

**UPAYA PENINGKATAN KEAKTIFAN DAN HASIL BELAJAR PSIKOMOTOR  
GULING BELAKANG PESERTA DIDIK MELALUI METODE BERMAIN  
PADA KELAS IV SD N REJOSARI 3 SEMIN GUNUNGKIDUL**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh:  
Surya Yulianta  
NIM 15601241019

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2019**

**UPAYA PENINGKATAN KEAKTIFAN DAN HASIL BELAJAR PSIKOMOTOR  
GULING BELAKANG PESERTA DIDIK MELALUI METODE BERMAIN  
PADA KELAS IV SD N REJOSARI 3 SEMIN GUNUNGKIDUL**

Oleh:

Surya Yulianta  
NIM. 15601241019

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keaktifan dan hasil belajar psikomotor guling belakang peserta didik melalui metode bermain kelas IV SD N Rejosari 3, Semin, Gunungkidul Tahun Ajaran 2018/2019.

Jenis Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian ini dilakukan dua kali siklus. Setiap siklusnya terdiri dari beberapa tahap, yaitu: perencanaan, tindakan, observasi, refleksi. Subjek pada penelitian ini adalah peserta kelas IV SD N Rejosari 3, Semin, Gunungkidul Tahun Ajaran 2018/2019 yang berjumlah 20 peserta didik. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan observasi, tes hasil belajar psikomotor, dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif kualitatif.

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa penerapan metode bermain pada pembelajaran guling belakang dapat meningkatkan keaktifan dan hasil belajar psikomotor peserta didik kelas IV SD N Rejosari 3. Hal tersebut dapat dilihat dari adanya peningkatan keaktifan peserta didik, pada siklus I rata-rata presentase keaktifan belajar peserta didik yaitu 71,75%. Pada siklus II presentase keaktifan belajar peserta didik yaitu 89,47%. Metode bermain juga dapat meningkatkan hasil belajar psikomotor guling belakang peserta didik, nilai rata-rata pada siklus I yaitu 71,11 meningkat pada siklus II menjadi 87,43.

Kata Kunci: *Keaktifan, hasil belajar psikomotor, guling belakang, metode bermain*

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Surya Yulianta

NIM : 15601241019p

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Upaya Peningkatan Keaktifan dan Hasil Belajar Psikomotor

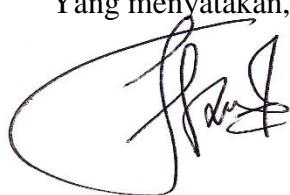
Peserta Didik melaui Metode Bermain Kelas IV SD N

Rejosari 3 Gunungkidul

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

Yogyakarta, 27 Mei 2019

Yang menyatakan,



Surya Yulianta  
NIM. 15601241019

## **LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan judul

**UPAYA PENINGKATAN KEAKTIFAN DAN HASIL BELAJAR PSJKOMOTOR  
GULING BELAKANG PESERTA DIDIK MELALUI METODE BERMAIN  
PADA KELAS IV SD N REJOSARI 3 SEMIN GUNUNGKIDUL**

Disusun oleh:

Surya Yulianta  
NIM. 15601241019

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk

dilaksanakan Ujian Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 27 Mei 2019

Mengetahui  
Ketua Program Studi



Dr. Guntur, M.Pd.

NIP. 198109262006041001

Disetujui,  
Dosen Pembimbing



Saryono, S.Pd.Jas., M.Or

NIP. 198110212006041001

## HALAMAN PENGESAHAN

### HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

#### UPAYA PENINGKATAN KEAKTIFAN DAN HASIL BELAJAR PSIKOMOTOR GULING BELAKANG PESERTA DIDIK MELALUI METODE BERMAIN KELAS IV SD N REJOSARI 3 SEMIN GUNUNGKIDUL

Disusun Oleh:

Surya Yulianta  
NIM. 15601241019

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas  
Negeri Yogyakarta

Pada tanggal Juli 2019

#### TIM PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Saryono, M.Or.	Ketua Penguji/Pembimbing		8/7/2019
Nur Rohmah Muktiani, M.Pd	Sekretaris		8/7/2019
Soni Nopemberi, Ph.D	Penguji I (Utama)		8/7/2019

Yogyakarta, 8 Juli 2019

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



## **MOTTO**

Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.

(Qs. Insyirah: 6)

Kunci untuk kehidupan adalah yang baik bukan tentang mempedulikan lebih banyak hal; tetapi tentang mempedulikan hal yang sederhana saja, hanya peduli tentang apa yang benar dan mendesak dan penting.

(Mark Manson)

Siapa saja yang ingin mencapai sukses, haruslah mendaki dan memanjatnya,  
bukan melompatinya.

(Raden Mas Soebandiman Dirdjoatmodjo)

Belajar dari kemarin, berusaha untuk sekarang, dan berencana untuk besok.

(Penulis)

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucap syukur alhamdulillah dan terimakasih kepada Allah SWT, kupersembahkan karya kecilku ini untuk:

1. Orang tua tercinta Bapak Sukirna dan Ibu Winarti yang telah mencerahkan kasih sayang, doa, dukungan, dan fasilitas kepada saya disepanjang penggerjaan skripsi ini.
2. Kakakku Restu Riyawan serta adikku Endah Arum Pertiwi terimakasih atas doa, dukungan, bantuan dan kasih sayang selama ini.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala Rahmat dan Karunia-nya, sehingga Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Upaya Peningkatan Keaktifan dan Hasil Belajar Psikomotor Peserta Didik melalui Metode Bermain Kelas IV SD N Rejosari 3 Gunungkidul” dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesai penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini berkat bantuan, bimbingan, serta dorongan baik moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

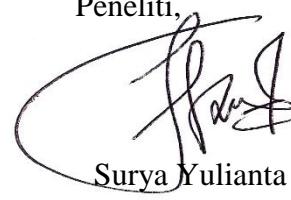
1. Bapak Saryono, S.Pd.Jas., M.Or selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan banyak semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Dr. Sri Winarni M.Pd Selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah memberikan bimbingan, saran, dan arahan selama kegiatan perkuliahan.
3. Bapak Dr. Guntur, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesaiya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.

5. Ibu Supartinem, S.Pd.SD selaku Kepala SD N Rejosari 3 yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
6. Bapak Niko Adi Wijaya, S.Pd.Kor dan Bapak Sukirna S.Pd selaku kolaborator yang telah membantu jalannya pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Para guru dan staf SD N Rejosari 3 yang telah memberikan izin dan bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebut di sini atas bantuan dan perhatianya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Disadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat positif dan membangun sangat diharapkan demi kelengkapan isi dan hasil skripsi ini. Semoga hasil skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 27 Mei 2019

Peneliti,



Surya Yulianta  
NIM. 15601241019



## DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO .....	v
PERSEMBERAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Diagnosis Permasalahan Kelas .....	4
C. Fokus Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Hasil Penelitian .....	5
BAB II LANDASAN PUSTAKA .....	7
A. Kajian Pustaka.....	7
1. Hakikat Keaktifan.....	7
2. Hasil Belajar Psikomotor.....	8
3. Hakikat Guling Belakang .....	10
4. Hakikat Metode Pembelajaran .....	11
5. Hakikat Bermain.....	13
6. Karakteristik Anak Kelas IV SD .....	13
B. Hasil Penelitian yang Relevan .....	15

C. Kerangka Berpikir (Rancangan Pemecahan Masalah).....	17
D. Pertanyaan Penelitian .....	20
BAB III METODE PENELITIAN.....	21
A. Desain Penelitian.....	21
B. Waktu Penelitian .....	22
C. Deskripsi Tempat dan Penelitian .....	23
D. Subjek dan Karakteristiknya .....	23
E. Skenario Tindakan .....	23
1. Perencanaan .....	23
2. Pelaksanaan Tindakan .....	24
3. Pengamatan .....	29
4. Refleksi.....	29
F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	29
G. Kriteria Keberhasilan Tindakan .....	33
1. Peningkatan Keaktifan Peserta Didik .....	34
2. Peningkatan Hasil Belajar Psikomotor Guling belakang Peserta Didik.....	34
H. Teknis Analisis Data .....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	37
A. Hasil Penelitian .....	37
1. Tahap Perencanaan Siklus I.....	37
2. Tahap Pelaksanaan Siklus I.....	38
3. Tahap Pengamatan Siklus I .....	43
4. Tahap Refleksi Siklus I .....	45
5. Tahap Perencanaan Siklus II .....	46
6. Tahap Pelaksanaan Siklus II.....	47
7. Tahap Pengamatan Siklus II.....	52
8. Tahap Refleksi Siklus II .....	55
B. Pembahasan.....	55
1. Peningkatan Keaktifan Peserat Didik melalui Metode Bermain .....	56
2. Hasil Belajar Ketrampilan Guling Belakang Peserta Didik .....	58

C. Temuan Penelitian.....	60
D. Keterbatasan Penelitian.....	61
BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....	62
A. Simpulan .....	62
B. Implikasi.....	62
C. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA .....	65
LAMPIRAN .....	67

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1. Kisi-kisi Keaktifan Peserta Didik .....	31
Tabel 2. Kisi-kisi Unjuk Kerja Guling Belakang Peserta Didik .....	33
Tabel 3. Hasil Keaktifan Peserta Didik Siklus I.....	44
Tabel 4. Hasil Belajar Psikomotor Guling Belakang Peserta Didik Siklus I.....	46
Tabel 5. Hasil Keaktifan Peserta Didik Siklus II.....	54
Tabel 6. Hasil Belajar Psikomotor Guling Belakang Peserta Didik Siklus II.....	56
Tabel 7. Peningkatan Hasil Belajar Psikomotor Guling Belakang Peserta Didik Siklus I dan Siklus II .....	61

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1.	Kerangka Berpikir .....	20
Gambar 2.	Langkah-Langkah PTK .....	22
Gambar 3.	Permainan Menirukan Gajah dengan Bantuan Kertas .....	25
Gambar 4.	Permainan Kapal Goyang.....	26
Gambar 5.	Permainan Guling belakang Lempar Bola .....	27
Gambar 6.	Permainan Guling Estafet.....	28
Gambar 7.	Rangkaian Guling Belakang.....	20
Gambar 8.	Penguluran Pembelajaran Siklus I .....	38
Gambar 9.	Permainan Pemanasan Gerobak Dorong.....	39
Gambar 10.	Permaianan Menirukan Gajah.....	40
Gambar 11.	Permainan Kapal Goyang.....	40
Gambar 12.	Permainan Lempar Bola.....	41
Gambar 13.	Permaianan Guling Estafet.....	42
Gambar 14.	Uji Keterampilan Guling Belakang .....	43
Gambar 15.	Diagram Batang Keaktifan Peserta Didik Siklus I .....	45
Gambar 16.	Peserta Didik Mengajukan Pertanyaan.....	49
Gambar 17.	Penguluran Pembelajaran Siklus II.....	49
Gambar 18.	Permainan Pemanasan Tongkat Berantai .....	50
Gambar 19.	Permainan Kapal Goyang .....	51
Gambar 20.	Permainan Membulatkan Badan.....	52
Gambar 21.	Permainan Lempar Bola .....	53
Gambar 22.	Permainan Guling Belakang Menggunakan Bidang Miring .....	53
Gambar 23.	Diagram Batang Keaktifan Peserta Didik Siklus II.....	55
Gambar 24.	Diagram Garis Peningkatan Keaktifan Peserta Didik pada Siklus I dan Siklus II .....	59

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1.	Lembar Observasi Keaktifan Peserta Didik .....	70
Lampiran 2.	Pedoman Penilaian Observasi Keaktifan Peserta Didik .....	71
Lampiran 3.	Kisi-kisi Unjuk Kerja Peserta Didik.....	72
Lampiran 4.	RPP Siklus I.....	73
Lampiran 5.	Hasil Keaktifan Peserta Didik Siklus I (Observer 1).....	77
Lampiran 6.	Hasil Keaktifan Peserta Didik Siklus I (Observer 2).....	78
Lampiran 7.	Hasil Unjuk Kerja Peserta Didik Siklus I (Observer 1).....	79
Lampiran 8.	Hasil Unjuk Kerja Peserta Didik Siklus I (Observer 2).....	80
Lampiran 9.	Rekapitulasi Unjuk Kerja Peserta Didik Siklus I .....	81
Lampiran 10.	RPP Siklus II .....	82
Lampiran 11.	Hasil Keaktifan Peserta Didik Siklus II (Observer 1) .....	85
Lampiran 12.	Hasil Keaktifan Peserta Didik Siklus II (Observer 2) .....	86
Lampiran 13.	Hasil Unjuk Kerja Peserta Didik Siklus II (Observer 1) .....	87
Lampiran 14.	Hasil Unjuk Kerja Peserta Didik Siklus II (Observer 2) .....	88
Lampiran 15.	Rekapitulasi Unjuk Kerja Peserta Didik Siklus II .....	89
Lampiran 16.	Surat Ijin Penelitian dari Fakultas .....	90
Lampiran 17.	Surat Keterangan dari Sekolah .....	91
Lampiran 18.	Kartu Bimbingan .....	92
Lampiran 19.	Dokumentasi Penelitian.....	93

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan jasmani merupakan suatu bagian integral dari pendidikan keseluruhan menggunakan aktivitas jasmani sebagai media pendidikan. Tujuan dari pendidikan jasmani yaitu untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran, ketrampilan gerak, ketrampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, dan ketrampilan sosial, penalaran dan tindakan moral. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru diharapkan mengajarkan berbagai ketrampilan dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga yang tidak lepas dari nilai-nilai di dalamnya (sportivitas, kerjasama, disiplin, dan lain-lain) serta membiasakan pola hidup sehat. Pendidikan jasmani di sekolah memiliki peranan yang penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas fisik yang terpilih dan dilakukan secara sistematis.

Pendidikan jasmani sangat dibutuhkan oleh anak usia sekolah dasar dengan memperhatikan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik anak. Aktivitas jasmani yang tepat akan mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Menurut Mahendra (2001:1), senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani. Gerakannya merangsang perkembangan komponen kebugaran bagian tubuh, seperti kekuatan, dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Di samping itu senam juga berpotensi mengembangkan

ketrampilan gerak dasar sehingga dapat menjadi landasan penting bagi penguasaan ketrampilan teknik suatu cabang olahraga. Salah satu gerak dasar dalam senam yaitu mengguling (*roll*).

Mengguling (*roll*) yang dipelajari di Sekolah Dasar yaitu guling depan dan guling belakang. Salah satu materi senam yang diajarkan di kelas IV (empat) adalah guling belakang. Dalam Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Tahun 2018 tentang Kompetensi Dasar (KD) Kurikulum 2013 Kelas IV disebutkan bahwa materi senam lantai guling belakang Kelas IV yaitu “Mempraktikkan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.”

Menurut Suharyanto (2015: 3), senam merupakan bentuk aktivitas jasmani yang kaya akan gerakan, cukup rumit dan komplek. Oleh karena itu, dalam proses pembelajaran harus mampu memberi kesempatan pada peserta didik untuk berlatih menguasai gerak dengan penuh kegembiraan dan tantangan untuk mencapai hasil belajarnya. Proses pembelajaran pendidikan jasmani dikatakan baik ditandai oleh gurunya yang aktif dan peserta didik secara konsisten aktif belajar. Menurut Sriyono (dalam Afani, 2013: 9), dikatakan bahwa keaktifan adalah kondisi siswa yang selalu mengikuti apa yang ada dalam pembelajaran dan selalu berusaha melakukannya dengan baik dan benar. Dikatakan lebih lanjut bahwa keaktifan berupa keaktifan dalam gerak dan pemikiran yang dinilai dari awal pembelajaran dimulai sampai dengan akhir pembelajaran berakhir.

Hasil wawancara dengan peserta didik SD N Rejosari 3 materi pembelajaran senam lantai gerakannya susah dan kurang menarik, lebih menarik materi permainan seperti sepak bola, voli, dan sebagainya. Hasil wawancara terhadap guru PJOK SD N Rejosari 3 peserta didik kurang memperhatikan serta tidak semua peserta didik antusias dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling belakang, hasil belajar psikomotor guling belakang peserta didik juga masih sangat rendah dan guru juga mengakui jika metode yang digunakan pada senam lantai hanya konvensional dan tidak ada variasi/inovasi dalam mengajar. Guru semestinya menerapkan model dan metode mengajar yang dipergunakan agar materi pelajaran dapat ditangkap dan dipahami peserta didik dengan mudah dan menarik minat peserta didik sehingga dapat menciptakan suasana pembelajaran yang aktif dan menyenangkan.

Pembelajaran pada usia sekolah dasar seyogyanya memperhatikan beberapa prinsip belajar seperti belajar harus menantang anak, dan belajar sambil bermain. Karakteristik peserta didik kelas IV yang masih tergolong anak-anak dimana bermain merupakan hal yang sangat penting bagi anak, penting bagi pertumbuhan dan perkembangan jiwa mereka yang masih bergejolak sehingga tertarik dengan suasana yang menyenangkan, menantang dan ada persaingan. Melalui metode bermain diharapkan dapat meningkatkan perhatian, keberanian dan motorik peserta didik dalam pembelajaran senam lantai guling belakang sehingga dapat meningkatkan keaktifan dan hasil belajar peserta didik. Melalui metode ini juga diharapkan peserta didik mempunyai

rasa senang dan tidak bosan terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang.

Berdasarkan permasalahan tentang kurangnya variasi/inovasi guru dalam pembelajaran guling belakang diduga menjadi penyebab mengapa keaktifan peserta didik masih kurang dan hasil belajar psikomotor guling belakang peserta didik juga masih sangat rendah, maka peneliti berupaya untuk meningkatkan keaktifan dan hasil belajar psikomotor giling belakang peserta didik melalui metode bermain pada kelas IV di SD Negeri Rejosari 3, Semin, Gunungkidul.

## **B. Diagnosis Permasalahan Kelas**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, terdapat beberapa masalah:

1. Peserta didik lebih tertarik pada materi pembelajaran permainan dibandingkan senam lantai.
2. Kurangnya keaktifan belajar peserta didik dalam mengikuti pembelajaran senam lantai.
3. Rendahnya hasil belajar psikomotor guling belakang peserta didik.
4. Kurangnya variasi/inovasi guru dalam menggunakan metode pembelajaran guling belakang sehingga membuat peserta didik cenderung bosan.

### **C. Fokus Masalah**

Agar penelitian ini lebih fokus pada makna permasalahan maka perlu ada pembatasan masalah serta agar permasalahan menjadi spesifik, jelas, terpusat, dan tidak meluas sehingga tujuan penelitian dapat tercapai maka dibatasi pada faktor yang berkaitan dengan peningkatan keaktifan dan hasil belajar psikomotor guling belakang peserta didik melalui metode bermain kelas IV di SD Negeri Rejosari 3, Semin, Gunungkidul Tahun Pelajaran 2018/2019.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “Bagaimana peningkatan keaktifan dan hasil belajar psikomotor guling belakang peserta didik melalui metode bermain kelas IV SD N Rejosari 3, Semin, Gunungkidul Tahun pelajaran 2018/2019?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keaktifan dan hasil belajar psikomotor guling belakang peserta didik melalui metode bermain kelas IV SD N Rejosari 3, Semin, Gunungkidul Tahun pelajaran 2018/2019.

### **F. Manfaat Hasil Penelitian**

Penelitian ini memberi manfaat teoritis dan praktis

#### **1. Manfaat teoritis**

Metode bermain memberikan sumbangan pada khasanah pengembangan metode pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar.

## **2. Manfaat Praktik**

### **a. Bagi guru PJOK**

Sebagai bahan masukan guru PJOK dalam memilih alternatif pembelajaran guling belakang yang akan dilakukan. Selain itu untuk meningkatkan kinerja guru PJOK dalam menjalankan tugasnya secara profesional, terutama dalam penerapan metode pembelajaran PJOK yang tepat.

### **b. Bagi peserta didik**

Menciptakan suasana pembelajaran guling belakang yang lebih menyenangkan, aktif dan meningkatkan hasil belajar psikomotor peserta didik .

### **c. Bagi Lembaga Pendidikan (Sekolah):**

Sebagai bahan masukan, saran, dan informasi terhadap sekolah untuk mengembangkan strategi belajar mengajar yang tepat dalam rangka meningkatkan kualitas pembelajaran.

## **BAB II**

### **LANDASAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Pustaka**

##### **1. Hakikat Keaktifan**

Keberhasilan dalam suatu proses belajar mengajar dapat dilihat dari hasil belajar peserta didik yang berupa nilai atau dapat ditentukan dengan melihat keaktifan peserta didik selama mengikuti proses belajar mengajar. Keaktifannya bukan sekedar aktif atau ramai, namun demikan keaktifan yang berkualitas, ditandai dengan banyaknya respon dari peserta didik, banyaknya pertanyaan atau jawaban seputar materi yang dipelajari atau ide yang muncul yang berhubungan dengan konsep materi yang dipelajari (Hamalik, 2003: 12).

Menurut Sriyono (dalam Afani, 2013: 8), keaktifan adalah kondisi dimana pada saat guru mengajar, guru mampu dan mengusahakan agar murid-murinya aktif. Dikatakan lebih lanjut bahwa keaktifan dibagi menjadi 2 macam, yaitu :

1. Keaktifan Jasmani  
Meliputi keaktifan indra, dimana siswa harus dirangsang agar dapat menggunakan alat indranya sebaik mungkin dan aktif.
2. Keaktifan rohani
  - a) Keaktifan akal, dimana siswa mampu memecahkan masalah yang dihadapi
  - b) Keaktifan ingatan, dimana siswa mampu mengingat apa yang telah diinformasikan oleh guru
  - c) Keaktifan emosinya, dimana siswa hendaknya mencintai pelajarannya

Lebih lanjut menurut Paul B. Diedrich (dalam Sardiman, 2012: 101), terdapat klasifikasi keaktifan siswa atau aktivitas siswa dalam belajar, hal tersebut dapat diketahui dari beberapa aspek / indikator diantaranya :

- 1) *Visual activities*, yang termasuk di dalamnya misalnya, membaca, mendengarkan, memperhatikan gambar demonstrasi, percobaan, pekerjaan orang lain.
- 2) *Oral activities*, seperti: menanyakan, merumuskan, bertanya, memberi saran, mengeluarkan pendapat, mengadakan wawancara, diskusi, interupsi.
- 3) *Listening activities*, sebagai contoh mendengarkan: uraian, percakapan, diskusi, musik, pidato.
- 4) *Writing activities*, seperti misalnya menulis cerita, karangan, laporan, angket, menyalin.
- 5) *Drawing activities*, misalnya: menggambar, membuat grafik, peta, diagram.
- 6) *Motor activities*, yang termasuk didalamnya antara lain: melakukan percobaan, membuat konstruksi, model mereparasi, bermain, berkebun, berternak.
- 7) *Mental activities*, sebagai contoh misalnya: menanggapi, mengingat, memecahkan soal, menganalisis, melihat hubungan, mengambil keputusan.
- 8) *Emotional activities*, seperti misalnya, menaruh minat, merasa bosan, gembira, bersemangat, bergairah, berani, tenang, gugup.

Maka dapat disimpulkan bahwa keaktifan merupakan kondisi peserta didik yang selalu mengikuti apa yang ada dalam pembelajaran dan selalu berusaha melakukannya dengan sebaik mungkin. Keaktifan dinilai dari awal pelajaran sampai dengan akhir pembelajaran berakhir. Penilaian dapat dilakukan dengan cara observasi melalui indikator seperti aspek visual, lisan (*oral*), motorik, dan emosional.

## **2. Hasil Belajar Psikomotor**

Menurut Hamalik (2006, 155), hasil belajar adalah bila seseorang telah belajar akan terjadi perubahan tingkah laku pada orang tersebut, misalnya dari tidak tahu menjadi tahu, dan dari tidak mengerti menjadi

mengerti. Sani (2016: 120) berpendapat bahwa “Hasil belajar adalah kemampuan atau perubahan perilaku seseorang yang diperoleh setelah mengikuti proses belajar”.

Berdasarkan teori Taksonomi Bloom, hasil belajar dalam rangka studi dicapai melalui tiga kategori ranah, antara lain kognitif, afektif, psikomotor. Ranah kognitif, berkaitan dengan hasil belajar intelektual yang terdiri dari enam aspek yaitu pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisis, sintesis, dan penilaian. Ranah afektif, berkaitan dengan sikap dan nilai. Ranah afektif meliputi lima jenjang kemampuan yaitu menerima, menjawab atau reaksi, menilai, organisasi dan karakterisasi dengan suatu nilai atau kompleks nilai. Ranah psikomotor, meliputi keterampilan motorik, manipulasi benda-benda, koordinasi neuromuscular (menghubungkan, mengamati).

Hasil belajar psikomotor tampak dalam bentuk keterampilan (skill) dan kemampuan bertindak individu. Menurut Surdjana (2014:30) ada enam tingkatan keterampilan, yakni:

- a. Gerakan rileks (keterampilan pada gerakan yang tidak sadar)
- b. Keterampilan pada gerakan-gerakan dasar.
- c. Kemampuan perceptual, termasuk di dalamnya membedakan visual, membedakan auditif, motoris, dan lain-lain.
- d. Kemampuan di bidang fisik, misalnya kekuatan, keharmonisan, dan ketepatan.
- e. Gerakan-gerakan skill, mulai dari keterampilan sederhana sampai pada keterampilan yang kompleks.
- f. Kemampuan yang berkaitan dengan komunikasi non-decursive seperti gerakan ekspresif dan interpretatif.

Maka dapat didefinisikan bahwa hasil belajar psikomotor adalah perubahan bentuk keterampilan (skill) dan kemampuan bertindak individu yang diperoleh setelah mengikuti proses belajar”.

### **3. Hakikat Guling Belakang**

Guling belakang termasuk keterampilan senam lantai yang bersifat dinamis atau berpindah tempat. Pada dasarnya gerakan guling belakang yaitu menggulingkan badan ke arah belakang dalam posisi badan tetap membulat, kaki dilipat, lutut ditempelkan di dada, dan kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada.

Menurut Mahendra (dalam Suharyanto, 2015: 14), guling belakang adalah gerakan dimulai sikap berdiri tegak membelakangi arah gerakan, dengan kedua tangan hendak duduk di lantai dengan kaki lurus disusul pantat, gerakan kebelakang diteruskan mengangkat kedua kaki sehingga badan berguling ke punggung, bersamaan dengan mengguling kebelakang, pindahkan tangan ke samping telinga dengan telapak tangan menghadap kebelakang, segera tubuh dijatuhkan kebelakang, diteruskan dengan mengangkat kaki bersamaan dengan datangnya kepala, kedua lutut ketika berada diatas muka, dorong kedua tangan kelantai dibantu lecutan kaki kelantai hingga posisi terbalik, dorong kedua kaki untuk kembali kesikap semula.

Menurut Mulyaningsih, dkk. (2010: 30), guling belakang adalah gerakan kebalikan dari guling depan, gerakan dilakukan secara berurutan dimulai dari pinggul bagian belakang, pinggang, punggung, dan pundak.

#### **4. Hakikat Metode Pembelajaran**

Salah satu keberhasilan suatu pelajaran khususnya pelajaran di sekolah dipengaruhi oleh metode pembelajaran. Dalam pembelajaran, metode diperlukan oleh guru dengan penggunaan yang bervariasi sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Menurut Suyono dan Hariyanto (2011:19) metode pembelajaran adalah seluruh perencanaan dan prosedur maupun langkah-langkah kegiatan pembelajaran termasuk pilihan cara penilaian yang akan dilaksanakan. Metode pembelajaran dapat dianggap sebagai suatu prosedur atau proses yang teratur, suatu jalan yang teratur untuk melakukan pembelajaran. Lebih lanjut, Fathurohman dan Sutikno (dalam Rahayu, 2013:73) menguraikan beberapa faktor yang mempengaruhi pemilihan dan penentuan metode antara lain: tujuan yang hendak dicapai, materi pelajaran, siswa, situasi, fasilitas, dan guru.

Dari konsep pembelajaran tersebut maka dapat definisikan bahwa metode pembelajaran merupakan cara atau tahapan yang digunakan dalam interaksi antara peserta didik dan pendidik untuk mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan sebelumnya sesuai dengan materi dan mekanisme metode pembelajaran.

Sudirman (1996: 113-182), menjelaskan bahwa banyak sekali metode yang dapat digunakan untuk mengajar, diantaranya:

- a. Metode ceramah, yaitu cara penyajian pelajaran yang dilakukan guru dengan penuturan atau penjelasan lisan secara langsung terhadap siswa.
- b. Metode tanya jawab, yaitu cara penyajian pelajaran dalam bentuk pertanyaan yang harus dijawab, terutama dari guru kepada siswa, tetapi dapat pula dari siswa kepada guru.
- c. Metode demonstrasi, yaitu cara penyajian pelajaran dengan memperagakan atau mempertunjukkan kepada siswa suatu proses, situasi,

atau benda tertentu yang sedang dipelajari yang disertai dengan penjelasan lisan.

- d. Metode karyawisata, yaitu cara penyajian pelajaran dengan membawa siswa mempelajari bahan-bahan belajar di luar kelas.
- e. Metode penugasan, yaitu cara penyajian bahan pelajaran di mana guru memberikan tugas tertentu agar siswa melakukan kegiatan belajar.
- f. Metode pemecahan masalah, yaitu cara penyajian bahan pelajaran dengan menyajikan masalah sebagai titik tolak pembahasan untuk dianalisis dan disintesis dalam usaha mencari pemecahan masalah atau jawabannya oleh siswa
- g. Metode diskusi, yaitu cara penyajian pelajaran di mana siswa-siswi dihadapkan kepada suatu masalah yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan yang bersifat problematis untuk dibahas dan dipecahkan bersama.
- h. Metode simulasi/bermain, yaitu cara penyajian pelajaran dengan menggunakan situasi tiruan atau berpura-pura atau melalui sebuah permainan dalam proses belajar untuk memperoleh suatu pemahaman tentang hakikat suatu konsep, prinsip, atau keterampilan tertentu.
- i. Metode eksperimen, yaitu cara penyajian pelajaran di mana siswa melakukan percobaan dengan mengalami dan membuktikan sendiri sesuatu yang dipelajari.
- 1. Metode penemuan (Discovery-Inquiry), yaitu cara penyajian pembelajaran yang banyak melibatkan siswa dalam proses-proses mental dalam rangka penemuannya.
- j. Metode proyek atau unit, yaitu cara penyajian pelajaran yang bertitik tolak dari suatu masalah, kemudian dibahas dari berbagai segi yang berhubungan sehingga pemecahannya secara keseluruhan dan bermakna.

Menentukan pilihan metode mengajar yang digunakan perlu mempertimbangkan kesesuaian antara materi yang akan diajarkan dengan tujuan yang ingin dicapai. Berdasarkan pendapat diatas, penulis mengambil kesimpulan untuk memilih metode simulasi/bermain untuk digunakan dalam penelitian tindakan kelas ini guna memperbaiki masalah dalam pembelajaran guling belakang di kelas IV SD N Rejosari 3. Penulis mengambil metode ini karena berdasarkan uraian pada latar belakang bahwa banyak peserta didik yang berminat pada aktivitas bermain.

## **5. Hakikat Bermain**

Salah satu kegiatan yang dilakukan oleh seseorang adalah bermain, terutama untuk anak-anak. Bagi anak, belajar adalah bermain, bermain adalah belajar. Pendapat dari Semiawan (2008: 20), bermain adalah suatu aktivitas yang dilakukan oleh seseorang yang serius namun mengasyikan dan menyenangkan. Lebih lanjut mengatakan bahwa bermain merupakan medium, dimana seseorang mencobakan diri, bukan hanya dalam fantasinya saja namun juga benar nyata secara aktif. Tentang bermain, Hurlock (dalam Dwinita Sulistyaningsih, 2015:19) menyatakan setiap kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan yang ditimbulkan mempertimbangkan hasil akhir. Bermain merupakan kegiatan yang dilakukan secara sukarela untuk memperoleh kesenangan. Bermain merupakan cerminan kemampuan fisik, intelektual, emosional, sosial, dan bermain merupakan media yang baik untuk belajar karena dengan bermain anak-anak akan berkata-kata atau berkomunikasi, belajar menyusuaikan diri dengan lingkungan, melakukan apa yang dapat dilakukannya dan mengenal waktu, jarak serta suara. Berdasarkan penjelasan di atas dapat peneliti simpulkan bahwa bermain adalah salah satu dari bentuk sebuah pembelajaran jasmani yang dapat diberikan di prasekolah, taman kanak-kanak, dan sekolah dasar untuk suatu kegiatan yang menyenangkan.

## **6. Karakteristik Anak Kelas IV SD**

Suatu kegiatan pembelajaran memiliki proses yang kompleks dan melibatkan beberapa faktor pendukung, salah satunya adalah faktor usia. Dalam hal ini, peserta didik antara 6 – 12 tahun disebut masa usia sekolah dasar. Hal ini disebabkan karena pada usia tersebut anak-anak biasanya masih

duduk dibangku sekolah dasar. Menurut Izzaty, dkk (2008: 116), masa kanak-kanak dibagi menjadi dua fase yaitu (1) fase kelas rendah yang berlangsung pada usia 6/7-9-10 tahun (kelas 1, 2, dan 3) dan (2) fase kelas tinggi yang berlangsung 9/10-11/12 tahun (kelas 4, 5, dan 6). Sesuai hal tersebut kelas IV masuk ke dalam kelas tinggi dengan usia 9-12 tahun.

Menurut Izzaty, dkk (2008: 104), tugas-tugas perkembangan pada masa kanak-kanak akhir adalah:

- a. Belajar keterampilan fisik yang diperlukan untuk bermain.
- b. Sebagai makhluk yang sedang tumbuh, mengembangkan sikap yang sehat mengenai diri sendiri.
- c. Belajar bergaul dengan teman sebaya dan mulai mengembangkan peran sosial pria atau wanita.
- d. Menegembangkan keterampilan dasar membaca, menulis, dan berhitung.
- e. Mengembangkan penegrtian-pengertian yang diperlukan untuk kehidupan sehari-hari dan mengembangkan kata batin, moral, dan skala nilai.
- f. Mengembangkan sikap terhadap kelompok sosial dan lembaga.

Menurut Afani (2013: 25), karakteristik siswa kelas IV dapat dilihat dari dua sudut pandang yaitu dari segi jasmani dan psikis atau mental. Dari segi jasmani anak sedang mengalami perbaikan koordinasi dalam keterampilan gerak, pertumbuhan tetap dan daya tahan berkembang, koordinasi mata dan tangan baik, sikap tubuh yang tidak baik mungkin diperllihatkan, perbedaan secara perorangan dapat dibedakan dengan nyata. Sedangkan dari segi psikis atau mental kemampuan untuk mengeluarkan pendapat makin berkembang sebab telah bertambah pengalamannya, senang meniru yang sesuai idamannya, perhatian terhadap permainan yang diorganisasi berkembang tetapi anak-anak belum menepati peraturan yang sebenarnya, sangat mengharapkan pujian dari

orang dewasa, aktivitas yang menyenangkan bertambah, sangat menyenangi kegiatan kompetitif. Dari beberapa uraian di atas, dapat diketahui bahwa kelas IV sekolah dasar termasuk dalam tahap masa kanak-kanak akhir dan berada pada kelas tinggi serta sudah mulai bisa untuk perpikir secara konkret. Desmita (2012:35) menyatakan bahwa karakteristik peserta didik sekolah dasar adalah senang bermain, senang bergerak, senang bekerja kelompok, dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung.

Usia anak SD masih berada pada tahap bermain, oleh karena itu peserta didik akan senang ketika pembelajaran yang dilaksanakan disertai dengan kegiatan bermain yang tentunya akan mampu berdampak pada munculnya semangat peserta didik untuk belajar sehingga akan berdampak pada keberlangsungan kegiatan belajar mengajar dan hasil belajar peserta didik. Oleh karenanya, pada penelitian ini peneliti menggunakan metode bermain atau simulasi sesuai dengan tahapan anak sekolah dasar yang masih suka bermain. Melalui metode ini peserta didik akan belajar sambil bermain yang mampu membuat peserta didik aktif selama pembelajaran dan akan berdampak pada hasil belajarnya.

## B. Hasil Penelitian yang Relevan

1. Penelitian oleh Handi Afani (2013). Penelitiannya berjudul “Upaya Peningkatan Keaktifan Siswa dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan melalui Pendekatan Bermain”. Penelitian tersebut merupakan Penelitian Tindakan Kelas yang menggunakan sampel siswa kelas IV SD Negeri 3 Kedunggrandu Kecamatan Patikraja Kabupaten

Banyumas berjumlah 28 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah lembar observasi keaktifan dan lembar unjuk kerja siswa dengan berstandar kepada Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sebesar 7,5. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil sebagai berikut: pada siklus pertama menunjukkan keaktifan siswa sudah tercapai yakni siswa aktif sebanyak 28 orang (100%). Sedangkan ketuntasan siswa sebanyak 25 orang (89, 28 %). Sehingga dapat disimpulkan bahwa pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan keaktifan siswa dan hasil belajar siswa dengan 1 siklus.

2. Penelitian oleh Suharyanto (2015). Penelitiannya berjudul “Peningkatan Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang Menggunakan Pendekatan PAIKEM”. Penelitian tersebut merupakan Penelitian Tindakan Kelas yang menggunakan sampel pada siswa kelas IV SD Negeri Semarangan 2 Kecamatan Godean Kabupaten Sleman yang berjumlah 34 siswa (putra 14, putri 20) yang dilakukan dua siklus. Adapun instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan observasi, angket, dan tes hasil belajar guling belakang. Teknik analisis data pada penelitian ini dinilai secara kualitatif dan kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa diperoleh nilai tes awal 20,59 dan mendapat kesimpulan bahwa proses pembelajaran guling belakang melalui pendekatan PAIKEM terjadi

peningkatan sebesar 70,59 pada pembelajaran senam lantai untuk kelas IV SDN Semarangan 2.

3. Penelitian oleh Istiyono (2012). Penelitiannya berjudul “Meningkatkan Hasil Belajar Guling Belakang dengan Pengurangan Sudut Kemiringan Alat Bantu Bidang Miring secara Bertahap Pada Pembelajaran Senam Lantai Siswa Kelas V SD N 1 Harjodowo Tahun Pelajaran 2011/2012”. Subjek penelitian siswa kelas V SDN 1 Harjodowo tahun pelajaran 2011/2012 sebanyak 19 siswa. Simpulan penelitian ini adalah pembelajaran dengan pengurangan sudut kemiringan alat bantu bidang miring secara bertahap dapat meningkatkan keterampilan guling belakang pada pembelajaran senam lantai siswa kelas V SD Negeri 1 Harjodowo tahun pelajaran 2011/2012. Saran peneliti meliputi beberapa hal, yaitu: (1) penggunaan media bidang miring dapat menjadi alternatif bagi guru penjasorkes untuk diterapkan pada materi guling belakang, (2) guru hendaknya mengkondisikan siswa agar dapat mengikuti pembelajaran dengan efektif, dan melakukan pendampingan selama proses pembelajaran.

### **C. Kerangka Berpikir (Rancangan Pemecahan Masalah)**

Proses pembelajaran dan hasil belajar merupakan hal yang saling berkaitan, dimana peserta didik melakukan proses belajar salah satunya untuk mencapai tujuan pembelajaran. Dalam pencapaian hasil belajar, peserta didik yang memiliki keaktifan belajar tinggi akan cenderung memiliki hasil belajar

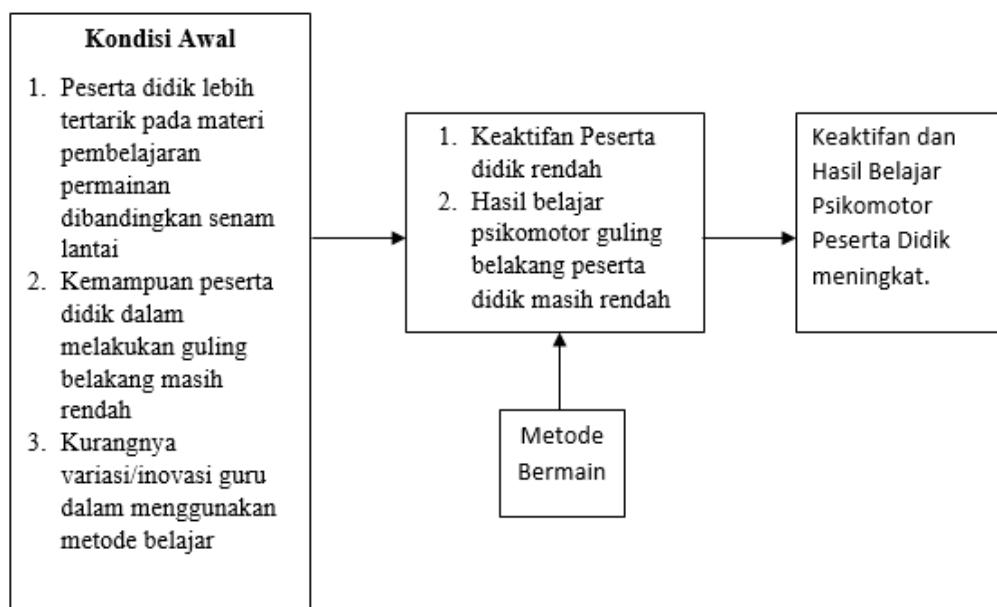
yang lebih baik dibandingkan peserta didik yang pasif. Hal itu disebabkan peserta didik yang aktif melakukan aktivitas dalam pembelajaran mendapatkan pengalaman belajar yang lebih, karena adanya interaksi yang terjadi dalam banyak arah. Dengan demikian keaktifan yang diperoleh peserta didik berpengaruh pada pemahaman konsep materi dan keterampilan yang diperoleh setelah melakukan beberapa kali percobaan belajar. Karena pentingnya keaktifan dalam pembelajaran, keaktifan peserta didik seharusnya ada dalam setiap pembelajaran.

Terdapat beberapa hal yang melatar belakangi permasalahan dalam penelitian ini diantaranya keaktifan dan hasil belajar psikomotor peserta didik pada materi guling belakang yang masih rendah menjadi salah satu permasalahan yang ditemui oleh guru PJOK SD N Rejosari 3. Saat proses pembelajaran, peserta didik kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran guling belakang serta partisipasi peserta didik kurang dalam mengajukan maupun menjawab pertanyaan terkait materi yang disampaikan. Permasalahan lain muncul yaitu pembelajaran dengan metode konvensional yang biasa dilakukan oleh guru, menunjukkan bahwa hanya guru yang aktif sedangkan peserata didik menjadi pasif. Hal ini ditunjukkan dengan masih terdapat peserata didik yang kurang memperhatikan, takut dalam melakukan lantai guling belakang dan peserta didik merasa jemu dalam mengikuti pembelajaran. Oleh karena itu, diperlukan adanya kreativitas dari seorang guru untuk menciptakan suasana pembelajaran yang menarik, dan meningkatkan keaktifan peserta didik.

Salah satu metode pembelajaran yaitu metode simulasi/permainan.

Metode ini diharapkan guru dan siswa sama-sama aktif. Guru berusaha aktif menciptakan pembelajaran yang menyenangkan dan menggunakan berbagai macam permainan yang dapat merangsang peserta didik lebih aktif sehingga tercapai tujuan pembelajaran.

Peneliti melakukan sejumlah tindakan yakni berupa menyajikan permainan dalam pembelajaran senam lantai guling belakang pada peserta didik kelas IV SDN Rejosari 3. Peneliti melakukan tindakan yang terangkum dalam siklus untuk merubah kondisi awal yang tidak menggunakan metode bermain dengan yang sudah menggunakan metode bermain terhadap peningkatan keaktifan dan hasil belajar psikomotor peserta didik dalam pembelajaran guling belakang. Gagasan tersebut bila disajikan akan tampak seperti pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Kerangka Berpikir

#### **D. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan kerangka pikir di atas maka pertanyaan penelitian ini adalah: “Adakah peningkatan keaktifan dan hasil belajar psikomotor peserta didik dalam penerapan metode bermain pada pembelajaran guling belakang?”

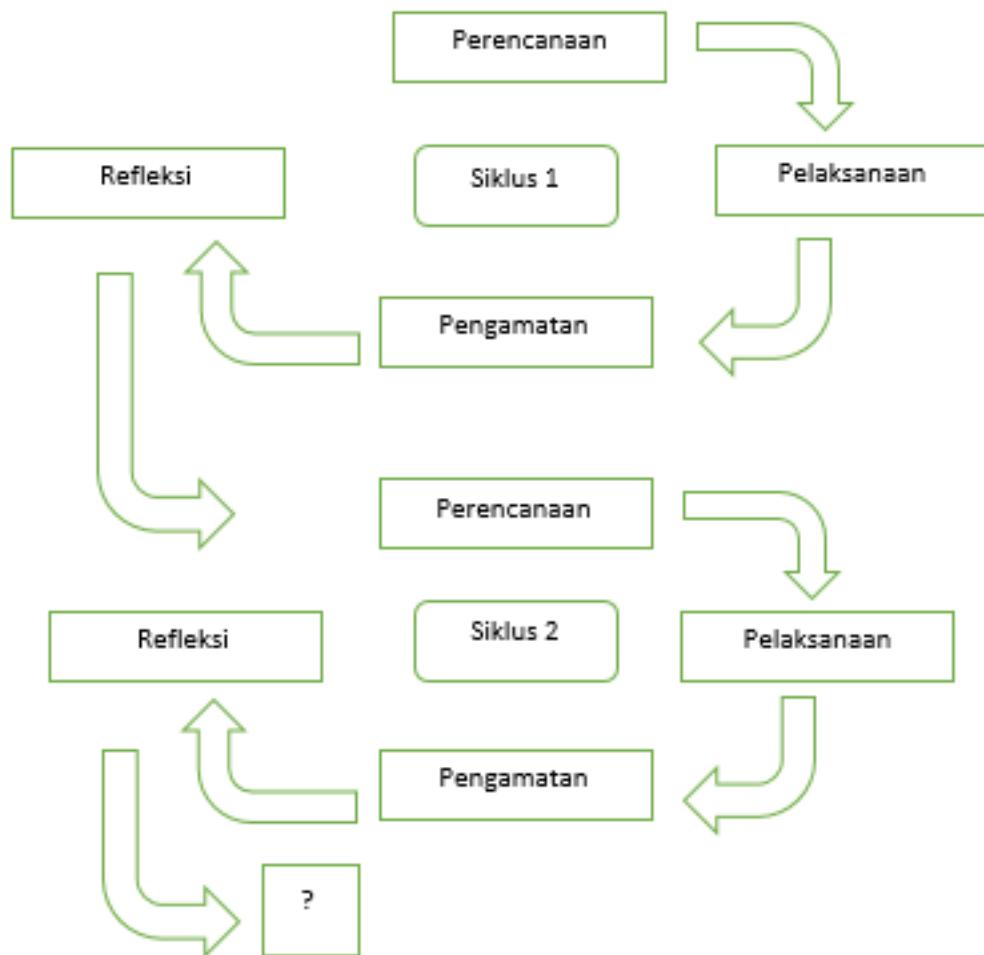
## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

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

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas atau *Classroom Action Research* yang berfokus pada upaya untuk mengubah kondisi yang ada sekarang ke arah yang diharapkan. Dasar utama bagi dilaksanakan PTK adalah perbaikan. Kata perbaikan di sini berkaitan dengan memiliki konteks dengan proses pembelajaran. Maka dapat disimpulkan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan bentuk yang dilakukan guru dengan kolaborator di dalam pembelajaran guna memperbaiki kualitas pembelajaran yang lebih baik.

Penerapan penelitian ini dimaksudkan untuk mengatasi permasalahan yang terjadi di dalam kelas. PTK dilakukan kepada sejumlah peserta didik dalam satu kelas. Penelitian ini dilakukan secara bersiklus. Dalam setiap siklus terdiri dari berberapa tahap, yaitu: perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Perencanaan dirancang sesuai permasalahan yang ditemukan peneliti di dalam kelas. Tindakan dalam penelitian mengacu pada RPP yang telah dibuat. Didalam penelitian tindakan diobservasi sesuai instrumen penelitian oleh kolaborator kemudian dibuat refleksi untuk menentukan siklus berikutnya. Model penelitian tindakan kelas tersebut sebagai berikut.



Gambar 2. Langkah-langkah Penelitian Tindakan Kelas (PTK)

Sumber: (Suharsimi Arikunto dkk, 2015: 42)

## B. Waktu Penelitian

Pengambilan data penelitian yang dilaksanakan pada bulan April 2019.

Dilaksanakan dalam dua siklus, setiap siklusnya sekali pertemuan memerlukan waktu 105 menit (3 x jam pelajaran) sesuai dengan jam pelajaran penjas yang ada di SD N Rejosari 3.

### **C. Deskripsi Tempat dan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan pada semester 2 tahun pelajaran 2018/2019 di SD N Rejosari 3, Semin, Gunungkidul yang beralamat: Bedil, Rejosari, Semin, Gunungkidul, pada siswa kelas IV, sedangkan praktik untuk penelitian senam lantai dilaksanakan di halaman sekolah. Hal ini dilakukan karena SD N Rejosari 3 belum memiliki ruang olahraga khususnya untuk senam. Penelitian ini dibantu oleh 2 orang kolaborator yang merupakan guru pendidikan jasmani di SD N Rejosari 3 yaitu bapak Niko Adi Wijaya, S.Pd.Kor dan guru pendidikan jasmani SD N Sumberejo yaitu Bapak Sukirna, S.Pd yang berperan sebagai pengamat selama pembelajaran berlangsung dan peneliti sendiri dalam hal ini sebagai pelaksanaan dalam proses pembelajaran.

### **D. Subjek dan Karakteristiknya**

Subyek dalam penelitian kelas ini adalah peserta didik kelas IV SD Negeri Rejosari 3 Semin Gunungkidul yang berjumlah 20 siswa. Terdiri dari 10 siswa putra dan 10 siswa purtri. Alasan mengambil subyek penelitian di kelas IV SD N Rejosari 3 karena kelas tersebut memiliki permasalahan tentang kurangnya keaktifan dalam mengikuti kegiatan pembelajaran di kelas, dan sebagian besar hasil belajar mereka belum mencapai KKM pada materi guling belakang.

### **E. Skenario Tindakan**

#### **1. Perencanaan**

Perencanaan meliputi penentuan tempat penelitian, kolaborator, instrumen untuk monitoring, sarana dan prasarana yang akan digunakan, kamera untuk mengambil gambar saat penelitian. Tempat penelitian dilaksanakan di halaman SD N Rejosari 3, Desa Rejosari, Kecamatan

Semin, dengan didampingi 2 orang kolaborator. Metode belajar yang digunakan adalah metode simulasi/permainan. Alat yang digunakan untuk penelitian yaitu: matras, bendera start, bendera finish, bola voli/bola sepak, cone. Alat perekam /demonstrasi dalam penelitian ini adalah kamera digital, lembar pengamatan.

Instrumen dalam pengumpulan data penelitian ini adalah dengan cara pengamatan/observasi. Observasi merupakan pengamatan langsung ke objek penelitian untuk melihat dari dekat kegiatan yang dilakukan (Nana Sudjana, 2009: 30).

## **2. Pelaksanaan Tindakan**

Pada tahap inilah pembelajaran dengan pendekatan bermain yang tersusun dalam RPP (terlampir) diusahakan untuk dilakukan dengan baik. Hal yang dilakukan dalam pelaksanaan tindakan meliputi: selalu melaporkan hasil pengamatan untuk mengatasi tindakan yang semestinya, peneliti dan kolabolator selalu memantau terjadinya perubahan dalam proses pembelajaran.

### **Siklus I**

#### **1. Kegiatan Awal / Pendahuluan (15 Menit)**

Dalam kegiatan awal, guru:

- a. Siswa ditarikkan menjadi dua barisan.
- b. Guru memimpin berdoa.
- c. Mengecek kehadiran peserta didik.
- d. Apresiasi dan memotivasi peserta didik.

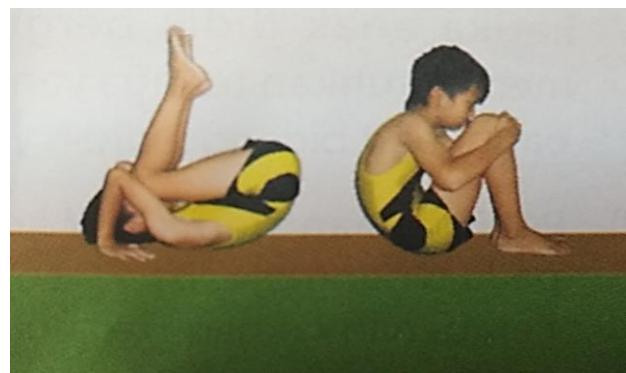
- e. Penjelasan tujuan pembelajaran.
  - f. Pemanasan : Penguluran
2. Kegiatan Inti (75 Menit)
- a. Bermain Menirukan Gajah Berjalan
- Cara bermain adalah dengan siswa dibagi menjadi dua kelompok. Tugas siswa adalah berjalan menirukan gajah, berjalan dengan kedua tangan dan kedua kaki, dagu ditempelkan di dada sambil menjepit kertas, tangan dan kaki lurus berjalan mencangkung tinggi dari garis A ke garis B dan kembali lagi ke garis A (jarak garis A-B jangan terlalu jauh) dilakukan dengan cara estafet. Saat berjalan, usahakan kertas tetap dijepit di dada menggunakan dagu, dan kertas jangan sampai jatuh/lepas. Permainan ini bertujuan untuk melatih gerakan pada awalan guling belakang agar terbiasa dagu untuk didekatkan dengan dada yang dapat mengurangi resiko cidera saat menggulung.



Gambar 3. Permainan Menirukan Gajah dengan Bantuan Kertas  
(Dokumen Pribadi)

b. Bermain Kapal Goyang

Cara bermain adalah dengan siswa berbaring di atas matras menghadap ke atas, kemudian kedua lutut di pegang menggunakan kedua tangan, dengan posisi kedua tangan saling mengkait lutut kaki. Waktu melakukan gerakan kapal goyang, tengkuk anak berusaha menyentuh kedua lutut kaki tanpa melepas kaitan tangan, berusaha bergerak maju ke depan dan belakang. Permainan ini bertujuan untuk melatih otot-otot punggung dan juga melatih perhatian peserta didik terhadap aba-aba yang diberikan peneliti.



Gambar 4. Permainan Kapal Goyang  
Sumber: Biasworo Adisuyanto Aka (2009:83)

c. Permainan Guling Lempar Bola

Tujuan untuk pengenalan guling belakang dan memperkuat pergelangan tangan sebagai penyangga dan kaki agar dibiasakan rapat. Caranya duduk telinjur kedua kaki menjepit bola, melakukan lemparan bola dengan kaki tangan mendorong melanjutkan gerakan yang melempar.



Gambar 5. Permainan Guling Lempar Bola

Sumber: Suharyanto (2015: 40)

d. Permainan Modifikasi Sentuh dan Menggulung

Cara bermain adalah dengan anak dibagi menjadi 2 atau 3 kelompok, disesuaikan dengan jumlah siswa dengan tujuan agar setiap kelompok mendapatkan jumlah personel yang sama. Siswa dalam satu kelompok berbaris lurus ke belakang dengan posisi menghadap ke depan dengan jarak satu meter berada di depan matras. Terdengar bunyi peluit dari guru sebagai tanda permainan di mulai, maka anak yang berada di posisi barisan belakang segera untuk menyentuh pundak temannya yang baris di depannya. Teman di depannya yang tersentuh pundaknya maka segera melakukan gerakan yang sama yaitu menyentuh pundak teman yang ada di depannya. Dilakukan secara urut sampai di depan. Anak yang berada di barisan paling depan jika pundaknya disentuh teman di belakangnya, maka segera berjalan ke depan sampai tepat berada di depan matras dan mencoba mempraktekan gerakan mengguling ke depan. Setelah anak tersebut mempraktikkan gerakan mengguling ke depan maka segera berdiri dan lewat samping barisan kelompoknya untuk berlari menuju posisi

barisan di belakang. Sampai posisi belakang melakukan gerakan sentuh pundak seperti awal. Melalui permainan berkelompok dengan kompetisi permainan ini untuk melatih keberanian peserta didik dalam melakukan guling belakang.



Gambar 6. Permainan Guling Estafet  
(Dokumen Pribadi)

e. Guling Belakang Sesungguhnya



Gambar 7. Rangkaian Guling Belakang  
Sumber: Farida Mulyaningsih dkk, (2010: 28)

3. Kegiatan Penutup (15 Menit)

Dalam kegiatan penutup guru:

- Melakukan pendinginan
- Peserta didik dikumpulkan mendengarkan evaluasi dari materi yang telah diberikan.

- c. Memperbaiki kesalahan dan kekurangan gerakan-gerakan yang dilakukan peserta didik.
- d. Berbaris dan berdoa penutupan.

### **3. Pengamatan**

Kolaborator mengamati, dalam hal ini adalah guru kelas mencatat dan kemudian mendokumentasikan hal-hal yang terjadi selama tindakan berlangsung, dengan maksud untuk mengetahui kesesuaian antara pelaksanaan tindakan dengan rencana tindakan yang telah ditetapkan, dan mencatat kelemahan-kelemahan, kekurangan dan hambatan yang di temukan selama pembelajaran berlangsung. Pengamatan yang dilakukan kolabolator yaitu mengamati waktu pelaksanaan pembelajaran, mengisi lembar observasi dengan memanfaatkan lembar observasi, dan kamera digital.

### **4. Refleksi**

Pada tahap ini kolaborator dan guru melakukan diskusi dari hasil pengamatan yang dilakukan. Kelemahan yang timbul pada siklus I dicari solusinya bersama kolaborator. Maka dari itu, kelemahan tersebut akan disempurnakan pada siklus II. Selain itu, hasil analisis data yang dilaksanakan dalam tahap ini akan digunakan sebagai acuan untuk merencanakan siklus II.

## **F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

Jenis data pada penelitian ini adalah data kuantitatif dan kualitatif. Adapun teknik pengumpulan data adalah peneliti bertindak sebagai guru

yang melakukan tindakan, yang secara langsung mengumpulkan data dilapangan. Kolaborator bertindak sebagai pengamat terhadap situasi kelas yang dipimpin oleh peneliti yang juga melakukan pengumpulan terhadap hasil yang dicapai.

Pada penelitian ini, metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi. Menurut Suharsimi Arikunto (2010:128) metode observasi diartikan sebagai pemasatan perhatian terhadap suatu objek dengan menggunakan panca indera. Dalam artian penelitian, observasi dapat dilakukan dengan tes, kuisioner, rekaman gambar, dan rekaman suara.

Instrumen observasi dalam penelitian ini adalah lembar keaktifan siswa dan unjuk kerja siswa dalam melakukan senam lantai guling belakang. Lembar observasi ini bertujuan sebagai acuan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti dan kolaborator selama pembelajaran berlangsung. Untuk mengambil kesimpulan hasil observasi dengan penilaian kualitatif.

Instrumen dalam penelitian ini adalah data keaktifan siswa dalam pembelajaran senam lantai guling belakang, dan hasil unjuk kerja siswa yaitu hasil senam lantai guling belakang. Untuk lebih jelasnya, kisi-kisi instrumen dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Kisi-kisi Keaktifan Peserta Didik dalam Pembelajaran Senam Lantai  
Guling Belakang

Tabel 1. Kisi-kisi Keaktifan Peserta Didik

Variabel	Faktor	Indikator
Keaktifan Peserta Didik	A. Visual	1. Perhatian
	B. Lisan/Oral	2. Bertanya 3. Menjawab pertanyaan
	C. Motor	4. Melakukan percobaan
	D. Emosional	5. Berani

(Sumber: Serdiman, 2012: 101)

Keterangan:

1. Pada saat kegiatan pembelajaran, peserta didik memperhatikan penjelasan yang disampaikan oleh guru.

Skor 2	Peserta didik memperhatikan guru secara langsung tanpa diminta guru
Skor 1	Peserta didik memperhatikan guru setelah diminta oleh guru
Skor 0	Peserta didik tidak memperhatikan penjelasan guru

2. Peserta didik bertanya mengenai materi saat pembelajaran.

Skor 2	Peserta didik bertanya lebih dari satu kali
Skor 1	Peserta didik bertanya hanya satu kali
Skor 0	Peserta didik tidak bertanya saat pembelajaran

3. Peserta didik menjawab pertanyaan yang diajukan guru maupun peserta didik yang lain selama pembelajaran.

Skor 2	Peserta didik menjawab pertanyaan lebih dari satu kali
Skor 1	Peserta didik menjawab pertanyaan hanya satu kali
Skor 0	Peserta didik tidak menjawab pertanyaan

4. Pada saat kegiatan pembelajaran, peserta didik mencoba berbagai permainan guling belakang

Skor 2	Peserta didik mencoba menyelesaikan semua permainan guling belakang
Skor 1	Peserta didik mencoba sebagian permainan guling belakang
Skor 0	Peserta didik tidak melakukan percobaan permainan guling belakang

5. Peserta didik berani dalam melakukan guling belakang

Skor 2	Peserta didik berani melakukan guling belakang tanpa dibantu guru
Skor 1	Peserta didik berani melakukan guling belakang setelah dibantu guru
Skor 0	Peserta didik tidak berani melakukan guling belakang

1. Kisi-kisi Unjuk Kerja Peserta Didik dalam Senam Lantai Guling Belakang

Tabel 2. Kisi-kisi Unjuk Kerja Peserta Didik

Faktor	Indikator	Kriteria Skor/ Item
Sikap Awal	1. Posisi jongkok membelakangi matras 2. Kedua kaki rapat 3. Kedua telapak tangan di samping telinga menghadap ke matras	a. Indikator muncul semua skor 3 b. Indikator muncul semua skor 2 c. Indikator muncul semua skor 1 d. Tidak ada indikator yang muncul, skor 0
Gerakan Menggulung	1. Pinggul diletakkan di matras 2. Kedua lutut ditarik ke belakang 3. Kedua ujung kaki menyentuh matras 4. Kedua telapak tangan menekan matras hingga kedua tangan lurus dan kepala terangkat.	a. Indikator muncul semua skor 4 b. Indikator muncul semua skor 3 c. Indikator muncul semua skor 2 d. Indikator muncul semua skor 1 e. Tidak ada indikator yang muncul, skor 0
Sikap Akhir	1. Posisi jongkok setelah menggulung 2. Kedua tangan lurus ke depan kemudian berdiri	a. Indikator muncul semua skor 2 b. Indikator muncul semua skor 1 Tidak ada indikator yang muncul, skor 0
Jumlah		

(Sumber: Farida Mulyaningsih, dkk., 2010)

## G. Kriteria Keberhasilan Tindakan

Indikator keberhasilan tindakan dalam penelitian ini adalah meningkatnya keaktifan siswa dalam pembelajaran senam lantai guling belakang siswa kelas IV melalui metode bermain. Suatu tindakan dikatakan berhasil apabila mampu mencapai kriteria yang telah ditentukan. Indikator

keberhasilan dalam penelitian ini adalah adanya peningkatan hasil belajar dan keaktifan siswa dari setiap siklus selama kegiatan tindakan diberikan.

### **1. Peningkatan Keaktifan Peserta Didik**

Indikator keberhasilan pada aspek ini apabila keaktifan belajar siswa dikatakan meningkat apabila dari rata-rata persentase diperoleh minimal 75% pada tiap indikator.

### **2. Peningkatan Hasil Belajar Psikomotor Guling belakang Peserta Didik**

Indikator keberhasilan hasil belajar ranah psikomotorik dikatakan meningkat apabila sekurang-kurangnya 75% dari jumlah siswa memenuhi KKM. KKM ditentukan pada mata pelajaran PJOK di SD N Rejosari III adalah 75.

## **H. Teknis Analisis Data**

Teknik analisis data yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui peningkatan keaktifan dan hasil belajar psikomotor peserta didik kelas IV SD N Rejosari 3.

Analisis dilakukan baik untuk data observasi maupun hasil tes siswa. Penelitian tindakan yang dilakukan peneliti meliputi dua data yaitu data kualitatif dan kuantitatif.

### **3. Analisis Data Observasi**

Analisis data yang digunakan adalah deskriptif kualitatif sederhana yaitu menggambarkan dengan menggunakan kalimat untuk memperoleh keterangan yang jelas dan terperinci. Teknik analisis data dalam penelitian

ini dilakukan dengan cara merefleksi hasil observasi terhadap proses pembelajaran.

Analisis data hasil observasi kegiatan siswa dalam penelitian ini adalah merefleksikan hasil pengamatan berupa keaktifan siswa yang dianalisis dengan langkah-langkah berikut:

- a. Berdasarkan data hasil observasi, nilai keaktifan masing-masing siswa pada tiap-tiap indikator diolah dengan menjumlahkan skor yang diperoleh untuk mengetahui nilai total perolehan keaktifan tiap indikator dan tiap siswa.
- b. Setelah diperoleh nilai total keaktifan tiap indikator dari tiap siswa, selanjutnya membandingkan dengan jumlah skor maksimal yang diharapkan.
- c. Menghitung persentase keaktifan siswa dengan rumus :

$$\text{Persentase} = \frac{\sum \text{Skor tiap indikator}}{\sum \text{Kategori} \times \sum \text{Siswa}} \times 100 \%$$

## 2. Analisis Data Hasil Tes

Analisis tes hasil belajar digunakan untuk mengukur hasil belajar keterampilan/psikomotor peserta didik. Analisis terhadap tes hasil belajar psikomotor dilakukan dengan analisis kuantitatif yaitu menentukan rata-rata nilai tes. Rata-rata nilai tes diperoleh dari penjumlahan nilai yang diperoleh siswa, selanjutnya dibagi dengan jumlah siswa yang ada dikelas, dengan rumus:

$$X_{\text{rata-rata}} = \frac{\sum X}{\sum N}$$

Keterangan :

$X_{\text{rata-rata}}$  = Nilai rata-rata

$\sum x$  = jumlah seluruh nilai siswa

$\sum N$  = Jumlah siswa

Dari jumlah siswa yang berhasil mencapai KKM, selanjutnya dihitung persentasenya. Untuk melihat peningkatan persentase hasil belajar siswa pada setiap siklus. Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$\text{Presentase hasil belajar} = \frac{\text{Jumlah siswa yang lolos KKM}}{\text{Jumlah siswa}} \times 100\%$$

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Proses penelitian tindakan kelas ini dilakukan di SD Negeri Rejosari 3, Kecamatan Semin, Kabupaten Gunungkidul. Peneliti bersama kolaborator melakukan observasi terhadap proses pembelajaran penjasorkes dalam upaya meningkatkan keaktifan peserta didik dalam pembelajaran guling belakang melalui metode bermain yang dilakukan dengan siklus.

#### **Deskripsi Siklus I (Tanggal 2 April 2019)**

Tahapan dalam siklus adalah sebagai berikut:

##### **1. Tahap Perencanaan Siklus I**

Dalam tahap perencanaan, peneliti bersama kolaborator merencanakan skenario pembelajaran dan juga menyiapkan fasilitas pendukung untuk melaksanakan skenario pembelajaran tindakan tersebut. Secara rinci kegiatan yang dilakukan sebagai berikut:

- a. Menyiapkan sarana prasarana yang diperlukan dalam permainan di pembelajaran guling belakang, seperti matras, nomor dada, cone, bola, dan kertas.
- b. Peneliti membuat dan menyusun instrumen untuk melakukan monitoring pelaksanaan pembelajaran guling belakang melalui metode bermain, melalui lembar observasi keaktifan dan unjuk kerja peserta didik.

c. Tujuan penelitian dan rencana tindakan disosialisasikan kepada kolaborator.

Peneliti dan kolaborator diskusi untuk menyamakan persepsi dalam pembelajaran guling belakang.

## 2. Tahap Pelaksanaan Siklus I

Adapun urutan pelaksanaannya sebagai berikut:

### a. Kegiatan Pendahuluan (10 Menit)

Guru membariskan, memimpin doa, dan presensi (yang hadir 20 siswa dari 20 siswa atau dengan kata lain berangkat semua), membeberikan apresiasi, memberitahukan topik hari ini yaitu guling belakang dan pemanasan.



Gambar 8. Penguluran

### b. Kegiatan Inti (75 Menit)

#### 1) Bermain Menirukan Gajah

Peserta didik dibagi menjadi dua kelompok. Tugasnya adalah berjalan menirukan gajah, berjalan dengan kedua tangan dan kedua kaki, dagu ditempelkan di dada sambil menjepit kertas, tangan dan kaki lurus berjalan mencangkung tinggi dari garis A ke garis B dan kembali lagi ke garis A (jarak

garis A-B jangan terlalu jauh) dilakukan dengan cara estafet. Saat berjalan, usahakan kertas tetap dijepit di dada menggunakan dagu, dan kertas jangan sampai jatuh/lepas.



Gambar 10. Menirukan Gajah

## 2) Permainan Kapal Goyang

Peserta didik berbaring di atas matras, kemudian kedua lutut di pegang menggunakan kedua tangan, dengan posisi kedua tangan saling mengkait lutut kaki. Waktu melakukan gerakan kapal goyang, dagu anak berusaha menyentuh kedua lutut kaki tanpa melepas kaitan tangan, irama gerakan menyesuaikan instruksi guru bila peluit sekali gerakan pelan, jika peluit dua kali gerakan cepat, dan jika peluit panjang berhenti.



Gambar 11. Kapal Goyang

### 3) Permainan Guling Lempar Bola

Tujuan untuk pengenalan guling belakang dan memperkuat pergelangan tangan sebagai penyangga dan kaki agar dibiasakan rapat. Caranya duduk telinjur kedua kaki menjepit bola, melakukan lemparan bola dengan kaki dan tangan mendorong melanjutkan gerakan mengguling.



Gambar 12. Guling Lempar Bola

#### 4) Permainan Guling Estafet

Peserta didik dibagi menjadi 2 kelompok dengan jumlah sama banyak. Peserta didik dalam satu kelompok berbaris lurus ke belakang dengan posisi menghadap ke depan dengan jarak satu meter berada di depan matras. Terdengar bunyi peluit dari guru sebagai tanda permainan di mulai, maka anak yang berada di posisi barisan belakang segera untuk menyentuh pundak temannya yang baris di depannya. Teman di depannya yang tersentuh pundaknya maka segera melakukan gerakan yang sama yaitu menyentuh pundak teman yang ada di depannya. Dilakukan secara urut sampai di depan. Anak yang berada di barisan paling depan jika pundaknya disentuh teman di belakangnya, maka segera berjalan ke depan sampai tepat berada di depan matras dan mencoba mempraktekan gerakan guling belakang. Setelah anak tersebut mempraktikkan gerakan mengguling ke belakang maka segera berdiri dan lewat samping barisan kelompoknya untuk berlari menuju posisi barisan di belakang. Sampai posisi belakang melakukan gerakan sentuh pundak seperti awal.



Gambar 13. Guling Estafet

### 5) Guling Belakang Sesungguhnya

Peserta didik disuruh untuk melakukan guling belakang semampunya kemudian baru guru memberikan gerakan yang benar, setelah itu peserta didik disuruh untuk melakukannya satu persatu dan jika ada peserta didik yang susah atau belum bisa melakukan dibantu oleh guru.



Gambar 14. Uji Keterampilan Guling Belakang

### c. Kegiatan Penutup (15 Menit)

Dalam kegiatan penutup guru:

- 1) Melakukan pendinginan
- 2) Peserta didik dikumpulkan mendengarkan evaluasi dari materi yang telah diberikan.
- 3) Memperbaiki kesalahan dan kekurangan gerakan-gerakan yang dilakukan peserta didik.
- 4) Berbaris dan berdoa penutupan.

### **3. Tahap Pengamatan Siklus I**

#### **a. Pengamatan terhadap keaktifan peserta didik**

Selama proses pembelajaran guling belakang menggunakan metode bermain, observer mengamati keaktifan peserta didik selama mengikuti kegiatan belajar. Berdasarkan hasil observasi terhadap keaktifan siswa pada siklus I, menunjukkan bahwa peserta didik sudah menunjukkan respon positif walaupun masih ada sebagian peserta didik yang belum terlibat aktif. Tidak semua peserta didik melakukan aktivitas belajar sesuai indikator yang akan dicapai. Hal ini dapat dilihat dari data yang menunjukkan sebagian besar indikator belum mencapai indikator keberhasilan.

Hasil observasi keaktifan peserta didik pada siklus I menunjukkan bahwa nilai rata-ratanya sebesar 71,75%. Berikut ini perolehan masing-masing aspek keaktifan tiap indikator pada siklus I.

Tabel 3. Hasil Keaktifan Peserta Didik Siklus I

No	<b>Indikator Keaktifan Peserta Didik</b>	<b>Siklus I</b>		<b>Rata-rata</b>
		<b>Observer 1</b>	<b>Observer 2</b>	
1.	Peserta didik memperhatikan penjelasan yang disampaikan oleh guru	90,00%	82,50%	86,25%
2.	Peserta didik bertanya saat proses pembelajaran	40,00%	37,50%	38,75%
3.	Peserta didik menjawab pertanyaan yang diajukan guru maupun sesama peserta didik	57,50%	60,00%	58,75%
4.	Peserta didik mencoba menyelesaikan berbagai permainan dalam pembelajaran guling belakang	92,50%	95,00%	93,75%
5.	Peserta didik berani dalam melakukan guling belakang	80,00%	82,50%	81,25%
<b>Rata-rata</b>		<b>72,00%</b>	<b>71,50%</b>	<b>71,75%</b>



Gambar 14. Diagram Keaktifan Peserta Didik Siklus I

Berdasarkan Tabel 3. dan Gambar 14. diatas menunjukkan bahwa siswa sudah berperan aktif dalam pembelajaran guling belakang dengan metode bermain. Namun pada siklus I menunjukkan bahwa untuk indikator keaktifan peserta didik masih belum mencapai indikator keberhasilan yang diharapkan terutama pada aspek oral. Hal ini dikarenakan peserta didik masih malu menanyakan hal yang belum dipahami dan juga kurangnya stimulus seperti media gambar yang diberikan oleh guru untuk peserta didik bertanya maupun menanggapi pertanyaan.

#### **b. Pengamatan Kemampuan Guling Belakang Peserta Didik**

Penilaian kemampuan atau ketrampilan peserta didik dalam melakukan guling belakang dilakukan setelah serangkaian permainan yang diberikan sebelumnya dengan menggunakan lembar observasi yang sudah ditentukan.

Proses pelaksanaan pada siklus I sudah berjalan cukup baik. Data hasil ketrampilan guling belakang peserta didik dapat dilihat pada Tabel 4. berikut ini.

Tabel 4. Hasil Belajar Ketrampilan Guling Belakang Peserta Didik Siklus I

Hasil Uji Ketrampilan Guling Belakang	Nilai
Nilai Tertinggi	94,44
Nilai Terendah	55,56
Rata-Rata	71,11
Jumlah Siswa Tuntas	10
Jumlah Siswa Tidak Tuntas	10
Presentase Ketuntasan	50%

Berdasarkan Tabel 4. di atas menunjukan bahwa sebanyak 10 peserta didik sudah mencapai KKM dengan nilai  $\geq 75$ , sedangkan 10 peserta didik belum mencapai KKM dengan nilai  $< 75$ . Nilai tertinggi yang diperoleh oleh peserta didik adalah 94,44 dan nilai terendah diperoleh oleh siswa adalah 55,56 sedangkan rata-rata nilai peserta didik kelas IV pada siklus I mencapai 71,11. Presentase ketuntasan belum mencapai indikator keberhasilan yang ditentukan yaitu lebih dari 75% jumlah peserta didik, untuk itu perlu dilanjutkan pada siklus berikutnya.

#### 4. Tahap Refleksi Siklus I

- ` Berdasarkan pengamatan dari peneliti dan kolaborator terhadap peserta didik, maka diperoleh gambaran kekurangan peserta didik dalam pembelajaran guling belakang sebagai berikut:
  - a. Peserta didik sudah memperhatikan penjelasan guru saat pembelajaran dari awal hingga akhir namun masih terdapat peserta didik yang asik mengobrol

dengan teman sebelahnya maupun bermain bola sehingga harus ditegur dahulu baru memperhatikan.

- b. Beberapa peserta didik aktif bertanya namun masih banyak peserta didik yang belum aktif bertanya selama pembelajaran.
- c. Beberapa peserta didik menanggapi pertanyaan yang diberikan guru maupun teman yang bertanya namun hanya sesekali.
- d. Guru belum memberikan stimulus seperti menggunakan media gambar agar peserta didik bertanya.
- e. Setengah dari jumlah seluruh peserta didik belum memenuhi standar ketrampilan guling belakang yang sudah ditentukan terutama pada saat proses mengguling dan sikap akhir yang belum sempurna.

Berdasarkan hasil refleksi pada siklus I dapat disimpulkan bahwa hasil siklus I belum mencapai indikator keberhasilan penelitian, sehingga perlu diadakan perbaikan pada siklus II, agar kegiatan pembelajaran mencapai hasil yang diharapkan.

### **Dekripsi Siklus II (Tanggal 16 April 2019)**

Tahapan dalam siklus adalah sebagai berikut:

#### **5. Tahap Perencanaan Siklus II**

Dalam tahap perencanaan, peneliti bersama kolaborator merencanakan skenario pembelajaran dan juga menyiapkan fasilitas pendukung untuk melaksanakan skenario pembelajaran tindakan tersebut. Secara rinci kegiatan yang dilakukan sebagai berikut:

- a. Menyiapkan sarana prasarana yang diperlukan dalam permainan di pembelajaran guling belakang, seperti matras, nomor dada, cone, bola, dan tongkat estafet.
- b. Menyiapkan media gambar.
- c. Peneliti membuat dan menyusun instrumen untuk melakukan monitoring pelaksanaan pembelajaran guling belakang melalui metode bermain, melalui lembar observasi keaktifan dan unjuk kerja peserta didik.
- d. Tujuan penelitian dan rencana tindakan disosialisasikan kepada kolaborator. Peneliti dan kolaborator diskusi untuk menyamakan persepsi dalam pembelajaran guling belakang.

## **6. Tahap Pelaksanaan Siklus II**

Adapun urutan pelaksanaannya sebagai berikut:

### **a. Kegiatan Pendahuluan (10 Menit)**

Guru membariskan, memimpin doa, dan presensi (yang hadir 19 peserta didik dari 20 peserta didik, satu orang tidak berangkat karena sakit), membeberkan apresiasi, dan memberitahukan topik hari ini yaitu guling belakang dengan cara siswa diberikan kertas berisi gambar rangkaian guling belakang dan siswa diharapkan untuk mengamati dan kemudian memberikan komentar terhadap gambar tersebut baik pertanyaan maupun menanggapi pertanyaan dari yang bertanya. Kemudian dilanjutkan dengan pemanasan.



Gambar 16. Peserta Didik Mengacungkan Jari untuk Bertanya

**b. Kegiatan Inti (75 Menit)**

1) Permainan “Tongkat Berantai”

Peserta didik dibagi menjadi empat kelompok berbaris berbanjar, dengan jarak antar anak kurang lebih satu meter, setelah itu barisan paling depan memgang tongkat estafet dan setelah mendengar suara peluit tongkat tersebut diberikan kepada temannya yang ada dibelakangnya sempai kembali lagi. Pertama ke samping kanan, kiri, atas, kemudian menggunakan kaki, dan kelompok yang paling cepat menyelesaikan tugas maka kelompok tersebut yang menang.



Gambar 18. Tongkat Berantai

## 2) Permainan Kapal Goyang

Peserta didik berbaring di atas matras, kemudian kedua lutut di pegang menggunakan kedua tangan, dengan posisi kedua tangan saling mengkait lutut kaki. Waktu melakukan gerakan kapal goyang, dagu anak berusaha menyentuh kedua lutut kaki tanpa melepas kaitan tangan. Urutan gerak mulai dari sikap duduk kemudian merebahkan punggung hingga tengkuk. Selanjutnya berayun kembali mulai dari tengkuk, punggung, dan kembali ke pinggul. Irama gerakan menyesuaikan instruksi guru bila peluit sekali gerakan pelan, jika peluit dua kali gerakan cepat, dan jika peluit panjang berhenti. Untuk itu diperlukan perhatian dan konsentrasi peserta didik terhadap perintah peneliti.



Gambar 19. Kapal Goyang

### 3) Membulatkan Badan

Peserat didik melakukan sikip lilin terlebih dahulu kemudian setelah beberapa saat ujung kaki dijatuhkan dibelakang kepala dan ditahan beberapa detik. Hal ini dilakukan bertujuan untuk melatih fleksibilitas otot-otot daerah pinggang untuk menunjang saat melakukan proses meggulung.



Gambar 20. Membulatkan badan

#### 4) Permainan Guling Lempar Bola

Tujuan untuk pengenalan guling belakang dan memperkuat pergelangan tangan sebagai penyangga dan kaki agar dibiasakan rapat. Caranya duduk telinjur kedua kaki menjepit bola, melakukan lemparan bola dengan kaki dan tangan mendorong melanjutkan gerakan mengguling.



Gambar 20. Guling Lempar Bola

#### 5) Guling Belakang dengan Bidang Miring

Pemanfaatan bidang miring pada dasar lantai mempunyai tujuan membantu dorongan ke belakang, sehingga ketika peserta didik berguling tidak membutuhkan tenaga yang besar, terbantu dari latihan yang miring selain itu juga untuk melatih keberanian peserta didik untuk mengguling dari tempat yang lebih tinggi.



Gambar 22. Guling Belakang dengan Bidang Miring

**c. Kegiatan Penutup (15 Menit)**

Dalam kegiatan penutup guru:

- 1) Melakukan pendinginan
- 2) Peserta didik dikumpulkan mendengarkan evaluasi dari materi yang telah diberikan.
- 3) Berbaris dan berdoa penutupan.

**7. Tahap Pengamatan Siklus II**

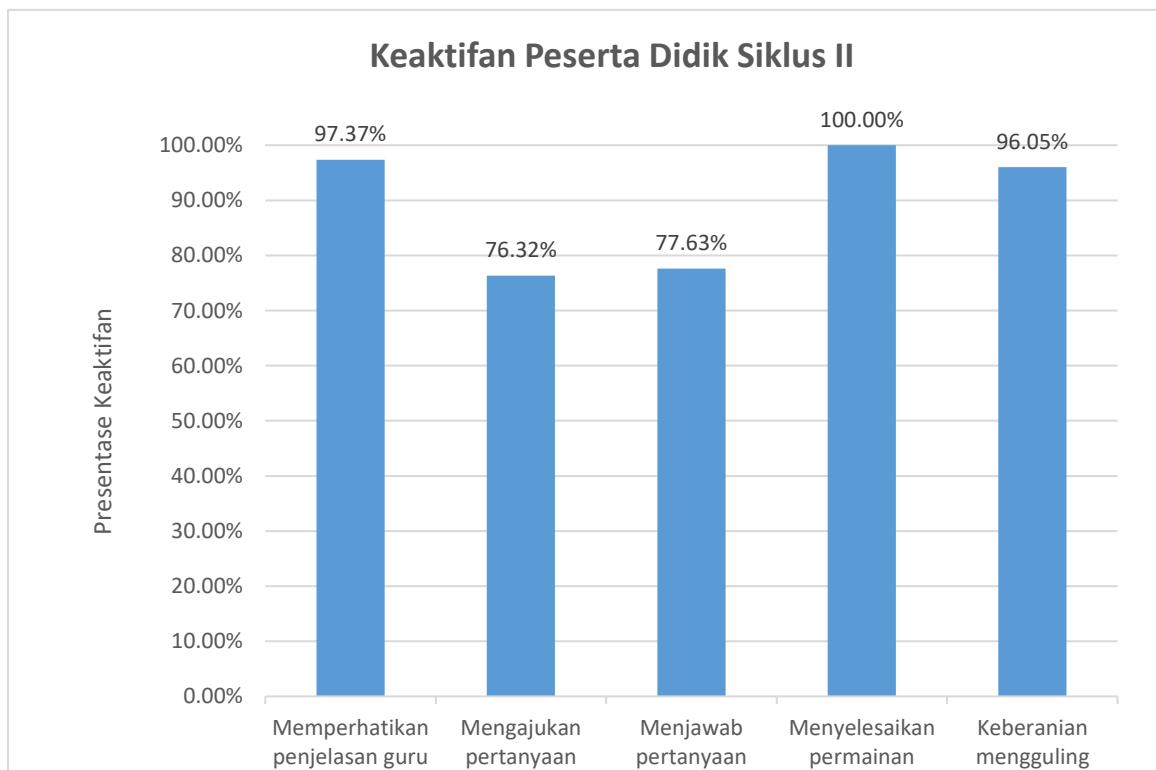
**a. Pengamatan terhadap keaktifan peserta didik**

Hasil observasi keaktifan siklus II menunjukkan bahwa peserta didik sudah menunjukkan keaktifannya selama mengikuti kegiatan pembelajaran dengan menggunakan metode bermain. Peserta didik terlihat lebih berpartisipasi aktif dibandingkan dengan siklus I.

Hasil observasi keaktifan peserta didik pada siklus II menunjukkan bahwa nilai rata-ratanya sebesar 89,47%. Berikut ini perolehan masing-masing aspek keaktifan tiap indikator pada siklus I.

Tabel 5. Hasil Keaktifan Peserta Didik Siklus II

No	Indikator Keaktifan Peserta Didik	Siklus II		Rata-rata
		Observer 1	Observer 2	
1.	Peserta didik memperhatikan penjelasan yang disampaikan oleh guru	97,37%	97,37%	97,37%
2.	Peserta didik bertanya saat proses pembelajaran	76,32%	76,32%	76,32%
3.	Peserta didik menjawab pertanyaan yang diajukan guru maupun sesama peserta didik	76,32%	78,95%	77,63%
4.	Peserta didik mencoba menyelesaikan berbagai permainan dalam pembelajaran guling belakang	100,00%	100,00%	100,00%
5.	Peserta didik berani dalam melakukan guling belakang	97,37%	94,74%	96,05%
<b>Rata-rata</b>		<b>89,47%</b>	<b>89,47%</b>	<b>89,47%</b>



Gambar 23. Diagram Keaktifan Peserta Didik Siklus II

Berdasarkan Tabel 5. dan Gambar 22., diatas menunjukan bahwa peserta didik sudah berperan aktif dalam pembelajaran guling belakang dengan metode bermain. Indikator keaktifan peserta didik sudah mencapai indikator keberhasilan yang diharapkan yaitu 89,47%. Hal tersebut karena peserta didik terpacu dengan setimulus yang diberikan oleh guru dengan menggunakan media gambar agar peserta didik bertanya maupun menanggapi pertanyaan tersebut setelah mengamatinya. Selain itu peserta didik lebih memperhatikan ketika guru memberi penjelasan serta saat melakukan guling peserta didik lebih berani karena sudah terbiasa. Presentase keaktifan yang dicapai peserta didik sudah mencapai indikator keberhasilan sehingga siklus dapat dihentikan.

**b. Pengamatan Kemampuan Guling Belakang Peserta Didik**

Penilaian kemampuan atau ketrampilan peserta didik dalam melakukan guling belakang berjalan dengan lebih baik. Penilaian ketrampilan menggunakan lembar observasi yang sudah ditentukan. Data hasil ketrampilan guling belakang peserta didik dapat dilihat pada Tabel 6. berikut ini.

Tabel 6. Hasil Belajar Ketrampilan Guling Belakang Peserta Didik Siklus I

Hasil Uji Ketrampilan Guling Belakang	Nilai
Nilai Tertinggi	100
Nilai Terendah	66,67
Rata-Rata	87,43
Jumlah Siswa Tuntas	17
Jumlah Siswa Tidak Tuntas	2
Presentase Ketuntasan	89,47%

Berdasarkan Tabel 6. di atas menunjukan bahwa sebanyak 17 peserta didik sudah mencapai KKM dengan nilai  $\geq 75$ , sedangkan 12 peserta didik belum mencapai KKM dengan nilai  $< 75$ , satu orang tidak berangkat karena sakit. Nilai tertinggi yang diperoleh oleh peserta didik adalah 100 dan nilai terendah diperoleh oleh siswa adalah 66,67 sedangkan rata-rata nilai peserta didik kelas IV pada siklus II mencapai 87,43. Presentase ketuntasan yang dicapai peserta didik sudah mencapai indikator keberhasilan sehingga siklus dapat dihentikan.

### **8. Tahap Refleksi Siklus II**

Berdasarkan observasi yang dilakukan menunjukkan bahwa pada siklus II kegiatan pembelajaran guling belakang dengan menggunakan metode bermain sudah berjalan sesuai dengan yang diharapkan. Tindakan yang dilakukan sudah berhasil dengan hasil peningkatan pada keaktifan dan ketrampilan guling belakang peserta didik.

### **B. Pembahasan**

Kegiatan observasi awal menunjukan bahwa permasalahan yang dihadapi dalam penelitian ini adalah rendahnya keaktifan peserta didik kelas IV selama mengikuti kegiatan pembelajaran guling belakang, sehingga hasil belajar yang diraih oleh peserta didik menjadi kurang maksimal. Hasil wawancara dengan guru penjas menunjukan bahwa ketrampilan guling belakang peserta didik masih sangat rendah dan peserta didik lebih tertarik dengan pembelajaran yang bersifat permaianan. Untuk memecahkan masalah tersebut perlu adanya variasi dalam penggunaan metode pembelajaran agar bisa mendorong peserta didik berperan aktif

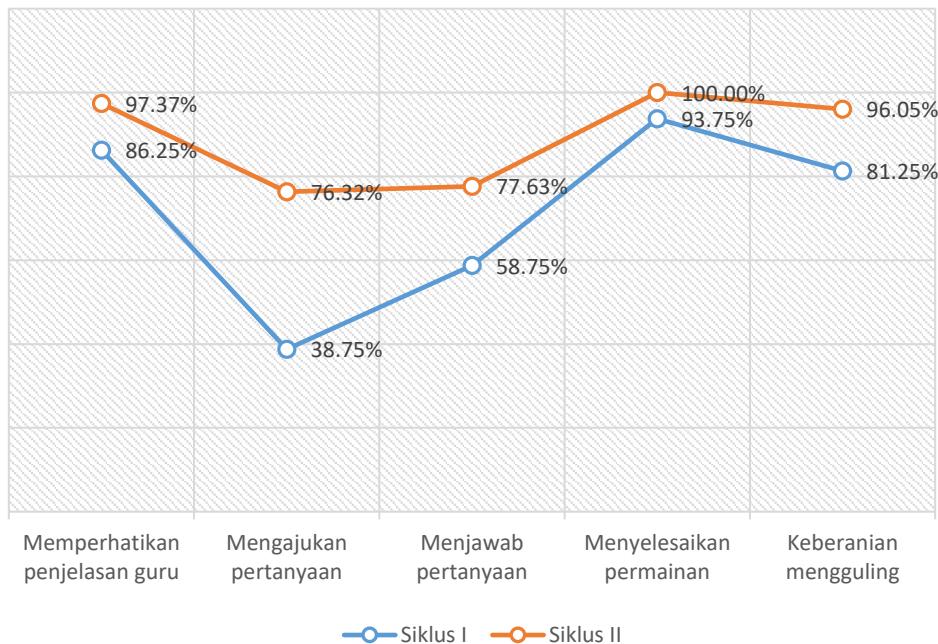
selama pembelajaran. Metode yang diterapkan untuk mengatasi tersebut adalah metode bermain.

Pelaksanaan penelitian dilakukan pada tanggal 2 April 2019 untuk siklus I dan 16 April 2019 pada siklus II. Subjek penelitian adalah peserta didik kelas IV SD N Rejosari 3. Berdasarkan paparan penelitian hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap peserta didik kelas IV SD N Rejosari 3 pada pembelajaran guling belakang, maka dapat diketahui adanya peningkatan keaktifan dan ketampilan guling belakang peserta didik dengan metode bermain.

## **1. Peningkatan Keaktifan Peserat Didik melalui Metode Bermain**

Pada aspek keaktifan peserta didik, kriteria penilaian observasi diukur melalui lima indikator yaitu: (1) memperhatikan penjelasan guru (2) mengajukan pertanyaan (3) menjawab pertanyaan (4) mencoba menyelesaikan berbagai permainan (5) keberanian melakukan guling belakang. Berdasarkan hasil pengamatan keaktifan belajar, siklus I menunjukkan rata-rata presentase keaktifan peserta didik sebesar 71,75% yang menunjukkan belum tercapainya kriteria keberhasilan tindakan. Proses pembelajaran yang dilaksanakan pada siklus II yang lebih baik, hal ini merupakan upaya agar terdapat perbaikan dari hasil refleksi pada siklus I. Peningkatan rata-rata keaktifan belajar peserta didik yang diperoleh pada siklus II sebesar 89,47%. Peningkatan rata-rata keaktifan belajar pada siklus I dan siklus II meningkat 17,72%. Berikut ini grafik peningkatan keaktifan pemebelajaran peserta didik pada siklus I dan siklus II.

## Keaktifan Peserta Didik Siklus I dan Siklus II



Gambar 23. Peningkatan Keaktifan Peserta Didik pada Siklus I dan II

Berdasarkan Gambar 23., diketahui aspek yang pertama yaitu memperhatikan penjelasan guru. Pada pelaksanaan siklus I peserta didik yang memperhatikan penjelasan guru mencapai 89,25% dan pada siklus II mencapai 97,37 %, sehingga peningkatan dari siklus I ke siklus II mencapai 8,12%.

Aspek kedua yaitu mengajukan pertanyaan. Pada siklus I peserta didik yang mengajukan pertanyaan hanya 38,75% dan pada siklus kedua mencapai 76,32%, sehingga peningkatan dari siklus I ke siklus II mencapai 37,75 %.

Aspek ketiga yaitu menjawab pertanyaan . Pada siklus I peserta didik yang menjawab pertanyaan sebesar 58,75% dan siklus II mencapai 77,63%, sehingga peningkatan dari siklus I ke siklus II mencapai 18,89%.

Aspek keempat yaitu peserta didik menyelesaikan berbagai permainan dalam pembelajaran guling belakang. Pada siklus I peserta didik yang menyelesaikan permainan sebesar 93,75% dan pada siklus II mencapai 100,00%, sehingga peningkatan dari siklus I ke siklus II mencapai 6,25%.

Aspek kelima yaitu keberanian peserta didik dalam melakukan guling belakang. Pada siklus pertama peserta didik yang berani mencapai 81,25% dan siklus II mencapai 96,05%, sehingga peningkatan dari siklus I ke siklus II mencapai 14,8%.

Berdasarkan grafik peningkatan keaktifan peserta didik pada siklus I dan II pada gambar, pada siklus II rata-rata presentase keaktifan yang diperoleh oleh setiap indikator telah mencapai kriteria keberhasilan yang diharapkan. Keaktifan peserta didik pada siklus II dapat dilihat saat memperhatikan guru menjelaskan, serta setelah diberikan stimulus berupa media gambar peserta didik aktif bertanya dan menanggapi pertanyaan dari guru maupun teman-teman yang lain. Selain itu juga peserta didik sudah beradaptasi dengan pembelajaran dengan metode bermain sehingga membuat peserta didik sudah berani dalam melakukan berbagai permainan dengan baik.

## 2. Hasil Belajar Ketrampilan Guling Belakang Peserta Didik

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode bermain pada kelas IV dapat meningkatkan hasil belajar ketrampilan guling belakang peserta didik. Hal tersebut dapat dilihat dengan adanya peningkatan hasil belajar siswa melalui tes uji ketrampilan yang dilaksanakan penilaiannya setiap siklusnya.

Rincian data hasil belajar peserta didik dilihat pada Tabel 7.

Tabel 7. Peningkatan Hasil Belajar Ketrampilan Guling Belakang

<b>Hasil Uji Ketrampilan Guling Belakang</b>	<b>Siklus I</b>	<b>Siklus II</b>
Nilai Tertinggi	94,44	100
Nilai Terendah	55,56	66,67
Rata-Rata	71,11	87,43
Jumlah Siswa Tuntas	10	17
Jumlah Siswa Tidak Tuntas	10	2
Presentase Ketuntasan	50,00%	89,47%

Berdasarkan Tabel 7. dapat diketahui bahwa presentase ketuntasan belajar ketrampilan guling belakang peserta didik pada siklus I yaitu 50,00% dengan nilai rata-rata 71,11 dan peserta didik yang memenuhi KKM sebanyak 10. Siklus II hasil belajar ketrampilan guling belakang peserta didik yaitu 89,47% dengan nilai rata-rata 87,43 dan peserta didik yang memenuhi KKM sebanyak 17. Peningkatan yang terjadi dari siklus I dan siklus II adalah sebesar 39,47 %.

Penerapan metode bermain pada pembelajaran guling belakang hasil belajar ketrampilan peserta didik terjadi kenaikan, dapat dilihat dari presentase ketuntasan siklus I dan siklus II. Presentase ketuntasan siklus II lebih tinggi dari pada siklus I. Selama peserta didik mengukuti pembelajaran pada siklus I masih terjadi banyak kesalahan pada teknik mengguling, terutama pada saat proses mengguling dan sikap akhir belum sempurna dan juga karena peserta didik masih kurang latihan. Pada siklus I terdapat 10 peserta didik yang belum lulus memenuhi KKM dengan nilai tertinggi 94,44 dan nilai terendah 55,56. Sedangkan siklus II hasil belajar ketrampilan peserta didik lebih baik dimana hanya 2 siswa yang belum memenuhi

KKM dengan demikian nilai tertinggi 100 dan nilai terendah 66,67. Dengan demikian maka metode bermain ini dapat meningkatkan hasil belajar ketrampilan guling belakang peserta didik.

Pada siklus II ini peserta didik lebih baik dalam melakukan guling belakang setelah memang sebelumnya peserta didik diberi tugas selama dirumah untuk latihan melakuakan guling belakang, dan saat pembelajaran guru memberi penekanan pada sikap akhir harus sampai berdiri dengan seimbang dan bentuk latihan yang diberikan saat permainan lebih menekankan saat proses mengguling. berdasarkan data yang diperoleh peneliti di atas menunjukan bahwa penerapan metode bermain dapat meningkatkan hasil belajar ketrampilan peserta didik.

### C. Temuan Penelitian

Dari penelitian yang telah dilakukan timbul berbagai temuan-temuan penelitian yang diantaranya sebagai berikut:

1. Peserta didik mengalami peningkatan keaktifan pada aspek orang yang berupa mengajukan pertanyaan dan menanggapi pertanyaan setelah peneliti memberikan stimulus berupa media gambar proses guling belakang.
2. Peserta didik mengalami peningkatan hasil belajar psikomotor setelah diberikan permainan yang menekankan pada proses menggulung dan sikap akhir dengan menggunakan media bidang miring saat peserta didik melakukan guling belakang.
3. Pembelajaran guling belakang melalui metode bermain dapat membuat peserta didik lebih tertarik mengikuti pembelajaran dan secara tidak

langsung mampu membuat peserta didik tidak merasa takut saat melakukan guling belakang.

#### **D. Keterbatasan Penelitian**

Keterbatasan penelitian yang dialami di kelas IV SD N Rejosari 3 adalah sebagai berikut:

1. Waktu penelitian dilaksanakan berdekatan dengan bulan puasa dan Ujian Akhir Sekolah (UAS), serta sedikitnya minggu efektif yang digunakan untuk kegiatan belajar mengajar menyebabkan peneliti hanya dapat melaksanakan penelitian sebanyak dua siklus dan setiap siklusnya hanya satu pertemuan. Sehingga untuk mendapatkan peningkatan keaktifan peserta didik dan hasil belajar psikomotor peserta didik yang lebih maksimal membutuhkan waktu yang lebih lama.
2. Kurangnya kesiapan guru dikarenakan guru belum tahu penggunaan metode bermain dalam pembelajaran guling belakang sehingga yang menjadi guru selama pembelajaran yaitu peneliti.
3. Keterbatasan jumlah matras. Matras yang tersedia ada 2, sedangkan jumlah peserta didik ada 20. Hal tersebut menyebabkan peneliti meminta peserta didik untuk berkelompok pada permainan-permainan tertentu.
4. Tidak adanya data kuantitatif hasil belajar peserta didik sehingga peneliti tidak bisa membandingkan dengan data awal sebelum diberikan tindakan.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tindakan yang telah dilaksanakan maka dapat disimpulkan bahwa penerapan metode bermain dapat meningkatkan keaktifan peserta didik pada pembelajaran guling belakang dan juga dapat meningkatkan hasil belajar psikomotor guling belakang peserta didik selama dua siklus pada peserta didik kelas 4 di SD N Rejosari 3 Semin Gunungkidul tahun ajaran 2018/2019.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa melalui penerapan metode bermain keaktifan dan hasil belajar psikomotor peserta didik pada pembelajaran guling belakang kelas IV di SD N Rejosari 3 dapat meningkat. Hal tersebut terbukti dengan peningkatan rata-rata hasil belajar siswa pada setiap siklusnya, serta peningkatan keaktifan siswa selama mengikuti proses pembelajaran menggunakan metode bermain.

#### **C. Saran**

Setelah mengadakan penelitian di SD N Rejosari 3, perlu dikemukakan saran yang dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam rangka perbaikan pembelajaran ke arah yang lebih baik. Peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut :

**1. Bagi Guru**

- a. Guru dapat menerapkan metode bermain pada materi pelajaran yang lainnya bukan hanya pada materi pelajaran guling belakang.
- b. Guru dapat mengembangkan berbagai metode yang bervariasi dalam pembelajaran agar lebih meningkatkan interaksi antara guru dan peserta didik, serta meningkatkan pemahaman peserta didik pada materi guling belakang.

**2. Bagi Siswa**

- a. Sebaiknya siswa lebih berani dalam mengungkapkan pendapatnya dan bertanya tentang materi yang belum dipahami.
- b. Siswa diharapkan lebih aktif dalam melakukan percobaan guling belakang sehingga dapat memperoleh keterampilan guling belakang yang baik.

**3. Bagi Sekolah**

- a. Sekolah sebaiknya dapat memberikan dukungan penuh kepada guru untuk mengembangkan berbagai variasi pembelajaran.
- b. Sekolah sebaiknya memfasilitasi sarana dan prasarana bagi pelaksanaan pembelajaran agar siswa dan guru selama kegiatan belajar mengajar dapat optimal.

**4. Bagi Peneliti Lain**

- a. Bagi peneliti lain yang berkeinginan untuk melakukan penelitian yang sejenis sebaiknya setiap pertemuan perlu menggunakan media visual maupun audio visual dalam pembelajaran agar peserta didik lebih aktif

melakukan interaksi baik mengajukan pertanyaan maupun menjawab pertanyaan.

- b. Bagi peneliti lain yang berkeinginan untuk melakukan penelitian yang sejenis dapat mengembangkan indikator-indikator keaktifan lainnya, tidak hanya membatasi tentang upaya peningkatan keaktifan dan hasil belajar peserta didik tetapi juga variable yang lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afani, H. (2013). Upaya Peningkatan Keaktifan Siswa Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 3 Kedunggrandu Kecamatan Patikraja Kabupaten Banyumas. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Aka, B.A. (2009). Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia
- Bayuntoro, S. (2015). Tingkat Kemampuan Guling Belakang Siswa Kelas V dan VI dalam Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar Negeri Gedangan 1 Gunungkidul Tahun 2014/2015. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Desmita. (2012). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik: Panduan Bagi Orang Tua dan Guru dalam Memahami Psikologi Anak Usia SD, SMP, dan SMA..* Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Istiyono. (2012). Meningkatkan Hasil Belajar Guling Belakang dengan Pengurangan Sudut Kemiringan Alat Bantu Bidang Miring Secara Bertahap pada Pembelajaran Senam Lantai Siswa Kelas V SD N 1 Harjodowo Tahun Pelajaran 2011/2012. *Skripsi*. Semarang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Izzati, dkk. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press
- Hurlock, Elizabeth B. (1999). Jilid 1. *Perkembangan Anak Edisi keenam (Med. Meitasari Tjandrasa. Terjemahan)*. Jakarta: Erlangga
- Mahendra, A.(2001). Senam. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Mulyaningsih, F., dkk. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Siswa SD/MI*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Narti. (2011). Upaya Peningkatan Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Melalui Pendekatan Bermain Siswa Kelas IV SD Negeri Nototirto Kecamatan Gamping Kabupaten Banyumas. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ngatiyono & Riswaty, D.N. (2016). *Berolahraga Sehat Jasmani Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas 4 SD*. Solo: CV Usaha Makmur

- Hamalik, O. (2006). *Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Bumi Aksara.
- Rahayu, E.T. (2013). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Samsudin. (2008). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI*. Jakarta: PT. Fajar Interpratama
- Sani. A.R. (2016). *Penilaian Autentik*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Sardiman A.M. (2012). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Depok: PT. Rajagrafindo Persada
- Semiawan C.R. (2008). *Belajar dan Pembelajaran Prasekolah dan Sekolah Dasar*. Jakarta: PT. Indeks.
- Sudirman N, dkk. (1996). *Ilmu Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Sudjana, N. (2014). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Sulistyaningsih, D. (2015). Peningkatan Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Melalui Permainan Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Nogotirto Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman DIY Tahun Ajaran 2014/2015. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suharsimi, A. dkk. (2008). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- \_\_\_\_\_. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Suharyanto (2015). Peningkatan Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang Menggunakan Pendekatan Paikem Kelas IV SD Semarangan 2 Godean Sleman Tahun Pelajaran 2014/2015. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Susanto, A. (2013). *Teori Belajar dan Pembelajaran di Sekolah Dasar*. Jakarta: Prenadamedia Grup.
- Suyono dan Hariyanto. 2011. *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Lestari T.I. (2009). Peningkatan Efektivitas Pembelajaran Senam Lantai melalui Pendekatan Pembelajaran Aktif Kreatif Efektif dan Menyenangkan (Pakem). *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

## LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Observasi Keaktifan Peserta Didik

### **LEMBAR OBSERVASI KEAKTIFAN BELAJAR GULING BELAKANG SISWA KELAS IV SD NEGERI REJOSARI 3**

No Abs	Nama	Indikator					Jumlah
		Visual	Lisan		Motor	Emosi	
		Memperhatikan	Bertanya	Menjawab	Bermain	Berani	
1	AMS						
2	AS						
3	A						
4	AMH						
5	ANS						
6	DKP						
7	DAP						
8	DAN						
9	DFU						
10	IA						
11	LIW						
12	NAY						
13	NSA						
14	PKJ						
15	QA						
16	RNA						
17	SAP						
18	YAGP						
19	ATA						
20	FAP						
<b>Skor Total</b>							
<b>Skor Maksimal</b>							
<b>% Keaktifan Tiap Indikator</b>							
<b>% Rata-rata Skor Keaktifan Siswa</b>							

## Lampiran 2. Pedoman Penilaian Observasi Keaktifan Peserta Didik

### **Pedoman Penilaian Observasi**

1. Pada saat kegiatan pembelajaran, siswa memperhatikan penjelasan yang disampaikan oleh guru.

Skor 2	Peserta didik memperhatikan guru secara langsung tanpa diminta guru
Skor 1	Peserta didik memperhatikan guru setelah diminta oleh guru
Skor 0	Peserta didik tidak memperhatikan penjelasan guru

2. Siswa bertanya mengenai materi saat pembelajaran.

Skor 2	Peserta didik bertanya lebih dari satu kali
Skor 1	Peserta didik bertanya hanya satu kali
Skor 0	Peserta didik tidak bertanya saat pembelajaran

3. Siswa menjawab pertanyaan yang diajukan guru maupun peserta didik yang lain selama pembelajaran.

Skor 2	Peserta didik menjawab pertanyaan lebih dari satu kali
Skor 1	Peserta didik menjawab pertanyaan hanya satu kali
Skor 0	Peserta didik tidak menjawab pertanyaan

4. Pada saat kegiatan pembelajaran, peserta didik melakukan berbagai permainan guling belakang

Skor 2	Peserta didik mencoba menyelesaikan semua permainan
Skor 1	Peserta didik mencoba sebagian permainan
Skor 0	Peserta didik tidak melakukan percobaan permainan

5. Siswa berani dalam melakukan guling belakang

Skor 2	Peserta didik berani melakukan guling belakang tanpa dibantu guru
Skor 1	Peserta didik berani melakukan guling belakang setelah dibantu guru
Skor 0	Peserta didik tidak berani melakukan guling belakang

Lampiran 3. Kisi-kisi Unjuk Kerja Peserta Didik

**Kisi-kisi Unjuk Kerja Guling Belakang Peserta Didik**

Faktor	Indikator	Kriteria Skor/ Item	Skor
Sikap Awal	1. Posisi jongkok membelakangi matras 2. Kedua kaki rapat 3. Kedua telapak tangan di samping telinga menghadap ke matras	a. Indikator muncul semua skor 3 b. Indikator muncul semua skor 2 c. Indikator muncul semua skor 1 d. Tidak ada indikator yang muncul, skor 0	
Gerakan Menggulung	4. Pinggul diletakkan di matras 5. Kedua lutut ditarik ke belakang 6. Kedua ujung kaki menyentuh matars 7. Kedua telapak tangan menekan matras hingga kedua tangan lurus dan kepala terangkat.	c. Indikator muncul semua skor 4 d. Indikator muncul semua skor 3 e. Indikator muncul semua skor 2 f. Indikator muncul semua skor 1 g. Tidak ada indikator yang muncul, skor 0	
Sikap Akhir	8. Posisi jongkok setelah mengguling 9. Kedua tangan lurus ke depan kemudian berdiri	a. Indikator muncul semua skor 2 b. Indikator muncul semua skor 1 Tidak ada indikator yang muncul, skor 0	
<b>Jumlah</b>			

(Sumber: Farida Mulyaningsih, dkk., 2010)

Lampiran 4. RPP Siklus I

**Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)**  
**(SIKLUS I)**

Nama Sekolah : SD N Rejosari 3, Rejosari, Semin, Gunungkidul  
Mata Pelajaran : Penjasorkes  
Sub Mata Pelajaran : Senam Lantai Guling Belakang  
Kelas / Semester : IV/2  
Pertemuan : 1x  
Alokasi waktu : 3 x 35 menit (105 menit)

**B. Kompetensi Inti**

1. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.
2. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhhlak mulia.

**B. Kompetensi Dasar (KD) dan Indikator Pencapaian Kompetensi**

No	Kompetensi Dasar	No	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.6	Menerapkan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.	3.6.1.	Menerangkan rangakian teknik dasar guling belakang.

4.6	Mempraktikkan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.	4.6.1.	Melatih keberanian dalam melakukan rangkaian senam lantai guling belakang.
-----	---	--------	--

#### **D. Tujuan**

1. Mampu menjelaskan rangkaian teknik dasar guling belakang dengan benar.
2. Mampu melakukan teknik dasar guling belakang dengan benar.

#### **E. Materi Pembelajaran**

Senam lantai guling belakang

#### **F. Metode Pembelajaran**

1. Metode ceramah
2. Metode demostrasi
3. Metode simulasi/permainan

#### **F. Alat dan Bahan Pembelajaran**

1. Alat Pembelajaran
  - a. Matras
  - b. Bola
  - c. Kertas
  - d. Peluit
2. Bahan Pembelajaran
  - a. Pendidikan Jasmani Olahraga, dan Kesehatan untuk Siswa SD/MI.  
Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
  - b. Buku Jasmani Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas 4 SD: CV Usaha Makmur

#### **G. Langkah-langkah Pembelajaran**

1. Kegiatan Awal / Pendahuluan (15 Menit)
 

Dalam kegiatan awal, guru:

  - a. Siswa ditarik menjadi dua barisan.
  - b. Guru memimpin berdoa.
  - c. Mengecek kehadiran peserta didik.
  - d. Apresiasi dan memotivasi peserta didik.
  - e. Penjelasan tujuan pembelajaran.
  - f. Pemanasan : Penguluran dan Permainan “Dorong Gerobak”

## 2. Kegiatan Inti (75 Menit)

Penjelasan dan memberi contoh kegiatan pembelajaran dengan pendekatan bermain.

### a. Bermain Menirukan Gajah

Cara bermain adalah dengan siswa dibagi 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 mencangkung tinggi dari garis A ke garis B dan kembali lagi ke garis A (jarak garis A-B jangan terlalu jauh) dilakukan dengan cara estafet. Saat berjalan, usahakan kertas tetap dijepit di dada menggunakan dagu, dan kertas jangan sampai jatuh/lepas.

### b. Bermain Kapal Goyang

Cara bermain adalah dengan siswa berbaring di atas matras menghadap ke atas, kemudian kedua lutut di pegang menggunakan kedua tangan, dengan posisi kedua tangan saling mengait lutut kaki. Waktu melakukan gerakan kapal goyang, tengkuk anak berusaha menyentuh kedua lutut kaki tanpa melepas kaitan tangan, berusaha bergerak maju ke depan dan belakang.

### c. Permainan Guling Lempar Bola

Tujuan untuk pengenalan guling belakang dan memperkuat pergelangan tangan sebagai penyangga dan kaki agar dibiasakan rapat. Caranya duduk telinjur kedua kaki menjepit bola, melakukan lemparan bola dengan kaki tangan mendorong melanjutkan gerakan yang melempar.

### d. Permainan Modifikasi Sentuh dan Menggulung

Cara bermain adalah dengan anak dibagi menjadi 2 atau 3 kelompok, disesuaikan dengan jumlah siswa dengan tujuan agar setiap kelompok mendapatkan jumlah personel yang sama. Siswa dalam satu kelompok berbaris lurus ke belakang dengan posisi menghadap ke depan dengan jarak satu meter berada di depan matras. Terdengar bunyi peluit dari guru sebagai tanda permainan di mulai, maka anak yang berada di posisi barisan belakang segera untuk menyentuh pundak temannya yang baris di depannya. Teman di depannya yang tersentuh pundaknya maka segera melakukan gerakan yang sama yaitu menyentuh pundak teman yang ada di depannya. Dilakukan secara urut sampai di depan. Anak yang berada di barisan paling depan jika pundaknya disentuh teman di belakangnya, maka segera berjalan ke depan sampai tepat berada di depan matras dan mencoba mempraktekan gerakan mengguling ke depan. Setelah anak tersebut mempraktikkan gerakan mengguling ke depan maka segera berdiri dan lewat samping barisan kelompoknya untuk berlari menuju posisi barisan di belakang. Sampai posisi belakang melakukan gerakan sentuh pundak seperti awal.

e. Guling Belakang Sesungguhnya

Satu persatu peserta didik melakukan guling belakang dengan semampunya. Setelah melakukan berbagai bentuk permainan yang mengarah ke teknik guling belakang harapannya peserta didik mampu melakukannya dengan teknik yang benar. Observer melakukan pengamatan untuk diambil data keterampilan guling belakang peserta didik.

3. Kegiatan Penutup (15 Menit)

Dalam kegiatan pentup guru:

- a. Melakukan pendinginan
- b. Peserta didik dikumpulkan mendengarkan evaluasi dari materi yang telah diberikan.
- c. Memperbaiki kesalahan dan kekurangan gerakan-gerakan yang dilakukan peserta didik.
- d. Berbaris dan berdoa penutupan.

## H. Penilaian

1. Lembar keaktifan peserta didik dalam pembelajaran.
2. Lembar unjuk kerja peserta didik dalam senam lantai guling belakang.

Lampiran 5. Hasil Keaktifan Peserta Didik Siklus I (Observer 1)

**HASIL KEAKTIFAN PESERTA DIDIK  
SIKLUS I (OBSERVER 1)**

No Abs	Nama	Indikator					Jumlah
		Visual	Lisan		Motor	Emosi	
		Memperhatikan	Bertanya	Menjawab	Bermain	Berani	
1	AMS	2	1	2	2	2	9
2	AS	2	0	1	2	1	6
3	A	2	0	1	2	2	7
4	AMH	2	0	1	2	1	6
5	ANS	2	0	1	2	2	7
6	DKP	1	1	1	2	2	7
7	DAP	2	1	1	1	2	7
8	DAN	2	2	1	2	2	9
9	DFU	1	2	2	2	2	9
10	IA	1	2	2	2	2	9
11	LIW	2	1	1	2	1	7
12	NAY	2	0	1	2	1	6
13	NSA	2	0	1	1	1	5
14	PKJ	0	2	2	2	2	8
15	QA	2	0	1	2	2	7
16	RNA	2	0	1	2	2	7
17	SAP	1	0	1	2	1	5
18	YAGP	1	1	1	2	2	7
19	ATA	2	1	1	2	2	8
20	FAP	2	1	1	2	1	7
<b>Skor Total</b>		33	15	24	38	33	143
<b>Skor Maksimal</b>		40	40	40	40	40	200
<b>% Keaktifan Tiap Indikator</b>		82,50%	37,50%	60,00%	95,00%	82,50%	
<b>% Rata-rata Skor Keaktifan Siswa</b>							71,50%

Lampiran 6. Hasil Keaktifan Peserta Didik Siklus I (Observer 2)

**HASIL KEAKTIFAN PESERTA DIDIK  
SIKLUS I (OBSERVER 2)**

No Abs	Nama	Indikator					Jumlah
		Visual	Lisan		Motor	Emosi	
		Memperhatikan	Bertanya	Menjawab	Bermain	Berani	
1	AMS	2	1	2	2	2	9
2	AS	2	0	1	2	1	6
3	A	2	1	1	2	2	8
4	AMH	2	0	1	2	0	5
5	ANS	2	0	1	2	2	7
6	DKP	1	2	1	2	2	8
7	DAP	2	1	1	1	2	7
8	DAN	2	2	1	2	2	9
9	DFU	1	2	2	2	2	9
10	IA	1	2	2	2	2	9
11	LIW	2	0	1	2	1	6
12	NAY	2	0	1	2	1	6
13	NSA	2	0	1	1	1	5
14	PKJ	1	2	1	2	2	8
15	QA	2	1	1	2	2	8
16	RNA	2	0	1	2	2	7
17	SAP	2	0	1	1	1	5
18	YAGP	2	1	1	2	2	8
19	ATA	2	1	1	2	2	8
20	FAP	2	0	1	2	1	6
<b>Skor Total</b>		36	16	23	37	32	144
<b>Skor Maksimal</b>		40	40	40	40	40	200
<b>% Keaktifan Tiap Indikator</b>		90,00%	40,00%	57,50%	92,50%	80,00%	
<b>% Rata-rata Skor Keaktifan Siswa</b>							72,00%

Lampiran 7. Hasil Unjuk Kerja Peserta Didik Siklus I (Observer 1)

**UNJUK KERJA GULING BELAKANG PESERTA DIDIK**  
**SIKLUS I (OBSERVER 1)**

No Abs	Nama	Skor Unjuk Kerja			Total	Nilai	Ket.
		Sikap Awal	Gerakan Menggulung	Sikap Akhir			
1	AMS	3	3	1	7	77,78	Tuntas
2	AS	3	2	0	5	55,56	Tidak Tuntas
3	A	3	2	0	5	55,56	Tidak Tuntas
4	AMH	3	2	0	5	55,56	Tidak Tuntas
5	ANS	3	3	1	7	77,78	Tuntas
6	DKP	3	3	0	6	66,67	Tidak Tuntas
7	DAP	3	2	0	5	55,56	Tidak Tuntas
8	DAN	3	3	0	6	66,67	Tidak Tuntas
9	DFU	3	4	1	8	88,89	Tuntas
10	IA	3	3	1	7	77,78	Tuntas
11	LIW	3	2	1	6	66,67	Tidak Tuntas
12	NAY	3	3	1	7	77,78	Tuntas
13	NSA	3	2	0	5	55,56	Tidak Tuntas
14	PKJ	3	3	0	6	66,67	Tidak Tuntas
15	QA	3	3	1	7	77,78	Tuntas
16	RNA	3	3	1	7	77,78	Tuntas
17	SAP	3	2	0	5	55,56	Tidak Tuntas
18	YAGP	3	4	1	8	88,89	Tuntas
19	ATA	3	4	1	8	88,89	Tuntas
20	FAP	3	3	1	7	77,78	Tuntas
<b>Jumlah</b>		60	56	11	127		
<b>Rata-rata</b>					6,35	70,56	Tidak Tuntas

Lampiran 8. Hasil Unjuk Kerja Peserta Didik Siklus I (Observer 2)

**UNJUK KERJA GULING BELAKANG PESERTA DIDIK**  
**SIKLUS I (OBSERVER 2)**

No Abs	Nama	Skor Unjuk Kerja			Total	Nilai	Ket.
		Sikap Awal	Gerakan Menggulung	Sikap Akhir			
1	AMS	3	4	1	8	88,89	Tuntas
2	AS	3	2	0	5	55,56	Tidak Tuntas
3	A	3	2	0	5	55,56	Tidak Tuntas
4	AMH	3	2	0	5	55,56	Tidak Tuntas
5	ANS	3	3	1	7	77,78	Tuntas
6	DKP	3	3	0	6	66,67	Tidak Tuntas
7	DAP	3	2	0	5	55,56	Tidak Tuntas
8	DAN	3	3	0	6	66,67	Tidak Tuntas
9	DFU	3	4	2	9	100,00	Tuntas
10	IA	3	4	1	8	88,89	Tuntas
11	LIW	3	2	0	5	55,56	Tidak Tuntas
12	NAY	3	3	1	7	77,78	Tuntas
13	NSA	3	2	0	5	55,56	Tidak Tuntas
14	PKJ	3	2	0	5	55,56	Tidak Tuntas
15	QA	3	4	1	8	88,89	Tuntas
16	RNA	3	3	1	7	77,78	Tuntas
17	SAP	3	3	0	6	66,67	Tidak Tuntas
18	YAGP	3	3	1	7	77,78	Tuntas
19	ATA	3	3	1	7	77,78	Tuntas
20	FAP	3	4	1	8	88,89	Tuntas
<b>Jumlah</b>		60	58	11	129		
<b>Rata-rata</b>					6,45	71,67	Tidak Tuntas

Lampiran 9. Rekapitulasi Unjuk Kerja Peserta Didik Siklus I

**REKAPITULASI UNJUK KERJA GULING BELAKANG PESERTA  
DIDIK SIKLUS I (OBSERVER 1 DAN 2)**

No Abs	Nama	Observer 1	Observer 2	Rata-rata	Nilai
1	AMS	8	7	7,5	83,33
2	AS	5	5	5	55,56
3	A	5	5	5	55,56
4	AMH	5	5	5	55,56
5	ANS	7	7	7	77,78
6	DKP	6	6	6	66,67
7	DAP	5	5	5	55,56
8	DAN	6	6	6	66,67
9	DFU	9	8	8,5	94,44
10	IA	8	7	7,5	83,33
11	LIW	5	6	5,5	61,11
12	NAY	7	7	7	77,78
13	NSA	5	5	5	55,56
14	PKJ	5	6	5,5	61,11
15	QA	8	7	7,5	83,33
16	RNA	7	7	7	77,78
17	SAP	6	5	5,5	61,11
18	YAGP	7	8	7,5	83,33
19	ATA	7	8	7,5	83,33
20	FAP	8	7	7,5	83,33
<b>Jumlah</b>		129	127	128	
<b>Rata-rata</b>		6,45	6,35	6,40	71,11

Lampiran 10. RPP Siklus II

**Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)**  
**(SIKLUS II)**

Nama Sekolah : SD N Rejosari 3, Rejosari, Semin, Gunungkidul  
Mata Pelajaran : Penjasorkes  
Sub Mata Pelajaran : Senam Lantai Guling Belakang  
Kelas / Semester : IV/2  
Pertemuan : 1x  
Alokasi waktu : 3 x 35 menit (105 menit)

**C. Kompetensi Inti**

3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhhlak mulia.

**B. Kompetensi Dasar (KD) dan Indikator Pencapaian Kompetensi**

No	Kompetensi Dasar	No	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.6	Menerapkan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.	3.6.1.	Menerangkan rangakian teknik dasar guling belakang.

4.6	Mempraktikkan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.	4.6.1.	Melatih keberanian dalam melakukan rangkaian senam lantai guling belakang.
-----	---	--------	--

#### **D. Tujuan**

1. Mampu menjelaskan rangkaian teknik dasar guling belakang dengan benar.
2. Mampu melakukan teknik dasar guling belakang dengan benar.

#### **I. Materi Pembelajaran**

Senam lantai guling belakang

#### **F. Metode Pembelajaran**

1. Metode ceramah
2. Metode demostrasi
3. Metode simulasi/permainan

#### **J. Alat dan Bahan Pembelajaran**

1. Alat Pembelajaran
  - a. Matras
  - b. Bola
  - c. Kertas
  - d. Peluit
2. Bahan Pembelajaran
  - a. Buku Jasmani Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas 4 SD: CV Usaha Makmur
  - b. Farida Mulyaningsih dkk, 2010 Penjasorkes untuk SD/MI kelas IV, Jakarta, bse

#### **K. Langkah-langkah Pembelajaran**

1. Kegiatan Awal / Pendahuluan (15 Menit)
 

Dalam kegiatan awal, guru:

  - a. Siswa ditarikkan menjadi dua barisan.
  - b. Guru memimpin berdoa.
  - c. Mengecek kehadiran peserta didik.
  - d. Apresiasi dan memotivasi peserta didik.
  - e. Penjelasan tujuan pembelajaran.
  - f. Pemanasan : Penguluran dan Permainan “Tongkat Berantai”

#### 4. Kegiatan Inti (75 Menit)

##### a. Permainan Kapal Goyang

Cara bermain adalah dengan siswa berbaring di atas matras menghadap ke atas, kemudian kedua lutut di pegang menggunakan kedua tangan, dengan posisi kedua tangan saling mengkait lutut kaki. Waktu melakukan gerakan kapal goyang, tengkuk anak berusaha menyentuh kedua lutut kaki tanpa melepas kaitan tangan, berusaha bergerak maju ke depan dan belakang.

##### b. Permainan Ingkung Ayam

Merupakan latihan koordinasi dengan melempar kaki, punggung, dan tumpuan kedua tangan di samping telinga, dengan cara melempar kaki di atas kepala. Tujuannya untuk melatih fleksibilitas otot-otot sekitar punggung.

##### c. Permainan Guling Lempar Bola

Tujuan untuk pengenalan guling belakang dan memperkuat pergelangan tangan sebagai penyangga dan kaki agar dibiasakan rapat. Caranya duduk telinjur kedua kaki menjepit bola, melakukan lemparan bola dengan kaki tangan mendorong melanjutkan gerakan yang melempar.

##### d. Guling Belakang pada Papan Miring

Melakukan guling belakang dengan modifikasi matras diposisikan miring untuk mempermudah peserta didik melakukan guling belakang.

##### f. Guling Belakang Sesungguhnya

Satu persatu peserta didik melakukan guling belakang dengan semampunya. Setelah melakukan berbagai bentuk permainan yang mengarah ke teknik guling belakang harapannya peserta didik mampu melakukannya dengan teknik yang benar. Observer melakukan pengamatan untuk diambil data keterampilan guling belakang peserta didik.

#### 5. Kegiatan Penutup (15 Menit)

Dalam kegiatan pentup guru:

- a. Melakukan pendinginan
- b. Peserta didik dikumpulkan mendengarkan evaluasi dari materi yang telah diberikan.
- c. Berbaris dan berdoa penutupan.

## 2. Penilaian

1. Lembar keaktifan peserta didik dalam pembelajaran.
2. Lembar unjuk kerja peserta didik dalam senam lantai guling belakang.

Lampiran 11. Hasil Keaktifan Peserta Didik Siklus II (Observer 1)

**HASIL KEAKTIFAN PESERTA DIDIK  
SIKLUS II (OBSERVER 1)**

No Abs	Nama	Indikator					Jumlah
		Visual	Lisan		Motor	Emosi	
		Memperhatikan	Bertanya	Menjawab	Bermain	Berani	
1	AMS	2	2	2	2	2	10
2	AS	2	1	1	2	2	8
3	A	2	2	1	2	2	9
4	AMH	2	1	1	2	1	7
5	ANS	SAKIT					
6	DKP	2	2	2	2	2	10
7	DAP	2	1	2	2	2	9
8	DAN	2	1	2	2	2	9
9	DFU	2	2	2	2	2	10
10	IA	2	2	2	2	2	10
11	LIW	2	1	1	2	2	8
12	NAY	2	1	1	2	2	8
13	NSA	2	1	1	2	2	8
14	PKJ	1	2	1	2	2	8
15	QA	2	2	2	2	2	10
16	RNA	2	1	1	2	2	8
17	SAP	2	1	1	2	2	8
18	YAGP	2	2	2	2	2	10
19	ATA	2	2	2	2	2	10
20	FAP	2	2	2	2	2	10
<b>Skor Total</b>		37	29	29	38	37	170
<b>Skor Maksimal</b>		38	38	38	38	38	190
<b>% Keaktifan Tiap Indikator</b>		97,37%	76,32%	76,32%	100,00%	97,37%	
<b>% Rata-rata Skor Keaktifan Siswa</b>							89,47%

Lampiran 12. Hasil Keaktifan Peserta Didik Siklus II (Observer 2)

**HASIL KEAKTIFAN PESERTA DIDIK  
SIKLUS II (OBSERVER 2)**

No Abs	Nama	Indikator					Jumlah
		Visual	Lisan		Motor	Emosi	
		Memperhatikan	Bertanya	Menjawab	Bermain	Berani	
1	AMS	2	2	2	2	2	10
2	AS	2	1	1	2	2	8
3	A	2	2	2	2	2	10
4	AMH	2	1	1	2	1	7
5	ANS	SAKIT					
6	DKP	2	2	2	2	2	10
7	DAP	2	2	1	2	1	8
8	DAN	2	1	2	2	2	9
9	DFU	2	2	2	2	2	10
10	IA	2	2	2	2	2	10
11	LIW	2	1	1	2	2	8
12	NAY	2	2	1	2	2	9
13	NSA	2	2	1	2	2	9
14	PKJ	1	2	2	2	2	9
15	QA	2	1	2	2	2	9
16	RNA	2	1	1	2	2	8
17	SAP	2	1	1	2	2	8
18	YAGP	2	2	2	2	2	10
19	ATA	2	1	2	2	2	9
20	FAP	2	1	2	2	2	9
<b>Skor Total</b>		37	29	30	38	36	170
<b>Skor Maksimal</b>		38	38	38	38	38	190
<b>% Keaktifan Tiap Indikator</b>		97,37%	76,32%	78,95%	100,00%	94,74%	
<b>% Rata-rata Skor Keaktifan Siswa</b>							89,47%

Lampiran 13. Hasil Unjuk Kerja Peserta Didik Siklus II (Observer 1)

**UNJUK KERJA GULING BELAKANG PESERTA DIDIK**  
**SIKLUS II (OBSERVER 1)**

No Abs	Nama	Skor Unjuk Kerja			Total	Nilai	Ket.
		Sikap Awal	Gerakan Menggulung	Sikap Akhir			
1	AMS	3	3	2	8	88,89	Tuntas
2	AS	3	2	2	7	77,78	Tuntas
3	A	3	3	1	7	77,78	Tuntas
4	AMH	2	3	1	6	66,67	Tidak Tuntas
5	ANS	SAKIT					
6	DKP	3	2	2	7	77,78	Tuntas
7	DAP	3	3	1	7	77,78	Tuntas
8	DAN	3	3	2	8	88,89	Tuntas
9	DFU	3	4	2	9	100,00	Tuntas
10	IA	3	4	2	9	100,00	Tuntas
11	LIW	3	2	1	6	66,67	Tidak Tuntas
12	NAY	3	3	2	8	88,89	Tuntas
13	NSA	3	3	2	8	88,89	Tuntas
14	PKJ	3	2	2	7	77,78	Tuntas
15	QA	3	4	2	9	100,00	Tuntas
16	RNA	3	3	2	8	88,89	Tuntas
17	SAP	3	2	2	7	77,78	Tuntas
18	YAGP	3	3	2	8	88,89	Tuntas
19	ATA	3	3	2	8	88,89	Tuntas
20	FAP	3	4	2	9	100,00	Tuntas
<b>Jumlah</b>		56	56	34	146		
<b>Rata-rata</b>		2,95	2,95	1,79	7,68	85,38	Tuntas

Lampiran 14. Hasil Unjuk Kerja Peserta Didik Siklus II (Observer 2)

**UNJUK KERJA GULING BELAKANG PESERTA DIDIK  
SIKLUS II (OBSERVER 2)**

No Abs	Nama	Skor Unjuk Kerja			Total	Nilai	Ket.
		Sikap Awal	Gerakan Menggulung	Sikap Akhir			
1	AMS	3	4	2	9	100,00	Tuntas
2	AS	3	3	1	7	77,78	Tuntas
3	A	3	3	1	7	77,78	Tuntas
4	AMH	3	2	1	6	66,67	Tidak Tuntas
5	ANS	SAKIT					
6	DKP	3	3	2	8	88,89	Tuntas
7	DAP	3	2	1	6	66,67	Tuntas
8	DAN	3	3	2	8	88,89	Tuntas
9	DFU	3	4	2	9	100,00	Tuntas
10	IA	3	4	2	9	100,00	Tuntas
11	LIW	3	3	2	8	88,89	Tidak Tuntas
12	NAY	3	3	2	8	88,89	Tuntas
13	NSA	3	3	2	8	88,89	Tuntas
14	PKJ	2	3	2	7	77,78	Tuntas
15	QA	3	4	2	9	100,00	Tuntas
16	RNA	3	4	2	9	100,00	Tuntas
17	SAP	3	3	2	8	88,89	Tuntas
18	YAGP	3	4	2	9	100,00	Tuntas
19	ATA	3	4	2	9	100,00	Tuntas
20	FAP	3	4	2	9	100,00	Tuntas
<b>Jumlah</b>		56	63	34	153		
<b>Rata-rata</b>		2,95	3,32	1,79	8,05	89,47	Tuntas

Lampiran 15. Rekapitulasi Unjuk Kerja Peserta Didik Siklus II

**REKAPITULASI UNJUK KERJA GULING BELAKANG PESERTA  
DIDIK SIKLUS II (OBSERVER 1 DAN 2)**

No Abs	Nama	Observer 1	Observer 2	Rata-rata	Nilai	Ket.
1	AMS	8	9	8,5	94,44	Tuntas
2	AS	7	7	7	77,78	Tuntas
3	A	7	7	7	77,78	Tuntas
4	AMH	6	6	6	66,67	Tidak Tuntas
5	ANS	SAKIT				
6	DKP	7	8	7,5	83,33	Tuntas
7	DAP	7	6	6,5	72,22	Tuntas
8	DAN	8	8	8	88,89	Tuntas
9	DFU	9	9	9	100,00	Tuntas
10	IA	9	9	9	100,00	Tuntas
11	LIW	6	8	7	77,78	Tidak Tuntas
12	NAY	8	8	8	88,89	Tuntas
13	NSA	8	8	8	88,89	Tuntas
14	PKJ	7	7	7	77,78	Tuntas
15	QA	9	9	9	100,00	Tuntas
16	RNA	8	9	8,5	94,44	Tuntas
17	SAP	7	8	7,5	83,33	Tuntas
18	YAGP	8	9	8,5	94,44	Tuntas
19	ATA	8	9	8,5	94,44	Tuntas
20	FAP	9	9	9	100,00	Tuntas
<b>Jumlah</b>		146	153	149,5		
<b>Rata-rata</b>		7,68	8,05	7,87	87,43	Tuntas

Lampiran 16. Permohonan Izin Penelitian dari Fakultas



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 03.67/UN.34.16/PP/2019.

26 Maret 2019.

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

**Kepada Yth.**

**Kepala SD Negeri Rejosari 3  
di Tempat.**

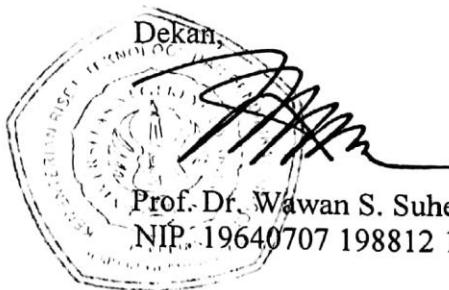
Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Surya Yulianta  
NIM : 15601241019  
Program Studi : PJKR  
Dosen Pembimbing : Saryono, M.Or.  
NIP : 198110212006041001

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 1 s/d 30 April 2019  
Tempat : SD Negeri Rejosari 3, Bedil Wetan, Rejosari Semin Gunungkidul.  
Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Keaktifan Peserta didik dalam Pembelajaran  
Guling Belakang Melaui Metode Bermain Kelas IV SD N Rejosari 3  
Semin Gunungkidul.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapan terima kasih.



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707 198812 1 001

**Tembusan :**

1. Kaprodi PJKR.
2. Pembimbing Tas.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 17. Surat Keterangan dari Sekolah



PEMERINTAH KABUPATEN GUNUNGKIDUL  
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA  
**SD NEGERI REJOSARI III SEMIN**  
Alamat : Bedil Wetan, Rejosari, Semin, Gunungkidul 55854

**SURAT KETERANGAN**

NOMOR : 424/30

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama	: SUPARTINEM, S.Pd.SD
NIP	: 19720317 199401 2 002
Pangkat/Golongan	: Pembina / IVa
Jabatan	: Kepala Sekolah
Unit Kerja	: SD Negeri Rejosari III, Semin

Menerangkan bahwa:

Nama	: SURYA YULIANTA
NIM	: 15601241019
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi
Perguruan Tinggi	: Universitas Negeri Yogyakarta

Yang tersebut diatas telah melakukan penelitian di SD Negeri Rejosari III Semin pada bulan April 2019 dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul, "Upaya Peningkatan Keaktifan dan Hasil Belajar Psikomotor Guling Belakang Peserta Didik melalui Metode Bermain Kelas IV SD Negeri Rejosari III Semin Gunungkidul".

Dengan demikian keterangan ini kami buat dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana semestinya.



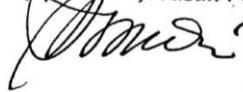
Lampiran 18. Kartu Bimbingan

**KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Surya Sulianta  
 NIM : 15601241019  
 Program Studi : PJKR  
 Pembimbing : Saryono, S.Pd.Jus., M.Or

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1	6 Sep 2018	Keutamaan penelitian	✓
2	10 Sep 2018	Latihan belajar menggunakan Bab I	✓
3	21 Nov 2018	Bab II & III	✓
4	10 Jan 2019	Bab IV dibuat	✓
5	24 Jan 2019	Bab V revisi	✓
6	1 Feb 2019	Ambil Data	✓
7	20 Maret 2019	Bab VI hasil penelitian	✓
8	24 Maret 2019	Penbahasan	✓
9	10 Mei 2019	Istimipulan	✓
10	13 Mei 2019	Uji dan sampaikan	✓
11	20 Mei 2019		✓

an - Ketua Jurusan POR,



Dr. Guntur, M.Pd.  
 NIP. 19810926 200604 1 001.



Lampiran 19. Dokumentasi Penelitian



Peneliti Memberikan Penjelasan Terkait Proses Pembelajaran



Peserta Didik Mengajukan Pertanyaan



Permainan Menirukan Gajah



Permainan Guling Estafet

Unjuk Kerja Guling Belakang dengan Bidang Miring



Refleksi Peneliti dengan Observer