

---

## **PENINGKATAN KETERAMPILAN GULING BELAKANG DENGAN MENGUNAKAN MEDIA PEMBELAJARAN BERBASIS ANIMASI DI SD NEGERI 3 SUNGAPAN KULON PROGO**

Khusnul Aswin Sayekti, Rinda Pratyas, dan Juni Teguh Pamuji  
Mahasiswa FIK Universitas Negeri Yogyakarta

### **Abstract**

The research is aimed at improving the teaching of back rolling by using animation based teaching media in grade four of SD Negeri Sungapan 3 Kulon Progo.

This research was a classroom action research. It was conducted in three meetings and each meeting showed the stages of the development process of back rolling in the physical education. The subjects of the research were the grade four students of SD Negeri Sungapan 3 in the second semester of the 2011/2012 academic year. The instruments used to collect data were observation sheets, questionnaires, and tests. The data were analysed descriptively.

The research result showed that the animation based teaching media in the teaching and learning process of back rolling could improve the students' spirit, enthusiasm, fun atmosphere, and their marks.

Keywords: media, animation, back rolling

### **LATAR BELAKANG**

Peningkatan ketrampilan gerak, kesegaran jasmani, pengetahuan, dan sikap positif terhadap pendidikan jasmani sangat ditentukan oleh sebuah kurikulum yang baik. Kurikulum itu sendiri nampaknya terlalu abstrak untuk didefinisikan secara tegas dan jelas sebab di dalam kurikulum tersebut terdapat segala sesuatu yang direncanakan dan diterapkan oleh para guru secara implisit. Namun, secara sederhana mungkin dapat dikatakan bahwa kurikulum pada dasarnya merupakan perencanaan dan program jangka panjang tentang berbagai pengalaman belajar, model, tujuan, materi, metode, sumber, dan evaluasi (Depdiknas, 2003:6).

Salah satu kendala yang banyak dialami oleh siswa kelas IV SD Negeri 3 Sungapan kecamatan Galur, kabupaten Kulon Progo adalah senam lantai, khususnya guling belakang. Selama ini penulis mengamati siswa kelas IV di SD Negeri 3 Sungapan dalam melakukan guling masih takut ceder. Mereka sering mengeluh punggung sakit dan beberapa siswa setelah melakukan guling belakang kepalanya menjadi pusing. Padahal jika mereka mengikuti anjuran dan buku acuan yang diberikan guru, cedera dapat dihindari. Selain itu, dalam melakukan guling belakang, mereka tidak sesuai dengan panduan buku atau teknik dasar. Misalnya dalam melakukan guling belakang. Dagu tidak ditempelkan ke dada dan posisi tangan salah.

## KAJIAN TEORI

### Senam Lantai

Senam lantai pada umumnya disebut *floor exercise*, tetapi ada juga yang menamakan *tumbling*. Menurut Galih (2009:1), senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan pada matras. Unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, meloncat, melompat, berputar di udara, menumpu dengan tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke depan atau belakang. Jenis senam ini juga disebut latihan bebas karena pada waktu melakukan gerakan, pesenam tidak mempergunakan suatu peralatan khusus. Bila pesenam membawa alat berupa bola, pita, atau alat lain, itu hanyalah alat untuk meningkatkan fungsi gerakan kelenturan, pelepasan, kekuatan, keterampilan, dan keseimbangan.

Senam lantai dilakukan di atas matras, biasanya berukuran 120 x 240 cm, 150 x 300 cm dan 180 x 360 cm (Suyati, 1992:423). Rangkaian gerakan senam harus dimulai dari komposisi gerakan ringan, sedang, berat, dan akrobatik, serta mengandung gerakan ketangkasan, keseimbangan, keluwesan, dan lain-lain.

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

1. Guling depan atau *forward roll* berarti menggelindingkan badan kedepan mulai dari pundak-punggung-pinggul kembali *skips* semula.
2. Guling ke belakang atau *backward roll*

berarti menggelindingkan badan ke belakang mulai dari panggul-punggung-pundak kembali *skips* semula.

3. *Handstand roll*.
4. *Drilve roll* diteruskan *drop sit backward roll*.
5. *Back extension* atau *stut* dan lain sebagainya.

### Guling Belakang

Salah satu gerakan guling adalah guling ke belakang. Guling belakang adalah mengerolkan badan ke belakang, dimana posisi badan tetap harus membulat yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada dan kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada. Langkah-langkah guling ke belakang menurut (Hartanto, dkk, (2007:51) yaitu:

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

Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat guling ke belakang adalah:

1. Penempatan tangan terlalu jauh ke belakang, tidak bisa menolak.
2. Keseimbangan tubuh kurang baik saat melakukan guling ke belakang, hal ini disebabkan karena *skips* tubuh kurang bulat.
3. Salah satu tangan yang menumpu kurang kuat, atau bukan telapak tangan yang digunakan untuk menumpu diatas matras.
4. Posisi melakukan guling kurang sempurna. Hal ini disebabkan karena kepala menoleh ke samping.
5. Keseimbangan tidak terjaga karena mendarat dengan lutut (seharusnya dengan telapak kaki).

### Animasi

Animasi adalah urutan gambar atau *image* yang ditampilkan secara berurutan sehingga akan menimbulkan kesan gambar tersebut bergerak, kesan bergerak ini didapat akibat adanya peralihan dari satu gambar ke gambar lainnya dalam satu satuan waktu yang disebut *frame per second (fps)*. Dalam pergantian ada beberapa jumlah *frame* yang berupa gambar atau *image* untuk satu detik animasi. Dalam arti lain animasi adalah persepsi yang terjadi akibat perpindahan *frame* dalam satuan waktu.

### Animasi Tradisional

Animasi sudah bukan merupakan barang baru. Ketika dahulu animasi yang menggunakan komputer belum ditemukan, para animator (pembuat animasi) mengerjakan rangkaian gambar teranimasi

yang masih dalam sistem pengerjaan tradisional, yaitu dengan menggabungkan satu persatu tiap-tiap gambar buatan tangan, padahal dalam satu buah rangkaian animasi terdiri dari banyak gambar-gambar yang berbeda, sehingga dibutuhkan waktu yang lama dalam pembuatannya.

### Animasi Komputer

Para pembuat animasi sekarang lebih memilih komputer sebagai sarannya karena dengan menggunakan komputer, pengerjaan sebuah animasi dapat dilakukan lebih cepat dan bagus dibandingkan dengan cara tradisional. Dalam pembuatan animasi komputer, ada teknik yang membuat animasi lebih cepat dibuat, antara lain teknik *keyframe*, yaitu hanya dengan cara membuat *frame* awal dan akhirnya saja, selanjutnya komputer dalam hal ini aplikasi program (*software*) yang akan membuat *frame-frame*, sehingga tercipta animasi yang lebih luas.

Teknik pembuatan animasi pada *flash* :

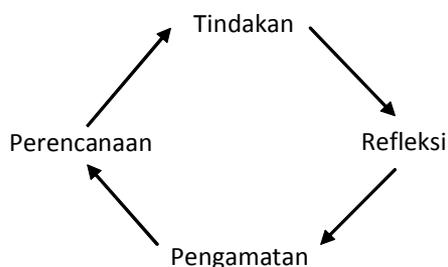
1. Animasi *frame*, yaitu animasi yang dibuat dengan mengubah objek pada sebuah *frame*.
2. Animasi bentuk, yaitu animasi yang dibuat dengan mengubah bentuk suatu objek

### Animasi Gerak

Animasi yang dibuat dengan memindahkan posisi suatu objek.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (*classroom Action Research*), yaitu *Action Research* yang dilakukan di kelas. Penelitian ini dilakukan secara kolaboratif dan partisipatif, artinya peneliti tidak melakukan penelitian sendiri, namun berkolaborasi atau kerjasama dengan mitra peneliti dan akan melaksanakan penelitian ini langkah demi langkah. Model penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah model Kurt Lewin, yaitu yang terdiri dari perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi (Pardjono, dkk, 2007:21).



Gambar 1. Model Penelitian Tindakan dari Kurt Lewin

Lokasi penelitian ini adalah di SD Negeri Sungapan 3 yang beralamat di desa Sungapan kecamatan Sungapan kabupaten Kulon Progo kelas IV semester 2 tahun pelajaran 2011/2012. Penelitian yang dilaksanakan akan mengaplikasikan pembelajaran dengan pokok permasalahan bagaimana cara meningkatkan pembelajaran penguasaan teknik dasar guling belakang dengan menggunakan media animasi, dan bertujuan untuk meningkatkan proses dan hasil pembelajaran. Sedangkan subjek penelitian

adalah siswa kelas IV yang berjumlah 32 siswa, terdiri dari 14 siswa laki-laki dan 18 siswa perempuan.

Penelitian ini dilaksanakan oleh 1 orang guru pendidikan jasmani dan 2 orang mitra peneliti yang berperan sebagai *observer* atau pengamat selama pembelajaran berlangsung, dan peneliti sendiri dalam hal ini sebagai pelaksana pembelajaran atau sebagai guru. Langkah-langkah penelitian ini menggunakan model yang didasarkan atas konsep pokok bahwa penelitian tindakan terdiri dari empat komponen pokok yaitu: (1) perencanaan, (2) implementasi tindakan, (3) pengamatan, dan (4) refleksi.

## HASIL PEMBAHASAN

Hasil pengamatan pada pertemuan pertama yang digunakan oleh kolaboator untuk mengamati proses pembelajaran menunjukkan perubahan ke arah positif. Hal itu terlihat dari analisis berdasarkan kriteria masuk dalam kriteria baik. Hasil belajar siswa diperoleh pada pertemuan pertama menunjukkan adanya peningkatan dibandingkan sebelum diberi pembelajaran menggunakan media animasi. Hal-hal yang mendukung terjadinya peningkatan hasil belajar siswa selama proses pembelajaran diantaranya dapat diketahui melalui pendapat siswa.

Apabila dilihat dari kriteria dan indikator keberhasilan PTK, tindakan yang dilakukan guru untuk meningkatkan hasil belajar guling belakang dengan menggunakan media animasi belum berhasil. Hal itu karena seluruh siswa belum mencapai KKM.

**Peningkatan Keterampilan Guling Belakang dengan Menggunakan Media Pembelajaran Berbasis Animasi di SD Negeri 3 Sungapan Kulon Progo**

Peningkatan hasil belajar siswa yang cukup berarti dikarenakan dengan menggunakan media, siswa menjadi lebih paham, karena pembelajaran menjadi lebih konkret dan realistik. Penggunaan media animasi dapat meningkatkan pemahaman siswa akan materi yang disampaikan guru. Oleh karena itu sudah barang tentu dalam pertemuan pertama penelitian sudah terlihat adanya peningkatan prestasi belajar siswa. Penggunaan media animasi juga mengikis kesan verbalisme dalam penyampaian materi dalam pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Guru cenderung lebih mengurangi komunikasi satu arah sehingga ada peran aktif siswa dalam pembelajaran dengan menggunakan media animasi serta dapat mengetahui hasil belajar siswa secara maksimal ketika diadakan pertemuan kedua.

proses pembelajaran masuk kategori sangat baik. Sementara itu untuk hasil belajar siswa sesudah diberi pembelajaran, pertemuan kedua dengan menggunakan media animasi menunjukkan peningkatan. Dari hasil pembelajaran, pertemuan I menunjukkan dari keseluruhan jumlah siswa, 40,90 % belum mencapai ketuntasan belajar. Secara keseluruhan rata-rata nilai kelas untuk aspek kognitif 75,28, aspek psikomotorik 69,03 dan afektif dengan kategori baik. Sesudah pertemuan kedua dilakukan, hasilnya 86,36% siswa mencapai KKM. Rata-rata nilai kelas meningkat, untuk aspek kognitif 86,60, aspek psikomotorik 77,27, dan afektif dengan kategori baik. Peningkatan prestasi belajar siswa sesudah pertemuan II dipengaruhi semakin baiknya media yang digunakan dan cara penggunaan oleh guru. Hal-hal lain yang mendukung keberhasilan tindakan dapat

diamati dari analisis respons siswa terhadap

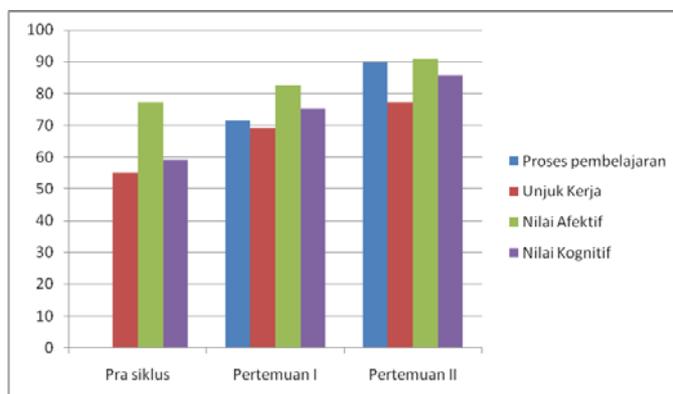
diamati dari analisis respons siswa terhadap pembelajaran seram lantai yang sudah dilaksanakan. Untuk mempresentasikan peningkatan keterampilan mengajar dan prestasi belajar akan disajikan dalam tabel 1 berikut :

Aspek Pengamatan	Proses Pembelajaran	Proses Pembelajaran	Proses Pembelajaran
	(Pre Test)	Pertemuan I	Pertemuan II
Unjuk Kerja	55,11	69,03	77,27
Nilai Afektif	77,27	82,57	90,90
Nilai Kognitif	59,47	75,28	85,61

Tabel 1. Rata-rata Hasil Observasi Proses Pembelajaran dan Hasil Belajar Siswa Selama Tindakan

Berikut adalah grafik peningkatan proses pembelajaran dan hasil belajar guling belakang siswa kelas IV SD N 3 SUNGAPAN

Olahraga dan Kesehatan di SDN Sungapan 3 menjadi semakin baik. Hal itu ditunjukkan pada kegiatan belajar



Gambar 1. Grafik Peningkatan Proses Pembelajaran dan Hasil Belajar Guling Belakang Siswa Kelas IV SDN 3 Sungapan

Peningkatan-peningkatan tersebut sudah sesuai dengan harapan yang dituangkan dalam hipotesis dan sesuai dengan prinsip belajar tuntas. Oleh karena itu peneliti merasa tidak perlu untuk melakukan siklus selanjutnya. Hal tersebut karena PTK dikatakan telah berhasil.

Tindakan ini telah menghasilkan perubahan yang positif pada diri siswa, baik perubahan mental ataupun kompetensi. Hal itu ditunjukkan dengan adanya peningkatan hasil yang diperoleh siswa dari satu tindakan ke tindakan berikutnya. Uraian perubahan setelah terjadi tindakan diantaranya adalah:

1. Proses pembelajaran meningkat  
Dengan selesainya penelitian ini, proses pembelajaran Pendidikan Jasmani

mengajar menjadi lebih variatif dibandingkan sebelumnya. Perubahan tersebut menunjukkan kegiatan pembelajaran menggunakan media animasi dapat meningkatkan hasil belajar guling belakang.

2. Hasil belajar guling belakang siswa kelas IV SD N Sungapan 3 meningkat. Seluruh siswa dapat mencapai kriteria ketuntasan minimum yang ditentukan.
3. Siswa menjadi lebih bersemangat dalam pembelajaran.

Dampak positif setelah penelitian ini, siswa SD N Sungapan 3 lebih bersemangat di dalam pembelajaran, khususnya pada pembelajaran guling belakang. Siswa tidak takut lagi dan tidak malas untuk belajar senam lantai.

4. Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan menjadi lebih percaya diri.

Dalam penelitian ini, guru percaya diri di dalam mengajar menggunakan media animasi. Hal itu memberikan pengaruh cukup baik terhadap hasil belajar siswa.

5. Media animasi apabila digunakan untuk menyampaikan materi, khususnya guling belakang mempunyai keunggulan atau manfaat di antaranya :

a. Gerakan guling belakang yang kompleks dapat ditampilkan secara lebih sederhana. Hal itu karena dengan animasi, gerakan guling belakang yang apabila dipraktekkan langsung oleh guru, harus dalam tempo atau waktu yang cepat, apabila dengan animasi bisa diperlambat. Selain itu gerakan dapat dipenggal atau dipotong-potong sehingga guru mudah memberikan penekanan pada gerakan yang benar. Pada akhirnya, siswa menjadi lebih mudah dalam mengamati, mencermati, memahami, dan melakukan gerakan guling belakang.

b. Suasana pembelajaran atau proses pembelajaran menjadi lebih menarik dan menyenangkan. Kondisi itu karena dengan penggunaan animasi, gaya mengajar yang cenderung verbalis atau ceramah dapat diminimalkan. Sehingga siswa tidak bosan dalam mengikuti pembelajaran. Sebagai media baru yang digunakan dalam pembelajaran, jelas animasi sudah mempunyai daya tarik tersendiri bagi siswa.

## **SIMPULAN**

Sesuai dengan permasalahan dan hasil penelitian serta pembahasan dalam penelitian tindakan kelas yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran berupa animasi dapat meningkatkan pembelajaran senam lantai guling belakang siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Sunggapan 3 Kulon Progo. Hal ini dapat dilihat dari perbandingan hasil pengamatan yang dilakukan pada proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru dan siswa. Siswa semakin tertarik dengan senam guling ke belakang. Hasil dari evaluasi, nilai siswa yang diatas 75 atau yang tuntas belajar 19 siswa atau 86,34 %, nilai rata-rata total kelas 84,59.

Cara memanfaatkan animasi sebagai media pembelajaran ialah dengan cara membuat media animasi yang disesuaikan dengan materi ajarnya. Kemudian animasi ditampilkan untuk menjelaskan materi, animasi dibuat semenarik mungkin agar siswa tertarik untuk memperhatikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdi Guru, Tim. (2007) *Penjas Orkes untuk SD Kelas IV*. Semarang : PT Erlangga.
- Akros, Abidin. (1995). *Materi Penjaskes*. Jakarta : Penerbit Erlangga
- Arikunto, S., Suhardjono. & Supardi. (2009). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Mahendra, agus. (2002) *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional. Dirjen Dikdasmen.
- Soekarno, woeryati. (1986). *Teori Praktek Senam Dasar*. Klaten: PT. Intan Pariwara.
- Sukintaka, (1992). *Teori Bermain*. Yogyakarta : FIK IKIP Negeri Yogyakarta
- Syaiful bahri Djamarah. 2006. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta
- Hamzah B. Uno. 2007. *Model Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara
- Roji.2007.Pendidikan Jasmani, olahraga, dan kesehatan jilid 1 kelas VII SMP. Jakarta. Erlangga
- Roji. 2007. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Jilid 2 Kelas VIII SMP. Jakarta: Erlangga
- Roji. 2007. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Jilid 3 Kelas IX SMP. Jakarta: Erlangga
- Suwarsih Madya. 2007. *Teori Praktik Penelitian Tindakan*. Bandung: Alfabeta
- Prasetyo Wasis Eram (2011). *AKTIVITAS SENAM LANTAI*, from <http://ws-or.blogspot.com/2011/04/aktivitas-senam-lantai.html> , April 2011