

Peningkatan gerak dasar guling belakang bagi siswa Sekolah Dasar

Rizki Yuliandra^{1*}, Eko Bagus Fahrizqi¹, Imam Mahfud¹

¹Fakultas Sastra dan Ilmu Pendidikan, Universitas Teknokrat Indonesia, Jalan Z.A Pagar Alam no 9-11, Bandar Lampung, Lampung, Indonesia

*Corresponding Author. Email: rizki.yuliandra@teknokrat.ac.id

Abstrak

Salah satu permasalahan di pembelajaran olahraga yang terjadi pada siswa sekolah dasar yaitu masih banyak siswa yang salah melakukan gerak dasar guling belakang. Hal ini yang mendasari terlaksananya penelitian ini. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui peningkatan keterampilan gerak dasar guling belakang dengan menggunakan alat bantu. Penelitian ini dilakukan di SDN 1 Beringin Raya Bandar Lampung. Subjek penelitian adalah siswa kelas IV SDN 1 Beringin Raya. Dalam penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas dengan dua siklus, dimana dari setiap siklusnya menggunakan tindakan yang berbeda-beda. Siklus yang pertama dengan penggunaan pembelajaran perbagian, dan siklus yang kedua dengan penggunaan bantuan guru. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IV SD N 1 Beringin Raya Bandar Lampung yang berjumlah 17 siswa. Pengumpulan data diambil melalui pengamatan keterampilan gerak dasar guling belakang yang meliputi sikap awal, pelaksanaan dan sikap akhir. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan terhadap keterampilan gerak dasar guling belakang pada siswa sekolah dasar melalui penggunaan alat bantu pada setiap siklusnya, adapun peningkatan pada setiap siklus adalah sebagai berikut siklus pertama sebesar 52,94 %, dan siklus kedua 82,35 %. Ini menunjukkan bahwa sanya peningkatan yang terjadi sangat baik.

Kata Kunci: peningkatan, gerak dasar, guling belakang

The improvements of back roll basic motion for Elementary School

Abstract

One of the problems in learning sports that occurs in elementary school students is that there are still many students who make the wrong back roll basic motion. This is what underlies the implementation of this research. The purpose of this study was to determine the improvement of basic rear roll movement skills using assistive devices. This research was conducted at SDN 1 Beringin Raya Bandar Lampung. The research subjects were fourth grade students of SDN 1 Beringin Raya. In this study using action research with two cycles, where each cycle uses a different action. The first cycle uses part learning, and the second cycle uses teacher assistance. The subjects of this study were 17 grade students of SD N 1 Beringin Raya Bandar Lampung. Data collection was taken through the observation of the basic back-roll movement skills which included the initial attitude, implementation and final attitude. The results of this study indicate that there is an increase in the basic motion skills of back-rolling in elementary school students through the use of assistive devices in each cycle, while the increase in each cycle is as follows in the first cycle of 52.94%, and the second cycle of 82.35%. This shows that the only improvement that has occurred is very good.

Keywords: back roll, basic motion, improvement.

PENDAHULUAN

Pemerintah sangat memperhatikan sumber daya manusia yang memiliki kualitas dan kompetensi pada masyarakat Indonesia. Kualitas dan kompetensi yang disebutkan disini adalah dimana ketika masyarakat sudah terjun di dunia kerja dan setiap individu memiliki keahlian di sebuah bidang ilmu tertentu dengan kompetensi yang berkualitas. Oleh karena itu salah satu cara yang sangat tepat adalah dengan memberikan pendidikan yang baik kepada masyarakat Indonesia. Seperti kita ketahui pendidikan itu sendiri adalah sebuah upaya untuk melakukan perubahan dari merubah nilai perilaku dan sikap serta pengetahuan seseorang untuk kearah yang lebih baik (Ilmi, Hidasari, Haetami, 2017. p. 1). Tentunya pendidikan yang baik harus dimulai dari seorang pendidik. Para pendidik harus memiliki kualitas dan kompetensi sebagai seorang pendidik, yang mana kualitas dan kompetensi tersebut dapat diperoleh dari pelatihan dan seminar tingkat daerah sampai nasional. Kualitas dan kompetensi ini harus didukung dengan fasilitas yang menunjang untuk berjalannya kegiatan pembelajaran dalam pendidikan. Komponen pendidik yang berkualitas dan fasilitas yang memadai akan menghasilkan proses pembelajaran dengan baik. Demi terwujudnya harapan di atas terkait pendidikan yang berkualitas, pemerintah telah menetapkan dengan terbentuknya sebuah standar nasional pendidikan (Anwar, Nurdiansyah, Abdillah, 2019. p. 85). Memiliki standar isi dan standar kompetensi sesuai dengan standar nasional pendidikan menjadi acuan agar sekolah dapat menyesuaikan kurikulum yang ada dengan lulusan.

Melalui lembaga pendidikan, dapat membantu proses perubahan peserta didik secara bertahap sampai menyeluruh ke arah sumber daya manusia Indonesia yang berkualitas dengan memiliki kompetensi yang unggul. Hal ini berdampak pada kehidupan masyarakat Indonesia. Salah satu cara mewujudkan tujuan pendidikan tersebut adalah dengan cara terbentuknya pendidikan formal dan non formal demi terlaksananya kegiatan pembelajaran. Seperti kita ketahui belajar merupakan salah satu komponen penting dalam pendidikan (Delvita, Madri, 2020. p.19). Belajar itu sendiri pada hakikatnya adalah sebuah proses perubahan perilaku pada setiap manusia dari yang tidak mengerti menjadi mengerti dan dari yang tidak bisa menjadi bisa yang terdiri dari keseluruhan individu dengan individu lainnya, lalu keterlibatan semua komponen dalam kegiatan belajar akan sangat berpengaruh dalam pencapaian hasil belajar siswa (Harsono, Sudarso, 2017. p.25). salah satunya dengan terbentuknya pendidikan jasmani di setiap satuan pendidikan.

Pendidikan jasmani termasuk ke dalam sistem pendidikan nasional secara keseluruhan. Pendidikan jasmani adalah mata pelajaran yang berfokus pada bagaimana menjaga dan meningkatkan kebugaran fisik dan keterampilan gerak pada siswa selama proses pembelajaran. Namun tidak hanya itu pendidikan jasmani juga membantu siswa untuk meningkatkan pola pikir secara kritis, menjaga kestabilan emosional siswa, dan menumbuhkan nilai-nilai baik yang terkandung dalam olahraga seperti *respect dan sportivitas* (Sutopo, Sukoco, 2020. p.84). Pendidikan Jasmani di sekolah dasar sangatlah penting karena inilah masa pertumbuhan dan perkembangan. Maka Secara umum tujuan pembelajaran di sekolah dasar akan terwujud dengan baik, ketika setiap elemen saling terlibat diproses pembelajaran mulai dari kurikulum, kepala sekolah, guru-guru di sekolah, peserta didik, materi pembelajaran, strategi pembelajaran, fasilitas, terutama fasilitas olahraga itu sendiri, dan yang terpenting guru mata pelajaran pendidikan jasmani (Muliadi, 2019. p.242). Oleh karena itu menjadi seorang guru pendidikan jasmani harus memiliki keterampilan yang baik dalam menghadirkan suasana belajar lewat model pembelajaran yang baik (Setiawati, Parawata, Suratmin, 2020. p.19). berfungsi agar siswa termotivasi dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran. Ketika siswa termotivasi untuk mengikuti pembelajaran maka tujuan dari pembelajaran sudah tercapai. Demi tercapainya tujuan pembelajaran guru memiliki peran penting dalam meningkatkan keaktifan siswa saat kegiatan belajar. Karena keaktifan siswa dalam belajar dapat menumbuhkan minat belajar dari siswa. Oleh karena itu guru tidak hanya sekedar memberikan sebuah ilmu pengetahuan, keterampilan, dan sikap kepada siswa tetapi guru harus mampu membawa siswa aktif di setiap kegiatan pembelajaran (Risnawati, Cahyono, 2020. P.53). Tidak lupa untuk mendukung berjalannya proses belajar tersebut guru memerlukan media pembelajaran yang

cocok dengan keadaan siswa dan materi pembelajaran termasuk saat mengajar mata pelajaran pendidikan jasmani disekolah (Nurhidayat, 2018. p.194). Model pembelajaran bermain bisa diterapkan di satuan pendidikan sekolah dasar (Kustiawan, Prayoga, Wahyudi, Utomo, 2019. p.29).

Pada saat sekolah dasar siswa harus lebih banyak melakukan kegiatan bermain lewat berbagai gerakan dari pada hanya berdiam diri (Nugraheni, Supena, 2019. p.64). Seperti kita ketahui bermain dapat menghasilkan rasa bahagia, lalu dalam kehidupanpun bermain memiliki peran yang sangat penting tidak terkecuali siswa sekolah dasar. Bermain sudah menjadi karakter bagi siswa sekolah dasar yang mana harus dilakukan oleh siswa tersebut (Ariyanto, Triansyah, Gustian, 2020. p. 79). Bermain juga memiliki dampak yang positif bagi siswa selain menghasilkan rasa bahagia bermain dapat membentuk berbagai aspek seperti aspek fisik, keterampilan gerak motorik halus, keterampilan gerak motorik kasar, dan sebuah prestasi (Sholekhah, 2019. p. 2).

Dalam mata pelajaran pendidikan jasmani ada salah satu materi pokok yaitu senam. Senam adalah olahraga yang sering digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Senam juga terbagi menjadi enam jenis yang terdiri dari senam ritmik, senam akrobatik, senam trampoline, senam umum, senam artistic, dan senam aerobik. Senam lantai termasuk kedalam enam kelompok senam diatas, lalu senam lantai pula masuk ke dalam kelompok senam artistic (Sari, Pujiyanto, Insanistyo 2018. p. 76). Senam artistik juga telah diberikan kepada peserta didik dari mulai Sekolah Dasar (Gumilar, 2019. p. 38). Dalam olahraga senam lantai seluruh anggota tubuh digunakan, hal ini yang membuat senam lantai disebut olahraga dasar. Senam lantai merupakan olahraga yang melibatkan beberapa komponen fisik meliputi kelentukan, keseimbangan, kecepatan, dan kelincahan, adapun gerakan yang tidak menggunakan alat salah satunya adalah guling belakang yang mana hanya memanfaatkan gerak tubuh dan matras hanya sebagai alat bantu (Rumekso, 2018. p. 3). Guling belakang adalah salah satu materi pokok dari mata pelajaran pendidikan jasmani. Guling belakang atau sering disebut roll belakang ialah gerakan badan berguling ke arah belakang melalui bagian belakang badan mulai dari pinggul bagian belakang, pinggang punggung, dan tengkuk (Mansur, 2019. p. 3). Ketika melakukan guling belakang jatuhnya badan yang benar adalah harus lurus tidak boleh jatuh kekanan atau kekiri, lalu diakhiri dengan sikap berdiri tegak.

Terdapat beberapa penelitian mengenai metode yang digunakan dalam meningkatkan keberhasilan pembelajaran senam lantai, diantaranya; penelitian yang dilaksanakan oleh (Bangun & Fitriani, 2018. p. 11) dengan judul peningkatan hasil belajar guling belakang senam lantai melalui gaya mengajar latihan pada pelajar SMA. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan hasil belajar senam lantai guling belakang dengan menggunakan gaya mengajar latihan. Hal ini disebabkan oleh adanya proses dalam pengajaran yang telah dilakukan secara objektif dan efisien dimana guru memberikan pengulangan pembelajaran dengan menekankan penjelasan pada tahap memahami gerakan senam lantai guling belakang. Selanjutnya penelitian (Syafei, 2016. p. 133) dengan judul pengaruh gaya mengajar dan flexibility terhadap hasil belajar gerakan tiger sprong senam lantai dengan hasil penelitian terdapat peningkatan terhadap hasil belajar setelah menerapkan gaya mengajar komando dan inklusi.

Berdasarkan dari penelitian yang relevan tersebut dapat disimpulkan bahwa gaya atau metode pembelajaran akan mempengaruhi hasil pembelajaran. Hal ini ditandai dengan terdapat peningkatan hasil belajar siswa. Setelah dilakukan pengamatan, peneliti mendapatkan hasil pada siswa sekolah dasar, bahwa gerak dasar pada sikap guling belakang berada dalam kategori rendah, hal ini dilihat ketika siswa melakukan gerak dasar guling belakang. Masih banyak siswa yang salah melakukan seperti masih ada yang jatuh ke kiri dan ke kanan bahkan ada yang tidak bisa melakukan gerak guling belakang. Hal ini disebabkan karena masih kurangnya penggunaan sarana dan prasarana sebagai alat bantu dalam proses pembelajaran yang mana berfungsi untuk mempermudah siswa dalam melakukan gerak guling belakang. Sehingga hasil yang didapatkan siswa terkait guling belakang masih rendah. Hasil yang telah didapatkan dari tolak ukur uraian diatas menjadi landasan penelitian tentang peningkatan gerak dasar guling belakang bagi siswa sekolah

dasar ini dilakukan. Penelitian ini bertujuan agar kegiatan pembelajaran materi pokok senam lantai terutama guling belakang pada siswa seolah dasar terdapat meningkat.

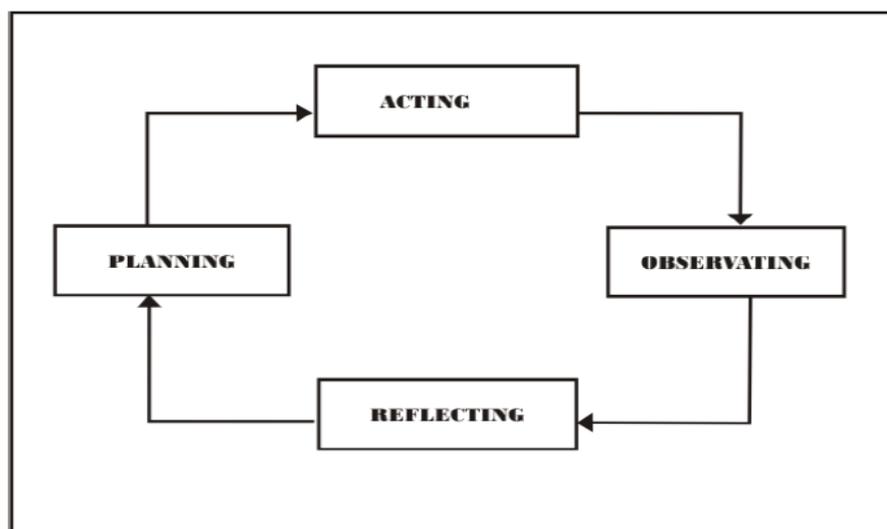
METODE

Pelaksanaan penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas. Pada penelitian ini peneliti melaksanakan penelitian sampai dua siklus (dua kali pertemuan) kemudian di antara setiap siklusnya penelitian merencanakan kegiatan tindakan berbeda pada setiap siklus, akan tetapi setiap siklus saling berkaitan, setiap proses penelitian merupakan tindakan lanjutan dari siklus penelitian sebelumnya. Adapun subjek dalam penelitian ini adalah siswa sekolah dasar kelas IV SDN 1 Beringin Raya Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020 yang berjumlah 17 orang.

Dari namanya sudah menunjukkan bahwa isi yang terkandung di dalamnya, yaitu sebuah kegiatan penelitian yang dilakukan di kelas atau di lapangan. Penelitian tindakan kelas terdiri dari 3 kata yang dapat diartikan sebagai berikut ; penelitian dapat diartikan sebagai proses mengamati suatu objek untuk memperoleh suatu informasi dengan menggunakan suatu metode. Tindakan dapat diartikan suatu kegiatan yang dilakukan untuk tujuan tertentu. Sedangkan kelas berarti kelompok siswa yang berada dalam suatu kelas tertentu.

Pada penelitian ini prosedur penelitian adalah sebagai berikut; a.) mengidentifikasi permasalahan yang terjadi, b) merumuskan pokok-pokok yang menjadi permasalahan dalam penelitian, c) menyusun rencana pada siklus I perencanaan dalam tahap ini menjelaskan tentang latar belakang, waktu, dan tempat ,oleh siapa dan bagaimana tindakan tersebut dilakukan, d) melaksanakan tindakan sesuai dengan perencanaan yang disusun. Tindakan berupa pelaksanaan yang merupakan implementasi atau penerapan isi rancangan, yaitu mengenakan tindakan di kelas e) Observasi adalah kegiatan pengamatan yang dilakukan oleh pengamat oleh suatu tindakan. f) melakukan refleksi berdasarkan dari hasil dari pelaksanaan tindakan.

Berikut ini gambaran siklus penelitian tindakan kelas model Kurt Lewin (Efendi, at al., 2015. p. 4)



Gambar 1: Siklus Penelitian Tindakan Kelas (Model Kurt Lewin)

Teknik Analisis Data

Setelah data dikumpulkan melalui tindakan disetiap siklusnya, selanjutnya data dianalisis melalui tabulasi, presentase dan normatif. Teknik penilaian dalam proses pembelajaran menggunakan penilaian kuantitatif untuk melihat kualitas hasil tindakan disetiap siklus menggunakan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

P : Presentase keberhasilan

F : Jumlah gerakan yang dilakukan dengan benar

N : Jumlah siswa yang mengikuti tes

Siklus Pertama

Rencana

1) Menyiapkan segala apapun terkait dengan skenario proses pembelajaran pendidikan jasmani yang berisi tentang kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan saat melaksanakan penelitian meliputi kegiatan pendahuluan, inti, penutup; 2) Menyiapkan alat-alat yang akan digunakan untuk melakukan tindakan berupa matras dan menggunakan papan yang berbentuk segitiga untuk membuat sudut kemiringan untuk membuat posisi matras menjadi miring serta instrumen yang dibutuhkan untuk mengobservasi tindakan; 3) Menyiapkan siswa untuk kegiatan proses pembelajaran pendidikan jasmani yang pada nantinya akan diberikan tindakan saat siklus pertama

Tindakan

1) Setelah melakukan perencanaan langkah selanjutnya adalah melakukan tindakan dimulai dengan siswa dijelaskan terlebih dahulu tentang guling belakang karena ini bertujuan agar siswa mengerti gerakan-gerakan seperti apa yang harus dilakukan nantinya setelah itu siswa diberi contoh gerakan guling belakang yang benar siswa diberikan kesempatan untuk mencoba terlebih dahulu; 2) Siswa melakukan gerak dasar guling belakang dengan menggunakan papan yang berbentuk segitiga untuk membuat sudut kemiringan untuk membuat posisi matras menjadi miring, ini bertujuan untuk memudahkan siswa untuk belajar menjatuhkan badan sehingga siswa saat melakukan tanpa kesulitan melakukan secara berulang-ulang gerak dasar guling belakang; 3) Setiap siswa diinstruksikan melakukan gerakan secara bergantian dari satu siswa ke siswa lainnya agar saat siswa lainnya melakukan gerakan tidak saling berebut tempat.

Observasi

Setelah melakukan tindakan dengan proses diamati dan dikoreksi dan berikan waktu pengulangan untuk melakukan gerakan lalu kemudian diberikan penilaian atau dievaluasi dari setiap gerakan yang telah dilakukan oleh siswa untuk selanjutnya dilakukan refleksi

Refleksi

1) Setelah melakukan observasi maka langkah selanjutnya adalah dengan melakukan refleksi. 2) Dari data hasil observasi yang telah didapatkan dari hasil tindakan dan observasi langkah selanjutnya adalah disimpulkan dan didiskusikan untuk rencana selanjutnya; 3) Setelah mendapat kesimpulan maka dibentuk rencana untuk melakukan tindakan pada siklus kedua yang mana akan dilakukan kembali kepada siswa.

Siklus kedua

Rencana

1) Menyiapkan siswa untuk mengikuti dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani pada materi pokok guling belakang; 2) Menyiapkan alat yang akan digunakan untuk melakukan tindakan seperti matras dan yang berkaitan dengan proses pembelajaran dan instrumen yang dibutuhkan saat dilakukan observasi tindakan; 3) Menyiapkan instrumen yang diperlukan untuk mengevaluasi dan mengobservasi tindakan yang akan dilakukan.

Tindakan

1) Siswa dibariskan lalu kembali diberikan penjelasan terkait gerak guling belakang yang baik dan benar agar tidak mengalami kesalahan saat melakukan gerakan dan diperintahkan mencari pasangan untuk melakukan guling belakang; 2) Siswa melakukan gerak dasar guling belakang secara berpasangan, satu siswa melakukan guling belakang dan siswa satunya membantu temannya melakukan guling belakang, ini dilakukan dengan terus menerus bergantian dan berulang ulang. Dengan catatan ketika siswa melakukan gerakan siswa lainnya tidak boleh mengganggu siswa yang sedang melakukan gerak guling belakang; 3) Siswa diberikan kesempatan untuk melakukan pengulangan pelaksanaan guling belakang ini untuk melihat sejauh mana gerakan yang telah dipahami oleh siswa dari gerakan sebelumnya yang telah mereka lakukan; 4) Siswa melakukan guling belakang dengan benar dilakukan secara berulang ulang dengan pasangannya dan bergantian dari pasangan yang satu ke pasangan yang lain.

Observasi

Setelah selesai tindakan dilakukan, diamati dan dikoreksi diberikan waktu pengulangan dan dinilai maka dapat diketahui berapakah presentase keberhasilan yang telah diperoleh siswa selama dilakukan tindakan sehingga peneliti dapat menyimpulkan hasil dari tindakan.

Refleksi

Setelah melakukan observasi tahap selanjutnya adalah melakukan kesimpulan dari hasil pembelajaran penjaskes guling belakang yang telah diperoleh dan selanjutnya didiskusikan berapa persen peningkatan yang dicapai oleh siswa setelah melakukan tindakan siklus kedua

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum penelitian ini dilakukan upaya pertama yang perlu dilaksanakan adalah dengan cara melakukan tes awal. Tes awal ini adalah sebuah tes yang dilaksanakan dengan tidak adanya perlakuan terhadap subjek penelitian (Pangkey, Mahfud, 2020. p37). Pada fase ini siswa akan melakukan tes dengan memakai instrumen yang tersedia. Tes ini bertujuan untuk mengetahui tindakan yang sangat penting dilakukan disetiap siklus, selain itu pula bertujuan untuk mengetahui hasil belajar apakah mengalami peningkatan atau tidak setelah melaksanakan pembelajaran di setiap siklus-siklus selanjutnya. Berikut merupakan hasil penilaian pada tes awal yang telah dilakukan.

Tabel 1. Rekapitulasi Analisis Hasil Tes Awal Pembelajaran Gerak Dasar Guling Belakang

No	Hasil	Jumlah	Persentase
1	Tuntas	4	23.52%
2	Belum tuntas	13	76.48%

Indikator peningkatan dapat dilihat melalui rumus:

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

Prosentase ketuntasan belajar:

$$P = \frac{4}{17} \times 100\%$$

$$P = 23,52 \%$$

Setelah mendapatkan hasil terkait dari tes awal maka peneliti akan mempersiapkan sebuah tindakan pada siklus pertama. Pada siklus pertama ini peneliti akan memberi perbagian materi gerak dasar guling belakang. setelah memberikan materi pembelajaran kepada siswa, lalu siswa akan di tes dengan menggunakan instrumen penilaian, dari hasil tes tersebut yang dilakukan pada siklus petama adalah sebagai berikut

Tabel 2. Rekapitulasi Analisis Hasil Pembelajaran Gerak Dasar Roll Belakang Siklus II

No	Hasil	Jumlah	Persentase
1	Tuntas	9	52.94%
2	Belum tuntas	8	47.06%

Indikator peningkatan dapat dilihat melalui rumus:

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

Prosentase ketuntasan belajar:

$$P = \frac{9}{17} \times 100\%$$

$$P = 52,94 \%$$

Setelah mengetahui hasil tindakan dari siklus pertama belum mencapai target yang diinginkan maka peneliti melanjutkan tindakan pada siklus kedua. Pada siklus kedua peneliti memberikan materi gerak dasar roll belakang menggunakan bantuan guru, setelah materi diberikan kemudian siswa di tes menggunakan instrumen penelitian, hasil dari tes pada siklus ke dua adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Rekapitulasi Analisis Hasil Pembelajaran Gerak Dasar Roll Belakang Siklus II

No	Hasil	Jumlah	Persentase
1	Tuntas	14	82.35%
2	Belum tuntas	3	17.65%

Indikator peningkatan dapat dilihat melalui rumus:

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

Prosentae ketuntasan belajar:

$$P = \frac{14}{17} \times 100\%$$

$$P = 82,35 \%$$

Setelah tindakan pada siklus ke dua selesai dan telah mencapai target yang diinginkan maka peneliti menghitung jumlah siswa yang lulus serta prosentase peningkatan nilai siswa dan prosentase kelulusan.

Setelah semua data dari hasil pelaksanaan PTK telah diketahui, maka peneliti membuat rekapitulasi data pembelajaran gerak dasar roll belakang pada setiap siklus, adapun data yang diperoleh dapat dilihat pada tabel tabulasi berikut :

Tabel 4. Deskripsi Hasil Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Pembelajaran Gerak Dasar Roll Belakang.

Siklus	Nilai Tertinggi	Nilai terendah	\bar{x}	Berdasarkan Rata-Rata Kelas			Ketuntasan Belajar						
				\geq RK		Jumlah	\geq KB		$<$ KB		Jumlah		
				f	%		f	%	f	%			
Tes awal	77,78	51,85	60,34	7	41,17	10	58,83	100	4	23,52	13	76,48	100
Satu	81,48	55,55	66,22	9	52,94	8	47,06	100	9	52,94	8	47,06	100
Dua	85,18	59,25	71,02	6	35,29	11	64,71	100	13	82,35	4	17,65	100

Setelah peneliti melakukan penelitian maka didapatkan hasil, peneliti mendapatkan data-data yang berkaitan mengenai keterampilan gerak dasar guling belakang. Oleh karena itu inilah data-data yang telah didapatkan adalah sebagai berikut. Dari hasil pembelajaran gerak dasar guling belakang pada siklus pertama dengan pembelajaran perbagian yang diberikan. Didapatkan telah terjadi peningkatan pada hasil belajar. Namun tes awal pada siklus pertama gerak dasar guling belakang yang didapatkan belum mengalami peningkatan target secara tuntas. Peningkatan hasil belajar belum optimal karena siswa pada siklus pertama baru memperoleh simulasi pembelajaran. Melihat hasil belajar yang dicapai belum optimal maka peneliti merencanakan tindakan pada siklus kedua.

Setelah diberikan tindakan pada siklus kedua dengan mempergunakan bantuan guru, terjadi peningkatan hasil belajar gerak dasar roll belakang dari siklus pertama. Hasil yang diperoleh pada siklus kedua diketahui bahwa hasil belajar yang diperoleh para siswa meningkat dan telah mencapai target yang diinginkan. Pencapaian target hasil belajar yang diperoleh para siswa disebabkan karena pemberian stimulasi pada setiap siklus yang optimal sehingga para siswa dapat menguasai gerak dasar roll belakang dengan baik.

Selain itu ada beberapa penelitian yang menguatkan penelitian di atas yaitu dengan judul Meningkatkan Kemampuan Senam Lantai Guling Belakang Melalui Penggunaan Media Video. Hasil dalam penelitian ini adalah terdapat peningkatan kemampuan guling belakang setelah melewati dua siklus, dimana hasil pada siklus 1 sebesar 65,6% dan nilai tersebut belum dapat dikatakan memenuhi KKM. Hasil pada siklus 2 didapat hasil mencapai 87,5% dan hasil sudah melewati nilai 75% yang artinya keterampilan guling belakang berhasil ditingkatkan. Penelitian mengenai guling belakang dilakukan juga oleh Guntur dan Pamuji pada tahun 2020. Judul penelitiannya adalah Pengembangan Model Alat Bantu Guling Belakang Untuk Siswa Sekolah Dasar Kelas Atas. Dalam penelitian ini bertujuan mengembangkan alat bantu untuk gerakan guling belakang yang dapat digunakan pada siswa sekolah dasar. Hasil pada penelitian ini membuktikan bahwa terdapat peningkatan keterampilan gerak guling belakang pada siswa sekolah dasar dengan media alat bantu.

Selanjutnya penelitian yang mendukung penelitian ini adalah yang dilakukan oleh Mansur pada tahun 2019 dengan judul penelitian Pemanfaatan Bidang Miring Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Guling Belakang Pada Pembelajaran Senam Lantai, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar dan aktivitas peserta didik dalam proses belajar senam lantai guling belakang. Pada penelitian ini menggunakan media bantu yaitu bidang miring untuk dapat meningkatkan keterampilan guling belakang. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan dalam dua siklus. Hasil penelitian ini adalah bidang miring sebagai alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar guling belakang. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata ketuntasan belajar guling belakang mencapai 93,75%.

Terdapat juga penelitian yang mendukung penelitian ini oleh Sony Harsono dan Sudarso di tahun 2017 dengan judul Pengaruh Metode Demonstrasi Terhadap Hasil Belajar Guling Belakang. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian ini berjumlah populasi 320 dengan menggunakan Cluster Random Sampling sehingga yang terpilih sebagai sampel adalah kelas VII C dan dibagi 2 group kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan cara ordinal pairing. Hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapatnya pengaruh metode demonstrasi terhadap pembelajaran guling belakang yang signifikan karena pada uji Independent Samples Test $0,043 < 0,05$. Dan dibuktikan dengan kelompok eksperimen terdapat peningkatan sebesar (49,65%) dengan rata-rata pretes (30,8083) dan posttest (45,2083).

SIMPULAN

Hasil pada penelitian ini adalah terjadi peningkatan keterampilan gerak dasar guling belakang. Hal ini dapat dilihat dari data yang diperoleh pada saat penelitian tindakan kelas ini dilakukan. Hasil gerak dasar guling belakang pada siklus pertama menunjukkan adanya peningkatan terhadap hasil tes di siklus pertama, namun hasil tersebut belum mencapai target yang ditentukan. Hasil tersebut belum optimal karena siswa baru memperoleh

stimulant di siklus pertama. Selanjutnya direncanakan siklus kedua untuk lebih mengoptimalkan hasil yang ingin dicapai.

Tindakan yang diberikan pada siklus kedua adalah dengan memberikan bantuan yang dilakukan oleh guru. Tindakan ini menghasilkan peningkatan gerak dasar guling belakang dari hasil siklus yang pertama. Hasil pada siklus kedua telah melewati target yang ingin dicapai yaitu melewati nilai ketuntasan. Hal ini menunjukkan bahwa stimulan yang diberikan telah dapat memberikan hasil yang optimal sehingga siswa dapat melakukan gerak dasar guling belakang dengan baik.

Berdasarkan hasil penelitian, maka simpulan dari penelitian ini adalah: 1) Dengan penggunaan pembelajaran perbagian gerak dasar guling belakang pada siklus pertama dapat memperbaiki dan meningkatkan gerak dasar guling belakang pada siswa; 2) Dengan penggunaan dengan bantuan Guru pada siklus kedua dapat memperbaiki dan meningkatkan gerak dasar guling belakang pada siswa.

SARAN

Dengan adanya penelitian ini kami segenap peneliti mengharapkan yang terbaik bagi pendidikan nasional yang dimulai dari tenaga pendidik yang memiliki kualitas dan kompetensi lalu fasilitas pendidikan yang memadai terkait dengan proses pembelajaran terutama pada mata pembelajaran pendidikan jasmani yang masih memerlukan perhatian dibagian fasilitas karena bila dilihat dari segi keberhasilan siswa dalam melakukan gerakan terutama dari gerak guling belakang tidak terlepas dari fasilitas mendukung. karena dengan fasilitas yang mendukung dapat membatu siswa lebih mudah dalam melakukan gerakan dan sebaliknya fasilitas yang kurang memadai tentunya mengurangi tingkat keberhasilan seorang siswa dalam mealkukan gerak terutama guling belakang pada mata pelajaran penddikan jasmani.

UCAPAN TERIMA KASIH

Setelah terlaksanakannya penelitian ini kami segenap tim peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah mengabil peran sehingga penelitian ini dapat terlaksana dari mulai peninjauan kelas, pengambilan data, proses penelitian, sampai pengolahan data sampai terselesaikannya penelitian ini dan mendapatkan hasil yang diharapkan, sekali lagi kami mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang tidak bias kami sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam peneltian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, M.M, Nurdiansyah, Abdillah, S. (2020). Analisis Hasil Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Dan Guling Belakang Melalui Permainan Dan Media Audiovisual Pada Peserta Didik Mata Pelajaran Penjaskes Materi Kelas Vii Di Smpn 17 Banjarmasin Tahun 2018/2019. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. 1(1).
- Ariyanto, Triansyah, A, Gustian, U. (2020). Penggunaan permainan tradisional untuk meningkatkan keterampilan gerak fundamental siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1). 78-91.
- Bangun, Sabaruddin Yunis & Fitriyani, Santi. (2018). Peningkatan Hasil Belajar Guling Belakang Senam Lantai Melalui Gaya Mengajar Latihan Pada Pelajar SMA. *Physical Education, Health, and Recreation*, 3 (1). 1-11
- Delvita, M, & Madri. (2020). Komparasi Metode Pembelajaran Menggunakan Media Visual dan Konvensional Terhadap Hasil Belajar Pada Materi Senam Lantai. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*. 3(3).
- Efendi, Massur. Simanjuntak, Victor G. Atiq, Ahmad. 2015. Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Roll Belakang Melalui Media Papan Miring Pada Siswa di SDN. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*. 4 (4) 1-15

- Gumilar, R. (2019). Pengaruh Gaya Mengajar Ditinjau Dari Percaya Diri Terhadap Hasil Belajar Handspring Senam Lantai. *Journal of S.P.O.R.T.* 3(1).
- Harsono, S, & Sudarso. (2017). Pengaruh Metode Demonstrasi Terhadap Hasil Belajar Guling Belakang (Studi Pada Siswa Kelas VII SMPN 2 Buduran Sidoarjo).
- Ilmi, B, Hidasari, F.P, Haetami, M. (2017). Efektivitas Pembelajaran Roll Depan Dan Roll Belakang Menggunakan Media *Audiovisual Powtoon*. *Jurnal pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*. 7(9)
- Kustiawan, A.A, Prayoga, A.S, Wahyudi, A.N, Utomo, A.W.B. (2020). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Manipulatif Dengan Menggunakan Modifikasi Alat Bantu Pembelajaran Sederhana Di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 15(1). 28-32.
- Mansur. (2019). Pemanfaatan Bidang Miring Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Guling Belakang Pada Pembelajaran Senam Lantai. *Fair Play (Jurnal Pendidikan Jasmani)*. 1,(1). 1-12.
- Muliadi. (2019). Peningkatan Hasil Belajar Guling Belakang Dengan Menerapkan Pendekatan PAIKEM Pada Siswa Kelas XII IPS 2 SMA Negeri 2 Watampone Kabupaten Bone Muliadi. *JIKAP PGSD: Jurnal Ilmiah Ilmu Kependidikan*. 3(3).
- Nugraheni, W, & Supena, G.H. (2019). Meningkatkan Minat Siswa Dalam Pembelajaran Penjas Senam Lantai Melalui Permainan Pada Siswa Kelas X IPA 1 SMAN 4 Kota Sukabumi. *Jendela Olahraga*, 4(2), 63-69.
- Nurhidayat. (2018). Penerapan Media Pembelajaran *Audio Visual* Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Guling Belakang.
- Pangkey, F.R, & Mahfud, I. (2020). Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Roll Belakang Pada Anak Sekolah Dasar. *Journal of Physical Education (JouPE)*. 1(1). 33-40.
- Prasetyo, I.D & Sunarti. (2016). Meningkatkan Kemampuan Senam Lantai Guling Belakang Melalui Penggunaan Media Video. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 12(1)
- Risnawati, Cahyono, I.D. (2020). Meningkatkan Pembelajaran Roll Depan Dengan Alat Bantu Karpet pada Siswa MTs. Muhammadiyah Kabupaten Sorong. *Jurnal Pendidikan*. 8(1).
- Rumekso, G. A. (2018). Peningkatan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Senam Ketangkasan Roll Belakang Dengan Menggunakan Media Matras Bidang Miring Peserta Didik Kelas V Mi Muhammadiyah Tamansari Karangmoncol Kabupaten Purbalingga Tahun Pelajaran 2017/2018. Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan Agama Islam Negeri, IAIN Purwokerto, Purwokerto.
- Sari, Y, Pujiyanto, D, Insanisty, B. (2018). Pengaruh Metode Bermain Terhadap Hasil Belajar Senam Lantai Roll Belakang Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 4 Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. 2(1).
- Setiawati, K.S, Parwata, I.G.L.A, Suratmin. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Dan Minat Belajar Terhadap Hasil Belajar Senam Lantai. *Jurnal PENJAKORA*. 7(1).
- Sholekhah, A.D.Z. (2019). Peningkatan Keterampilan Senam Lantai *Roll Forward* Melalui Metode Bermain Mata Pelajaran Penjasorkes Kelas III-C Di Minu Wedoro Sidoarjo. Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah. Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Surabaya.
- Sutopo, W.G, & Sukoco, P. (2020). Pengembangan Model Alat Bantu Guling Belakang Untuk Siswa Sekolah Dasar Kelas Atas. *JSH: Journal of Sport and Health*. 1(2). 84-92.