
PENINGKATAN KEBERANIAN GULING BELAKANG MELALUI PERMAINAN BOLA DAN SIMPAI PADA SISWA KELAS IV A SDN 4 WATES KULONPROGO

Dewi Priastuti

Universitas Negeri Yogyakarta, Jl. Kolombo No.1, Karangmalang, Yogyakarta 55281

email:

Abstract

The problem in this research was the lack of courage of fourth grade students of SD Negeri 4 Wates in following back roll learning. Thus, this study aimed to improve the courage of Class IV A students in following back roll learning through game ball and hoop. This research was class action research in two cycles, each cycle consisting of one meeting. The subjects were fourth grade students of SD Negeri 4 Wates totalling 28 students. The data collection technique used was test, observation and documentation. The results showed that students' courage of class IV A significantly increased after the given action by the researcher. Before the action, students who met the KKM was 68.18%, after an action on the first cycle there was significant changes to be 78.6%. After figuring out that the student success rate was not at 100% yet, the researcher held the second action in the second cycle. In the last cycle the students reached the target of 100% which had met KKM. Hence, we could conclude that the courage of students in following back roll study gymnastics could be improved through ball game and hoop.

Keywords: Courage, Ball Game and Hoop, Back Roll

Abstrak

Permasalahan dalam penelitian ini adalah kurangnya keberanian siswa kelas IVA SD Negeri 4 Wates dalam mengikuti pembelajaran guling belakang. Sehingga, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keberanian siswa kelas IVA dalam mengikuti pembelajaran guling belakang melalui permainan bola dan simpai. Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang berlangsung dua siklus, setiap siklus terdiri dari satu kali pertemuan. Subyek penelitian adalah siswa kelas IVA SD negeri 4 Wates yang berjumlah 28 siswa. Teknik pengumpulan data digunakan adalah tes, observasi dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa kelas IVA mengalami peningkatan keberanian secara signifikan setelah di beri tindakan oleh peneliti. Sebelum ada tindakan, siswa yang memenuhi nilai KKM ialah 68,18%, setelah ada tindakan pada siklus pertama ada perubahan nilai yang signifikan menjadi 78.6%. Setelah mengetahui tingkat keberhasilan siswa belum mencapai 100% maka diadakan kembali tindakan pada siklus kedua. Pada siklus terakhir ini siswa sudah mencapai target 100% yang memenuhi nilai KKM. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa keberanian siswa dalam mengikuti pembelajaran senam guling belakang dapat di tingkatkan melalui permainan bola dan simpai.

Kata kunci: Keberanian, Permainan Bola dan Simpai, Guling Belakang

PENDAHULUAN

Sekolah adalah salah satu lembaga pendidikan yang mempunyai kedudukan yang strategis dan peranan penting untuk membentuk watak dan sikap peserta didik. Untuk meningkatkan keberanian ketrampilan siswa dalam melakukan guling belakang, perlu dilaksanakan pembinaan yang baik dan benar sejak usia dini. Tetapi pada kenyataannya

pembelajaran senam lantai khususnya guling belakang bertolak belakang dengan keinginan tenaga pendidik. Di SD Negeri 4 wates, keterampilan guling belakang pada kelas IV A sangatlah rendah dan kurang diminati. Sehingga nilai yang di miliki pun selalu di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM=B setara dengan nilai 71.25 s/d 79.25). Untuk itu permasalahan tersebut perlu dipecahkan dan

perlu ada tindakan. Simpai dan bola akan dijadikan media pembelajaran, karena akan di jadikan media permainan yang tentunya permainan itu identik tentang sifat anak-anak yang suka bermain. Simpai dan bola akan dijadikan media pembelajaran. Dengan penerapan pendekatan permainan diharapkan akan memberikan penguatan agar motivasi peserta didik akan berubah dan nilai KKM akan terpenuhi

TINJAUAN PUSTAKA

Pembelajaran

Pembelajaran adalah suatu proses interaksi antara guru dan peserta didik dengan terencana dalam sistem pendidikan untuk menyampaikan materi dengan pola pendekatan sehingga siswa lebih mudah menerima materi yang di sampaikan sesuai keragaman dan kemampuan peserta didik yang berbeda-beda. Artinya siswa akan berhasil melakukannya dengan waktu dan macam gerak berbeda sesuai keterampilannya. Pembelajaran adalah pemberdayaan potensi peserta didik menjadi kompetensi. Kegiatan pemberdayaan ini tidak dapat berhasil tanpa ada orang yang membantu. Menurut Dimiyati dan Mudjiono (Syaiful Sagala, 2011: 62) pembelajaran adalah kegiatan guru secara terprogram dalam desain instruksional, untuk membuat belajar secara aktif, yang menekankan pada penyediaan sumber belajar.

Senam

Pada kurikulum, pembelajaran senam sudah diperkenalkan dari jenjang Sekolah Dasar. Menurut Peter H. Warner yang di kutip (Agus Mahendra, 2000:9), mengatakan : *gymnastics may be globally defined as any physical exercises on the floor or apparatus that is designed to promote endurance, strength, flexibility, agility, coordination and body control*. Dari pengertian diatas, maka definisi tersebut berbunyi senam sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai pada alat yang di rancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh.

Guling Belakang

Macam-macam senam lantai banyak ragamnya, salah satunya ialah senam lantai guling belakang.

Menurut Also (<http://pendidikanjasmani13.blogspot.com/2012/12/teknik-dasar-roll-belakang.html>), senam lantai guling belakang adalah gerakan badan berguling ke arah belakang melalui bagian belakang badan mulai dari panggul bagian belakang, pinggang, punggung, dan tengkuk.

Peningkatan Keberanian

Dalam setiap gerakan senam, peserta didik dituntut untuk berani mempraktikan. Berani berarti lepas dari rasa takut. Sehingga keberanian merupakan usaha untuk mengatasi rasa takut, menjadi dorongan semangat kekuatan untuk mencoba melakukan aktivitas.

Pendekatan Bermain

Bermain merupakan aktifitas jasmani yang dilakukan secara sukarela dan bersungguh-sungguh untuk memperoleh rasa senang demi melakukan aktivitas tersebut, (Sukintaka, 1998:3). Anak-anak memerlukan adanya pola pembelajaran dengan pendekatan bermain. Ini dikarenakan karakteristik anak-anak ialah suka sekali meniru dan bermain. Jika diterapkan gaya yang monoton, maka berimbas pada kejenuhan.

Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan keberanian guling belakang melalui permainan simpai dan bola pada siswa kelas IV A SD Negeri 4 Wates .

METODE PENELITIAN

Menurut Suharsimi Arikunto (2008:3), penelitian tindakan kelas merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama-sama. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) atau *Classroom Action Research* (CAR) yang berfokus pada upaya untuk mengubah kondisi nyata yang ada sekarang kearah yang diharapkan. Penelitian tindakan kelas dalam penelitian ini adalah bentuk penelitian yang dilakukan oleh guru secara kolaborasi dalam proses pembelajaran guna memperbaiki keadaan ke arah yang lebih baik. Penelitian ini diharapkan dapat mengungkap berbagai informasi

kualitatif dengan analisis yang teliti dan penuh makna. Desain penelitian tindakan kelas ini menggunakan model yang dikembangkan oleh Stephen Kemmis dan Robin Mc Taggart. Menurut Pardjono (2007:22) menyebutkan ada empat komponen penelitian dalam setiap langkah (perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi). Perencanaan (*planning*) dilakukan untuk menentukan fokus penelitian, seperti menentukan tujuan dan rencana tindakan, membuat skenario model pembelajaran guling belakang, menyiapkan fasilitas pembelajaran seperti matras, peneliti juga membuat dan menyusun instrumen untuk memonitoring pelaksanaan pembelajaran, menentukan teknis pelaksanaan dan menyiapkan kegiatan refleksi. Kegiatan pelaksanaan (*Action*) dan pengamatan (*observation*) pelaksanaannya secara bersama-sama untuk mengatasi masalah yang diteliti, dan melaksanakan pembelajaran melalui strategi yang sesuai yaitu pendekatan bermain bola dan simpai. Kemudian mendokumentasikan hal-hal yang terjadi selama tindakan berlangsung. Kegiatan refleksi (*reflect*) peneliti bersama kolaborator mendiskusikan hasil pengamatan yang telah dilakukan. Kekurangan atau kelemahan menjadi bahan dasar patokan untuk menyusun rencana selanjutnya.

Lokasi dan Subyek Penelitian

Penelitian di laksanakan pada tanggal 14 s/d 21 September 2015 di SD Negeri 4 Wates dengan alamat Jl. Stasiun No 4, Wates, Kab. Kulonprogo dengan mengambil subyeknya ialah kelas IV/A dengan jumlah 28 dengan rincian 13 putra dan 15 putri.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen merupakan alat yang dibutuhkan untuk mengumpulkan data selama penelitian, dan instrumen yang di pakai selama penelitian di SD Negeri 4 Wates ialah :

Observasi

Lembar observasi diisi oleh observer yang telah ditunjuk oleh peneliti, diantaranya ialah lembar observasi penilaian Afektif, Kognitif dan Psikomotorik yang telah disetujui oleh *Expert Judgment*, lembar observasi kelas terhadap guru, lembar observasi

terhadap situasi kelas, dan lembar observasi terhadap perilaku peserta didik.

Dokumentasi

Dokumentasi, dari kata asalnya “dokumen” yang artinya barang-barang yang tertulis Suharsimi Arikunto (2006: 158). Dokumentasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah dokumen atau jabatan yang mendukung dalam proses pembelajaran antara lain: Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), silabus, daftar hadir peserta didik dan daftar nilai. Proses pembelajaran dicatat dalam catatan lapangan dan dokumentasi dalam foto atau video kegiatan.

Tes

Terdiri dari 2 bagian, yaitu *pre test* yang berfungsi untuk mengungkap kondisi awal peserta didik sebelum memperoleh pembelajaran senam guling belakang melalui metode permainan bola dan simpai. Jenis tes selanjutnya adalah *post test*. Jenis tes ini untuk memberikan gambaran peserta didik setelah mengikuti pembelajaran guling belakang.

Analisis Data Penelitian

Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan presentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran yaitu, hasil keberanian guling belakang dengan menganalisis nilai rata-rata tes guling belakang. Kemudian dikatarogikan dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan, kemampuan dalam melakukan rangkaian gerakan guling belakang, dengan menganalisis rangkaian gerakan guling belakang, kemudian dikatagorikan dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan, nilai afektif peserta didik selama mengikuti pembelajaran, dan nilai kognitif masing-masing peserta didik untuk mengetahui seberapa jauh kemampuan pengetahuan peserta didik selama mengikuti pembelajaran. Data melalui angka-angka yang dikumpulkan setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK di analisis secara deskriptif dengan menggunakan presentasi untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

Hasil Penelitian

Siklus Pertama

Awal perencanaan ialah menyusun RPP kurikulum 2013 yang disusun oleh peneliti dengan metode *scientific* dan menggunakan pendekatan bermain. Kegiatan pembelajarannya meliputi kegiatan mengamati, menanya, mempraktikan, mengasosiasikan dan mengkomunikasikan dimana kegiatan pada siklus pertama diawali dengan mengamati sebuah video berdurasi tiga menit. Setelahnya memberi waktu untuk peserta didik bertanya seputar video yang ditampilkan. Kegiatan berlanjut dengan pemanasan dengan cara bermain kupu-kupu hinggap, dilanjutkan peserta didik mempraktikan berbagai macam gerakan seperti gerakan meniru balok berguling, meniru gerakan hewan trenggiling atau kora-kora berayun yang dibuat variasi atau peneliti sebut gerakan *mat rock and roll* yang variasi ada jenis tiga jenis. Dimulai gerakan mengayun badan posisi duduk lutut berdiri seperti kora-kora dengan tangan berpegangan di lutut atau disebut *mat rock and roll 1*, variasi kedua dimana tangan hanya lurus kedepan di samping lutut atau *mat rock and roll 2* dan variasi terakhir dengan tangan sudah berada di samping telinga atau *mat rock and roll 3*.

Pembelajaran terakhir ialah mempraktikan gerakan *mat rock and roll 3* dengan bermain bola dan sampai dengan cara bola di letakan diantara dua kaki dan sampai berada membelakangi peserta didik yang dipegang peneliti. Kemudian peserta didik mempraktikan *mat rock and roll 3* yang dilanjutkan melempar bola mengarah ke belakang pada simpai. Biasanya pada fase gerakan ini tiap kali peserta didik gagal memasukan bola, maka ingin mengulang terus-menerus. Atau pada fase ini ada peserta didik yang langsung meluncur ke belakang, artinya langsung menuju gerakan guling belakang. Setelah peserta didik mempraktikan, peserta didik diberi waktu untuk membahas beberapa permasalahan yang timbul dan memecahkannya yang kemudian di sampaikan ke kelompok lain. Kemudian peneliti mengadakan tes praktik guling belakang satu persatu. Di dalam praktik masih banyak peserta didik yang belum

menguasai gerakan guling belakang, atau belum sempurna. Pada kegiatan siklus pertama observer mencatat hasil dan peneliti juga mencatat beberapa kekurangan selama pembelajaran sebagai modal untuk siklus kedua. Suasana pembelajaran terlihat lebih hidup ketika pembelajaran sudah dimulai dengan permainan. Antusias keikutsertaan peserta didik bertambah.

Siklus Kedua

Sesuai rencana untuk pelaksanaan siklus kedua berlangsung tanggal 21 September 2015. Perangkat pembelajaran sebelumnya sudah disiapkan beserta instrument yang dibutuhkan. Pelaksananya masih sama dengan siklus pertama dengan model pembelajaran kurtilas. Awalnya peserta didik diberi pengetahuan melalui video yang kemudian menjadi bahan pertanyaan ke guru atau mungkin ke dirinya sendiri. Tetapi sebelum mempraktikan guling belakang, peserta didik terlebih dahulu melakukan pemanasan berupa permainan ular naga. Kegiatan awal, peserta didik diminta untuk melakukan gerakan meniru kepiting berjalan. Kemudian mengulang gerakan kora-kora mengayun atau *mat rock and roll* seperti pada pertemuan awal. Yang kemudian gerakan tersebut di aplikasikan ke gerakan permainan yang berupa permainan bola. Permainannya ialah peserta didik dengan keadan posisi *mat rock and roll 3* kemudian mengguling kearah belakang dengan kaki menendang bola yang sudah di ikat dengan tali.

Peserta didik melakukannya beberapa kali. Pada fase ini kebanyakan peserta didik langsung berguling belakang meskipun asumsi pertama adalah tidak. Pada kegiatan sebelum ada tes praktik, peserta didik diberi waktu untuk membahas tentang kesalahan dan cara perbaikannya yang kemudian di komunikasikan ke kelompok lain. Setelah itu tes praktik sambil mengisi beberapa pertanyaan yang sama pada siklus terdahulu. Pada siklus kedua ini situasi kelas begitu hidup, terlihat dari peserta didik yang antusias mengikuti pembelajaran. Dengan disuguhi permainan, peserta didik tidak jenuh mengikuti sampai akhir kegiatan. Berikut perbandingan dari siklus pertama dengan kedua.

Tabel 1. Perbandingan dari siklus pertama dengan kedua

No	Tindakan	Nilai					
		Af		Kog		Psik	
		< B	≥ B	< B	≥ B	< B	≥ B
1	Pre test	3	25	3	25	13	15
2	Siklus pertama	0	28	0	28	6	22
3	Siklus kedua	0	28	0	28	0	28

Pembahasan

Pemberian materi guling belakang dalam senam lantai melalui permainan bola dan simpai diharapkan dapat membantu peserta didik agar lebih berani terlebih lagi dalam mencapai keberhasilan/ketuntasan belajar. Keterampilan peserta didik dalam guling belakang menunjukkan peningkatan dan tidak merasa jenuh sehingga waktu yang disediakan habis tidak terasa. Karena peserta didik penuh kegembiraan melakukan tugas yang diberikan peneliti. Peserta didik nampak senang dan antusias mengikuti pembelajaran dan merasa pembelajaran pendidikan jasmani terasa pendek sehingga cepat selesai. Hal ini sangat berbeda dari biasanya. Jika dilihat hasilnya peserta didik telah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam guling belakang terutama peserta didik putra. Kemampuan tersebut merupakan dampak pemberian materi teknik guling belakang dalam senam lantai melalui permainan bola dan simpai. Peningkatan hasil belajar guling belakang selama pembelajaran setelah ada tindakan dapat dilihat dari tabel dibawah ini :

Tabel 2. Peningkatan hasil belajar guling belakang

Nilai	Peserta didik	Persentase
Kurang dari B	0	0 %
B	1	3.6 %
B+	4	14.3 %
A-	7	25 %
A	16	57.1%
Jumlah	28	100 %

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasar hasil penelitian dan pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan adalah sebagai berikut:

1. Melalui permainan bola dan simpai dapat menumbuhkan keberanian, aktif, kreatif, suasana senang, terutama meningkatkan keterampilan guling belakang dalam pembelajaran senam lantai pada peserta didik kelas IVA SD Negeri 4 Wates.
2. Tahapan-tahapan yang dilalui adalah sebagai berikut:
 - a. Proses peningkatan keterampilan dengan permainan bola dan simpai selama 4 jam pelajaran (4x35 menit), proses ini dilakukan pada siklus 1 (satu) sebanyak satu pertemuan. Pada siklus pertam aini ada peningkatan dibandingkan sebelum diberi tindakan.
 - b. Proses peningkatan keterampilan guling belakang pada siklus 2 dengan permainan bola dan simpai selama 4 jam pelajaran (4 x 35 menit), proses ini dilakukan sebanyak satu pertemuan dan meningkat dari sebelum mendapat tindakan. Dari siklus kedua ada peningkatan mutlak. Pada siklus kedua ini keterampilan guling belakang sudah mencapai batas KKM yang di harapkan yaitu B

Saran

Penelitian tindakan ini merupakan upaya untuk menemukan dan berusaha meningkatkan hasil pembelajaran guling belakang yang efektif dan efisien, sehingga ada beberapa saran yang dapat ditulis

1. Permainan guling belakang seperti ini atau yang sejenis dapat diterapkan oleh guru-guru pendidikan jasmani dalam penyampaian materi pelajaran pendidikan jasmani khususnya senam lantai guling belakang.
2. Materi pelajaran pendidikan jasmani yang berbentuk permainan lebih banyak disampaikan atau diberikan kepada peserta didik.

3. Alangkah lebih baik apabila pihak - pihak yang terkait antara lain guru, lembaga sekolah, peserta didik dan lembaga-lembaga yang lainnya bersama-sama untuk meningkatkan kualitas pendidikan jasmani di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra. (2000). *Senam*. Departemen P dan K, Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah. Proyek Penataran Guru SLTP setara D-III
- Kemmis, Stephen & Mc. Taggart, Robin. (1988). *The Action Research planer*. Victoria: Deakin University
- Pardjono , dkk. (2007). *Panduan Penelitian Kelas*. Yogyakarta : Lemlit Universitas Negeri Yogyakarta
- Suharsimi Arikunto. (2008). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : PT BumiAksara.
- Sukintaka. (1998). *Teori Bermain Untuk Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : PT Bumi Aksara
- _____ (2008). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : PT Bumi Aksara
- Syaiful Sagala. (2011). *Konsep Dan Makna Pembelajaran untuk Membantu Memecahkan problematika belajar dan mengajar /ABT*. Yogyakarta: CV. Alfabeta
- <http://pendidikanjasmani.13.blogspot.com/2012/12/teknik-dasar-roll-belakang.html>