b. Membuat media sendiri			
	c. Memodifikasi alat pembelajaran			
9	Mengevaluasi, meliputi :			
	a. Melakukan evaluasi sesuai materi			
	b. Melakukan evaluasi secara individual maupun klasikal			
	c. Melakukan diagnosa			
10	Menutup pelajaran, meliputi :			
	a. Memberikan pendinginan dengan tepat			
	b. Membuat kesimpulan			
	c. Memberi pesan dan tindak lanjut			
SKOR MAXIMUM 40				

Catatan Kolaborator:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

RUMUS PENILAIAN

$$\frac{\text{JUMLAH NILAI PEROLEHAN}}{\text{SKOR MAXIMUM}} \times 100 = \text{NA}$$

KRITERIA PENILAIAN

- a. Skor 4 jika muncul 4 deskriptor
- b. Skor 3 jika muncul 3 deskriptor
- c. Skor 2 jika muncul 2 deskriptor
- d. Skor 1 jika muncul 1 deskriptor

3

2. Partisipasi siswa

Pedoman observasi ini berfungsi untuk melihat proses pembelajaran dan perkembangan para siswa terhadap guru sebagai pengajar dalam pendidikan jasmani ini. Bentuk pedoman observasi adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Lembar observasi pengamatan partisipasi siswa dalam proses pembelajaran guling belakang

No	NAMA SISWA	MODEL PEMBELAJARAN BERMAIN				JML SKOR	NA	KET
		AKTIF	KREATIF	EFEKTIF	MENYENYANGKAN			
1								
2								
3								
SKOR MAXIMUM 12								

Catatan Kolaborator :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

RUMUS PENILAIAN

$$\frac{\text{JUMLAH NILAI PEROLEHAN}}{\text{SKOR MAXIMUM}} \times 100 = \text{NA}$$

KRITERIA PENILAIAN :

- a. AKTIF
 - 1) Ada beberapa siswa yang mengajukan beberapa pertanyaan kepada guru tentang pembelajaran.
 - 2) siswa berperan langsung dalam proses pembelajaran.
 - 3) Terlihat beberapa siswa yang kelihatan menonjol

- b. KREATIF
 - 1) Muncul kreatifitas siswa.
 - 2) Siswa banyak mencoba praktek untuk melakukan.
 - 3) Muncul ide-ide baru dari siswa untuk menyelesaikan tugas dari guru.

- c. EFEKTIF
 - 1) Siswa menguasai materi pembelajaran.
 - 2) Siswa dapat menyelesaikan tugas dari guru.
 - 3) Proses pembelajaran terlaksana dan tujuan pembelajaran tercapai.
- d. MENYENANGKAN
 - 1) Timbul suasana ceria dari siswa di dalam proses pembelajaran.
 - 2) siswa tidak merasa terpaksa atau tertekan dalam menyelesaikan tugas dari guru.
 - 3) Siswa merasa waktu pembelajaran pendek.

PROSEDUR PENILAIAN

- a. Siswa diberi skor 3 apabila dapat melakukan 3 item gerakan dengan benar
- b. Siswa diberi skor 2 apabila dapat melakukan 2 item gerakan dengan benar
- c. Siswa diberi skor 1 apabila dapat melakukan 1 item gerakan dengan benar.

3. Hasil belajar siswa

Tabel 5. Rubrik penilaian gerak guling belakang siswa.

**LEMBAR PENILAIAN HASIL BELAJAR GULING BELAKANG SISWA
KELAS V SD NEGERI TARAMAN NGAGLIK SLEMAN**

No	Nama siswa	Aspek Yang Dinilai												Jmlh Skore	NA	
		Awalan				Gerakan Mengguling				Sikap Akhir						
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
SKOR MAKSIMUM																

Rumus Penilaian:
$$\frac{\text{Jumlah Nilai Perolehan}}{\text{Skor Maximum}} \times 100 = \text{NA}$$

Kriteria Penilaian:

- a. Awalan
 - 1) Daggu menempel di dada;
 - 2) Pandangan kearah perut;
 - 3) Mulut ditutup;
 - 4) Kedua tangan disamping telinga.

- b. Gerakan Mengguling
 - 1) Kedua kaki menolak kebelakang
 - 2) Panggul mengenai matras.
 - 3) Kedua tangan menolak sekuat-kuatnya
 - 4) Kedua kaki diayunkan kebelakang sampai menyentuh matras

- c. Sikap Akhir
 - 1) kedua kaki dilipat rapat
 - 2) Sikap kaki jongkok
 - 3) Kedua tangan diayun kearah depan
 - 4) Pandangan kearah depan

Prosedur Penilaian:

- a. Siswa diberi skor 4 apabila dapat melakukan 4 item gerakan dengan benar
- b. Siswa diberi skor 3 apabila dapat melakukan 3 item gerakan dengan benar
- c. Siswa diberi skor 2 apabila dapat melakukan 2 item gerakan dengan benar
- d. Siswa diberi skor 1 apabila dapat melakukan 1 item gerakan dengan benar

4. Tanggapan siswa terhadap pembelajaran

Tabel di bawah merupakan rencana angket yang akan disiapkan untuk melihat pendapat siswa terhadap proses pembelajaran senam guling belakang. Angket ini memberikan kesempatan kepada setiap siswa untuk memberika pandangan dan pendapat secara bebas sesuai dengan isi hati siswa masing-masing dan akan digunakan sebagai hasil kesimpulan pendapat siswa pada akhir pembelajaran tiap siklus.

Tabel 6. Angket tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran penelitian.

No	Aspek	Pernyataan Tanggapan Siswa	Ya	Tidak
1	Aktif	1. Saya dapat mengikuti proses pembelajaran dengan aktif		
		2. Saya memperoleh kesempatan bertanya kepada guru		
		3. Saya dapat memahami penjelasan guru dan dapat mempraktekannya		
		4. Guru mengajar dengan aktif		
2	Kreatif	5. Banyak hal-hal baru yang saya temui		
		6. Saya dapat menghasilkan ide baru untuk menyelesaikan tugas		
		7. Menurut saya cara mengajar guru bervariasi/kreatif		
		8. Saya banyak memperoleh kesempatan mencoba		
3	Efektif	9. Menurut saya semua siswa dapat melakukan senam lantai guling belakang		
		10. Saya dapat menyelesaikan tugas pembelajaran senam lantai guling belakang ini		
		11. Menurut saya guru berhasil mengajarkan senam dengan teknik bermain		
		12. Saya merasa aktifitas jasmani ini terasa menyenangkan		
4	Menyenangkan	13. Saya merasa waktu pembelajaran terasa pendek		
		14. Menurut saya, guru banyak memberikan gerakan senam dengan cara bermain		
		15. Menurut saya guru simpatik/menyenangkan		
		16. Saya senang karena lebih banyak permainan		

E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data

1. Sumber Data

Sumber data penelitian ini adalah siswa, guru, dan kolaborator dalam proses belajar mengajar.

2. Jenis Data

a. Data Kuantitatif

Data kuantitatif diperoleh dari hasil tes unjuk kerja gerak guling belakang, yang meliputi tahap persiapan, tahap gerakan, dan tahap akhir gerakan.

b. Data Kualitatif

Data kualitatif diperoleh dari hasil pengamatan tentang

1) Proses pembelajaran guru.

2) Kesungguhan belajar siswa yang meliputi minat, motivasi, dan partisipasi siswa dalam pembelajaran.

3. Teknik pengumpulan data.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan :

a. Teknik tes, berupa tes perbuatan yaitu tes unjuk kerja gerak guling belakang yang meliputi: tahap persiapan, tahap gerakan, dan tahap akhir gerakan dalam bentuk lembar observasi (*score skill test*).

b. Teknik non tes, berupa pengamatan proses pembelajaran guru dan kesungguhan belajar siswa yang meliputi: minat, motivasi dan partisipasi siswa selama mengikuti proses pembelajaran.

4. Alat Pengumpulan Data

a. Lembar observasi proses pembelajaran guru.

b. Lembar observasi pengamatan partisipasi siswa dalam proses pembelajaran guling belakang.

- c. Rubrik penilaian gerak guling belakang siswa.
- d. Lembar angket tanggapan siswa.

5. Cara pengambilan data dilakukan dengan :

- a. Siswa mengisi angket yang telah disediakan.
- b. Guru dan kolaborator mengisi lembar observasi.
- c. Dokumentasi.

F. Analisis Data

Data yang telah diperoleh di lapangan kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara peneliti bersama kolaborator merefleksi hasil observasi terhadap proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru dan siswa di dalam kelas. Data kualitatif dalam catatan lapangan diolah menjadi kalimat-kalimat yang bermakna dan dianalisis secara kuantitatif. Teknik analisis data yang digunakan secara berturut-turut yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

Reduksi data dalam penelitian ini meliputi penyeleksian data melalui ringkasan atau uraian singkat dan pengolahan data ke dalam pola yang lebih terarah. Dengan demikian reduksi data merupakan suatu bentuk analisis yang menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, membuang yang tidak perlu dan mengorganisasi data dengan cara sedemikian rupa sehingga kesimpulan akhirnya dapat ditarik dan diverifikasi. Penyajian data dilakukan dalam rangka mengorganisasikan data yang merupakan penyusunan informasi secara sistematis dari hasil reduksi data mulai dari perencanaan tindakan, observasi dan refleksi. Penarikan kesimpulan merupakan upaya pencarian makna data. Dalam

PTK ini juga dilakukan teknis analisis data dengan: membandingkan kesesuaian rencana pembelajaran yang telah didiskusikan antara peneliti dengan kolaborator dengan pelaksanaan di lapangan dengan cara dicatat dalam Lembar Observasi Guru (LOG). Dampak dari penerapan pembelajaran model bermain ini terhadap kondisi siswa selama proses belajar mengajar berlangsung, selanjutnya dicatat dalam Lembar Observasi Siswa (LOS), menganalisis hasil dokumentasi foto, dan menganalisis hasil pengamatan tentang keterampilan siswa dalam melakukan guling belakang. Selain itu juga dilakukan analisis dengan cara membandingkan skor angket *pretest* dan skor *posttest*. Hal ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kemajuan minat siswa dalam mengikuti pembelajaran guling belakang setelah mengikuti pembelajaran dengan metode bermain.

G. Indikator Keberhasilan

Untuk mengetahui adanya keberhasilan dalam proses pembelajaran sesuai dengan tujuan penelitian diperlukan indikator. Indikator keberhasilan yang digunakan dalam penelitian ini adalah adanya peningkatan hasil pembelajaran yang melibatkan guru dan siswa dalam pembelajaran senam lantai guling belakang dengan menggunakan pendekatan bermain dan peningkatan nilai hasil unjuk kerja siswa dalam bentuk tes keterampilan guling belakang dengan pencapaian ketuntasan klasikal sebesar “75%” dari total siswa dalam satu kelas.

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 Taraman, Desa Sinduharjo, Kecamatan Ngaglik, Kabupaten Sleman yang mempunyai luas tanah dan bangunan ada 2462 meter persegi.

2. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek sebagai sampel penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Taraman sejumlah 22 siswa yang terdiri dari 13 siswa laki-laki dan 9 siswa perempuan.

3. Deskripsi Waktu Penelitian

Waktu penelitian mulai tanggal 22 April s/d 10 Mei 2015.

Teknik pengumpulan data menggunakan analisis data lembar observasi, angket, dan hasil belajar. Data yang diambil adalah mengenai peningkatan pembelajaran guling belakang melalui pendekatan bermain pada siswa kelas V SD Negeri Taraman.

B. Deskripsi Data Penelitian

Hasil penelitian diawali dengan peneliti melakukan observasi terhadap proses pembelajaran pendidikan jasmani, dengan siswa berjumlah 22 siswa, dalam observasi tersebut ditemukan bahwa hasil proses pembelajaran siswa dalam bentuk kuantitatif dengan rata-rata nilai akhir 61,74 dengan 7 siswa (31,82%) mencapai rata-rata nilai ketuntasan secara klasikal. Selain itu

berdasarkan hasil angket pernyataan siswa rata-rata hanya 64,21% menjawab “Ya” dan 35,79% menjawab “Tidak” yang merasa senang dan aktif selama mengikuti pembelajaran. Selanjutnya peneliti melakukan upaya peningkatan pembelajaran guling belakang dengan pendekatan bermain pada siswa kelas V SD Negeri Taraman 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*)

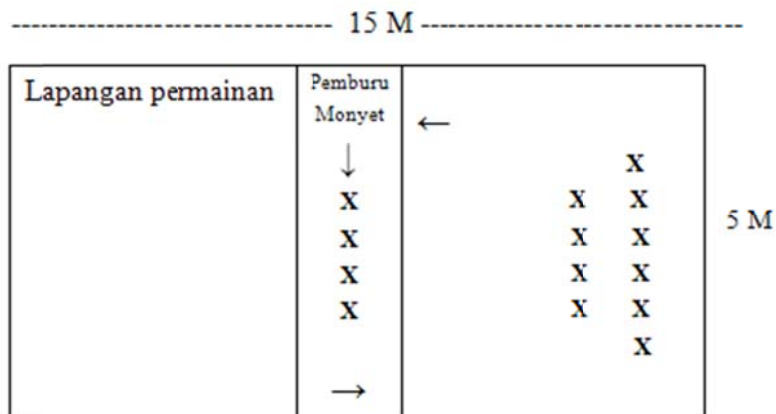
Pada tahap perencanaan ini peneliti menyusun rencana berdasarkan temuan masalah yang terjadi sebelum dilakukan penelitian. Kegiatan yang dilakukan dalam perencanaan meliputi menentukan pokok permasalahan dalam penelitian, membuat skenario pembelajaran dan menyiapkan sarana dan prasarana yang akan digunakan 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 Rabu tanggal 22 April 2015 selama 3 jam pelajaran (3x35 menit) sedangkan pertemuan kedua dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 29 April

2015 selama 3 jam pelajaran (3x35 menit). Materi pokok pembelajaran pada siklus I melatih gerakan penguluran persendian tubuh dengan permainan monyet-monyetan sebagai pemanasan.

Cara bermain : siswa dikumpulkan, dipilih 4 atau 5 anak sebagai pemburu monyet dan yang tidak dipilih menjadi monyet. Pemburu berada ditengah-tengah lapangan/ halaman, dan yang menjadi monyet kumpul bebas menjauh dari pemburu. Tugas pemburu adalah menangkap satu temannya yang menjadi monyet untuk menggantikan menjadi pemburu. Pemburu secara bersama-sama menyebutkan suatu tempat, dan tugas yang menjadi monyet berlari menuju ke tempat tersebut. Ketika monyet berlari menuju ke suatu tempat, tugas pemburu adalah menangkap satu monyet untuk menggantikan posisinya menjadi pemburu.



Gambar 3. Permainan Monyet-monyetan

Memasuki proses pembelajaran inti dengan melakukan berbagai permainan antara lain :

Permainan pertama adalah lomba gajah berjalan, siswa di bagi menjadi dua kelompok. Tugas siswa adalah berjalan menirukan gajah, berjalan dengan kedua tangan dan kedua kaki, dagu ditempelkan di dada sambil menjepit kertas, tangan dan kaki lurus berjalan kira-kira 30 meter dari garis A ke garis B dan kembali lagi dari garis B ke garis A dilakukan secara estafet. Saat berjalan, usahakan kertas tetap di jepit di dada menggunakan dagu, dan kertas jangan sampai jatuh/ lepas.



Gambar 4. Permainan lomba Gajah Berjalan

Permainan kedua 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 Muth o, Mak Jentit Lolo Lo Bah Wong Mati Ora Obah, Yen Obah Medheni Bocah Yen Urip Golek o Dhuwit*". "*Syair golek o dhuwit*" 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.



Gambar 5. Permainan Sluku sluku Batok

Permainan ketiga adalah melemparkan bola dengan kaki. Siswa dibagi dalam beberapa kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 4 sampai dengan 6 siswa dan paling depan didik selunjur menjepit bola dengan kedua ujung kaki, sambil membaringkan badan siswa melemparkan bola dengan kedua kaki sampai melewati kepala sekuat-kuatnya, gerakan ini bisa terjadi gerak guling belakang tanpa disengaja.

Gambar 6. Permainan melempar bola kebelakang dengan kaki



Pembelajaran berikutnya berguling kebelakang dengan busa pada posisi bidang miring, dalam kegiatan ini siswa sudah diarahkan pada gerakan guling belakang menggunakan busa pada kemiringan kira-kira 30 derajat. Siswa melakukan gerakan guling belakang dengan menggunakan matras di drill sampai mampu melakukan gerakan guling belakang secara sendiri-sendiri.



Gambar 7. Latihan gerakan guling belakang pada posisi miring

Guru meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri serta mengawasi siswa saat mencoba untuk melakukan gerakan mengguling belakang di atas matras. Guru memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar. Guru memberi kesempatan siswa untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut.

Setelah melakukan cukup permainan dan berbagai bentuk latihan, maka siswa disuruh melakukan tes evaluasi yaitu dengan melakukan guling

belakang di matras yang telah disediakan peneliti, kemudian dievaluasi oleh peneliti dan kolabolator.



Gambar 8. Sikap awal gerakan guling belakang



Gambar 9. Sikap pada saat proses guling belakang



Gambar 10. Sikap pada saat guling belakang kaki mendarat



Gambar 11. Sikap akhir setelah berhasil guling belakang

c. Observasi

Pelaksanaan penelitian ini, peneliti didampingi oleh 2 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 menyampaikan materi pada pertemuan pertama dengan pertemuan ke dua, gambaran pembelajaran tersebut sebagai berikut:

- a) Pada waktu melakukan membuka pelajaran guru belum menyampaikan apersepsi masih menjelaskan tujuan pembelajaran secara umum mengenai guling belakang yaitu menjelaskan kaitan antara materi senam

sebelumnya, dan tujuan pembelajaran pada pertemuan pertama, namun pada pertemuan kedua guru sudah mulai menyampain apersepsi dan tujuan dengan secara berurutan dan cukup jelas.

- b) Pemanasan sudah dilakukan dengan penguluran terlebih dahulu dilanjutkan permainan sederhana yang mengarah pada pengondisian suhu badan agar bisa menyesuaikan pada situasi pembelajaran yang akan berlangsung pada pertemuan siklus satu.
- c) Guru dalam kegiatan inti pembelajaran pada pertemuan pertama belum mengoreksi secara rinci kesalahan-kesalahan gerakan yang terjadi pada siswa namun pada pertemuan berikutnya sudah nampak pembetulan gerakan-gerakan yang dilakukan siswa yang belum betul mengarah pada gerakan yang benar.
- d) Pada waktu kegiatan penutup, pertemuan pertama guru menyampaikan inti dari pembelajaran secara singkat dan memberikan gambaran-gambaran dari hasil proses setiap gerakan yang sudah dilakukan para siswa dengan memberi catatan khusus pada para siswa yang sudah berhasil melakukan gerakan secara benar, dan pada pertemuan kedua hal tersebut sudah nampak adanya perkembangan perubahan gerakan-gerakan yang mengarah pada proses gerakan yang benar dan sudah dilakukan dengan secara runtut dan 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 61,74 menjadi 75,00. Dan persentase ketuntasan siswa meningkat dari 31,82% menjadi 63,63%. Namun, persentase ketuntasan tersebut belum mampu menjangkau target ketuntasan klasikal sebesar 75 %.

3). Angket siswa^{e)}

Lembar angket diberikan kepada siswa dan guru menjelaskan tentang cara pengisian angket oleh siswa. Dari hasil mengikuti proses Pembelajaran aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan maka diperoleh jawaban dari pernyataan tanggapan siswa sebagai berikut ini: 85,23% memberi pernyataan “Ya”, dan 14,77% member pernyataan “Tidak”.

d. Refleksi

Setelah selesai tindakan sampai akhir siklus, peneliti dan kolaborator 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 bersama kolaborator membandingkan hasil penilaian pembelajaran siswa pada pertemuan pertama dan kedua diperoleh data bahwa 8 siswa (36,37%) belum tuntas, atau baru 14 siswa atau 63,63% siswa tuntas. Hal tersebut dikarenakan guru kurang memberikan

penjelasan dan siswa takut untuk bertanya apabila mengalami kesulitan. Sehingga setelah berkoordinasi dengan kolaborator, maka menyarankan untuk melanjutkan peneliti ke siklus II agar diperoleh hasil maksimal, salah satunya dibuktikan dengan hasil diskusi dengan kolaborator sebagai berikut :

Peneliti : “Apakah pendapat saudara terhadap proses pelaksanaan pembelajaran guling belakang yang baru dilaksanakan?”

Kolaborator 1 : “Menurut pengamatan yang saya lakukan selama proses pembelajaran berlangsung, pada pertemuan pertama dan kedua ini berlangsung dengan runtut, lancar dan baik, sesuai rencana pembelajaran yang diharapkan dan sudah ada peningkatan hasil pembelajaran.”

Peneliti : “Apakah jalanya proses pembelajaran sudah berlangsung secara efektif?”

Kolaborator 1 : “Ya seperti apa yang saya sampaikan di atas dan didukung penyampaian guru yang variatif sehingga siswa sangat senang, aktif, kreatif, bersemangat mengikuti proses pembelajaran sangat mendukung eektifitas pembelajaran tersebut, walaupun ada sebagian kecil siswa masih kurang percaya diri, karena belum biasa mengikuti pembelajaran sebelumnya.”

Kolaborator 2 : “Menurut saya pembelajaran sudah efektif atau sesuai dengan pembelajaran guling belakang, selain itu siswa tampak aktif dan senang sehingga sebagian besar ingin melakukan gerakan lebih banyak dari yang diperintahkan peneliti.”

Peneliti : “Bagaimana pendapat saudara tentang kemampuan siswa dalam proses pembelajaran guling belakang?”

Kolaborator 1 : “Menurut pengamatan saya, para siswa sudah dapat melakukan gerakan yang sesuai dengan teknik melakukan guling belakang, walaupun masih ada beberapa hal yang perlu lebih mendapatkan perhatian terutama pada saat mengguling sehingga anak tidak merasa takut lagi.”

Kolaborator 2 : “Saya sependapat bahwa hasil sudah cukup baik tetapi pada saat mengguling masih perlu ditingkatkan rasa percaya diri siswa karena saya melihat masih ada sebagian kecil siswa yang ragu-ragu, sebagai masukan untuk siklus kedua perlu diberikan permainan yang mendukung hal tersebut.

Peneliti : “Saya setuju pendapat saudara kolaborator, bahwa hasil proses pembelajaran siswa cukup baik, tetapi memang masih ada gerakan-gerakan yang sebagian kecil siswa tampak ragu-ragu yaitu saat akan melakukan sikap awal 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 kolaborator sepakat untuk dilanjutkan pada siklus II. Pada tahap perencanaan siklus II ini kegiatan yang dilakukan adalah

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 siklus kedua berlangsung 2 kali pertemuan. Pertemuan pertama dilaksanakan pada hari selasa tanggal 6 Mei 2015 selama 3 jam pelajaran (3x35 menit) sedangkan pertemuan kedua dilaksanakan pada hari selasa tanggal 13 Mei 2015 selama 3 jam pelajaran (105 menit). 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*". Pada "*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.



Gambar 12. Permainan kapal goyang

Permainan ketiga adalah permainan Guling Belakang - Oper Bola yaitu Siswa dibagi menjadi dua kelompok dengan tiap kelompok di bagi 6 orang. Tiap kelompok diberi 1 bola, anggota kelompok yang pertama mengoperkan bola dengan menggunakan kedua kaki dengan mengguling kebelakang. Anggota kelompok yang lain menerima dengan kedua kaki kemudian dihimpit 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.



Gambar 13. Lomba mengoper bola kebelakang dengan kaki

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 kolabolator.

c. Observasi

Pelaksanaan penelitian ini, peneliti didampingi oleh 2 orang kolabolator 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 kolabolator dengan hasilnya sebagai berikut:

1) Hasil Pengamatan Kolabolator

Berdasarkan hasil pengamatan dari kedua kolabolator dalam pertemuan siklus ke1 diperoleh nilai rata-rata kolabolator 75,00 hal tersebut dikarenakan siswa mulai memahami penjelasan dari guru. Selanjutnya dalam pertemuan kedua nilai rata-rata dari kolabolator meningkat menjadi 78,03 sehingga proses pembelajaran guling belakang yang diberikan kepada siswa sudah sangat baik, sedangkan hasil pengamatan siswa, kolabolator 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 kolaborator 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 75,00 dan 14 siswa (63,63 %) mencapai nilai tuntas, sedangkan pada pertemuan siklus kedua menjadi nilai rata-rata klasikal 78,03 sejumlah 18 (81,81%) siswa berhasil mencapai nilai ketuntasan minimal. Nilai tersebut sudah memenuhi target pencapaian ketuntasan klasikal yang diinginkan yaitu 75% dari rata-rata total siswa dalam satu kelas dan sesuai dengan Standar Kriteria Ketuntasan Minimal 75,00 pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

3) Angket siswa

Guru membagikan lembar angket kepada siswa untuk mendapatkan pernyataan tanggapan dari para siswa tentang proses pembelajaran yang diberikan oleh guru dan sebelumnya guru menjelaskan tentang cara pengisian angket tersebut dari hasil mengikuti proses pembelajaran aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan tersebut dan diperoleh jawaban dari pernyataan tanggapan siswa sebagai berikut ini: 94,31% memberi pernyataan “Ya”, dan 5,69% memberi pernyataan “Tidak”.

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 85,23% dan meningkat sebesar 9,08 % atau menjadi 94,31% pada siklus kedua.

d. Refleksi

Setelah selesai tindakan sampai akhir siklus, peneliti dan kolaborator mendiskusikan hasil kolaborator. 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 kolaborator membandingkan hasil penilaian pembelajaran guling belakang pada siklus pertama dan kedua ada peningkatan nilai yang diperoleh. Dari hasil nilai rata-rata kelas yang diperoleh pada proses pembelajaran guling belakang dengan menggunakan model pembelajaran aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan di siklus kedua adalah 81,81%% atau diatas rata-rata yang ingin dicapai oleh peneliti. Sehingga setelah berkoordinasi dengan kolaborator, maka penelitian pada siklus II sudah dapat dihentikan, salah satunya dibuktikan dengan hasil diskusi dengan kolaborator sebagai berikut:

Peneliti : “Bagaimana pendapat Saudara dalam

pembelajaran guling belakang yang dilaksanakan pada siklus II?”

Kolaborator : “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 fokus memperhatikan penjelasan serta siswa terlihat fokus memperhatikan penjelasan guru.

Kolaborator 2 : “Menurut saya pembelajaran pada siklus kedua ini sudah sangat baik, karena siswa banyak yang berhasil melakukan guling belakang tanpa takut lagi.”

Peneliti : “Apakah proses pembelajaran berlangsung efektif?”

Kolaborator 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.

Kolaborator 2 : Sikap siswa sudah sesuai dengan instrumen penilaian yang dibuat oleh peneliti baik kedisiplinan, toleransi, konsentrasi dan tanggung

jawab.

- Peneliti : Bagaimana dengan kemampuan siswa dalam pembelajaran guling belakang?
- Kolaborator 1 : Kemampuan gerak siswa dari Sikap awal sampai 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.
- Kolaborator 2 : Pada pertemuan yang keempat hasil pembelajaran sudah menunjukkan kemajuan yang signifikan untuk itu saya mengusulkan cukup sampai pertemuan yang keempat saja.
- Peneliti : Saya juga berpendapat begitu, karena hasil pembelajaran sudah mencapai hasil yang baik, yaitu mencapai hasil maksimal sesuai instrumen penilaian maka sudah tidak dilanjutkan dengan pertemuan berikutnya. Untuk itu saya mengucapkan terima kasih kepada saudara-saudara atas dukungan dan kerjasamanya selama berlangsungnya penelitian ini.
- Kolaborator 1 : Sama-sama Pak, semoga bermanfaat dan sukses
- Kolaborator 2 : Sama-sama Pak, semoga penelitian yang bapak lakukan bermanfaat bagi kita semua, khususnya

guru penjasorkes.

e. Ringkasan Hasil Pembelajaran

Ringkasan Hasil Pembelajaran

Nilai Pelaksanaan	Nilai Rata-rata (\sum Nilai / \sum siswa)
Awal	61,74 (lihat lampiran tabel 5 halaman 67)
Siklus 1	75,00 (lihat lampiran tabel 5 halaman 78)
Siklus 2	78,03 (lihat lampiran tabel 5 halaman 89)

$$\text{Tes awal} = \frac{\sum \text{siswa tuntas}}{\sum \text{siswa}} \times 100\% = \frac{7}{22} \times 100\% = 31,81\%$$

$$\sum \text{siswa} \quad 22$$

$$\text{Siklus I} = \frac{\sum \text{siswa tuntas}}{\sum \text{siswa}} \times 100\% = \frac{14}{22} \times 100\% = 63,63\%$$

$$\sum \text{siswa}$$

$$\text{Siklus II} = \frac{\sum \text{siswa tuntas}}{\sum \text{siswa}} \times 100\% = \frac{18}{22} \times 100\% = 81,81\%$$

$$\sum \text{siswa} \quad 22$$

Berdasarkan hasil nilai ketuntasan tes pada proses awal pembelajaran sebesar 31,81%, nilai ketuntasan tes proses pembelajaran pada siklus 1 sebesar 63,63% dan tes proses pembelajaran siklus ke-2 sebesar 81,81%, maka peneliti simpulkan bahwa proses pembelajaran guling belakang melalui pendekatan bermain dapat memenuhi target nilai ketuntasan rata-rata secara klasikal sebesar 75% dengan dibuktikan hasil perolehan nilai rata-rata kelas pada proses pembelajaran siklus ke II sebesar 81,81%.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan refleksi dari analisa data yang terkumpul maka hasil

penelitian tindakan kelas menunjukkan bahwa pada akhir siklus ada peningkatan mutu pembelajaran. 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 bermain pada siswa kelas V SDN Taraman 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 bermain pada siswa kelas V SDN Taraman, 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 bisa 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 bermain yang telah berlangsung. Berdasarkan hasil pengisian angket tersebut maka peneliti dan kolaborator sepakat bahwa proses pembelajaran guling belakang dengan menggunakan pendekatan bermain dapat dijadikan salah satu metode atau pendekatan pembelajaran senam lantai untuk kelas V SD N Taraman.

Dari 22 siswa yang diteliti ada 4 siswa yang tidak bisa memenuhi nilai ketuntasan yaitu 1 siswa mencapai nilai ketuntasan 50,00; 1 siswa mencapai nilai ketuntasan 58,33; 2 siswa mencapai nilai ketuntasan 66,66. Ke 4 siswa tersebut secara umum mengalami kesulitan pada saat melakukan proses gerakan guling belakang yaitu saat melakukan gerakan mengayunkan kaki melewati kepala dan disertai gerakan kedua tangan menolak dengan kuat tidak berjalan dengan sempurna, hal ini disebabkan karena sikap keraguan dan kurang percaya diri sehingga gerakannya tidak sesuai target. Demikian juga karena kesalahan pada proses gerakan berguling kebelakang

yang tidak sempurna berakibat pada sikap gerakan akhir yang tidak sempurna yaitu posisi akhir kaki setelah lurus kemudian dilipat dan pada posisi akhir kaki jongkok.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan oleh kolabolator dan peneliti diperoleh kesimpulan bahwa: Proses pembelajaran guling belakang melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar senam guling belakang pada siswa kelas V SD Negeri Taraman Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman dari sejumlah 22 siswa dengan nilai tes awal 7 siswa (31,81%) berhasil tuntas setelah dilakukan proses pembelajaran dengan pendekatan bermain naik menjadi 18 siswa (81,81%) berhasil mencapai ketuntasan nilai rata-rata klasikal sebesar KKM 75,00. Sehingga ada peningkatan nilai ketuntasan sebesar 50,00%.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa guling belakang di SD Negeri Taraman 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 Taraman 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 waktu, tenaga, serta pikiran penulis.

D. Saran-Saran

Saran yang dapat penyusun berikan sehubungan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Bagi siswa, agar lebih bersemangat dalam mengikuti pembelajaran guling belakang ataupun olahraga yang lain.
2. Bagi Sekolah, agar menyediakan atau memperbaharui sarana dan prasarana olahraga senam lantai, sehingga semua siswa dapat melakukan olahraga dengan senang.
3. Diharapkan peneliti lain dapat melakukan penelitian lebih lanjut sebagai pengembangan dari penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Acep Yoni S.S. (2012). *Menyusun Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Familia, Grup Relasi Inti Media.
- Adang Suherman (1999/2000). *Dasar-Dasar Penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Akros Abidin. (1999). *Pembelajaran Senam Lantai*. Diambil dari: [www.yahoo.com](http://xpresiriau.com/artikel-tulisan-pendidikan/senam-lantai-guling-depan/). Tersedia pada: <http://xpresiriau.com/artikel-tulisan-pendidikan/senam-lantai-guling-depan/>. Diakses pada tanggal 15 Desember 2014.
- Andun Sudijandoko. (2010). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Volume 7 Nomor 1*. Yogyakarta: FIK-UNY, jl. Kolombo no. 1.
- BSNP. (2006/2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Darmodjo. (1992). *Karakteristik Siswa Sekolah Dasar*. Diambil dari: [www.yahoo.com](http://xpresiriau.com/artikel-tulisan-pendidikan/karakteristik-siswa-sekolah-dasar/). Tersedia pada: <http://xpresiriau.com/artikel-tulisan-pendidikan/karakteristik-siswa-sekolah-dasar/>. Diakses pada tanggal 18 Desember 2014.
- Daryanto. (2011). *Penelitian Tindakan Kelas dan Penelitian Tindakan Sekolah*. Yogyakarta: CV Gava Media.
- Depdiknas. (2006). *Kurikulum Berbasis Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah dasar dan Madrasah Ibtidaiyah*. Jakarta.
- Eko Suwarso dan Sumarya. (2010). *BSE "Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas IV"*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Helmy Firmansyah. (2009). *Hubungan Motivasi Berprestasi Siswa dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani*. Terdapat dalam website: <http://grandmall10.wordpress.com>. Diakses pada tanggal 12 Desember 2014.
- Imam Hidayat. (1981). *Senam Dan Metodik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Mahmudi Sholeh. (1992). *Olahraga Pilihan Senam*. Jakarta: Dirjen Dikti.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek SMA untuk Kelas X*. Jakarta: PT Grasindo.

- Pedoman Penulisan Tugas Akhir. (2012). Yogyakarta: UNY.
- Siti Nurjanah W. (2012). Peningkatan Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Melalui Permainan Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Nganggrung. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suhardi. (2012). Peningkatan Hasil Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Menggunakan Pendekatan PAKEM di Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Malangan Moyudan Sleman Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Syamsir Aziz. (2001). *Pembelajaran Permainan Kecil "Modul Pembekalan Guru Kelas"*. Jakarta: Dikgumentis, Dirjen Dikdasmen.
- Tadkriroatun Musfiroh. (2008). *Cerdas Melalui Bermain*. Jakarta: PT Grasindo.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 294/UN.34.16/PP/2015
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

13 April 2015

Yth. : Kepala Sekolah SD N Taraman
Kecamatan Ngaglik, Kab. Sleman

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahraagaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Mujiyanta
NIM : 13604227128
Program Studi : S1 PGSD Penjas

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : April s.d Mei 2015
Tempat/obyek : Sekolah Dasar Negeri Taraman, Kec. Ngaglik, Kab. Sleman
Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Pembelajaran Guling Belakang Melalui Pendekatan Pakem Pada Siswa Kelas V SD N Tanaman Kec. Ngaglik Kab. Sleman Tahun Pelajaran 2014/2015

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Dekan,
Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi. PGSD Penjas
2. Pembimbing TAS
3. Mahasiswa ybs.



**PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA
SEKOLAH DASAR NEGERI TARAMAN**

Alamat : Taraman, Sinduharjo, Ngaglik, Sleman, DIY
Telepon : 0274.6651168, Kode Pos 55581, Email : sdntaraman@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN

Berdasarkan surat Permohonan ijin Penelitian dari Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta tanggal 13 April 2015 Nomor: 294/UN.34.16/PP/2015, perihal keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Sekolah Dasar Negeri Taraman menerangkan bahwa :

Nama : Mujiyanta
NIM : 13604227128
Program Studi : S1 PGSD Penjas

Penelitian telah dilaksanakan pada :

Waktu : 22 April s.d 13 Mei 2015
Tempat : Sekolah Dasar Negeri Taraman Kec. Ngaglik, Kab. Sleman
Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Pembelajaran Guling Belakang Melalui Pendekatan Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas V SD N Taraman Kec. Ngaglik Kab. Sleman Tahun Pelajaran 2014/2015

Demikian Surat keterangan ini dibuat agar ang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Sleman, 18 Mei 2015
Kepala Sekolah

Mujiyanta, S.Pd
NIP. 19621121 19303 1 014

SILABUS PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SD Negeri Taraman Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman
Bidang studi : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Kelas : V
Semester/ tahun ajaran : II / 2014 - 2015
Standart Kompetensi : 8. Mempraktikan senam lantai dengan kompleksitas gerakan yang lebih tinggi, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pelajaran	Nilai Budaya Dan Karakter Bangsa	Kewirausahaan/ Ekonomi Kreatif	Gagasan Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
						Tehnik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
8.1 Mempraktikan senam lantai tanpa menggunakan alat dengan koordinator yang baik, serta nilai kerjasama dan estetika	a. Senam lantai tanpa alat 1. Peregangan: - otot leher - otot pinggang - otot kaki - otot perut dan Punggung 2. duduk kaki angkat dirapatkan dan di tekuk.	1. Disiplin 2. Kerja keras 3. Kreatif 4. Demokratif 5. Rasa Ingin tahu 6. Cinta tanah air 7. Bersahabat 8. Menghargai prestasi 9. Gemar membaca 10. Peduli lingkungan 11. Peduli sosial 12. Tanggung	1. Berorientasi tugas dan hasil 2. Berani mengambil resiko 3. Percaya diri 4. Keorisinilan 5. Berorientasi ke masa depan	1. Melakukan peregangan -otot lengan - otot pinggang -otot kaki - oto perut dan punggung 2. Melakukan permainan modifikasi gajah berjalan dengan menjepit	1. Melakukan gerakan dagu menempel di dada dengan posisi yang baik. 2. Melakukan gerakan belajar latihan menumpu dengan ke dua tangan. 3. Melakukan gerakan berguling ke belakang	Tes Praktek	* Tes Ketrampilan * Tugas * Pengamatan	Lakukan gerakan peregangan pada : a. otot lengan b. otot kaki c. otot perut dan punggung Lakukan gerakan dagu menempel di dada dengan posisi yang baik.! Lakukan	8 X 35 menit (2Xpert)	1. Buku Penjaskes 2. Diktat senam 3. Matras 4. Kertas warna 5. Kun/pembatas lap. 6. Holl atau halaman

	Pegang kedua kaki menggunakan kedua tangan dengan dikombinasi -kan dagu menempel di dada, pandangan ke bawah. 3. Guling belakang	jawab		kertas 3. Melakukan permainan kapal goyang. 4. Melakukan gerakan mengguling ke belakang	dengan control yang baik 4. Melakukan rangkaian gerakan senam lantai dengan sederhana		gerakan latihan menumpu dengan kedua tangan! Lakukan gerakan sikap guling belakang dengan sempurna !	sekolah 7. Peluit 8. Stopwatch
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------

Mengetahui,

Kepala SD Taraman Ngaglik
Kabupaten Sleman



Mujiyanta

NIP. 19621121 198303 1 014

Ngaglik, 2 Februari 2015

Guru Penjasorkes

Mujiyanta

NIP: 19621121 198303 1 014

**TABEL 5. LEMBAR PENILAIAN HASIL BELAJAR GULING
(AWAL SEBELUM PENELITIAN)**

No	Nama siswa	Aspek Yang Dinilai												Jmlh Skore	NA	
		Awalan				Gerakan Mengguling				Sikap Akhir						
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1	Nr C P		v				v				v				5	41,66
2	Mr T D		v				v				v				6	50,00
3	Pa D I			v			v				v				7	58,33
4	Vis P P			v				v				v			9	75,00
5	Ang A S			v				v				v			9	75,00
6	An N L		v					v			v				7	58,33
7	Alh Bg S.			v				v				v			9	75,00
8	Dik A A P.		v					v			v				7	58,33
9	Ek A P			v			v				v				7	58,33
10	Er P			v				v			v				8	66,66
11	Fred S I			v				v				v			9	75,00
12	Ib AY			v				v				v			9	75,00
13	Ly A N		v					v			v				7	58,33
14	M. By P			v			v				v				7	58,33
15	M. Rs H		v				v				v				6	50,00
16	M. Rch H		v				v				v				5	41,66
17	Okt R			v				v				v			9	75,00
18	Id NR			v			v				v				8	66,66
19	Dn P D		v				v				v				6	50,00
20	Ar H P I			v			v				v				7	58,33
21	Snt N H			v			v			v					7	58,33
22	HnS			v			v					v			9	75,00
Skor rata-rata															163	61,74
Jumlah siswa tuntas															7	31,82%

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SD Negeri Taraman Ngaglik Sleman
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: V (Lima) / II (Dua)
Pertemuan	: Ke- 1, Siklus Satu
Alokasi Waktu	: 3 X 35 menit (105 menit)

A. Standar Kompetensi : 8. Mempraktikkan berbagai bentuk senam ketangkasan dengan koordinasi yang baik, serta nilai keselamatan, disiplin dan keberanian.

B. Kompetensi Dasar : 8.2. Mempraktikkan bentuk rangkain senam ketangkasan dengan koordinasi dan kontrol yang baik, serta nilai keselamatan, disiplin dan keberanian.

C. Indikator :

1. Dapat melakukan rangkaian gerak guling balakang dari sikap awal jongkok dengan posisi kaki jinjit merapat, dagu menempel didada, mata terbuka melihat kearah perut dan mulut ditutup dan tangan menempel di samping telinga;
2. Dapat melakukan rangkaian gerak guling balakang dari sikap gerakan kedua kaki menolak kebelakang saat panggul mengenai matras kedua tangan di samping telinga dan siap menolak, kaki segera diayunkan kebelakang melewati kepala dibantu kedua tangan menolak dengan kuat sampai ujung kaki mendarat diatas matras lurus dan kedua kaki dilipat untuk mendarat dengan sikap jongkok.

D. Tujuan Pembelajaran:

1. Siswa dapat melakukan rangkaian gerak guling belakang yang meliputi kaki jongkok jinjit merapat, dagu menempel di dada, mata terbuka melihat kearah perut, tangan disamping telinga dan mulut tertutup rapat.
2. Siswa dapat melakukan rangkaian gerak guling belakang dengan ke dua kaki menolak kebelakang sampai lurus melewati kepala, tangan menumpu disamping telinga, mengayunkan kaki diikuti kedua tangan menolak dengan kuat.
3. Siswa dapat melakukan rangkaian gerakan berguling ke belakang dengan ayunan kedua ujung kaki mendarat diatas matras, kaki lurus melipat dan mendarat dengan sikap jongkok.

E. Karakter siswa yang diharapkan :

1. Jujur
2. Keberanian
3. Kerja sama.

F. Materi Ajar (Materi Pokok):

Senam ketangkasan yang terdiri :

1. Permainan monyet-monyetan, lomba gajah berlari, lomba mencium lutut dengan lagu sluku-sluku batok, lomba melempar bola kebelakang dengan kedua kaki,
2. Berguling belakang dengan busa miring.
3. Rangkaian gerakan guling belakang diawali sikap jongkok, guling belakang dan kembali sikap akhir posisi jongkok

G. Metode Pembelajaran:

1. Demonstrasi
2. Pendekatan pembelajaran bermain
3. Drill
4. Pemberian tugas

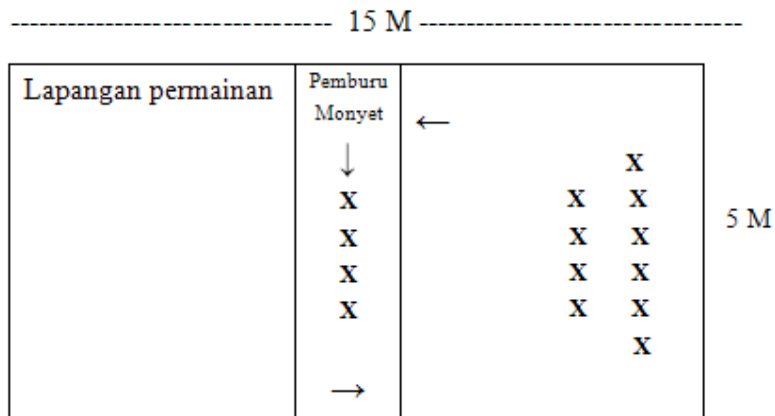
H. Langkah-langkah Pembelajaran:

1. Kegiatan Awal (20 menit) :

- a. Mengatur barisan, absensi, berdo'a, apersepsi
- b. **Melakukan gerakan pemanasan dalam bentuk bermain**

Bermain monyet – monyetan

Cara bermain : siswa dikumpulkan, dipilih 4 atau 5 anak sebagai pemburu monyet dan yang tidak dipilih menjadi monyet. Pemburu berada ditengah- tengah lapangan/ halaman, dan yang menjadi monyet kumpul bebas menjauh dari pemburu. Tugas pemburu adalah menangkap satu temannya yang menjadi monyet untuk menggantikan menjadi pemburu. Pemburu secara bersama-sama menyebutkan suatu tempat, dan tugas yang menjadi monyet berlari menuju ke tempat tersebut. Ketika monyet berlari menuju ke suatu tempat, tugas pemburu adalah menangkap satu monyet untuk menggantikan posisinya menjadi pemburu.



Gambar permainan berburu monyet

1. **Kegiatan Inti (80 menit):**

a. Siswa melakukan bermain lomba menirukan gajah berjalan (waktu 15 menit).

Cara bermain:

Siswa di bagi menjadi dua kelompok. Tugas siswa adalah berjalan menirukan gajah, berjalan dengan kedua tangan dan kedua kaki, dagu ditempelkan di dada sambil menjepit kertas, tangan dan kaki lurus berjalan kira-kira 30 meter dari garis A ke garis B dan kembali lagi dari garis B ke garis A dilakukan secara estafet. Saat berjalan, usahakan kertas tetap di jepit di dada menggunakan dagu, dan kertas jangan sampai jatuh/ lepas.



b. Bermain sluku-sluku batok (waktu 15 menit)

- 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). Tujuan dari permainan ini adalah untuk melatih kelenturan dan menguatkan otot punggung yang mencium lutut paling lama dialah juaranya



c. Lomba melemparkan bola dengan kaki (15 menit) :

Dalam kegiatan ini bertujuan :

Siswa dapat bermain dengan senang dan tanpa disadari melakukan persiapan untuk melakukan gerakan-gerakan yang mengarah pada gerak guling belakang.

Cara bermain :

- 1) Siswa dibariskan dalam beberapa baris, dengan posisi duduk kaki selunjur menjepit bola, dan melemparkan bola dengan kedua kaki sampai melewati kepala sekuat-kuatnya;
- 2) dengan gerakan kaki melempar bola dengan kuat sehingga terjadi gerak guling belakang tanpa disengaja;
- 4). pemenangnya adalah siswa yang paling jauh melakukan lemparan tersebut.



d. Berguling kebelakang dengan busa pada posisi bidang miring

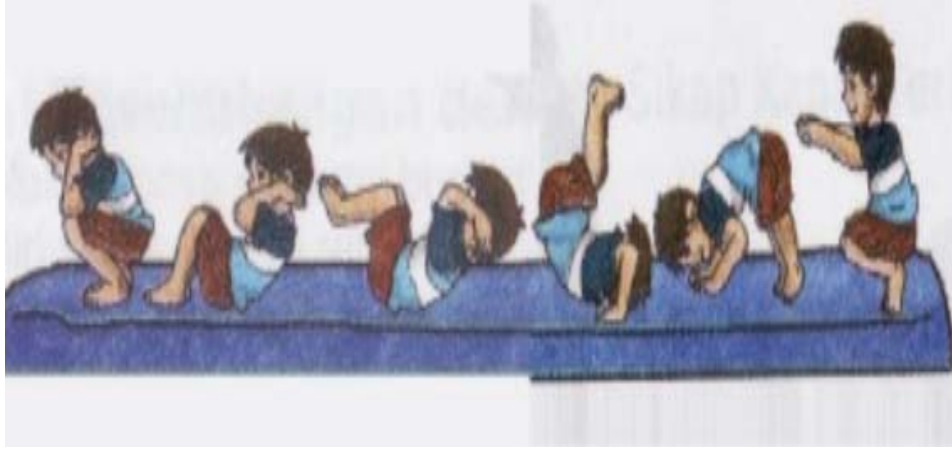
Dalam kegiatan ini siswa sudah diarahkan pada gerakan guling belakang menggunakan busa pada kemiringan kira-kira 30 derajat (setinggi 20 cm atau dua busa bertingkat)

Cara melakukan :

- 1) Seluruh siswa dibariskan kebelakang
- 2) Siswa paling depan mengawali gerakan guling belakang dengan sikap permulaan dalam posisi jongkok kaki rapat, kedua tangan di samping telinga, kepala menunduk dengan dagu menempel dada pandangan kearah perut, kemudian kaki menolak ke belakang. Pada saat panggul mengenai matras, kedua tangan segera menghadap ke bagian atas dan mendarat diatas matras untuk siap menolak. Kaki segera diayunkan ke belakang melewati kepala, dengan dibantu oleh kedua tangan menolak dan kedua kaki dilipat sampai ujung kaki dapat mendarat di atas matras, ke sikap jongkok. Dengan posisi miring maka akan terjadi gerakan mengguling tanpa harus mendorong dengan kuat.
- 3) Siswa melakukan secara berurutan satu persatu dibantu oleh guru untuk menghindari terjadinya cidera.
- 4) Masing-masing siswa melakukan sebanyak 4 sampai 5 kali untuk memberikan pembiasaan terhadap gerakan guling belakang sehingga siswa merasa mudah, tidak ada rasa takut untuk melakukan.
- 5) Siswa melakukan gerakan guling belakang dengan kemiringan kira –kira 20 derajat atau dengan busa bertingkat



- 6) Siswa melakukan gerakan guling belakang pada posisi busa rata.



- 7) Siswa mencoba satu persatu untuk melakukan gerakan mengguling belakang di atas matras, sesuai dengan kemampuan masing-masing siswa.
- 8) Siswa melakukan gerakan guling belakang dengan menggunakan matras di drill sampai mampu melakukan gerakan guling belakaang secara sendiri-sendiri
- 9) Guru meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri serta mengawasi siswa saat mencoba ntuk melakukan gerakan mengguling belakang di atas matras.
- 10) Guru memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar.
- 11) Guru memberi kesempatan siswa untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut.

2. Kegiatan Penutup (10 menit):

Dalam kegiatan penutup :

- a. Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan.
- b. Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan dasar dalam senam lantai guling belakang.
- c. Evaluasi proses pembelajaran
- d. Penenangan dalam bentuk bernyanyi : naik-naik ke puncak gunung, tinggi-tinggi sekali, kiri-kanan kulihat saja, banyak pohon samara...aa, kiri-kanan, kulihat saja banyak pohon cemara. Sambil bernyanyi anak melakukan gerakan berjinjit, kedua tangan diluruskan keatas sambil di lambai-lambaikan (lakukan tiga sampai empat kali).
- e. Siswa dibariskan, berdoa dan dibubarkan.

11) Guru memberi kesempatan siswa untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut.

2. Kegiatan Penutup (10 menit):

Dalam kegiatan penutup :

- a. Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan.
- b. Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan dasar dalam senam lantai guling belakang.
- c. Evaluasi proses pembelajaran
- d. Penenangan dalam bentuk bernyanyi : naik-naik ke puncak gunung, tinggi-tinggi sekali, kiri-kanan kulihat saja, banyak pohon samara... aa, kiri-kanan, kulihat saja banyak pohon cemara. Sambil bernyanyi anak melakukan gerakan berjinjit, kedua tangan diluruskan keatas sambil di lambai-lambaikan (lakukan tiga sampai empat kali).
- e. Siswa dibariskan, berdoa dan dibubarkan.

I. Sumber Belajar dan Alat

1. Tim Abdi Guru. 2007. Penjasorkes. Semarang: Erlangga
2. Farida Mulyaningsih, dkk. (2010). *BSE, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional
3. Halaman sekolah/ holl senam
4. Matras,

Sleman, 22 April 2015

Pratikan/Mahasiswa



Mujiyanta

NIM. 13604227128

TABEL 3. LEMBAR OBSERVASI PENGAMATAN PROSES PEMBELAJARAN GURU SIKLUS 1

No	Indikator dan Deskriptor	Skore		Jumlah
		0	1	
1	Membuka pelajaran, meliputi :			
	1.memfokuskan perhatian siswa (membariskan, menghitung, berdo'a)		v	4
	2.melakukan apersepsi		v	
	3.menyampaikan topic dan tujuan		v	
	4.memberikan pemanasan sesuai bahan ajar		v	
2	Menyampaikan/menjelaskan materi, meliputi :			
	1.pemilihan metode sesuai materi ajar		v	4
	2.menyampaikan materi secara sistematik dan logis		v	
	3.menyajikan penjelasan dengan contoh, ilustrasi, pemberian tekanan		v	
	4.menggunakan bahasa yang mudah dipahami/komunikatif		v	
3	Interaksi dengan siswa, meliputi:			
	1.menggunakan teknik bertanya		v	4
	2.memberikan motivasi		v	
	3.menggunakan volume suara yang memadai,intonasi jelas		v	
	4.pemusatan perhatian, kesenapan kontak pandang		v	
4	Penguasaan materi, meliputi :			
	1.menyampaikan materi sesuai konsep		v	3
	2.memberikan contoh/mendemonstrasikan dengan luwes	v		
	3.jawab pertanyaan dengan tepat		v	
	4.materi sesuai dengan kurikulum yang berlaku		v	
5	Pengelolaan kelas, meliputi :			
	1.pengorganisasian alat, fasilitas dan media dengan baik		v	4
	2.membuat formasi sesuai dengan materi dan tujuan		v	
	3.menempatkan diri pada posisi yang strategis		v	
	4.menguasai kelas dengan baik		v	
6	Penggunaan kelas, meliputi :			
	1.menentukan alokasi waktu dengan tepat		v	4
	2.memulai dan mengakhiri pelajaran dengan tepat		v	
	3.Menggunakan waktu selang		v	
	4.menggunakan waktu secara efektif		v	
7	Member penguatan, meliputi :			
	1.penguatan secara verbal		v	4
	2.penggunaan dengan mimic dan gerak badan		v	

	3.penguatan berupa simbol dan benda		v	
	4.penguatan dengan kegiatan yang menyenangkan		v	
8	Menggunakan media dan alat pembelajaran, meliputi :			
	1. memberdayakan media dan alat pembelajaran yang ada		v	3
	2.membuat media sendiri	v		
	3.memodifikasi alat pembelajaran		v	
	4.menggunakan media dan alat dalam proses pembelajaran		v	
9	Mengevaluasi, meliputi :			
	1.melakukan evaluasi sesuai materi		v	3
	2.melakukan evaluasi secara individual maupun klasikal		v	
	3.melakukan diagnose	v		
	4.melakukan remidi		v	
10	Menutup pelajaran, meliputi :			
	1.memberikan pendinginan dengan tepat		v	4
	2.membuat kesimpulan		v	
	3.memberi pesan dan tindak lanjut		v	
	4.memberi tugas pengayaan		v	
	Jumlah nilai yang diperoleh $\frac{37}{40} \times 100 = NA$			9,25

**TABEL 4. LEMBAR OBSERVASI PENGAMATAN PARTISIPASI
SISWA DALAM PROSES PEMBELAJARAN GULING BELAKANG
PADA SIKLUS 1**

No	NAMA SISWA	MODEL PEMBELAJARAN PAKEM				JML SKOR	NA	KET
		Aktif	Kreatif	Efektif	Menyen angkan			
1	Nr C P	2	1	2	2	7	58,33	
2	Mr T D	2	2	2	3	9	75,00	
3	Pa D I	2	2	2	3	9	75,00	
4	Vis P P	2	2	3	2	9	75,00	
5	Ang A S	3	2	2	2	9	75,00	
6	An N L	3	2	2	2	9	75,00	
7	Alh Bg S.	2	2	3	2	9	75,00	
8	Dik A A P.	2	2	2	2	8	66,66	
9	Ek A P	3	2	2	3	10	83,33	
10	Er P	3	2	2	3	10	83,33	
11	Fred S I	3	2	2	2	9	75,00	
12	Ib AY	3	3	2	2	10	83,33	
13	Ly A N	2	3	2	2	9	75,00	
14	M. By P	2	2	2	2	8	66,66	
15	M. Rs H	2	2	2	3	9	75,00	
16	M. Rch H	2	2	1	2	7	58,33	
17	Okt R	3	2	2	3	10	83,33	
18	Id NR	3	2	3	2	10	83,33	
19	Dn P D	1	2	2	2	7	58,33	
20	Ar H P I	3	2	2	3	10	83,33	
21	Snt N H	3	2	2	3	10	83,33	
22	HnS	3	3	2	3	11	91,66	
JUMLAH / NILAI RERATA						199	75,37	

**TABEL 5. LEMBAR PENILAIAN HASIL BELAJAR GULING
BELAKANG SISWA (SIKLUS 1)**

No	Nama siswa	Aspek Yang Dinilai												Jmlh Skore	NA
		Awala				Geraka Menggul				Sikap Ak					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Nr C P			v			v			v				6	50,00
2	Mr T D			v			v			v				8	66,66
3	Pa D I			v			v			v				9	75,00
4	Vis P P			v			v			v				9	75,00
5	Ang A S			v			v			v				9	75,00
6	An N L			v			v			v				8	66,66
7	Alh Bg S.				v		v				v			10	83,33
8	Dik A A P.			v			v			v				8	66,66
9	Ek A P				v			v			v			10	83,33
10	Er P				v			v			v			10	83,33
11	Fred S I				v			v		v				10	91,66
12	Ib AY				v			v			v			11	91,66
13	Ly A N				v			v		v				10	91,66
14	M. By P			v				v			v			8	66,66
15	M. Rs H				v			v		v				8	66,66
16	M. Rch H		v					v			v			6	50,00
17	Okt R				v			v				v		10	83,33
18	Id NR				v			v				v		10	83,33
19	Dn P D			v				v			v			8	66,66
20	Ar H P I				v			v		v				9	75,00
21	Snt N H				v			v				v		10	83,33
22	Hn S				v				v			v		11	91,66
SKOR RATA-RATA													198	75,00	
JUMLAH SISWA TUNTAS													14	63,63%	

Tabel 6. Angket Tanggapan Siswa Terhadap Proses Pembelajaran Pada Siklus 1.

No	Aspek	Pernyataan Tanggapan Siswa	Ya	Tidak
1	Aktif	1. Saya dapat mengikuti proses pembelajaran dengan aktif	22	0
		2. Saya memperoleh kesempatan bertanya kepada guru	22	0
		3. Saya dapat memahami penjelasan guru dan dapat mempraktekannya	21	1
		4. Guru mengajar dengan aktif	22	0
2	Kreatif	5. Banyak hal-hal baru yang saya temui	20	2
		6. Saya dapat menghasilkan ide baru untuk menyelesaikan tugas	17	5
		7. Menurut saya cara mengajar guru bervariasi/kreatif	19	3
		8. Saya banyak memperoleh kesempatan mencoba	17	5
3	Efektif	9. Menurut saya semua siswa dapat melakukan senam lantai guling belakang	15	7
		10. Saya dapat menyelesaikan tugas pembelajaran senam lantai guling belakang ini	21	1
		11. Menurut saya guru berhasil mengajarkan senam dengan teknik bermain	19	3
		12. Saya merasa aktifitas jasmani ini terasa menyenangkan	20	2
4	Menyenangkan	13. Saya merasa waktu pembelajaran terasa pendek	9	13
		14. Menurut saya, guru banyak memberikan gerakan senam dengan cara bermain	18	4
		15. Menurut saya guru simpatik/menyenangkan	21	1
		16. Saya senang karena lebih banyak permainan	17	5

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SD Negeri Taraman Ngaglik Sleman
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: V (Lima) / II (Dua)
Pertemuan	: Ke 3, siklus dua
Alokasi Waktu	: 3 X 35 menit (105 menit)

A. Standar Kompetensi : 8. Mempraktikkan berbagai bentuk senam ketangkasan dengan koordinasi yang baik, serta nilai keselamatan, disiplin dan keberanian.

B. Kompetensi Dasar : 8.2 Mempraktikkan bentuk-bentuk rangkaian senam ketangkasan dengan koordinasi dan kontrol yang baik, serta nilai keselamatan, disiplin dan keberanian.

C. Indikator :

1. Dapat melakukan rangkaian gerak guling belakang dari sikap awal jongkok dengan posisi kaki jinjit rapat, dagu menempel di dada, mata terbuka melihat ke arah perut dan mulut ditutup dan tangan menempel di samping telinga;
2. Dapat melakukan rangkaian gerak guling belakang dari sikap gerakan kedua kaki menolak ke belakang saat panggul mengenai matras kedua tangan di samping telinga dan siap menolak, kaki segera diayunkan ke belakang melewati kepala dibantu kedua tangan menolak dengan kuat sampai ujung kaki dapat mendarat di atas matras lurus kedua kaki dilipat sikap jongkok diakhiri dengan sikap jongkok.

D. Tujuan Pembelajaran:

1. Siswa dapat melakukan rangkaian sikap awal latihan gerak guling belakang yang meliputi kaki jongkok jinjit rapat, dagu menempel di dada, mata terbuka melihat ke arah perut, tangan di samping telinga dan mulut tertutup rapat.

2. Siswa dapat melakukan rangkaian latihan gerak guling belakang dengan ke dua kaki menolak ke belakang sampai lurus melewati kepala, tangan menumpu disamping telinga, mengayunkan kaki diikuti kedua tangan menolak dengan kuat.
3. Siswa dapat melakukan rangkaian gerakan berguling ke belakang dengan ayunan kedua ujung kaki mendarat diatas matras, kaki lurus melipat dan mendarat dengan sikap jongkok.

E. Karakter siswa yang diharapkan :

1. Jujur,
2. keberanian,
3. kerja sama.

F. Materi Ajar (Materi Pokok):

Senam ketangkasan yang terdiri :

1. Permainan berburu rusa, permainan kapal bergoyang, lomba bola beranting secara beregu dengan dua kaki.
2. Rangkaian gerakan guling belakang dari sikap awal jongkok berguling dan berakhir dengan sikap jongkok.

G. Metode Pembelajaran:

1. Demonstrasi
2. Pendekatan pembelajaran bermain
3. Drill
4. Pemberian tugas

H. Langkah-langkah Pembelajaran:

1. Kegiatan Awal (20 menit) :

- a. Mengatur barisan, absensi, berdo'a, apersepsi
- b. Melakukan gerakan pemanasan dengan *stretching* (penguluran):
 - 1) Berpasangan badan bongkok, kedua tangan berpegangan kaki kangkang, gerakan mengayun kedua tangan ke atas, ke bawah.
 - 2) Masih posisi saling berhadapan, duduk berpegangan tangan kaki kangkang tarik menarik, berpasangan.

2. Kegiatan Inti (80 menit):

a. Bermain berburu rusa

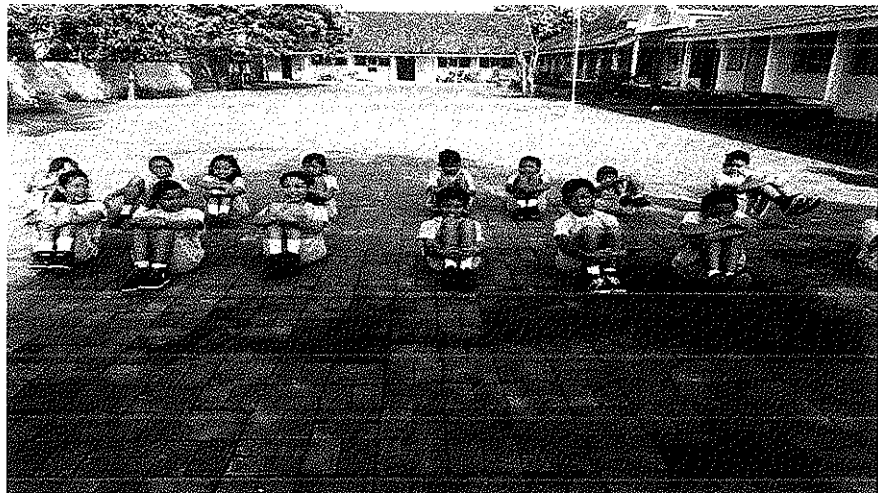
Cara bermain :

Siswa melakukan undian untuk memilih 3 orang menjadi pemburu; siswa yang lainnya menjadi rusa. Dengan luas lapangan kurang lebih 30 meter persegi pemburu melakukan menembak para rusa dengan bola, bagi yang tertembak menggantikan menjadi pemburu.

b. Bermain kapal goyang

Cara bermain :

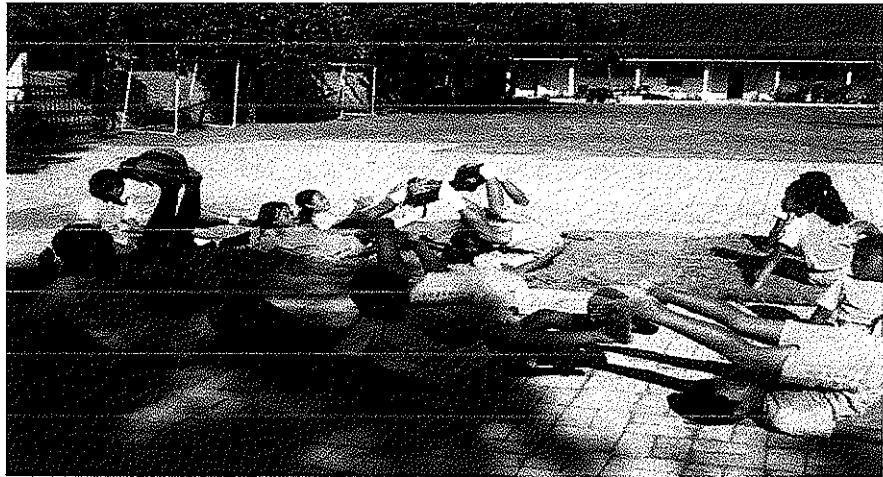
Siswa dibuat dalam beberapa baris, masing-masing duduk dengan pantat, kedua kaki dilipat, kedua tangan bertemu mengikat pada kedua lipatan kaki, kemudian dengan aba-aba peluit siswa menggerakkan/menggoyangkan badan kedepan kebelakang seperti kapal terkena ombak bahkan sekuat-kuatnya sampai terjadi guling kebelakang.



c. Lomba beregu mengoperkan bola secara beranting dengan kedua kaki

Cara bermain :

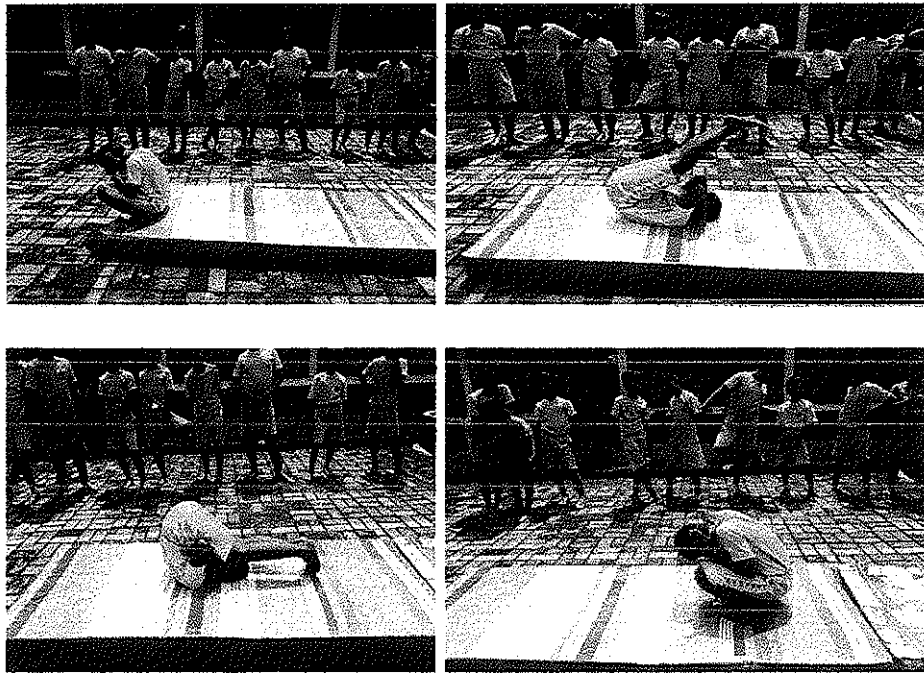
Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok dengan tiap kelompok terdiri dari 4 sampai dengan 6 orang tiap kelompok diberi satu bola voli, anggota kelompok yang paling depan dengan bola dijepit diantara kedua kaki mengoperkan bola kepada teman dibelakangnya, anggota kelompok yang dikedua menerima dengan kedua kaki dan seterusnya dioperkan keteman dibelakangnya, sampai yang paling belakang. Siapa yang selesai dulu mengoperkan bola keluar sebagai pemenang.



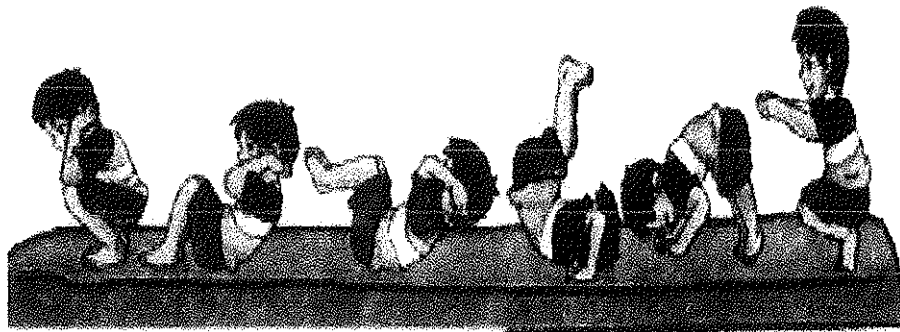
- d. Revisi dan perbaikan maupun pengayaan dari proses pembelajaran pada pertemuan pertama antara lain :

Gerakan mengguling ke belakang:

- 1). Sikap permulaan dalam posisi jongkok, kedua tangan di samping telinga dan kaki sedikit rapat, kepala menunduk, pandangan mata kearah perut kemudian kaki menolak ke belakang. Pada saat panggul mengenai matras, kedua tangan segera berada disamping telinga, telapak tangan menghadap ke atas mendarat diatas matras untuk siap menolak. Kaki segera diayunkan ke belakang melewati kepala, dengan dibantu oleh kedua tangan menolak kuat dan kedua kaki rapat dan lurus sampai ujung kaki dapat mendarat di atas matras, kemudian kaki dilipat sikap jongkok.



- 2). Siswa mencoba satu persatu untuk melakukan gerakan mengguling belakang di atas matras, sesuai dengan kemampuan masing-masing siswa. Gerakan dilakukan berulang-ulang dengan metode Drill agar ada pembiasaan melakukan gerakan berguling belakang.
- 3). Guru meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri serta mengawasi siswa saat mencoba ntuk melakukan gerakan mengguling belakang di atas matras



- 4). Guru memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar.

5).Guru memberi kesempatan siswa untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut

2. Kegiatan Penutup (10 menit):

Dalam kegiatan penutup :

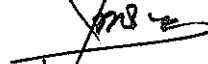
- a. Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah diajarkan dengan tujuan untuk memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan dasar dalam senam lantai guling belakang.
- b. Evaluasi proses pembelajaran
- c. Penenangan dalam bentuk “Anak melakukan gerakan berjinjit, kedua tangan diluruskan keatas sambil di lambai-lambaikan. Dalam hitungan ke tiga kedua tangan di lambaikan kebawah sambil berteriak hore sekeras-kerasnya (lakukan tiga sampai empat kali)”.
- d. Siswa dibariskan, berdoa dan dibubarkan.

c. Sumber Belajar dan Alat

1. Tim Abdi Guru. 2007. Penjasorkes. Semarang: Erlangga
2. Farida Mulyaningsih, dkk. (2010). *BSE, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional
3. Halaman sekolah/ holl senam, Matras, Peluit, Bola

Sleman, 13 Mei 2015

Pratikan



Mujiyanta

NIM. 13604227128

TABEL 3. LEMBAR PENILAIAN PROSES PEMBELAJARAN PADA SIKLUS 2

No	Indikator dan Deskriptor	Skore		Jumlah
		0	1	
1	Membuka pelajaran, meliputi :			4
	1.memfokuskan perhatian siswa (membariskan, menghitung, berdo'a)		v	
	2.melakukan apersepsi		v	
	3.menyampaikan topic dan tujuan		v	
	4.memberikan pemanasan sesuai bahan ajar		v	
2	Menyampaikan/menjelaskan materi, meliputi :			4
	1.pemilihan metode sesuai materi ajar		v	
	2.menyampaikan materi secara sistematis dan logis		v	
	3.menyajikan penjelasan dengan contoh, ilustrasi, pemberian tekanan		v	
	4.menggunakan bahasa yang mudah dipahami/komunikatif		v	
3	Interaksi dengan siswa, meliputi:			4
	1.menggunakan teknik bertanya		v	
	2.memberikan motivasi		v	
	3.menggunakan volume suara yang memadai,intonasi jelas		v	
	4.pemusatan perhatian, kesenapan kontak pandang		v	
4	Penguasaan materi, meliputi :			3
	1.menyampaikan materi sesuai konsep		v	
	2.memberikan contoh/mendemonstrasikan dengan luwes	v		
	3.menjawab pertanyaan dengan tepat		v	
	4.materi sesuai dengan kurikulum yang berlaku		v	
5	Pengelolaan kelas, meliputi :			4
	1.pengorganisasian alat, fasilitas dan media dengan baik		v	
	2.membuat formasi sesuai dengan materi dan tujuan		v	
	3.menempatkan diri pada posisi yang strategis		v	
	4.menguasai kelas dengan baik		v	
6	Penggunaan kelas, meliputi :			4
	1.menentukan alokasi waktu dengan tepat		v	
	2.memulai dan mengakhiri pelajaran dengan tepat		v	
	3.Menggunakan waktu selang		v	
	4.menggunakan waktu secara efektif		v	
7	Member penguatan, meliputi :			4
	1.penguatan secara verbal		v	
	2.penggunaan dengan mimik dan gerak badan		v	
	3.penguatan berupa simbol dan benda		v	
	4.penguatan dengan kegiatan yang menyenangkan		v	
8	Menggunakan media dan alat pembelajaran, meliputi :			3
	1.memberdayakan media dan alat pembelajaran yang ada		v	

	2.membuat media sendiri	v	
	3.memodifikasi alat pembelajaran		v
	4.menggunakan media dan alat dalam proses pembelajaran		v
9	Mengevaluasi, meliputi :		
	1.melakukan evaluasi sesuai materi		v
	2.melakukan evaluasi secara individual maupun klasikal		v
	3.melakukan diagnose		v
	4.melakukan remidi		v
10	Menutup pelajaran, meliputi :		
	1.memberikan pendinginan dengan tepat		v
	2.membuat kesimpulan		v
	3.memberi pesan dan tindak lanjut		v
	4.memberi tugas pengayaan		v
	Jumlah nilai yang diperoleh $\frac{38}{40} \times 100 = NA$		95,00

**TABEL 4. LEMBAR OBSERVASI PENGAMATAN PARTISIPASI
SISWA DALAM PROSES PEMBELAJARAN GULING BELAKANG
SIKLUS 2**

No	NAMA SISWA	MODEL PEMBELAJARAN PAKEM				JML SKOR	NA	KET
		AKTIF	KRE ATIF	EFEK TIF	MENYE NANGKAN			
1	Nr C P	2	2	2	2	8	66,66	
2	Mr T D	3	3	3	3	12	100,00	
3	Pa D I	3	3	3	3	12	100,00	
4	Vis P P	3	3	3	3	12	100,00	
5	Ang A S	3	3	3	3	12	100,00	
6	An N L	3	2	3	3	11	91,66	
7	Alh Bg S.	3	3	3	3	12	100,00	
8	Dik A A P.	2	2	3	3	10	88,33	
9	Ek A P	2	2	3	3	10	88,33	
10	Er P	3	3	3	3	12	100,00	
11	Fred S I	3	3	3	3	12	100,00	
12	Ib AY	3	3	3	3	12	100,00	
13	Ly A N	3	3	3	3	12	100,00	
14	M. By P	2	2	2	3	9	75,00	
15	M. Rs H	3	3	3	3	12	100,00	
16	M. Rch H	2	2	2	3	9	75,00	
17	Okt R	3	3	3	3	12	100,00	
18	Id NR	3	3	3	3	12	100,00	
19	Dn P D	2	2	3	3	10	88,33	
20	Ar H P I	3	3	3	3	12	100,00	
21	Snt N H	3	3	3	3	12	100,00	
22	HnS	3	3	3	3	12	100,00	
JUMLAH SKOR / NILAI RERATA						247	93,56	

**TABEL 5. LEMBAR PENILAIAN HASIL BELAJAR GULING
BELAKANG SISWA KELAS V SD NEGERI TARAMAN NGAGLIK
SLEMAN (SIKLUS II)**

No	Nama siswa	Aspek Yang Dinilai												Jmlh Skor e	NA
		Awalan				Gerakan Mengguling				Sikap Akhir					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Nr C P			v			v				v			7	58,33
2	Mr T D			v			v				v			9	75,00
3	Pa D I				v		v			v				9	75,00
4	Vis P P			v			v				v			9	75,00
5	Ang A S				v		v				v			10	83,33
6	An N L				v		v			v				9	75,00
7	Alh Bg S.				v		v				v			10	83,33
8	Dik A A P.			v			v			v				8	66,66
9	Ek A P				v		v				v			10	83,33
10	Er P				v		v				v			10	83,33
11	Fred S I				v			v			v			11	91,66
12	ib AY				v			v			v			11	91,66
13	Ly A N				v			v			v			11	91,66
14	M. By P				v		v				v			8	66,66
15	M. Rs H			v			v				v			9	75,00
16	M. Rch H			v			v			v				6	50,00
17	Okt R				v		v				v			10	83,33
18	Id NR				v		v				v			10	83,33
19	Dn P D			v			v				v			9	75,00
20	Ar H P I				v		v				v			9	75,00
21	Snt N H				v		v				v			10	83,33
22	HnS				v			v			v			11	91,66
SKOR RATA-RATA														206	78,03
JUMLAH SISWA TUNTAS														18	78,03

Tabel 6. Angket Tanggapan Siswa Terhadap Proses Pembelajaran Pada Siklus 2.

No	Aspek	Pernyataan Tanggapan Siswa	Ya	Tidak
1	Aktif	1. Saya dapat mengikuti proses pembelajaran dengan aktif	22	0
		2. Saya memperoleh kesempatan bertanya kepada guru	22	0
		3. Saya dapat memahami penjelasan guru dan dapat mempraktekannya	21	1
		4. Guru mengajar dengan aktif	22	0
2	Kreatif	5. Banyak hal-hal baru yang saya temui	20	2
		6. Saya dapat menghasilkan ide baru untuk menyelesaikan tugas	19	3
		7. Menurut saya cara mengajar guru bervariasi/kreatif	21	1
		8. Saya banyak memperoleh kesempatan mencoba	21	1
3	Efektif	9. Menurut saya semua siswa dapat melakukan senam lantai guling belakang	21	1
		10. Saya dapat menyelesaikan tugas pembelajaran senam lantai guling belakang ini	21	1
		11. Menurut saya guru berhasil mengajarkan senam dengan teknik bermain	22	0
		12. Saya merasa aktifitas jasmani ini terasa menyenangkan	22	0
4	Menyenangkan	13. Saya merasa waktu pembelajaran terasa pendek	18	4
		14. Menurut saya, guru banyak memberikan gerakan senam dengan cara bermain	20	2
		15. Menurut saya guru simpatik/menyenangkan	21	1
		16. Saya senang karena lebih banyak permainan	21	1



Sekolah Dasar Negeri Taraman, Upt Ngaglik, Kabupaten Sleman, D I Yogyakarta



Penyerahan Surat Ijin Penelitian dari mahasiswa kepada wakil Kepala Sekolah SD N Taraman



Table 6. Penjelasan pengisian angket tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran guling belakang



Pembagian blangko angket proses pembelajaran guling belakang



Proses pengisian angket proses pembelajaran guling belakang



Pengumpulan hasil pengisian angket pembelajaran guling belakang



Penjelasan guru pada awal pembelajaran



Penjelasan guru pada akhir pembelajaran



lomba lempar bola dengan kedua kaki



Lomba mengoper bola secara beregu



