

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR GULING BELAKANG
MELALUI ALAT BANTU PEMBELAJARAN
PADA SISWA KELAS V SDN BLIMBING 02
KECAMATAN GATAK KABUPATEN SUKOHARJO
TAHUN PELAJARAN 2011/2012**



Oleh :

NOVITASARI PATRIANINGSIH

X4610089

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA**

Juli 2012

commit to user

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Novitasari Patrianingsih
NIM : X 4610089
Jurusan/Program Studi : JPOK/Penjaskesrek KG

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul : **UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR GULING BELAKANG MELALUI ALAT BANTU PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS V SDN BLIMBING 02 KECAMATAN GATAK KABUPATEN SUKOHARJO TAHUN PELAJARAN 2011/2012** ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, Juli 2012

Yang membuat pernyataan



Novitasari Patrianingsih

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR GULING BELAKANG
MELALUI ALAT BANTU PEMBELAJARAN
PADA SISWA KELAS V SDN BLIMBING 02
KECAMATAN GATAK KABUPATEN SUKOHARJO
TAHUN PELAJARAN 2011/2012**



Oleh :

NOVITASARI PATRIANINGSIH

X4610089

Skripsi
diajukan untuk Memenuhi Syarat Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA

Juli 2012

commit to user

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Surakarta, 13 Juli 2012

Pembimbing I



Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd
NIP. 19651128 199003 1 001

Pembimbing II



Dra. Hanik Liskustyawati, M.Kes
NIP. 19630608 199010 2 001

PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar sarjana pendidikan.

Pada hari : Jumat

Tanggal : 27 Juli 2012

Tim Penguji Skripsi :

	Nama Terang
Ketua	: Drs. H. Agus Margono, M.Kes
Sekretaris	: Tri Winarti Rahayu, S.Pd, M.Or
Anggota I	: Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd
Anggota II	: Dra. Hanik Liskustyawati, M.Kes

Tanda Tangan



Disahkan oleh :

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sebelas Maret

a.n. Dekan

Pembantu Dekan I



Prof. Dr. rer. nat. Sajidan, M.Si
NIP. 19660415 199103 1 002

ABSTRAK

Novitasari Patrianingsih. **UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR GULING BELAKANG MELALUI ALAT BANTU PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS V SDN BLIMBING 02 KECAMATAN GATAK KABUPATEN SUKOHARJO TAHUN PELAJARAN 2011/2012.**

Skripsi, Surakarta : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta, Juli 2012.

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar guling belakang pada siswa kelas V SDN Blimbing 02 Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo Tahun Pelajaran 2011/2012 melalui alat bantu pembelajaran.

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SDN Blimbing 02 Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo Tahun Pelajaran 2011/2012 yang berjumlah 21 siswa. Sumber data berasal dari guru dan siswa. Teknik pengumpulan data adalah dengan melalui tes dan observasi pembelajaran guling belakang. Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif. Prosedur penelitian menggunakan tahapan siklus daur yang meliputi perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi.

Hasil penelitian menunjukkan hasil belajar guling belakang siswa kelas V SDN Blimbing 02 Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo Tahun Pelajaran 2011/2012 dapat ditingkatkan melalui alat bantu pembelajaran. Dari hasil analisis yang diperoleh terdapat peningkatan Unjuk kerja (Psikomotor) guling belakang, kondisi awal yang semula 1 siswa atau 4,76% pada akhir siklus I menjadi 3 siswa atau 14,29% dan pada siklus II menjadi 14 siswa atau 66,67%. Pemahaman konsep (Kognitif) siswa terhadap materi guling belakang pada kondisi awal 5 siswa atau 23,81% pada akhir siklus I menjadi 10 siswa atau 47,62% dan pada akhir siklus II menjadi 11 siswa atau 52,38%. Aktivitas siswa (Afektif) dalam pembelajaran guling belakang pada kondisi awal 10 siswa atau 47,62% pada akhir siklus I menjadi 17 siswa atau 80,95% dan pada akhir siklus II menjadi 20 siswa atau 95,24%. Hasil Belajar dalam pembelajaran guling belakang pada kondisi awal 7 siswa atau 33,33% pada siklus I menjadi 11 siswa atau 52,38% dan pada akhir siklus II menjadi 19 siswa atau 90,48%.

Simpulan penelitian ini adalah penggunaan alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar guling belakang pada siswa kelas V SDN Blimbing 02 Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo Tahun Pelajaran 2011/2012.

Kata Kunci : Guling Belakang, Alat Bantu Pembelajaran, Hasil Belajar.

ABSTRACT

NovitasariPatrianingsih. **EFFORTS TO INCREASE THROUGH THE BACK ROLL OF LEARNING TOOL BOLSTERS ON STUDENT LEARNING CLASS V SDN BLIMBING 02 GATAK SUKOHARJO YEAR 2011/2012.**

Thesis, Surakarta: Teacher Training and Education Faculty, Surakarta Sebelas Maret University, July 2012.

The purpose of this study is to improve learning outcomes in students' rolling back of the class V SDN Blimbing Sukoharjo District 02 District Gatak Lessons Year 2011/2012 through a learning tool.

This study uses a Class Action Research (PTK). The experiment was conducted in two cycles, with each cycle consisting of planning, implementation measures, observation, and reflection. Subjects were fifth grade students of SDN Blimbing Sukoharjo District 02 District Gatak Lessons Year 2011/2012 which amounted to 21 students. The source data came from the teachers and students. Data collection techniques is through testing and observation of learning back bolsters. Data analysis using descriptive analysis techniques. Cycle stages of the research procedures used cycle which includes planning, implementation measures, observation and reflection.

The results showed the class the students learn to roll back V SDN Blimbing Sukoharjo District 02 District Gatak Lessons Year 2011/2012 can be improved through a learning tool. From the analytical results obtained are improved Performance (Psychomotor) rolled back, the initial conditions of the original 1 students or 4.76% at the end of the cycle I to 3 students or 14.29% and in the second cycle to be 14 students or 66.67% .Understanding the concept of (Cognitive) students to the material rolling back on initial conditions 5 students or 23.81% at the end of the cycle I to 10 students or 47.62%, and at the end of the second cycle to be 11 students or 52.38%.Student activity (affective) learning to roll back the initial conditions of 10 students or 47.62% at the end of the cycle I to 17 students or 80.95%, and at the end of the second cycle to be 20 students or 95.24%. Learning outcomes in the study bolsters the back on the initial conditions 7 students or 33.33% in cycle I to 11 students or 52.38%, and at the end of the second cycle to be 19 students or 90.48%.

The conclusions of this study is the use of teaching aids can improve learning outcomes in the rolling back of the V-grade students of SDN Blimbing Sukoharjo District 02 District Gatak Lessons Year 2011/2012.

Keywords: Back Roll, the Tools of Learning, Learning Outcomes.

MOTTO

Bismillahirrohmanirrokhim#

Narimo Ing Pandum Wolo-Wolo Kuwato Jer Basuki Mowo Beyo Tut Wuri
Handayani Ing Madyo Mangun Karso Ing Ngarso Ing Tulodho#

Semangat#



PERSEMBAHAN

Teriring syukurku pada-Mu, kupersembahkan karya ini untuk :

❖ "Riadi Syah Budiayana dan Sihmiyati"

Terima kasih yang tak ternilai untuk bapak dan ibu tercinta yang tak mengenal lelah selalu mendo'akan, memberikan kasih sayang dan semangat serta mendukung anaknya.

❖ "Akhmad Widada dan Fajar Satria"

Terima kasih untuk keluargaku tercinta, adik-adikku tersayang yang senantiasa memberi semangat serta dukungan untukku.

❖ "Rosid Ikhwan Alfatik"

Terima kasih atas semuanya yang telah kau berikan dengan tulus ikhlas tanpa mengenal lelah kapanpun dan dimanapun.

❖ Maria Evi, Afeq, Yakuf, Yusuf, Mas Aang, Fajar Adriyanto, Adi WP, Siti Rochmatun, Hanik, Mas Sukma Adi, Wiyadi.

Kalian adalah kawan-kawan terhebat yang tak pernah mengenal kata menyerah, semangat kalian adalah pengobat diri ketika terjatuh. Sukses selalu kawan.

❖ Keluarga Besar SDN Blimbing 02 Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo

❖ Keluarga besar kos Sastro (Lisa, Ayu, Vita, Yuni, Hani, Astri, Ririn)

commit to user

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahNya, sehingga dapat diselesaikan penulisan skripsi ini dengan judul **“UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR GULING BELAKANG MELALUI ALAT BANTU PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS V SDN BLIMBING 02 KECAMATAN GATAK KABUPATEN SUKOHARJO TAHUN PELAJARAN 2011/2012”**

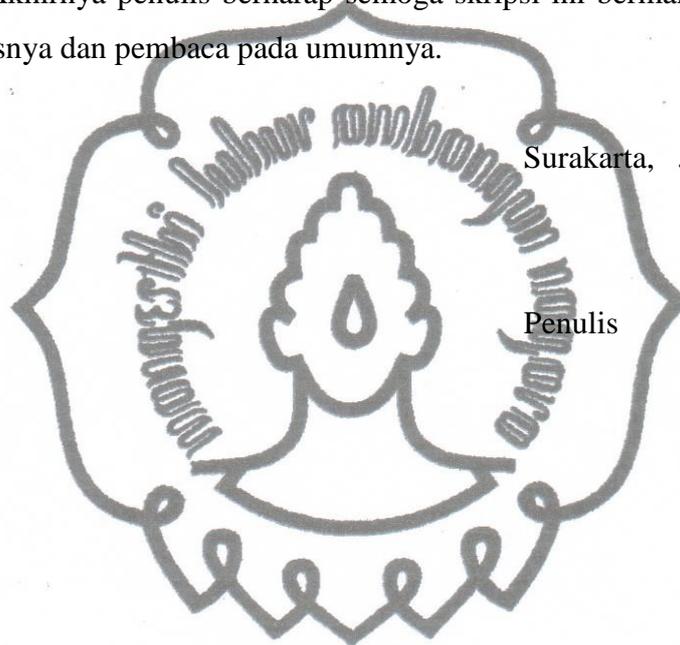
Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Penjaskesrek, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini banyak mengalami hambatan, tetapi berkat bantuan dari beberapa pihak maka hambatan tersebut dapat diatasi. Oleh karena itu dalam kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan ijin penyusunan skripsi ini.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan ijin untuk mengadakan penelitian.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd selaku pembimbing I beserta Dra. Hanik Liskustyawati, M. Kes selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam menyusun skripsi ini.
5. Tri Winarti Rahayu, S. Pd, M. Or selaku Pembimbing Akademik, yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan kepada saya selama menjadi mahasiswa di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi.
6. Kepala sekolah dan guru-guru serta staf SDN Blimbing 02 Kec. Gatak Kab. Sukoharjo yang telah memberikan ijin penelitian.

7. Siswa kelas V SDN Blimbing 02 Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo Tahun Pelajaran 2011/2012.
8. Rekan JPOK yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini.
9. Semua pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu saran dan kritik yang bersifat membangun sangat penulis harapkan. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Surakarta, Juli 2012



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
HALAMAN PENGAJUAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN ABSTRAK	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Tinjauan Pustaka	6
1. Senam	6
a. Pengertian Senam	6
b. Senam Ketangkasan	7
1). Macam-macam Senam Ketangkasan.....	8
2). Bentuk-bentuk Gerakan Senam Ketangkasan	8
3). Guling Belakang.....	9
2. Belajar dan Pembelajaran	10
a. Belajar dan Pembelajaran.....	10

1). Pengertian Belajar	11
2). Pengertian pembelajaran	13
b. Hasil Belajar	14
1). Pengertian Hasil Belajar	14
2). Klasifikasi Hasil Belajar	15
3. Alat Bantu Pembelajaran	17
a. Alat Bantu Pembelajaran	17
b. Alat Bantu Pembelajaran Guling Belakang	18
B. Kerangka Berpikir	20
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	22
B. Subjek Penelitian	23
C. Sumber Data	23
D. Teknik Pengumpulan Data	23
E. Uji Validitas Data	23
F. Teknik Analisis Data	24
G. Indikator Kinerja Penelitian	25
H. Prosedur Penelitian	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Pratindakan	30
B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus	33
1. Siklus I	33
2. Siklus II	44
C. Perbandingan Hasil Tindakan Antarsiklus	53
D. Pembahasan	54
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	
A. Simpulan	60
B. Implikasi	60
C. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN	65

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Jadwal Penelitian Tindakan Kelas	22
3.2 Indikator Capaian Psikomotor	25
3.3 Indikator Capaian Kognitif	26
3.4 Indikator Capaian Afektif	26
3.5 Indikator Kinerja Penelitian	26
4.1 Aktivitas Siswa (Afektif) Sebelum Menggunakan Alat Bantu Pembelajaran	30
4.2 Pemahaman konsep (Kognitif) Guling Belakang Sebelum Menggunakan Alat Bantu Pembelajaran	31
4.3 Penguasaan Kemampuan Guling Belakang Sebelum Menggunakan Alat Bantu Pembelajaran	32
4.4 Hasil Belajar Guling Belakang Sebelum Penggunaan Alat Bantu Pembelajaran	32
4.5 Aktivitas Siswa (Afektif) Guling Belakang Setelah mendapat Tindakan I	40
4.6 Aktivitas Siswa (Kognitif) Guling Belakang Setelah mendapat Tindakan I	40
4.7 Aktivitas Siswa (Kognitif) Guling Belakang Setelah mendapat Tindakan I	40
4.8 Hasil Belajar Guling Belakang Setelah mendapat Tindakan I	41
4.9 Aktivitas Siswa (Afektif) Guling Belakang Setelah Mendapat Tindakan II	51
4.10 Pemahaman Konsep (Kognitif) Guling Belakang Setelah Mendapat Tindakan II	51
4.11 Penguasaan Kemampuan (Psikomotor) Guling Belakang Setelah Mendapat Tindakan II	51
4.12 Hasil Belajar Guling Belakang Setelah Mendapat Tindakan II	52
4.13 Perbandingan Akhir Siklus I dan Akhir Siklus II	54

commit to user

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Guling Belakang.....	10
2.2 Guling Belakang dengan jongkok pada bidang miring	19
2.3 Guling Belakang dengan duduk pada bidang miring.....	20
2.4 Alur Kerangka Berpikir	21



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Silabus Pembelajaran	66
2. Daftar Presensi Siklus I dan Siklus II	68
3. Perangkat Siklus I	69
4. Perangkat Siklus II	105
5. Foto Pembelajaran Siklus I dan Siklus II	141
6. Surat Penelitian	143



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dunia pendidikan merupakan tempat terpenting dalam pembentukan diri seseorang dimana dunia pendidikan tidak dapat dipisahkan dengan kehidupan insan manusia. Pembentukan disini mencakup banyak aspek dalam kehidupan manusia. Pembentukan diri baik secara fisik maupun psikis. Pembentukan secara fisik lebih dikenal sebagai pertumbuhan. Setiap manusia selalu mengalami perubahan fisik disertai dengan perkembangan pemikiran. Disitulah proses pendidikan selalu berjalan seiring kehidupan manusia. pendidikan sebagai sarana memperoleh kelangsungan hidup seseorang. Hal ini berlangsung secara terus menerus dari manusia lahir sampai manusia meninggal. Ada saat-saat utama dimana seorang manusia mendapat pendidikan secara kompleks. Utamanya pada pendidikan sekolah dasar, dimana merupakan tempat dasar seorang anak mengenyam dunia pendidikan secara formal. Oleh sebab itu semuanya diatur dan berlandaskan hukum.

Pelaksanaan proses pembelajaran tidak terlepas dari adanya pendidik itu sendiri yaitu guru. Proses pembelajaran memiliki pedoman-pedoman baku yang terdapat dalam kurikulum. Seorang guru memiliki tugas mengembangkan kurikulum sesuai dengan kemampuan dan potensi yang dimiliki sekolah masing-masing. Guru diberikan kebebasan untuk menentukan sendiri jalan supaya meraih kesuksesan mengajar dan mendidik peserta didik sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

Pengembangan kurikulum juga dilaksanakan seorang guru penjasorkes guna meningkatkan ketrampilan gerak dan menjaga kebugaran jasmani peserta didik. Sesuai slogan yang mengatakan “didalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat”. Melalui pendidikan jasmani diharapkan seseorang akan terjaga kesehatan jasmani maupun rohaninya sehingga tujuan besar bangsa Indonesia akan terwujud. Tujuan besar dengan proses usaha dari hal terkecil yaitu bisa menciptakan manusia Indonesia yang baik secara utuh dan keseluruhan.

Sebagai pedoman pengembangan kurikulum tersebut adalah standar kompetensi dan kompetensi dasar yang terdapat dalam standar isi pendidikan sehingga seluruh lembaga pendidikan memiliki keseragaman acuan. Dalam standar kompetensi dan kompetensi dasar tersebut telah dijelaskan hal-hal pokok minimal ketuntasan mata pelajaran penjasorkes yang harus ditempuh oleh peserta didik.

Usaha pencapaian ketuntasan pembelajaran tersebut tidak terlepas dari adanya suatu kendala. Kemampuan peserta didik dalam melakukan keterampilan gerak berbeda-beda. Seorang guru harus mencari jalan keluar untuk mengatasi kendala yang ada. Guru harus mengatasi permasalahan supaya tujuan utama ketuntasan minimal pembelajaran dapat dicapai. Alangkah lebih bagus apabila bisa mencapai hasil lebih dari minimal.

Kondisi pencapaian ketuntasan hasil belajar yang belum maksimal juga dialami oleh siswa kelas V SDN Blimbing 02 Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo Tahun Pelajaran 2011/2012 dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) pada materi guling belakang. Tingkat rendahnya hasil belajar ini terlihat jelas dari aspek psikomotor siswa, dimana hanya ada satu anak dengan nilai kriteria tuntas pada aspek ini. Menjadi sebuah pekerjaan rumah dari seorang guru untuk mengatasi permasalahan tersebut.

Pengamatan dilakukan untuk melihat apa yang menjadi inti permasalahan utama anak gagal menuntaskan tugas ajar guling tersebut. Anak ketika melakukan guling belakang tangannya tidak mau memberikan dorongan sehingga tidak terjadi gerak lanjut sebagai gerak guling belakang itu sendiri. Posisi awal anak dengan duduk jongkok membelakangi matras memang sudahlah benar akan tetapi ketika anak melanjutkan tugas untuk mengguling kebelakang, tubuhnya hanya dibaringkan begitu saja di atas matras sehingga tidak terjadi gerak guling belakang yang diharapkan. Guru tidak memiliki inovasi untuk merubah cara pengajaran supaya anak didiknya berhasil mencapai kriteria ketuntasan. Proses pembelajaran tetap saja menggunakan matras yang diposisikan datar. Meskipun anak disuruh berulang kali mencoba hal ini ternyata juga tidak membuahkan hasil. Anak cenderung tumbuh perasaan bosan. Inilah faktor utama penyebab kegagalan

pembelajaran guling belakang. Faktor lain adalah adanya rasa takut dari anak untuk melakukan guling belakang karena tidak adanya contoh dari guru.

Hasil observasi pada waktu pembelajaran senam ketangkasan yang didalamnya mencakup gerak guling belakang bagi siswa kelas V SDN Blimbing 02 Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo, menunjukkan masih banyak siswa yang hasil belajarnya dibawah kriteria ketuntasan minimal (KKM). KKM Mata pelajaran Penjasorkes yang ditetapkan di SDN Blimbing 02 adalah 70. Dari 21 siswa baru 7 siswa atau sekitar 33,33% yang memiliki nilai di atas KKM untuk materi guling belakang. Salah satu faktor dominan yang menjadi penyebab kurang maksimalnya pembelajaran tersebut adalah karena kurangnya daya dorong tangan siswa sebagai aspek psikomotor ketika melakukan guling belakang dengan penggunaan media pembelajaran matras datar biasa. Kemampuan daya pikir siswa sebagai aspek kognitif, siswa dengan keterbatasan pemikirannya juga sebagai kendala lain disisi masalah utama.

Berangkat dari hal tersebut diperlukan usaha dari guru untuk bisa meningkatkan hasil belajar guling belakang bagi siswa kelas V SDN Blimbing 02 Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo. Usaha pertama yang akan dilakukan adalah dengan menggunakan alat bantu pembelajaran. Diharapkan dengan alat bantu pembelajaran siswa akan mampu menambah kekuatan daya dorong tangannya ketika melakukan guling belakang. Dasar pemikiran inilah yang menjadi alasan penggunaan alat bantu pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar guling belakang bagi siswa kelas V SDN blimbing 02 Kecamatan Gatak Kabupaten sukoharjo.

Berdasarkan hal tersebut di atas maka perlu dilakukan penelitian tindakan kelas mengenai penggunaan alat bantu pembelajaran guna meningkatkan hasil belajar guling belakang bagi siswa kelas V SDN Blimbing 02 Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo. Sehingga dapat ditarik sebuah judul penelitian tindakan kelas “Upaya Peningkatan Hasil Belajar Guling Belakang Melalui Alat Bantu Pembelajaran Pada Siswa Kelas V SDN Blimbing 02 Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo Tahun Pelajaran 2011/2012”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka permasalahan dalam penelitian tindakan kelas ini dapat dirumuskan sebagai berikut : “Bagaimanakah penggunaan modifikasi alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar Guling belakang pada siswa kelas V SDN Blimbing 02 Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo Tahun Pelajaran 2011/2012?”.

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang ada, maka penelitian ini mempunyai tujuan untuk : “Meningkatkan hasil belajar guling belakang pada siswa kelas V SDN Blimbing 02 Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo Tahun Pelajaran 2011/2012 melalui alat bantu pembelajaran”.

D. Manfaat Penelitian

Setelah penelitian ini selesai, diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Bagi Guru Penjasorkes di SDN Blimbing 02 Kecamatan gatak kabupaten Sukoharjo Tahun Pelajaran 2011/2012
 - a. Untuk meningkatkan kreatifitas guru disekolah dalam membuat dan mengembangkan alat bantu pembelajaran
 - b. Untuk meningkatkan kinerja guru dalam menjalankan tugasnya secara profesional.
2. Bagi Siswa Kelas III SDN Blimbing 02 kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo Tahun Pelajaran 2011/2012
 - a. Meningkatkan hasil belajar guling belakang, serta mendukung pencapaian pembelajaran guling belakang.
 - b. Menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan dan meningkatkan peran aktif siswa dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes.
 - c. Menumbuhkan sikap berani melakukan materi guling belakang serta aktif bertanya.

3. Bagi Lembaga Pendidikan SDN Blimbing 02 kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo Tahun Pelajaran 2011/2012, sebagai bahan masukan, saran, dan informasi untuk mengembangkan strategi belajar mengajar yang tepat dalam rangka meningkatkan kualitas proses dan kuantitas hasil belajar siswa maupun lulusan.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Pustaka

1. Senam

a. Pengertian Senam

Sayuti Sahara (1998:1.3-1.4) menyebutkan senam atau *gymnastik* merupakan suatu sistem latihan yang dilakukan untuk meningkatkan pengembangan fisik melalui latihan tubuh. Istilah ini muncul dari kata Yunani (*gymnos*) yang berarti telanjang dan *gymnaziön* yang berarti berlatih tanpa memakai busana. Pada sekitar abad ke-15 pengertian tentang senam menjadi kumpulan sejumlah pengetahuan.

Senam pertama kali muncul pada masyarakat Sklavia (para budak) dan dianggap sebagai kegiatan yang diperuntukkan untuk laki-laki, oleh karena itu kegiatan ini bersifat kemiliteran terutama bagi remaja.

Jaman keemasan Yunani, senam meliputi semua bidang kegiatan yang dikenal saat itu seperti latihan tubuh, dan juga tari, menunggang kuda serta latihan tubuh untuk tujuan militer. Tempat latihannya disebut dengan *Gymnasium*. Namun dengan kejatuhan masyarakat Sklavia, maka senam telah kehilangan pengertian dasar seperti yang telah disebutkan di atas.

Secara bertahap pengertian tersebut mulai menyempit dan lebih mengarah pada tujuan normalisasi atau untuk tujuan keselarasan (*ausgleich*), kesehatan dan akhirnya salah seorang dokter pada saat itu yang bernama Hippokrates memberikan pengertian senam menjadi fisioterapi atau *Heilgymnastik*.

Aip Syarifuddin (1992:99) menyebutkan bahwa istilah senam merupakan terjemahan dari bahasa Inggris, yaitu : *Gymnastic* atau bahasa Yunaninya (*Greeka*) adalah *Gymnos* yang artinya telanjang. Karena pada waktu itu (zaman kuno) melakukan senam dengan badan telanjang atau setengah telanjang. Selain itu juga ada kutipan dalam buku tersebut yang diambil dari kamus Umum Bahasa

Indonesia bersenam adalah menggeliat atau meregang-regang anggota badan sehabis tidur.

Timan hadisoetjipto (1997:19) mengartikan senam adalah bentuk latihan tubuh yang diatur sehingga menghasilkan suatu kesatuan gerak. Unsur yang perlu penekanan dalam latihan adalah unsur kelenturan tubuh, kekuatan, kelincahan dalam melakukan gerakan senam.

Ade Mardiana, Purwadi dan Wira Indra Satya (2009:3.11) mengartikan senam adalah latihan jasmani/olahraga yang bentuk gerakannya dipilih dan disusun secara sistematis berdasarkan prinsip-prinsip tertentu sesuai kebutuhan dan tujuan tertentu.

Agus Margono (2009:17) menyebutkan senam adalah istilah atau nama (nomen) suatu cabang olahraga. Sebagai cabang olahraga senam mempunyai domain atau daerah dengan batas-batasnya sendiri, mempunyai ruang lingkup yang tertentu.

Pendapat lain Tri Minarsih, Acep hadi dan Hanjaeli (2010:32) menyebutkan senam berasal dari bahasa Yunani, yaitu *Gymnastic*. *Gymnastic* berarti menerangkan bermacam-macam gerak yang dilakukan oleh seseorang. Senam dimanfaatkan hanya untuk mempercantik bentuk tubuh.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa senam merupakan latihan tubuh yang dilakukan secara terencana dan disusun secara sistematis untuk mengembangkan dan membentuk diri. Gerakan-gerakan senam sengaja diciptakan untuk mencapai tujuan yang tertentu yang tersusun secara sistematis yang berguna bagi kesehatan tubuh.

b. Senam ketangkasan

Aip Syarifuddin (1992:104-105) menyebutkan senam ketangkasan adalah bentuk-bentuk gerakan senam yang harus dilakukan dengan kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelentukkan, keberanian, dan kepercayaan diri dalam suatu rangkaian urutan gerak yang terpadu.

Senam ketangkasan sering dikatakan dengan senam pertandingan atau senam *artistic*, karena bentuk-bentuk gerakannya harus sesuai dengan peraturan

yang berlaku dalam pertandingan baik mengenai sikap pada waktu akan melakukan keindahan, dan ketepatan serta keseimbangan pada sikap akhirnya.

1). Macam-macam Senam ketangkasan

Aip Syarifuddin (1992:104) mengemukakan bahwa senam ketangkasan dapat dilakukan tanpa alat dan dengan alat. Senam ketangkasan yang dilakukan tanpa alat, dinamakan senam lantai (*floor exercise*), sedangkan senam ketangkasan dengan menggunakan alat dinamakan senam alat.

Agus Margono (2009:79) menyebutkan senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan pada matras, unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan kedua tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke depan atau ke belakang.

Senam ketangkasan tanpa alat memiliki bermacam-macam bentuk gerakan, baik yang dilakukan dengan lentingan dan putaran badan, maupun bentuk sikap keseimbangan. Sedangkan mudah atau sukarnya melakukan bentuk-bentuk gerakan tersebut tergantung dari besar kecilnya unsur-unsur yang terdapat dalam bentuk gerakannya. Misalnya seperti kelemasan, kekuatan, kecepatan, ketepatan, keseimbangan, dan ketangkasan dari yang akan melakukannya.

2). Bentuk-bentuk Gerakan Senam Ketangkasan

Bentuk-bentuk gerakan senam ketangkasan menurut Aip Syarifuddin ada 22 (1992:104-105), salah satunya adalah berguling ke belakang. Aip memberikan urutan kedua untuk guling belakang dalam klasifikasinya mengenai bentuk-bentuk gerakan guling belakang.

Ditinjau dari hal tersebut dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa guling belakang merupakan suatu bentuk gerakan senam yang menjadi dasar dalam melakukan gerakan-gerakan senam ketangkasan lainnya. Guling belakang juga termasuk gerakan yang tidak sulit untuk dilakukan dilihat dari urutannya.

3). Guling belakang

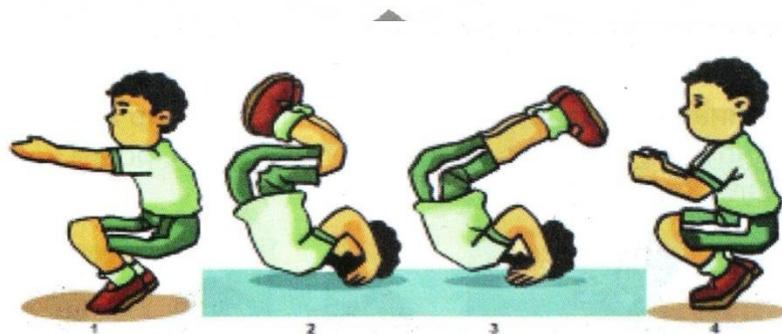
Aip Syarifuddin (1992:107) menjelaskan tahapan guling belakang ada 3, yaitu : pertama dimulai dengan sikap permulaan dimana diawali dengan jongkok membelakangi matras, kedua kaki rapat, kedua tumit diangkat, badan bulatkan, dagu rapat ke dada. Kedua telapak tangan menghadap ke atas berada di atas bahu atau di samping telinga dengan siku dilipat serong ke samping. Selanjutnya adalah gerakan guling belakang itu sendiri, rebahkan atau jatuhkan badan ke belakang mulai dari tumit terus menyusur ke pinggul, pinggang, punggung, dan pundak, bersamaan dengan lutut ditarik ke arah kepala. Pada saat pundak terasa mengenai matras, segera kedua ujung kaki letakkan pada matras di belakang kepala dan pada saat kedua kaki ujung kaki kena pada matras secepatnya kedua tangan tekankan pada matras hingga kedua lengan lurus bersamaan dengan membawa berat badan ke belakang. Dengan demikian badan dan kepala terangkat ke atas. Sikap terakhir adalah jongkok kembali.

Agus Margono (2009:81) memberikan tahapan guling belakang tungkai bengkak adalah sebagai berikut :

- a) Sikap permulaan jongkok membelakangi matras, lengan lurus ke depan.
- b) Jatuhkan badan ke belakang, tarik dagu ke dada, bengkokkan lengan, telapak tangan menghadap ke atas, ibu jari dekat pada telinga.
- c) Mengguling ke belakang mendarat pada matras mulai dari pantat, punggung, tengkuk, kepala bagian belakang, tangan menumpu pada matras disamping kepala, kaki tetap bengkak mengikuti gerakan badan pada saat mengguling.
- d) Tolakan tangan sampai lengan lurus pada saat pantat melewati titik tertinggi pada waktu mengguling ke belakang, mendarat pada kaki, tangan lepas dari matras, pandangan lurus ke depan.

Tri Minarsih, Acep hadi dan Hanjaeli (2010:40) menjelaskan tahapan melakukan guling belakang dengan sikap permulaan jongkok sebagai berikut :

- a) Sikap awal : jongkok membelakangi matras dengan paha merapat di dada, kedua tangan berada di samping telinga dan kedua telapak tangan menghadap ke atas.
- b) Kedua tumit diangkat, bersamaan dengan itu pinggul diturunkan dan langsung berguling ke belakang.
- c) 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.



Gambar 2.1 Guling Belakang

(Tri Minarsih, Acep Hadi & Anjeli, 2008:40)

Uraian di atas menjelaskan tentang bagaimana melakukan guling belakang. Ketiganya sama-sama memberikan penjelasan bahwa guling belakang itu terdiri dari 3 tahapan gerakan. Yaitu adanya awalan, gerakan mengguling dan akhir guling belakang. Pada pelaksanaannya gerakan guling belakang memiliki masalah yang umum yaitu badan tidak membulat sewaktu mengguling (kedua lutut harus sedekat mungkin ke dada) serta kedua tangan tidak dalam posisi yang tepat untuk pengerahan tenaga yang perlu dalam menyelesaikan gerakan.

2. Belajar dan Pembelajaran

a. Belajar dan Pembelajaran

Belajar dan Pembelajaran merupakan dua hal yang tidak dapat dipisahkan dalam proses pendidikan. Banyak orang yang mengatakan bahwa keduanya memiliki pengertian yang sama. Namun, pada hakikatnya belajar dan pembelajaran memiliki pengertian yang berbeda. Meskipun begitu, belajar dan pembelajaran keduanya bermuara pada tujuan yang sama. Belajar mungkin saja

terjadi tanpa pembelajaran, namun pengaruh aktivitas pembelajaran dalam belajar hasilnya lebih sering menguntungkan dan biasanya lebih mudah diamati.

Pembelajaran berupaya mengubah masukan berupa siswa yang belum terdidik, menjadi siswa yang terdidik, siswa yang belum memiliki pengetahuan tentang sesuatu, menjadi siswa yang memiliki pengetahuan. Demikian pula siswa yang memiliki sikap, kebiasaan atau tingkah laku yang belum mencerminkan eksistensi dirinya sebagai pribadi baik atau positif, menjadi siswa yang memiliki sikap, kebiasaan dan tingkah laku yang baik.

Sebenarnya belajar dapat saja terjadi tanpa pembelajaran, namun hasil belajar akan nampak jelas dari suatu aktivitas pembelajaran. Pembelajaran yang efektif ditandai dengan terjadinya proses belajar dalam diri siswa. Seseorang dikatakan telah mengalami proses belajar apabila di dalam dirinya telah terjadi perubahan, dari tidak tahu menjadi tahu, dari tidak mengerti menjadi mengerti dan sebagainya. Hasil belajar dapat diartikan juga sebagai dampak dari sebuah proses pembelajaran yang dialami oleh seseorang.

Hasil belajar dapat dilihat secara langsung dalam proses pembelajaran. Oleh sebab itu agar dapat dikontrol dan berkembang secara optimal melalui proses pembelajaran tersebut harus dirancang terlebih dahulu oleh guru dengan memperhatikan berbagai prinsip yang telah terbukti keunggulannya secara empirik. Perancangan perencanaan yang baik akan memberikan kelancaran dalam pelaksanaan proses pembelajaran.

1). Pengertian Belajar

Belajar merupakan tindakan dan perilaku siswa yang kompleks. Sebagai tindakan, maka belajar hanya dialami oleh siswa sendiri. Siswa adalah penentu terjadinya atau tidak terjadinya proses belajar. Proses belajar terjadi berkat siswa memperoleh sesuatu yang ada di lingkungan sekitar. Lingkungan yang dipelajari oleh siswa berupa keadaan alam, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, manusia, atau hal-hal yang dijadikan bahan belajar. Tindakan belajar tentang suatu hal tersebut tampak sebagai perilaku belajar yang tampak dari luar.

Penjelasan Dimiyati dan Mudjiono (2006:10) yang dikutip dari Gagne belajar merupakan kegiatan yang kompleks. Hasil belajar berupa kapabilitas. Setelah belajar orang memiliki keterampilan, pengetahuan, sikap, dan nilai. Timbulnya kapabilitas tersebut adalah dari stimulasi yang berasal dari lingkungan dan proses kognitif yang dilakukan oleh pembelajar. Dengan demikian, belajar adalah seperangkat proses kognitif yang mengubah sifat stimulasi lingkungan, melewati pengolahan informasi, menjadi kapabilitas baru.

Disebutkan pula oleh Dimiyati dan Mudjiono (2006:14) yang dikutip dari Piaget bahwa pengetahuan dibentuk oleh individu. Sebab individu melakukan interaksi terus-menerus dengan lingkungan. Lingkungan tersebut mengalami perubahan. Dengan adanya interaksi dengan lingkungan maka fungsi intelek semakin berkembang. Menurutnya belajar pengetahuan meliputi tiga fase. Fase-fase itu adalah fase eksplorasi, pengenalan konsep, siswa mengenal konsep yang ada hubungannya dengan gejala. Dalam fase aplikasi konsep, siswa menggunakan konsep untuk meneliti gejala lain lebih lanjut.

Musfiqon (2012:2) berpendapat belajar adalah suatu proses yang kompleks yang terjadi karena adanya interaksi antara seseorang dan lingkungan sekitarnya. Belajar dapat terjadi kapan dan dimana saja. Salah satu pertanda bahwa seseorang itu telah belajar adalah adanya perubahan tingkah laku pada diri seseorang, yang disebabkan telah terjadi perubahan pada tingkat pengetahuan, keterampilan, atau sikapnya.

Toho Cholik M dan Rusli lutan (2001:31) belajar itu berarti terjadi perubahan dalam diri seseorang. Suatu perubahan adalah cara seseorang berlatih dan menampilkan suatu keterampilan atau suatu perubahan sikap pada suatu sikap tertentu yang utama.

Pengertian belajar menurut pandangan beberapa ahli di atas pada hakikatnya adalah suatu proses perubahan pada diri seseorang. Perubahan dari yang tidak bisa menjadi bisa dan tidak tahu menjadi tahu. Dimana perubahan tersebut disebabkan adanya suatu pengalaman. Pengalaman-

pengalaman yang diperoleh itulah yang menentukan kualitas perubahan tingkah laku seseorang. Jadi peristiwa belajar terjadi apabila terjadi perubahan tingkah laku pada diri seseorang. Belajar adalah tanggung jawab masing-masing individu, sebab hasil belajar adalah hasil dari pengalaman yang diperoleh sendiri, bukan pengalaman yang di dapat dari orang lain. Oleh karena itu, kualitas hasil belajar berbeda-beda antara individu satu dengan individu lainnya tergantung pada pengalaman yang diperoleh dan kondisi serta kemampuan seseorang.

2). Pengertian Pembelajaran

Pembelajaran mempunyai pengertian yang mirip dengan belajar, walaupun mempunyai konotasi yang berbeda. Dalam konteks pendidikan, guru mengajar supaya peserta didik dapat belajar dan menguasai isi pelajaran sehingga mencapai sesuatu objektif yang ditentukan (aspek kognitif), juga dapat mempengaruhi perubahan sikap (aspek afektif), serta ketrampilan (aspek psikomotor) seorang peserta didik.

Asep Herry Hernawan (2008:9.4-9.5) pembelajaran pada hakikatnya merupakan suatu proses timbal balik, baik antara guru dengan siswa, maupun antara siswa dengan siswa, untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Selain itu juga disebutkan pembelajaran pada hakikatnya adalah proses sebab-akibat. Guru sebagai pengajar merupakan penyebab utama terjadinya proses pembelajaran siswa, meskipun tidak semua perbuatan siswa merupakan akibat guru yang mengajar.

Oemar Hamalik dikutip oleh Hera Lestari Mikarsa, Agus Taufik & Puji Lestari Prianto (2007:7.3) berpendapat bahwa pembelajaran merupakan suatu sistem yang tersusun dari unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi pencapaian tujuan pembelajaran.

Pembelajaran merupakan proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungannya, sehingga terjadi perubahan perilaku ke arah yang lebih baik. Interaksi adalah saling mempengaruhi yang bermula adanya

saling hubungan antar komponen yang satu dengan yang lainnya. Interaksi dalam pembelajaran adalah kegiatan timbal balik dan saling mempengaruhi antara guru dengan peserta didik.

Pengertian pembelajaran disimpulkan sebagai proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses pemerolehan ilmu dan pengetahuan penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik. Proses pembelajaran dialami sepanjang hayat seorang manusia serta dapat berlaku dimanapun dan kapanpun.

b. Hasil Belajar

1). Pengertian Hasil belajar

Dimiyati & Mudjiono (2006: 20) mengemukakan bahwa hasil belajar adalah suatu puncak proses belajar. Hasil belajar tersebut terjadi terutama berkat evaluasi guru. Hasil belajar dapat berupa dampak pengajaran dan dampak pengiring. Kedua dampak tersebut bermanfaat bagi guru dan siswa. Perilaku siswa juga merupakan hasil proses belajar. Perilaku tersebut dapat berupa perilaku yang tak dikehendaki dan yang dikehendaki. Hanya perilaku-perilaku yang dikehendaki diperkuat. Penguatan perilaku yang dikehendaki tersebut dilakukan dengan pengulangan, latihan, drill atau aplikasi.

Uraian pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar adalah suatu kemampuan yang dimiliki siswa setelah menerima pengalaman belajar. hasil belajar merupakan gambaran tingkat penguasaan siswa terhadap sasaran pada topik bahasan yang dieksperimenkan, yang diukur berdasarkan jumlah skor jawaban benar pada soal yang disusun sesuai dengan sasaran belajar.

2). Klasifikasi Hasil Belajar

Siswa yang belajar berarti menggunakan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotorik. Ada beberapa ahli yang mempelajari ranah-ranah tersebut dengan hasil penggolongan kemampuan-kemampuan pada ranah kognitif, afektif dan psikomotorik secara hirarkis. Diantara para ahli yang mendalami ranah-ranah kejiwaan tersebut adalah Bloom, Karthwohl dan Simpson. Mereka menyusun penggolongan perilaku berkenaan dengan kemampuan internal dalam hubungannya dengan tujuan pembelajaran. Hasil penelitian mereka dikenal dengan "Taksonomi Instruksional Bloom dan kawan-kawan". Bloom dan kawan-kawan tergolong pelopor yang mengkategorikan perilaku jenis hasil belajar. Meskipun tidak luput dari kritik, taksonomi tersebut masih dapat digunakan untuk mempelajari perilaku dan kemampuan internal akibat belajar.

Penggolongan atau tingkatan jenis perilaku belajar dalam Dimiyati dan Mudjiono (2006:26-30) terdiri dari tiga ranah atau kawasan, yaitu : (a) ranah kognitif (Bloom, dkk) yang mencakup enam jenis atau tingkatan perilaku, (b) ranah afektif (Karthwohl, Bloom dkk) yang mencakup lima jenis perilaku, (c) ranah psikomotor (Simpson) yang tersiri dari tujuh perilaku atau kemampuan psikomotorik.

Ranah Kognitif disebutkan oleh Dimiyati dan Mudjiono (2006:26-27) mencakup 6 jenis perilaku yang meliputi pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisis, sintesis dan evaluasi. Kemampuan ingatan tentang hal-hal yang telah dipelajari dan tersimpan di dalam ingatan merupakan cakupan pengetahuan. Pemahaman, mencakup kemampuan menangkap sari makna hal-hal yang dipelajari. Penerapan, mencakup kemampuan menerapkan metode, kaidah untuk menghadapi masalah yang nyata dan baru. Perilaku ini misalnya tampak dalam kemampuan menggunakan prinsip. Analisis, mencakup kemampuan merinci suatu kesatuan ke dalam bagian-bagian sehingga struktur keseluruhan dapat dipahami dengan baik. Sintesis, mencakup kemampuan membentuk suatu pola baru, misalnya tampak di dalam kemampuan menyusun suatu program kerja. Sedangkan

evaluasi, mencakup kemampuan membentuk pendapat tentang beberapa hal berdasarkan criteria tertentu. Sebagai contoh kemampuan menilai hasil karangan.

Ranah kedua adalah ranah afektif. Dijelaskan Dimiyati dan Mudjiono (2006:27-29) ranah afektif terdiri dari 5 jenis perilaku yaitu penerimaan, partisipasi, penilaian dan penentuan sikap, organisasi serta pembentukan pola hidup. Penerimaan mencakup kepekaan tentang hal tertentu dan kesediaan memperhatikan hal tersebut. Partisipasi mencakup kerelaan, kesediaan memperhatikan dan berpartisipasi dalam suatu kegiatan. Penilaian dan penentuan sikap mencakup penerimaan terhadap suatu nilai, menghargai, mengakui, dan menentukan sikap. Organisasi mencakup kemampuan membentuk suatu system nilai sebagai pedoman dan pegangan hidup. Serta pembentukan pola hidup yang mencakup kemampuan menghayati nilai, dan membentuknya menjadi pola nilai kehidupan pribadi.

Ranah terakhir adalah ranah Psikomotor. Dikemukakan Dimiyati dan Mudjiono (2006:29-30) ada 7 perilaku kemampuan motorik yaitu persepsi, kesiapan, gerakan terbimbing, gerakan terbiasa, gerakan kompleks, penyesuaian pola gerakan serta kreativitas. Persepsi mencakup kemampuan memilah-milahkan (mendeskripsikan) sesuatu secara khusus dan menyadari adanya perbedaan antara sesuatu tersebut. Kesiapan mencakup kemampuan menempatkan diri dalam suatu keadaan dimana akan terjadi suatu gerakan atau rangkaian gerakan, kemampuan ini mencakup aktivitas jasmani dan rohani (mental). Gerakan terbimbing mencakup kemampuan melakukan gerakan sesuai. Gerakan terbiasa mencakup kemampuan melakukan gerakan-gerakan tanpa contoh. Gerakan kompleks mencakup kemampuan melakukan gerakan atau keterampilan yang terdiri dari banyak tahap secara lancar, efisien dan tepat. Penyesuaian pola gerakan mencakup kemampuan mengadakan perubahan dan penyesuaian pola gerak gerik dengan persyaratan khusus yang berlaku. Serta kreativitas mencakup kemampuan melahirkan pola-pola gerak-gerik yang baru atas dasar prakarsa sendiri.

3. Alat Bantu Pembelajaran

a. Alat Bantu Pembelajaran

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas fisik sebagai media utama mencapai tujuan. Bentuk-bentuk aktivitas fisik yang lazim digunakan oleh anak SD, sesuai dengan muatan yang tercantum dalam kurikulum adalah bentuk gerak-gerak olahraga, sehingga pendidikan jasmani memuat cabang-cabang olahraga.

Usaha mencapai tujuan tersebut, guru pendidikan jasmani harus dapat merancang dan melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani sesuai dengan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik anak SD. Menggunakan sarana alat bantu merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan guru pendidikan jasmani SD, agar siswa dapat mengikuti pelajaran dengan senang.

Alat bantu dalam dunia pendidikan dibutuhkan oleh pendidik untuk menyampaikan materi pembelajaran. Alat bantu sebagai sarana membantu siswa untuk menuntaskan materi pembelajaran karena tanpa alat bantu tersebut siswa akan mengalami kesulitan.

Soekidjo dalam Agus Kristiyanto (2010:129-130) menyebutkan manfaat alat bantu pembelajaran adalah sebagai berikut :

- 1) Menimbulkan minat sasaran pendidikan
- 2) Mencapai sasaran yang lebih banyak
- 3) Membantu mengatasi hambatan bahasa
- 4) Merangsang sasaran pendidikan untuk melaksanakan pesan-pesan kesehatan.
- 5) Membantu sasaran pendidikan untuk belajar lebih bnyak dan cepat.
- 6) Merangsang sasaran pendidikan untuk meneruskan pesan-pesan yang diterima kepada orang lain.
- 7) Mempermudah penyampaian bahan pendidikan/informasi oleh para pendidik pelaku pendidikan.
- 8) Mempermudah penerimaan informasi oleh sasaran pendidikan

Pendekatan pembelajaran dengan penggunaan alat bantu pembelajaran ini dimaksudkan agar materi yang ada di dalam kurikulum dapat disajikan sesuai dengan tahap-tahap perkembangan kognitif, afektif,

dan psikomotor anak, sehingga pembelajaran pendidikan jasmani di SD dapat dilakukan secara intensif.

Penggunaan alat bantu pembelajaran sebagai salah satu alternatif pendekatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SD dilakukan dengan berbagai pertimbangan. Anak bukanlah orang dewasa dalam bentuk kecil, kematangan fisik dan mental anak belum selengkap orang dewasa. Pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani selama ini monoton dengan penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran yang hampir semuanya didesain untuk orang dewasa.

Pendapat-pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pendekatan penggunaan alat bantu pembelajaran dapat digunakan sebagai suatu alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SD, karena pendekatan ini mempertimbangkan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik anak, sehingga anak akan mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dengan senang dan gembira.

Guru penjas akan lebih mudah menyajikan materi pelajaran dengan penggunaan alat bantu pembelajaran. Suatu hal yang sulit akan menjadi lebih mudah dan disederhanakan tanpa harus takut kehilangan makna dari apa yang ia berikan. Anak akan lebih banyak bergerak dalam berbagai situasi dan kondisi yang telah diciptakan dengan bantuan tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa sarana dan prasarana sangat diperlukan untuk menunjang keberhasilan pendidikan jasmani di SD. Namun tidak semua sarana dan prasarana itu bisa diterima oleh peserta didik sehingga diperlukan alat-alat bantu pembelajaran untuk mempermudah pencapaian tujuan materi ajar.

b. Alat Bantu Pembelajaran Guling Belakang

Gerakan guling belakang banyak berhubungan dengan manipulasi gerakan yang melibatkan tubuh sebagai alatnya. Hal tersebut berbeda dengan cabang olahraga lainnya yang hanya memanipulasi alat seperti bola,

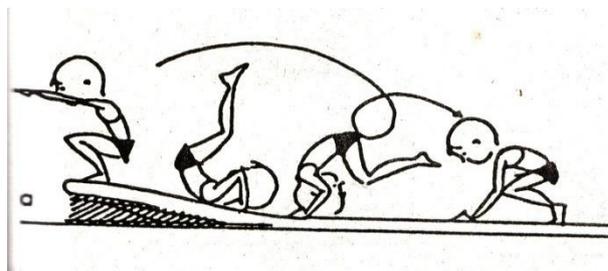
pemukul atau alat lain yang tidak melibatkan tubuh secara langsung. Oleh sebab itu dalam pembelajaran guling belakang banyak memerlukan bantuan pada setiap tahapnya dari guru. Selain itu dapat pula menggunakan alat bantu dari guru supaya pembelajaran tersebut dapat dikatakan berhasil.

Salah satu alat bantu dalam guling belakang adalah menggunakan matras yang dibuat miring atau dengan kata lain memanfaatkan bidang miring. Dengan bidang miring kita dapat menentukan koefisien gesekan antara dua permukaan. Koefisien ini merupakan harga konstan untuk pasang permukaan-permukaan tertentu. Makin besar koefisien makin kuat permukaan-permukaan itu bertautan. Makin kecil koefisien makin mudah dua permukaan itu saling bergesekan satu sama lain.

Gaya gesek dapat diatur dengan mengubah permukaan atau gayanya. Jika seseorang berusaha untuk mendorong objek ke depan dengan gaya yang diarahkan diagonal ke bawah, gaya yang menekan kedua permukaan menjadi bertambah dan juga gesekannya. Sebaliknya, jika gaya diarahkan diagonal ke atas mengurangi gaya yang menekan kedua permukaan, mengurangi gesekan dan gerak maju menjadi lebih mudah.

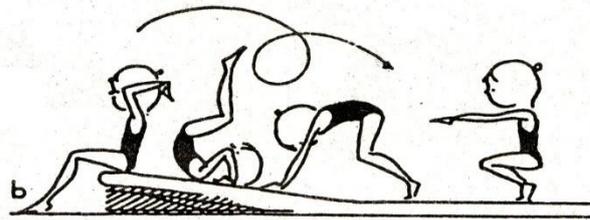
Pembelajaran guling belakang ini memanfaatkan hukum gaya gesek tersebut, diharapkan dengan menggunakan bidang miring dapat memperbesar gaya gesek sehingga hanya dengan sedikit dorongan siswa dapat dengan mudah melakukan guling belakang.

Dua posisi awal yang dapat dilakukan, yaitu dengan jongkok di ujung matras tempat yang lebih tinggi dan dengan duduk di ujung tempat yang lebih tinggi.



Gambar 2.2 Guling belakang dengan jongkok pada bidang miring

commit to user
(Sayuti Sahara, 1998:8.31)



Gambar 2.3 Guling belakang dengan duduk pada bidang miring
(Sayuti Sahara, 1998:8.31)

B. Kerangka Berpikir

Manusia sebagai makhluk sempurna dibanding dengan makhluk lainnya, ia memiliki otak untuk berfikir dan menggunakan perasaannya. Dengan fikirannya tersebut manusia bertahan hidup. Manusia menggunakan otaknya untuk bisa berkembang lebih maju lagi. Manusia juga belajar untuk menghadapi hal-hal baru yang belum pernah ia temui dalam kehidupan sebelumnya.

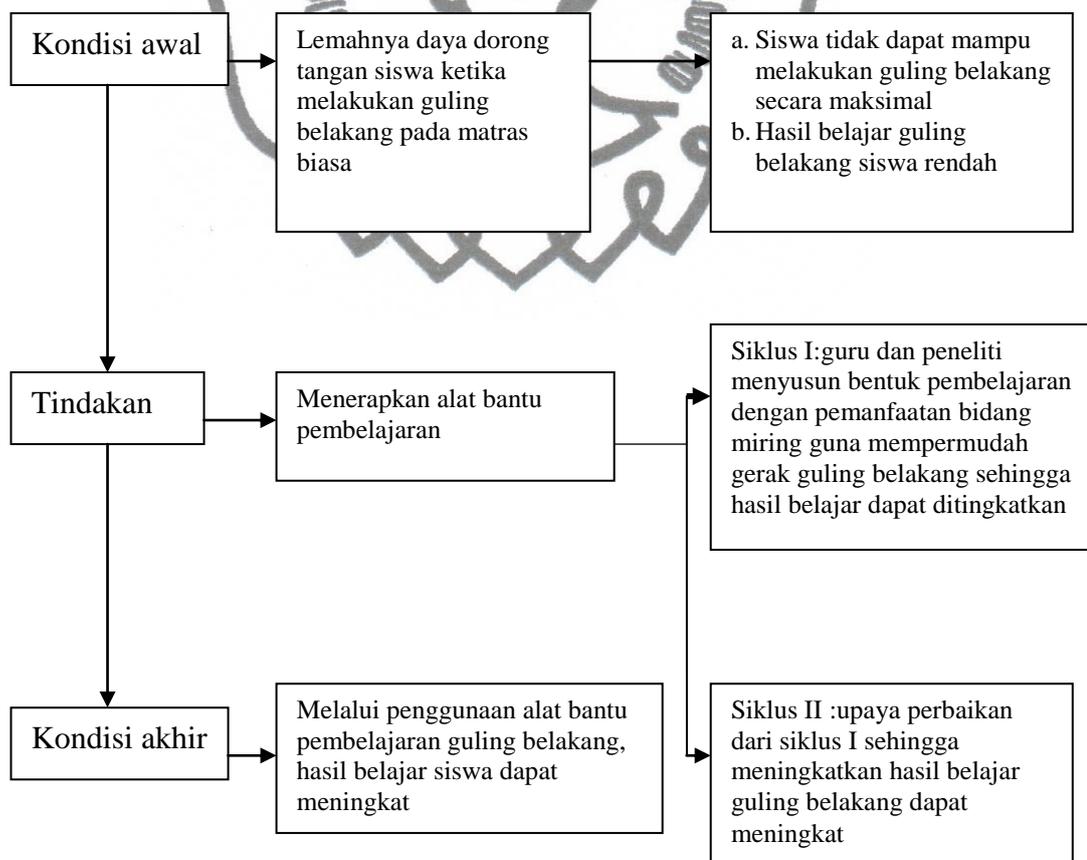
Sebuah sekolah mengembangkan sendiri kurikulum yang menjadi acuan pembelajaran sekolahnya sendiri sesuai dengan kondisi sekolah masing-masing. Acuan ini berupa standar kompetensi dan kompetensi dasar sebagai pedoman keseragaman pembelajaran dalam dunia pendidikan formal. Dunia pendidikan formal memiliki seorang guru dimana ia adalah salah pemeran utama penentu jalannya pembelajaran. Seorang guru menentukan sendiri bagaimana cara mengajarkan materi pembelajaran dengan caranya sendiri supaya pembelajaran dapat berhasil. Begitu pula halnya dengan guru pendidikan jasmani, ia juga harus mampu mencari cara supaya materi ajarnya dapat berhasil dengan baik.

Salah satu muatan dalam pendidikan jasmani sekolah dasar adalah materi senam ketangkasan. Tidak dapat dipungkiri dalam pembelajaran kerap kali terjadi kendala-kendala yang disebabkan oleh berbagai faktor baik secara internal (dalam diri seseorang atau faktor eksternal (luar diri seseorang). Hal semacam ini juga terjadi dalam pembelajaran guling belakang. Guling belakang memberikan kesulitan tersendiri untuk dipraktikkan seorang anak dalam usia 10-12 tahun. Anak dengan keterbatasan kemampuan menyebabkannya gagal atau tidak berhasil

melakukan guling belakang sesuai ketentuan yang diharapkan sehingga diperlukan alat bantu pembelajaran. Dengan menggunakan alat bantu pembelajaran siswa lebih termotivasi dan terbantu dalam melakukan gerakan guling belakang, serta aspek-aspek yang terdapat pada diri siswa dapat dikembangkan. Dari alur ini hasil belajar siswa diharapkan dapat meningkat.

Penggunaan alat bantu pembelajaran dengan pemanfaatan bidang miring diharapkan mampu mempermudah gerak guling belakang yang dilakukan siswa. Sesuai dengan prinsip gaya gesek dengan bidang miring. Besarnya gaya gesek pada bidang miring ini ditambah sedikit gaya dorong dapat mempermudah siswa melakukan guling belakang.

Berkaitan dengan permasalahan dalam penelitian ini, alur kerangka pemikiran dalam penelitian ini secara skematis sebagai berikut :



Gambar 2.4 Alur Kerangka Berpikir

BAB III METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SDN Blimbing 02 Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada semester II Mei 2012 sesuai dengan jadwal pelajaran penjas kelas V SDN Blimbing 02 Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo. Dengan intensitas pertemuan seminggu satu kali.

Tabel 3.1. Jadwal Penelitian Tindakan Kelas

Kegiatan Penelitian	Bulan Tahun 2012							
	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Juni	Juli	Agt
1. Persiapan Penelitian								
a. Koordinasi peneliti dengan kepala sekolah dan guru Penjas								
b. Diskusi dengan guru untuk mengidentifikasi masalah pembelajaran dan merancang tindakan								
c. Menyusun proposal penelitian								
d. Menyiapkan perangkat pembelajaran dan instrument penelitian (lembar observasi)								
e. Mengadakan simulasi pelaksanaan tindakan								
2. Pelaksanaan Tindakan								
a. Siklus I - perencanaan - pelaksanaan tindakan - observasi - refleksi								
b. Siklus II - perencanaan - pelaksanaan tindakan - observasi - refleksi								
3. Analisis Data dan Pelaporan								
a. Analisis data (hasil tindakan 2 siklus)								
b. Menyusun laporan/skripsi								
c. Ujian dan Revisi								
d. Penggandaan dan pengumpulan laporan								

B. Subjek Penelitian

Subjek penelitian tindakan kelas ini adalah siswa kelas V SDN Blimbing 02 Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo tahun pelajaran 2011/2012.

C. Sumber Data

Sumber data dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini adalah sebagai berikut :

1. Siswa, untuk mendapatkan data tentang penggunaan alat bantu pembelajaran untuk peningkatan hasil belajar guling belakang pada siswa kelas V SDN Blimbing 02 Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo tahun pelajaran 2011/2012.
2. Guru, sebagai kolaborator, untuk melihat tingkat keberhasilan penggunaan alat bantu pembelajaran untuk peningkatan hasil belajar guling belakang pada siswa kelas V SDN Blimbing 02 Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo tahun pelajaran 2011/2012.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian tindakan kelas (PTK) ini terdiri dari : tes dan observasi.

1. Tes dipergunakan untuk mendapatkan nilai awal guling belakang sebelum siswa mendapatkan pembelajaran menggunakan modifikasi.
2. Observasi dipergunakan sebagai teknik mengumpulkan data tentang aktivitas siswa dan guru selama kegiatan belajar mengajar saat pelaksanaan penggunaan modifikasi alat bantu pembelajaran untuk peningkatan hasil belajar guling belakang pada siswa kelas V SDN Blimbing 02 Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo tahun pelajaran 2011/2012.

E. Uji Validitas Data

Teknik uji validitas data yang digunakan dalam penelitian ini adalah triangulasi data, yaitu merupakan teknik pengujian validitas data dengan mengumpulkan lebih dari satu tipe data guna menjawab pertanyaan penelitian.

Dalam penelitian ini yaitu data psikomotor dan afektif siswa diambil melalui pengamatan oleh guru dan peneliti. Data kognitif siswa diambil menggunakan sistem tanya jawab langsung ketika anak akan melakukan guling belakang. Kemudian untuk memperkuat data digunakan lembar observasi yang dilakukan oleh observer. Observer adalah orang lain selain guru dan peneliti yang mengerti tentang penjas serta ikut berdiskusi tentang permasalahan yang dihadapi. Dalam lembar observasi tercatat data tentang proses tindakan, pengaruh tindakan, kendala dalam implementasi tindakan, identifikasi penyebab terkendalanya tindakan, dan persoalan lain yang timbul. Hal ini dimaksudkan agar pengambilan data yang beragam dapat berhasil sejalan bersama proses pengumpulan data dari berbagai sisi yang dapat memperkuat kasus yang diteliti.

F. Teknik Analisis Data

Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan tes dan observasi dari pelaksanaan siklus Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan teknik persentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran.

Hasil belajar guling belakang siswa : dengan menganalisis nilai yang diperoleh siswa dalam aspeknya kemudian dikategorikan dalam klasifikasi nilai yang telah ditentukan. Aspek-aspek yang dinilai meliputi psikomotor, kognitif dan afektif.

Psikomotor dalam penilaiannya yaitu bagaimana keterampilan gerak siswa dalam melakukan guling belakang. Siswa melakukan guling belakang selanjutnya guru menganalisis nilai yang siswa peroleh dengan kriteria penilaian yang telah ditetapkan.

Kognitif dalam penilaiannya yaitu meliputi bagaimana pengetahuan siswa mengenai guling belakang. Siswa diberikan tes tulis untuk dikerjakan. Jawaban akan dinilai sesuai dengan kriteria penilaian.

Afektif dalam penilaiannya yaitu bagaimana sikap siswa saat proses pembelajaran guling belakang berlangsung. Observer atau guru melakukan

pengamatan sikap siswa dari awal sampai akhir serta memberikan peilaian sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan.

Ketiga penilaian di atas direkap serta diolah dengan cara dijumlahkan sesuai bobot masing-masing aspek. Psikomotor memiliki bobot 50%, afektif 30% dan kognitif 20%. Hasil akhir dari pengolahan nilai tersebut adalah hasil belajar dari siswa.

G. Indikator Kinerja Penelitian

Indikator kinerja merupakan suatu kriteria yang digunakan untuk melihat tingkat keberhasilan dari kegiatan Penelitian Tindakan Kelas dalam meningkatkan kemampuan atau memperbaiki mutu PBM penjasorkes. Indikator kinerja penelitian ini mengukur persentase tingkat pencapaian keberhasilan siswa. Untuk indikator pencapaian dalam PTK di SDN Blimbing 02 Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo Tahun Pelajaran 2011/2012 dilakukan dengan observasi untuk melihat peningkatan hasil belajar guling belakang dari setiap siklus. Dari sini dapat diketahui apakah hasil yang sudah dicapai siswa telah memenuhi target capaian. Persentase indikator kinerja pencapaian keberhasilan penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.2 Indikator capaian psikomotor

Aspek yang diukur	Kondisi awal	Persentase target capaian		Cara mengukur
		Siklus I	Siklus II	
Psikomotor Pembelajaran Guling Belakang	4,76%	10%	50%	Unjuk kerja

Tabel 3.3 Indikator capaian Kognitif

Aspek yang diukur	Kondisi awal	Persentase target capaian		Cara mengukur
		Siklus I	Siklus II	
Kognitif Pembelajaran Guling Belakang	23,81%	40%	50%	Tes lisan

Tabel 3.4 Indikator capaian Afektif

Aspek yang diukur	Kondisi awal	Persentase target capaian		Cara mengukur
		Siklus I	Siklus II	
Afektif pembelajaran Guling Belakang	47,62%	80%	90%	Pengamatan guling belakang Siswa kelas V

Tabel 3.5 Indikator Kinerja Penelitian

Aspek yang diukur	Kondisi awal	Persentase target capaian		Cara mengukur
		Siklus I	Siklus II	
Hasil belajar guling belakang Siswa kelas V	33,33%	50%	80%	Pengamatan Pembelajaran guling belakang Siswa kelas V

H. Prosedur Penelitian

Langkah pertama menentukan metode yang digunakan dalam penelitian, yaitu metode penelitian tindakan kelas. Langkah selanjutnya menentukan banyaknya tindakan dilakukan dalam siklus. Dalam penelitian tindakan kelas ini, peneliti melakukan tindakan-tindakan yang dalam pelaksanaannya berlangsung secara terus menerus dan tindakan-tindakan akan dilaksanakan dalam siklus yang peneliti berikan pada siswa yang peneliti jadikan subjek penelitian.

Adapun langkah-langkah pelaksanaan PTK secara prosedurnya adalah dilaksanakan secara partisipatif atau kolaborasi antara guru penjasorkes dengan teman sejawatnya bekerja sama, mulai dari tahap orientasi dilanjutkan penyusunan rencana tindakan dilanjutkan pelaksanaan tindakan dalam siklus pertama. Diskusi yang bersifat analitik yang kemudian dilanjutkan pada langkah reflektif-evaluatif atas kegiatan yang dilakukan pada siklus pertama, untuk kemudian mempersiapkan rencana modifikasi, koreksi, atau pembetulan, atau penyempurnaan pada siklus kedua dan seterusnya.

Adapun prosedur atau langkah-langkah penelitian tindakan kelas sebagai berikut :

1. Mengidentifikasi permasalahan umum
2. Mengadakan pengecekan dilapangan
3. Membuat perencanaan umum
4. Mengembangkan tindakan pertama
5. Mengobservasi, mengamati, mendiskusikan tindakan pertama
6. Refleksi-evaluatif, dan merevisi atau memodifikasi untuk perbaikan dan peningkatan pada siklus kedua berikutnya.

Siklus kedua dilaksanakan karena dalam siklus pertama belum memenuhi target yang telah ditetapkan. Siklus kedua merupakan proses lanjutan untuk memenuhi target indikator kerja.

Berdasarkan tujuan penelitian, setiap tindakan upaya untuk pencapaiannya dirancang dalam satu unit sebagai satu siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahap, yaitu : perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi dan

interpretasi, analisis dan refleksi untuk perencanaan siklus berikutnya. Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus.

1. Siklus I

a. Tahap perencanaan

Tahap perencanaan merupakan tahap penyusunan skenario pembelajaran dilakukan. Adapun kegiatannya adalah sebagai berikut :

- 1) Peneliti melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar dalam pembelajaran penjasorkes.
- 2) Membuat rencana pembelajaran yang mengacu pada tindakan (treatment) yang diterapkan dalam PTK, yaitu penggunaan alat bantu pembelajaran untuk guling belakang.
- 3) Menyusun instrument yang digunakan dalam siklus PTK, penilaian hasil belajar guling belakang.
- 4) Menyediakan alat bantu pembelajaran.
- 5) Menyusun evaluasi pembelajaran.
- 6) Setiap siklus dilaksanakan tindakan sebanyak 2 kali pertemuan.

b. Tahap pelaksanaan

Tahap pelaksanaan, kegiatan yang dilakukan adalah melaksanakan proses pembelajaran di lapangan dengan langkah-langkah sebagai berikut :

- 1) Menjelaskan kegiatan belajar mengajar mengenai guling belakang dalam pembelajaran senam ketangkasan.
- 2) Melakukan pemanasan.
- 3) Membentuk kelompok dalam proses pembelajaran.
- 4) Melakukan materi ajar guling belakang.
- 5) Menarik kesimpulan.
- 6) Penilaian dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung.
- 7) Melakukan pendinginan.

c. Pengamatan tindakan

Pengamatan dilakukan terhadap :

- 1) Gerak siswa melakukan guling belakang.
- 2) Aktivitas siswa selama pembelajaran berlangsung.

d. Tahap evaluasi (refleksi)

Refleksi merupakan uraian tentang prosedur analisis terhadap hasil penelitian. Refleksi berkaitan dengan proses serta dampak tindakan perbaikan yang dilaksanakan serta kriteria dan rencana bagi siklus tindakan berikutnya.

2. Siklus II

Siklus II perencanaan tindakan dikaitkan dengan hasil yang telah dicapai pada tindakan siklus I sebagai upaya perbaikan dari siklus tersebut. Demikian juga termasuk tahap pelaksanaan, observasi dan interpelasi, serta analisis dan refleksi juga mengacu pada siklus sebelumnya.

BAB IV HASIL TINDAKAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Pratindakan

Kondisi awal penelitian diukur dari observasi dan tes unjuk kerja keterampilan guling belakang. Observasi digunakan untuk mengetahui aktivitas siswa (afektif) dan pemahaman konsep (kognitif) dalam pembelajaran guling belakang sedangkan tes unjuk kerja digunakan untuk mengetahui dan mengukur seberapa besar kemampuan siswa dalam melakukan guling belakang, baik mengenai keterampilan maupun mengenai rangkaian gerakan sebelum diberi tindakan berupa penerapan alat bantu dalam proses belajar mengajar yang berlangsung.

Berikut merupakan hasil observasi pada setiap indikator, sebelum diberi tindakan berupa penerapan alat bantu dalam kegiatan belajar mengajar (pratindakan), dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

1. Aktivitas siswa (Afektif) Dalam Pembelajaran Guling Belakang Sebelum Mendapat Pembelajaran Tanpa Menggunakan Alat Bantu.

Aktivitas siswa dapat terlihat dari sikap menjaga keselamatan diri sendiri serta orang lain, disiplin dan berani. Kondisi awal aktivitas siswa kelas V SDN Blimbing 02 Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo Tahun Pelajaran 2011/2012 sebelum diberi tindakan penggunaan alat bantu pembelajaran disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 4.1 Aktivitas Siswa (Afektif) Guling Belakang Sebelum Menggunakan Alat Bantu Pembelajaran.

Aspek yang diukur	Kondisi Awal		Kriteria
	Persentase	Jumlah Anak	
Afektif Siswa	47,62%	10	Tuntas
	52,38%	11	Belum Tuntas

commit to user

Berdasarkan tabel diatas, aktivitas siswa dalam pembelajaran guling belakang siswa kelas V SDN Blimbing 02 Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo Tahun Pelajaran 2011/2012 tergolong masih rendah.

2. Pemahaman Konsep (Kognitif) Guling Belakang Sebelum Menggunakan Alat Bantu Pembelajaran.

Pemahaman konsep merupakan pemahaman siswa terhadap materi pembelajaran. Nilai pemahaman konsep diambil melalui lembar observasi berupa pertanyaan mengenai materi guling belakang.

Kondisi awal pemahaman konsep guling belakang siswa kelas V SDN Blimbing 02 Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo Tahun Pelajaran 2011/2012 sebelum diberi tindakan penggunaan alat bantu pembelajaran disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 4.2 Pemahaman konsep (Kognitif) Guling Belakang Sebelum Menggunakan Alat Bantu Pembelajaran.

Aspek yang diukur	Kondisi Awal		Kriteria
	Persentase	Jumlah Anak	
Kognitif Siswa	23,81%	5	Tuntas
	76,19%	16	Belum Tuntas

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa pemahaman konsep guling belakang siswa kelas V SDN Blimbing 02 Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo Tahun Pelajaran 2011/2012 masih rendah. Hal ini memang disebabkan oleh kemampuan otak yang sangat kurang.

3. Penguasaan Kemampuan Guling Belakang (Psikomotor) Sebelum Menggunakan Alat Bantu Pembelajaran.

Aspek yang cukup mengalami tingkat menkhawatirkan adalah aspek psikomotor, dimana tingkat kemampuan menguasai gerak guling belakang bagi anak sangatlah rendah. Kondisi penguasaan kemampuan guling belakang (psikomotor) siswa kelas V SDN Blimbing 02 Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo Tahun Pelajaran 2011/2012 sebelum penggunaan alat bantu pembelajaran disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 4.3 Penguasaan Kemampuan Guling Belakang (Psikomotor) Sebelum Menggunakan Alat Bantu Pembelajaran

Aspek yang diukur	Kondisi Awal		Kriteria
	Persentase	Jumlah Anak	
Psikomotor Siswa	4,76%	1	Tuntas
	95,24%	20	Belum Tuntas

Berdasarkan tabel diatas, kondisi awal siswa kelas V SDN Blimbing 02 Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo Tahun Pelajaran 2011/2012 tergolong masih rendah.

4. Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Guling Belakang Sebelum Penggunaan Alat Bantu Pembelajaran.

Hasil belajar guling belakang merupakan gabungan dari ranah efektif, kognitif dan psikomotor. Kondisi awal hasil belajar guling belakang siswa SDN Blimbing 02 Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo Tahun Pelajaran 2011/2012 sebelum penggunaan alat bantu pembelajaran disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 4.4 Hasil Belajar Guling Belakang Sebelum Penggunaan Alat Bantu Pembelajaran.

Aspek yang diukur	Kondisi Awal		Kriteria
	Persentase	Jumlah Anak	
Hasil Belajar Siswa	33,33%	7	Tuntas
	66,67%	14	Belum Tuntas

Berdasarkan hasil tes pratindakan, diketahui bahwa hanya ada beberapa siswa yang sudah memenuhi standar kelulusan adalah nilai 70 ke atas. Dari hasil belajar senam ketangkasan guling belakang hanya 7 siswa dari 21 siswa yang berhasil memenuhi standar kelulusan dengan persentase 33,33%. Dari data tersebut, menunjukkan bahwa hasil belajar siswa dalam melakukan guling

belakang masih rendah. Untuk memperbaiki dan meningkatkan hasil belajar siswa dalam proses pembelajaran guling belakang, maka akan dilakukan tindakan berupa penerapan alat bantu berupa matras yang dibuat miring dalam proses belajar mengajar yang berlangsung.

Hasil observasi awal sebagai pertimbangan. Dari hasil observasi awal ini dua siklus yang direncanakan untuk menyelesaikan dan menjawab permasalahan yang terjadi di dalam kelas. Pada setiap siklus yang diterapkan masing-masing menggunakan penerapan alat bantu pembelajaran dalam kegiatan belajar mengajar yang berlangsung. Untuk mengetahui adanya perubahan dari proses yang diakibatkan oleh tindakan tersebut, maka evaluasi dilakukan dengan cara melakukan observasi dan tes unjuk kerja dalam guling belakang pada tiap akhir siklus.

Kegiatan selanjutnya setelah observasi awal yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan serta refleksi terhadap tindakan. Serangkaian penelitian yang dilakukan terdiri dari dua siklus. Penelitian diakhiri sampai ada perubahan pada indikator partisipasi siswa ke arah yang lebih baik. Pembahasan masing-masing siklus dapat dilihat seperti di bawah ini.

B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus

Proses penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus. Masing-masing siklus terdiri atas kegiatan, antara lain: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) observasi, (4) refleksi. Pada setiap akhir siklus, guru dengan peneliti melakukan refleksi bersama untuk melakukan pembahasan mengenai siklus yang telah dilakukan, untuk selanjutnya mencari solusi pemecahan masalah yang terjadi pada siklus sebelumnya, dan menentukan tindakan kedepan yang harus dilakukan untuk keberhasilan siklus berikutnya, jika indikator ketercapaian belum terpenuhi.

1. Siklus I

a. Perencanaan Tindakan I

Perencanaan tindakan perlu dipertimbangkan secara matang agar penelitian dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan yang diharapkan. Sebelum *commit to user* rencana tindakan yang telah

disusun, peneliti bersama dengan guru mencari waktu yang paling tepat untuk melakukan siklus I. Pemilihan waktu penelitian berdasarkan jadwal pelajaran penjasorkes di kelas V, yaitu hari Selasa. Masing-masing pertemuan berlangsung selama tiga jam pelajaran, yaitu 3 x 35 menit.

Berdasarkan hasil diskusi disepakati bahwa pelaksanaan tindakan pada siklus pertama ini dilakukan pada hari Selasa, 1 Mei 2012. Pelajaran penjasorkes di kelas V pada hari Selasa dilakukan pada jam pelajaran 1,2 dan 3, yaitu dimulai pada pukul 07.00 WIB dan berakhir pada pukul 08.45 WIB. Setelah menetapkan jadwal pelaksanaan tindakan, selanjutnya peneliti dan guru menetapkan tempat penelitian. Tempat pelaksanaan penelitian adalah di SDN Blimbing 02 kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo. Pelaksanaan pemanasan dilaksanakan di halaman sekolah sedangkan untuk praktik guling belakang dilaksanakan pada tangga disamping perpustakaan sekolah guna penerapan alat bantu pembelajaran. Uji keberhasilan penggunaan pembelajaran menggunakan alat bantu dilakukan di teras depan perpustakaan sekolah.

Penelitian ini pada intinya menggunakan media alat bantu berupa matras yang diposisikan miring. Alat bantu yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu matras yang diposisikan miring. Dengan mempertimbangkan matras yang dibuat miring akan mempermudah siswa melakukan materi ajar guling belakang.

Tahap perencanaan siklus I meliputi kegiatan berikut ini:

- 1) Peneliti bersama guru mata pelajaran penjasorkes serta observer merancang skenario pembelajaran guling belakang dengan menggunakan alat bantu berupa matras yang diposisikan dengan kemiringan 40°. Langkah yang ditempuh di antaranya:
 - a) Guru menyiapkan siswa dengan dua bersab, berdoa dan perseni siswa, dilanjutkan dengan melakukan kegiatan apersepsi dengan menggali pengetahuan siswa tentang guling belakang.
 - b) Guru memberikan penjelasan tentang proses pembelajaran guling belakang.

- c) Guru memberikan pemanasan dengan permainan kutu kuman.
 - d) Siswa dikumpulkan diberi penjelasan tentang materi yang akan diajarkan. Yaitu pembelajaran guling belakang dengan pemanfaatan bidang miring. Matras yang digunakan siswa ketika melakukan guling belakang diposisikan dengan kemiringan 40° . sebelum melakukan guling belakang terlebih dahulu melakukan penguluran guna mempersiapkan otot agar tidak terjadi cedera.
 - e) Guru menjelaskan dan memberi contoh melakukan guling belakang.
 - f) Siswa melakukan satu persatu guling belakang pada matras yang telah disediakan.
 - g) Siswa melakukan guling belakang tersebut pada matras yang diposisikan miring.
 - h) Siswa melakukan pengulangan materi ajar guling belakang sampai waktu yang telah ditentukan.
 - i) Pada menit ke-85 siswa melakukan guling belakang pada matras yang diposisikan datar. Peneliti, guru serta observer melakukan pengamatan untuk melihat tingkat keberhasilan pembelajaran dengan menggunakan alat bantu bagaimana pengaruhnya terhadap hasil belajar siswa.
 - j) Guru melakukan refleksi kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan.
 - k) Guru dan peneliti mengadakan evaluasi dan analisis hasil belajar guling belakang yang telah dilakukan siswa sebagai bahan pertimbangan tingkat keberhasilan siklus I.
- 2) Peneliti menyusun rencana pembelajaran (RPP) untuk materi guling belakang menggunakan alat bantu berdasarkan silabus yang berlaku di sekolah tersebut. Rencana pembelajaran ini selanjutnya akan menjadi panduan bagi guru untuk mengajar di depan kelas sebagai wujud tindakan I. *commit to user*

- 3) Peneliti dan guru mempersiapkan media pembelajaran matras yang diposisikan miring.
- 4) Peneliti dan guru menyusun instrumen penelitian yang berupa tes. Instrumen tes digunakan untuk menilai hasil pekerjaan siswa dalam melakukan guling belakang.

b. Pelaksanaan Tindakan I

Pelaksanaan siklus I berlangsung selama dua kali pertemuan (3 x 35 menit), yaitu pada hari Selasa tanggal 1 mei dan sabtu tanggal 12 mei 2012. Penggantian jadwal ini dikarenakan selasa 8 mei 2012 ada Ujian Nasional kelas VI. Pelaksanaan pembelajaran berlangsung didepan kelas perpustakaan yang disampingnya ada tangga 2 tingkat. Dengan tangga tersebut peneliti mempersiapkan papan yang cukup kuat untuk meletakkan matras guna pelaksanaan guling belakang. Kemiringan matras mencapai 40°.

Tindakan I dimulai dengan melakukan pembelajaran berdasarkan skenario dan rencana pembelajaran (RPP) yang telah disepakati sebelumnya antara peneliti dengan guru mata pelajaran penjasorkes ketika dalam tahap perencanaan. Jadi, kegiatan yang dilakukan oleh peneliti dan guru , yaitu mengamati jalannya proses pembelajaran, mencatat semua kejadian yang ada di dalam kelas, dan melakukan refleksi setelah pembelajaran usai. Dibantu oleh seorang observer.

Tahap pelaksanaan siklus I ini, materi yang disampaikan oleh guru adalah pembelajaran guling belakang dengan penggunaan alat bantu pembelajaran yaitu matras yang diposisikan miring 40°. Pada pertemuan pertama siswa diberi tugas untuk melakukan guling belakang dengan dibantu oleh guru. Bantuan yang diberikan kepada siswa semakin lama dikurangi agar siswa memiliki keberanian untuk melakukan sendiri.. Urutan kegiatan yang dilakukan pada siklus I adalah sebagai berikut:

- 1) Guru membuka kelas dengan salam;

commit to user

- 2) Berdoa dilanjutkan dengan presensi siswa dan penjelasan materi yang akan diajarkan.
- 3) Guru memberikan pemanasan dan permainan kuta kuman yang menunjang pada materi yang akan diajarkan.
- 4) Guru dan peneliti menyiapkan alat bantu matras diposisikan dengan kemiringan 40° yang digunakan dalam pembelajaran;
- 5) Guru dan peneliti menyiapkan alat bantu serta mengecek keamanan dari penggunaan alat bantu tersebut.
- 6) Guru menjelaskan bagaimana siswa melakukan guling belakang dengan alat bantu matras yang diposisikan miring 40° .
- 7) Guru memberikan contoh terlebih dahulu setiap akan memberikan tugas kepada siswa. Serta menjelaskan gerakan-gerakan yang dilakukannya.
- 8) Siswa melakukan guling belakang pada matras yang diposisikan miring berulang-ulang. Setelah semua melakukan siswa melakukan guling belakang pada matras yang diposisikan datar pada akhir pembelajaran sebelum masuk kegiatan akhir/pendinginan/evaluasi.
- 9) Guru memberikan kesempatan bagi siswa untuk bertanya tentang kejelasan materi;
- 10) Guru mendampingi siswa dan bertindak sebagai fasilitator. Guru mengawasi kinerja siswa dalam mengerjakan tugas guna memantau perkembangan siswa;
- 11) Guru, peneliti dan observer merefleksikan dan menyimpulkan isi pembelajaran;
- 12) Guru menutup kelas dan memberitahukan kegiatan pembelajaran untuk pertemuan berikutnya.

Pada pelaksanaan siklus I untuk pertemuan kedua, guru bertindak sebagai pemimpin jalannya kegiatan pembelajaran di kelas, dari pembukaan hingga penutup. Peneliti juga ikut membantu dalam proses pembelajaran serta mengamati hasilnya pembelajaran.

Pertemuan kedua pada siklus pertama dilakukan tindakan sebagai berikut:

- 1) Guru membuka pelajaran dengan salam, lalu mengecek kehadiran siswa.
- 2) Guru mengadakan refleksi terhadap pembelajaran pada pertemuan sebelumnya.
- 3) Guru melakukan pendalaman materi untuk menambah pemahaman siswa, yaitu tentang cara melakukan guling belakang.
- 4) Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya tentang kejelasan materi.
- 5) Guru mengadakan tanya jawab dengan siswa tentang kesulitan yang mereka hadapi dalam proses pembelajaran guling belakang dengan menggunakan alat bantu yang telah dilakukan;
- 6) Guru memberikan penilaian dan komentar terhadap pekerjaan siswa, serta memberikan penguatan terhadap hasil belajar yang telah dilakukan pada awal siklus. Penguatan dilakukan dengan cara memuji hasil pekerjaan siswa yang telah melakukan guling belakang dengan baik dan meminta siswa yang lain untuk meningkatkan hasil karyanya pada pertemuan yang akan datang;
- 7) Guru menutup kelas dan memberitahukan kegiatan pembelajaran untuk pertemuan berikutnya.

c. Observasi

Guru melakukan pembelajaran guling belakang tugas peneliti membantu jalannya pembelajaran tersebut di halaman SDN Blimbing 02 kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo. Pertemuan pertama (Selasa, 1 Mei 2012) berlangsung selama 3 x 35 menit pada jam pelajaran pertama, kedua dan ketiga. Guru menggunakan alat bantu berupa matras yang diposisikan miring 40° . Pertemuan kedua (Sabtu, 12 Mei 2012) berlangsung pembelajaran selama 3 x 35 menit pada jam pelajaran pertama, kedua dan ketiga. Pertemuan kedua menjadi sarana guru untuk melakukan pendalaman materi, membahas tugas siswa, dan melakukan

refleksi dari pertemuan pertama. Guru memberikan komentar dan penguatan terhadap hasil guling belakang yang telah dilakukan oleh siswa pada pertemuan sebelumnya.

Berdasarkan hasil pengamatan terhadap proses belajar-mengajar senam ketangkasan guling belakang menggunakan alat bantu berupa matras yang diposisikan miring diperoleh data tentang keaktifan dan aktivitas siswa selama kegiatan pembelajaran berlangsung, yaitu sebagai berikut:

- 1) Siswa yang antusias dan tertarik dengan pembelajaran guling belakang dengan alat bantu matras yang diposisikan miring 40° mengalami peningkatan dari pada pembelajaran yang seperti biasanya, tetapi masih ada yang kurang memperhatikan penjelasan guru. Salah satu faktor penyebabnya adalah sikap dari beberapa peserta didik yang selalu acuh tak acuh terhadap materi pembelajaran. Faktor lain adalah karena siswa masih memiliki ketakutan dari dalam dirinya untuk melakukan guling belakang. Guru berhasil mengatasinya dengan cara meminta siswa-siswa untuk kembali fokus terhadap pembelajaran dan memberikan semangat serta dorongan kepada siswanya untuk melakukan guling belakang.
- 2) Siswa dianggap bagus hasil belajar guling belakangnya apabila telah mendapat nilai 70 yang meliputi dari beberapa penilaian yaitu aspek psikomotor, afektif serta kognitif yang masing-masing memiliki bobot. Psikomotor bobotnya 50%, afektif 30% serta kognitif 20%. Kriteria aspek psikomotor terdiri dari 5 poin, Afektif 10 poin dan Kognitif 5 poin.
- 3) Berdasarkan pengamatan serta pengambilan nilai hasil belajar guling belakang dapat diketahui bahwa tingkat ketuntasan hasil belajar siswa dalam melakukan guling belakang mengalami peningkatan setelah diadakannya tindakan I.

- 4) Aktivitas siswa (Afektif) dalam pembelajaran guling belakang setelah mendapat tindakan I dengan penggunaan alat bantu pembelajaran.

Tabel 4.5 Aktivitas Siswa (Afektif) Guling Belakang Setelah mendapat Tindakan I.

Aspek yang diukur	Kondisi Siklus I		Kriteria
	Persentase	Jumlah Anak	
Afektif Siswa	80,95%	17	Tuntas
	19,05%	4	Belum Tuntas

- 5) Pemahaman Konsep (Kognitif) Guling Belakang Setelah Penggunaan Alat Bantu Pembelajaran.

Tabel 4.6 Aktivitas Siswa (Kognitif) Guling Belakang Setelah mendapat Tindakan I.

Aspek yang diukur	Kondisi Siklus I		Kriteria
	Persentase	Jumlah Anak	
Kognitif Siswa	47,62%	10	Tuntas
	52,38%	11	Belum Tuntas

- 6) Penguasaan Kemampuan (Psikomotor) Guling Belakang Setelah Penggunaan Alata Bantu Pembelajaran.

Tabel 4.7 Aktivitas Siswa (Psikomotor) Guling Belakang Setelah mendapat Tindakan I.

Aspek yang diukur	Kondisi Siklus I		Kriteria
	Persentase	Jumlah Anak	
Psikomotor Siswa	14,29%	3	Tuntas
	85,71%	18	Belum Tuntas

- 7) Pada akhir tindakan I, jumlah siswa yang mengalami ketuntasan hasil belajar guling belakang adalah sebanyak 11 siswa atau sekitar 52,38%.

Tabel 4.8 Hasil Belajar Guling Belakang Setelah mendapat Tindakan I.

Aspek yang diukur	Kondisi Siklus I		Kriteria
	Persentase	Jumlah Anak	
Hasil Belajar Siswa	52,38%	11	Tuntas
	47,62%	10	Belum Tuntas

- 8) Proses pembelajaran sempat terganggu ketika ada anak kelas I dan II yang kebetulan sedang berada diluar kelas menonton kelas V saat melakukan pembelajaran guling belakang.

Pembelajaran guling belakang dengan menggunakan alat bantu telah mengalami peningkatan, pelaksanaan tindakan I mampu mencapai indikator siklus I keberhasilan yang telah ditetapkan. Tetapi masih banyak ditemukan kelemahan pada siklus I, sehingga hasilnya kurang maksimal. Hal ini tidak lepas dari adanya kelemahan-kelemahan yang terjadi dalam pelaksanaan tindakan I yang ditemukan pada aspek guru, siswa, maupun media yang digunakan dalam penelitian tersebut.

Beberapa kelemahan yang dimiliki guru dalam yang terlihat dalam kegiatan tindakan I ini, antara lain:

- 1) Umpan yang diberikan oleh guru masih belum bisa membangkitkan keaktifan siswa dalam belajar.
- 2) Sebelum memberikan materi pokok, guru kurang dalam memberikan apersepsi kepada siswa tentang materi yang akan diajarkan. Hal ini membuat siswa tidak memiliki gambaran yang jelas tentang isi materi dan proses pembelajaran yang akan dilakukan. Akibatnya, siswa sulit untuk memahami materi seutuhnya.
- 3) Guru harus lebih kreatif dalam meningkatkan motivasi siswa.

- 4) Belum ada penguatan berarti dari guru yang dapat memotivasi siswa untuk tertarik dengan materi pembelajaran dan mengikuti proses pembelajaran dengan sungguh-sungguh.

Segi siswa ditemukan beberapa kekurangan, antara lain:

- 1) Siswa belum sepenuhnya aktif ketika pembelajaran guling belakang berlangsung. Pada umumnya mereka masih bercanda dengan teman-temannya. Meskipun belum memahami materi yang disampaikan guru, mereka tetap saja diam, tidak berani, dan malu untuk bertanya.
- 2) Siswa masih kurang konsentrasi dalam mengikuti pembelajaran. Mereka mudah terganggu dengan lingkungan sekitar.
- 3) Siswa masih belum tampak sungguh-sungguh dalam mengikuti proses pembelajaran guling belakang.
- 4) Pada umumnya siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan guling belakang ketika badan mengguling tidak ada daya dorong dari tangan. Tangan lepas menumpu pada matras. Selain itu kebanyakan dari siswa sikap akhirnya tidak jongkok kembali seperti awal ketika mereka melakukan guling belakang. Siswa terburu-buru untuk segera berlalu dari matras dengan begitu saja bergeser meninggalkan matras.

Alat bantu yang digunakan dalam tindakan I ini ternyata mendapatkan tanggapan positif dan negatif dari siswa. Banyak siswa yang antusias dalam mengikuti pembelajaran, dikarenakan pembelajaran dengan menggunakan alat bantu merupakan pembelajaran yang baru mereka terima pada waktu penelitian ini dan dalam pembelajaran sebelumnya guling belakang merupakan hal yang membosankan dan melelahkan. Jadi dengan adanya pembelajaran yang baru ini, siswa lebih tertarik karena mereka merasakan kemudahan melakukan guling belakang dengan menggunakan alat bantu matras yang diposisikan miring, sehingga tercipta suasana pembelajaran yang lebih baik. Namun, masih ada beberapa siswa yang merasa kurang antusias dalam pembelajaran.

Oleh maka dari itu tugas dari guru dan peneliti untuk membuat peran aktif siswa lebih meningkat.

d. Refleksi

Berdasarkan hasil observasi dan tindakan pada siklus I, guru dan peneliti melakukan refleksi. Berdasarkan kelemahan yang ditemukan pada siklus I, perbaikan yang akan diupayakan pada pelaksanaan siklus II, antara lain:

- 1) Pada awal pelajaran guru akan melakukan apersepsi secukupnya agar siswa memiliki gambaran terlebih dahulu tentang materi yang akan diajarkan sehingga siswa akan lebih mudah untuk memahami materi tersebut.
- 2) Guru memberikan pemanasan berupa permainan yang menunjang pada materi pembelajaran guling belakang. Hal ini diupayakan untuk meningkatkan kemampuan siswa dan peran aktif siswa.
- 3) Untuk menumbuhkan motivasi dan antusiasme siswa terhadap pembelajaran guru akan berusaha membuat proses pembelajaran yang rileks dan tidak kaku. Guru memberikan kesempatan seluas-luasnya kepada siswa untuk bertanya apabila mereka mengalami kesulitan ketika pembelajaran berlangsung. Jika diperlukan, penguatan yang diberikan kepada siswa tidak hanya berupa kata-kata atau pujian saja, tetapi juga berupa hadiah atau *reward*.
- 4) Agar pembelajaran menjadi lebih tertib, guru akan selalu memantau, mengingatkan siswa, dan menegur siswa yang tidak memperhatikan pelajaran atau bercanda dengan temannya.
- 5) Guru mengubah derajat kemiringan posisi matras dari 40 menjadi 30. Hal ini untuk melatih anak supaya bisa meningkatkan hasil belajar guling belakangnya ketika menggunakan matras dengan posisi datar. Diharapkan dengan kemiringan yang semakin rendah anak terbiasa dengan penggunaan matras tanpa adanya bantuan kemiringan. Utamanya anak semakin bisa meningkatkan hasil belajarnya. Dengan dirubah tingkat kemiringannya dibanding siklus I.

2. Siklus II

a. Perencanaan Tindakan II

Hasil akhir siklus I menunjukkan bahwa hasil belajar siswa kelas V dalam melakukan guling belakang belum mampu mencapai indikator keberhasilan yang telah ditetapkan. Hal ini disebabkan adanya berbagai kelemahan dari berbagai unsur pembelajaran pada pelaksanaan tindakan I ini. Oleh karena itu, sebagai upaya perbaikan dan penyempurnaan siklus I, peneliti dan guru bermaksud untuk melakukan tindak lanjut dengan melakukan siklus II.

Kegiatan perencanaan pelaksanaan siklus II dilakukan pada minggu berikutnya. Siklus II dilakukan dalam dua kali pertemuan dengan durasi masing-masing pertemuan selama 3 jam pelajaran atau 3 x 35 menit. Tindakan II direncanakan akan dilaksanakan pada hari Selasa, 15 Mei 2012, dan Selasa, 22 Mei 2012.

Tahap perencanaan ini, peneliti menyampaikan hasil observasi yang dilakukan pada siklus I. Peneliti menyampaikan kelebihan dan kekurangan yang terdapat dalam siklus I. Selanjutnya peneliti dan guru berdiskusi tentang tindakan yang harus diambil agar dapat mengatasi kekurangan yang terdapat dalam siklus I sehingga diharapkan pada siklus II pembelajaran akan berlangsung lebih baik dan indikator keberhasilan dapat dipenuhi.

Usaha untuk mengatasi berbagai kekurangan yang masih ditemukan dalam siklus I, akhirnya peneliti dan guru mengambil upaya perbaikan sebagai berikut:

- 1) Sebelum pelajaran dimulai, kelas akan dikondisikan terlebih dahulu, diupayakan sekondusif mungkin, siswa siap untuk menerima pelajaran, dan memastikan tidak adanya gangguan dari luar kelas ketika pelajaran berlangsung.
- 2) Pada awal pelajaran guru melakukan apersepsi secukupnya agar siswa memiliki gambaran terlebih dahulu tentang materi yang akan diajarkan. Jika sekiranya siswa sudah dapat dibawa mengikuti

materi, apersepsi baru dihentikan. Apersepsi dapat dilakukan dengan pertanyaan-pertanyaan kecil yang memancing siswa tentang materi yang diajarkan.

- 3) Guru berusaha membuat kelas menjadi rileks dan tidak kaku. Jika perlu, guru menyisipkan sedikit humor disela-sela pembelajaran. Hal ini dimaksudkan agar siswa lebih antusias mengikuti proses pembelajaran.
- 4) Guru menjelaskan cara melakukan guling belakang yang benar dengan menggunakan alat bantu berupa matras yang diposisikan miring 30° . Guru memandu siswa untuk melakukan guling belakang pada alat bantu tersebut.
- 5) Untuk memancing siswa agar bertindak aktif, guru memberikan kesempatan seluas-luasnya kepada siswa untuk bertanya apabila mengalami kesulitan ketika pembelajaran berlangsung.
- 6) Agar siswa termotivasi untuk melakukan guling belakang yang baik dan mengikuti pembelajaran dengan sungguh-sungguh, guru akan melakukan penguatan terhadap tindakan siswa yang positif. Jika diperlukan, penguatan yang diberikan kepada siswa tidak hanya berupa kata-kata atau pujian saja, tetapi pada akhir pembelajaran dapat juga dilakukan pemberian *reward* atau hadiah kepada siswa yang melakukan guling belakang terbaik.
- 7) Guru merubah kemiringan alat bantu dari siklus pertama agar lebih variatif dalam pembelajarannya.
- 8) Guru akan memantau proses pembelajaran. Guru akan mengingatkan dan menegur siswa yang tidak memperhatikan pelajaran atau bercanda dengan temannya.

Tahap perencanaan tindakan II meliputi kegiatan sebagai berikut:

- 1) Peneliti dan guru merancang skenario pembelajaran guling belakang menggunakan alat bantu matras yang diposisikan miring.

Langkah-langkah yang ditempuh, antara lain:

- a) Guru membuka kelas dan mengkondisikan kelas hingga siswa siap untuk mengikuti proses pembelajaran.
- b) Guru melakukan apersepsi dengan menggali pengetahuan siswa tentang guling belakang.
- c) Guru menjelaskan kembali materi tentang guling belakang guna meningkatkan pemahaman siswa.
- d) Guru bersama siswa melaksanakan tahap-tahap melakukan pembelajaran guling belakang dengan menggunakan alat bantu berupa matras yang diposisikan miring 30° .
- e) Guru memberikan kesempatan seluas-luasnya bagi siswa untuk bertanya tentang kejelasan materi. Guru juga memberikan kesempatan bagi siswa yang belum jelas untuk berbagi tentang masalah dan kendala yang mereka hadapi dalam proses pembelajaran guling belakang guna mencari solusi bersama.
- f) Guru memberikan penguatan berupa pujian kepada siswa dengan hasil guling belakang terbaik. Sebagai upaya meningkatkan motivasi siswa, guru menjanjikan *reward* untuk hasil terbaik pada kegiatan guling belakang yang akan segera dilakukan;
- g) Guru menyusun alat bantu yang berbeda pada siklus I yaitu dengan merubah kemiringan yang semakin rendah dibandingkan pada pembelajaran siklus I.
- h) Siswa diberi tugas untuk mempraktekkan gerakan tersebut (guru mendampingi siswa dan bertindak sebagai fasilitator);
- i) Setelah siswa menyelesaikan tugas yang diberikan, guru memberikan evaluasi dan sedikit penjelasan kesalahan yang dilakukan siswa.
- j) Guru dan peneliti melakukan refleksi kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan;

commit to user

- k) Guru mengadakan evaluasi dan analisis hasil guling belakang yang telah dilakukan siswa sebagai bahan pertimbangan tingkat keberhasilan siklus II.
- 2) Peneliti menyusun rencana pembelajaran (RPP) untuk materi guling belakang menggunakan alat bantu. RPP tersebut akan menjadi panduan bagi guru untuk mengajar sebagai wujud tindakan II.
- 3) Peneliti dan guru mempersiapkan alat bantu pembelajaran berupa matras yang diposisikan miring 30° , serta menyiapkan kondisi matras yang digunakan untuk pembelajaran.
- 4) Peneliti dan guru menyusun instrumen penelitian yang berupa tes. Instrumen tes digunakan untuk menilai hasil pekerjaan siswa dalam melakukan guling belakang.

b. Pelaksanaan Tindakan II

Tindakan II dilaksanakan pada hari Selasa, 15 Mei 2012, dalam tiga jam pelajaran (jam pelajaran ke-1, ke-2 dan ke-3) yang berdurasi 3 x 35 menit di teras SDN Blimbing 02 Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo Tahun Pelajaran 2011/2012. Dalam pelaksanaan tindakan II ini, guru mengaplikasikan solusi yang telah didiskusikan sebelumnya antara guru, peneliti beserta observer guna mengatasi kekurangan pada proses pembelajaran guling belakang dalam siklus I. Pada saat pembelajaran berlangsung, peneliti bekerja sama dengan guru dan observer mengamati jalannya proses pembelajaran.

Pelaksanaan tindakan II kemiringan alat bantu direndahkan. Adapun urutan pelaksanaan tindakan II pada pertemuan pertama adalah sebagai berikut:

- 1) Guru memulai dengan membariskan dua bersab, berdoa dan dilanjutkan dengan mengecek daftar hadir siswa untuk mengetahui jumlah siswa yang mengikuti pelajaran penjasorkes pada hari tersebut.

- 2) Guru memimpin pemanasan dengan permainan menjala ikan, dilanjutkan dengan stretching dipimpin guru yang berupa penguluran otot.
- 3) Guru menyiapkan alat bantu, yaitu berupa matras yang diposisikan miring 30° .
- 4) Setelah pembelajaran dengan alat bantu dirasa sudah cukup, langsung di aplikasikan pada matras yang diposisikan datar biasa.
- 5) Guru memberikan penguatan kepada siswa yang mendapatkan guling belakang terbaik pada pembelajaran sebelumnya. Selain itu guru berusaha menumbuhkan motivasi siswa dalam belajar dengan cara memberikan *reward* kepada siswa yang mendapatkan nilai terbaik di akhir tindakan II bagi tiga siswa yang mendapatkan nilai terbaik.
- 6) Guru mengulas kembali materi tentang guling belakang.
- 7) Untuk meningkatkan keaktifan siswa, guru memancing siswa dengan pertanyaan-pertanyaan kecil tentang materi yang bersangkutan.
- 8) Guru memberikan kesempatan seluas-luasnya bagi siswa untuk bertanya tentang kejelasan materi. Guru juga memberikan kesempatan bagi siswa yang belum jelas untuk berbagi tentang masalah dan kendala yang mereka hadapi dalam guling belakang guna mencari solusi bersama.
- 9) Guru melakukan refleksi pembelajaran yang telah dilakukan.
- 10) Guru mengadakan evaluasi dan analisis hasil pekerjaan siswa, lalu menutup kelas dengan salam.

Sesuai dengan rencana yang telah dilakukan, pelaksanaan tindakan II pertemuan kedua dilakukan pada hari Selasa, 22 Mei 2012, pada jam pelajaran ke-1, ke-2 dan ke-3. Setelah pelaksanaan tindakan II pertemuan pertama, peneliti bersama guru melakukan diskusi tentang persiapan kebutuhan yang akan dilakukan pada tindakan II pertemuan kedua.

Hasil diskusi yang telah dilakukan, guru, peneliti dan observer sepakat untuk mengadakan analisis dan refleksi tentang pembelajaran

yang telah dilakukan baik dari siklus pertama hingga siklus terakhir. Guru akan berdiskusi bersama siswa membahas tentang hasil belajar guling belakang oleh siswa pada tindakan I dan tindakan II. Hal ini bertujuan agar siswa mengetahui jawaban yang benar dari tugas yang telah diberikan pada mereka sehingga secara tidak langsung mereka mendapatkan tambahan pengalaman tentang proses pembelajaran guling belakang. Sebagai bentuk penguatan, pada akhir pembelajaran dilakukan pemberian *reward* berupa hadiah kepada tiga siswa yang memperoleh nilai tertinggi secara kumulatif dari siklus I hingga siklus II.

Adapun urutan pelaksanaan tindakan II pada pertemuan kedua adalah sebagai berikut:

- 1) Guru membentuk barisan dua bersab, berdoa, membuka pelajaran dengan mengucapkan salam dan dilanjutkan dengan mengabsen siswa;
- 2) Guru melakukan apersepsi dan melakukan koreksi pada kegiatan pembelajaran guling belakang yang telah dilakukan siswa pada siklus I dan siklus II pertemuan pertama;
- 3) Guru menjelaskan materi secara sekilas tentang guling belakang;
- 4) Guru memimpin pemanasan dengan melakukan permainan menjala ikan. Setelah semua melakukan dilanjutkan *stretching* atau penguluran otot, agar tidak terjadi cedera.
- 5) Siswa dikumpulkan dan dibariskan dua bersab kemudian diberi penjelasan tentang tugas yang akan mereka kerjakan berikutnya.
- 6) Guru memberikan kesempatan bagi siswa untuk bertanya tentang kejelasan materi. Guru mencari tahu kesulitan yang dialami siswa dalam mengerjakan tugas yang telah diberikan guru pada tindakan I dan tindakan II;
- 7) Siswa melakukan pembelajaran guling belakang dengan menggunakan alat bantu matras diposisikan miring 30° .
- 8) Setelah Siswa sudah melakukan berulang kali pembelajaran tersebut, langsung diterapkan pada matras yang diposisikan datar biasa.

- 9) Guru memberi masukan dan komentar tentang hasil kerja siswa dalam melakukan guling belakang.
- 10) Guru memberikan penguatan pada siswa dengan memberikan pujian dan tepuk tangan kepada siswa yang telah mampu melakukannya dengan baik dan benar . Guru memberikan *reward* kepada tiga siswa yang mendapatkan nilai komulatif tertinggi dalam pembelajaran guling belakang yang telah dilakukan pada tindakan I dan tindakan II;
- 11) Guru melakukan refleksi pembelajaran yang telah dilakukan;
- 12) Guru menutup kelas dengan salam setelah memberikan motivasi kepada siswa untuk tetap semangat dalam pembelajaran.

c. Observasi

Siklus II dilaksanakan pada hari Selasa, 15 Mei 2012, untuk pertemuan pertama, dan hari Selasa, 22 Mei 2012, untuk pertemuan kedua. Pada pelaksanaan tindakan II ini peneliti berkerja sama dengan guru dan observer untuk menjalankan pertemuan kedua dari siklus II. Guru menjadi pemimpin pada pelaksanaan pembelajaran guling belakang menggunakan alat bantu pembelajaran berupa matras yang diposisikan miring 30° pada siswa kelas V SDN Blimbing 02 Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo Tahun Pelajaran 2011/2012.

Siklus II dilaksanakan dalam dua kali pertemuan yang masing-masing pertemuan terdiri dari tiga jam pelajaran atau 3 x 35 menit. Berdasarkan hasil pengamatan, proses pembelajaran yang terjadi pada pelaksanaan tindakan II berjalan dengan baik. Hal ini tampak pada tindakan siswa yang semakin terlihat tertib dan bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran guling belakang dibandingkan dengan pertemuan-pertemuan sebelumnya. Siswa telah menampakkan keaktifannya dalam pembelajaran dan guru sudah terampil dalam memimpin jalannya proses pembelajaran secara sistematis dan terencana.

Berdasarkan hasil pengamatan terhadap proses belajar mengajar guling belakang menggunakan alat bantu pembelajaran berupa matras

yang diposisikan miring 30° pada kelas V SDN Blimbing 02 Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo Tahun Pelajaran 2011/2012, diperoleh data lapangan sebagai berikut:

- 1) Aktivitas Siswa (Afektif) Guling Belakang Setelah Mendapat Tindakan II Dengan Penggunaan Alat Bantu Pembelajaran.

Tabel 4.9 Aktivitas Siswa (Afektif) Guling Belakang Setelah Mendapat Tindakan II.

Aspek yang diukur	Kondisi Siklus II		Kriteria
	Persentase	Jumlah Anak	
Afektif Siswa	95,24%	20	Tuntas
	4,76%	1	Belum Tuntas

- 2) Pemahaman Konsep (Kognitif) Guling Belakang Setelah Mendapat tindakan II Dengan Alat Bantu Pembelajaran.

Tabel 4.10 Pemahaman Konsep (Kognitif) Guling Belakang Setelah Mendapat Tindakan II.

Aspek yang diukur	Kondisi Siklus II		Kriteria
	Persentase	Jumlah Anak	
Kognitif Siswa	52,38%	11	Tuntas
	47,62%	10	Belum Tuntas

- 3) Penguasaan Kemampuan (Psikomotor) Guling Belakang Setelah Mendapat Tindakan II Dengan Alat Bantu Pembelajaran.

Tabel 4.11 Penguasaan Kemampuan (Psikomotor) Guling Belakang Setelah Mendapat Tindakan II

Aspek yang diukur	Kondisi Awal		Kriteria
	Persentase	Jumlah Anak	
Psikomotor Siswa	66,67%	14	Tuntas
	33,33%	7	Belum Tuntas

- 4) Hasil Belajar Guling Belakang Setelah Mendapat Tindakan II Dengan Alat Bantu Pembelajaran.

Hasil belajar guling belakang pada akhir tindakan II ini merupakan titik puncak selesainya penelitian ini.

Tabel 4.12 Hasil Belajar Guling Belakang Setelah Mendapat Tindakan II

Aspek yang diukur	Kondisi Siklus II		Kriteria
	Persentase	Jumlah Anak	
Hasil Belajar Siswa	90,48%	19	Tuntas
	9,52%	2	Belum Tuntas

- 5) Berdasarkan hasil pengamatan proses pembelajaran pada siklus II untuk hasil belajar guling belakang didapat 19 siswa atau sekitar 90,48% siswa sudah mampu memenuhi kriteria ketuntasan minimal hasil belajar guling belakang.

d. Refleksi

Secara umum kelemahan dalam pembelajaran guling belakang yang ditemukan pada siklus I telah dapat diatasi dan diminimalkan dalam siklus II. Guru telah berhasil dalam memimpin pembelajaran. Guru telah mampu membangkitkan semangat siswa dan membimbing siswa dalam proses pembelajaran guling belakang. Siswa menjadi lebih tertib dan aktif mengikuti proses pembelajaran. Siswa menjadi lebih antusias mengikuti pembelajaran guling belakang yang sedang berlangsung karena situasi pembelajaran menjadi rileks dengan adanya alat bantu berupa matras yang diposisikan miring 30° . Di dalam mengajar guru menjadi lebih terbuka untuk mendengarkan pendapat siswa dan memberikan kesempatan seluas-luasnya bagi siswa untuk bertanya, baik mengenai kejelasan materi maupun kesulitan yang mereka hadapi dalam proses pembelajaran.

Hasil tugas guling belakang menggunakan alat bantu berupa matras yang diposisikan miring 30° ini dapat disimpulkan bahwa alat

bantu tersebut terbukti dapat meningkatkan hasil belajar guling belakang siswa. Alat bantu yang digunakan ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar guling belakang yang dilakukan siswa, dengan adanya variasi pembelajaran yang lain dan belum pernah diajarkan pada siswa membuat siswa lebih tertarik dan terasa menyenangkan, sehingga menimbulkan hasil yang lebih baik. Penyajian alat bantu pembelajaran yang kemiringannya diubah berdasarkan kerjasama peneliti dengan guru dan observer yang diterapkan pada siklus kedua. Dengan adanya materi dan penyajian pembelajaran yang sesuai dengan minat dan keinginan siswa, maka siswa menjadi lebih antusias dan termotivasi untuk mengikuti proses pembelajaran dengan sungguh-sungguh. Adanya antusiasme dan motivasi belajar yang tinggi ini berdampak pada meningkatnya kemampuan siswa dalam guling belakang. Hal ini terbukti dengan adanya peningkatan nilai yang diperoleh siswa dalam melakukan gerakan guling belakang, dari sebelum dilakukannya tindakan hingga pelaksanaan tindakan II.

C. Perbandingan Hasil Tindakan Antarsiklus

Setelah di lakukan deskripsi data tiap siklus. Maka dari hasil tersebut disajikan perbandingan perkembangan antar siklus untuk mendeskripsikan peningkatan hasil penelitian yang telah dicapai. Sesuai dengan permasalahan yang ada perbandingan disini dilihat pada titik poin inti permasalahan yaitu mengenai hasil belajar guling belakang siswa kelas V SDN Blimbing 02 Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo Tahun Pelajaran 2011/2012. Penyajian tabel berikut untuk melihat persentase perubahan yang ada dari hasil belajar proses pembelajaran guling belakang siswa yang dilakukan pada tes pra siklus, tes setelah siklus I dan setelah siklus II. Berikut deskripsi analisis data hasil belajar guling belakang siswa kelas V SDN Blimbing 02 Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo Tahun Pelajaran 2011/2012 dari tes pra siklus, tes setelah siklus I dan setelah siklus II :

Tabel 4.13 Perbandingan Akhir Siklus I dan Akhir Siklus II

Aspek Yang Diukur	Perbandingan				Keterangan
	Siklus I		Siklus II		
	Jumlah Siswa Yang Lulus	Persentase Kelulusan	Jumlah Siswa Yang Lulus	Persentase Kelulusan	
Hasil Belajar Guling Belakang	11	52,38%	19	90,48%	Adanya Peningkatan yang cukup signifikan Antara Siklus I dan Siklus II

Dari tabel perbandingan antar siklus di atas dapat dilihat peningkatan hasil belajar guling belakang dengan penggunaan alat bantu pembelajaran matras yang diposisikan miring. Peningkatan di tiap siklus sesuai dengan target yang diharapkan oleh peneliti dan juga di tiap tindakan yang diberikan peningkatan hasil belajar siswa tergolong memuaskan. Dengan demikian penggunaan alat bantu pembelajaran dengan matras yang diposisikan miring dapat membantu siswa untuk meningkatkan kemampuan hasil belajar khususnya materi guling belakang.

D. Pembahasan

Pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran guling belakang, baik peningkatan kualitas proses maupun peningkatan kualitas hasil. Penelitian ini dilaksanakan di kelas V SDN Blimbing 02 Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo Tahun Pelajaran 2011/2012 dengan menggunakan alat bantu berupa matras yang diposisikan miring. Dengan penggunaan alat bantu pembelajaran berupa matras yang diposisikan miring, pembelajaran guling belakang yang semula bersifat monoton dan membosankan,

akan menjadi lebih menyenangkan, tidak monoton dan membangkitkan minat siswa terhadap pembelajaran guling belakang.

Siklus I dilaksanakan dalam 2x pertemuan. Pelaksanaan tindakan I merupakan tindak lanjut dari hasil pra tindakan yang menunjukkan bahwa kelas V SDN Blimbing 02 Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo Tahun Pelajaran 2011/2012 memiliki masalah dalam pembelajaran guling belakang. Berdasarkan masalah yang ada di kelas tersebut, peneliti, guru dan observer melakukan diskusi untuk mengatasi masalah yang dihadapi siswa kelas V SDN Blimbing 02 Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo Tahun Pelajaran 2011/2012 dalam pembelajaran guling belakang.

Pada pelaksanaan tindakan I, siswa melakukan pembelajaran guling belakang dengan alat bantu pembelajaran berupa matras yang diposisikan miring 40°. Dari hasil pengamatan peneliti terhadap proses pembelajaran, dapat diketahui bahwa pembelajaran guling belakang dengan alat bantu tersebut pada siklus I masih terdapat kekurangan atau kelemahan. Kekurangan tersebut berasal dari guru, siswa, dan alat bantu pembelajaran yang digunakan dalam penelitian.

Kelemahan dari segi guru, yaitu pemberian umpan dari guru untuk membuat siswa aktif dalam pembelajaran masih kurang mendapat respon dari siswa, apersepsi yang diberikan masih belum memberi gambaran bagi siswa tentang materi yang sedang diajarkan, tanya jawab yang belum maksimal, dan belum adanya penguatan dari guru untuk meningkatkan motivasi belajar siswa.

Kelemahan dari segi siswa, antara lain siswa tidak berkonsentrasi dan belum tampak aktif serta sungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran. Di samping itu, beberapa siswa dalam melakukan guling belakang masih banyak bercanda sehingga hasilnya kurang maksimal, serta kebanyakan dalam melakukan guling tangan terlepas dari matras sehingga tidak ada daya dorong yang mengakibatkan anak tidak mampu menggulingkan badannya. Selain itu sikap akhir mereka tidak duduk jongkok kembali ketika akhir melakukan guling belakang. Hasil belajar yang diperoleh siswa dari hasil pengamatan guling belakang pada tindakan I ini masih harus ditingkatkan karena belum mencapai indikator keberhasilan yang telah ditetapkan.

Solusi yang disepakati oleh guru dan peneliti dalam pelaksanaan siklus II, yaitu guru lebih menghidupkan suasana dalam kelas, melakukan apersepsi secukupnya sebelum pembelajaran dimulai, memberikan contoh melakukan guling belakang yang benar secara konkrit dan sejelas mungkin, memberikan kesempatan bertanya seluas-luasnya bagi siswa, memancing siswa untuk aktif dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan kecil, serta memberikan penghargaan disetiap munculnya sisi positif yang dilakukan siswa. Penghargaan tidak hanya dilakukan melalui pemberian pujian, tetapi juga tepuk tangan dan pemberian *reward* atau hadiah. Penggunaan alat bantu pembelajaran pada siklus II lebih dipersiapkan, yaitu dengan mempersiapkan alat bantu, serta mengubah kemiringan matras dari siklus I. Pada pelaksanaan siklus II kemiringan matras mengalami perubahan serta intensitas siswa dalam melakukan pembelajaran guling belakang dengan alat bantu di tambah lebih banyak, ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan guling belakang.

Siklus I dalam penelitian ini masih belum mampu mencapai indikator keberhasilan yang telah ditetapkan sebelumnya. Oleh karena itu, guru dan peneliti mengadakan tindakan perbaikan dari siklus I, yaitu dengan merencanakan dan melaksanakan siklus II. Berdasarkan hasil observasi, analisis, dan refleksi pada siklus I, peneliti bersama guru merencanakan tindakan-tindakan yang akan dilakukan pada siklus II untuk mengatasi kelemahan proses pembelajaran guling belakang menggunakan alat bantu berupa matras yang diposisikan miring 40° yang telah dilaksanakan pada siklus I.

Dengan perbaikan pada tindakan I, pelaksanaan tindakan II menunjukkan peningkatan pembelajaran yang maksimal. Dari pelaksanaan siklus II dapat dilihat peningkatan hasil belajar guling belakang yang cukup signifikan pada siswa, jika dibandingkan pada hasil pembelajaran tindakan I ataupun sebelum dilaksanakannya tindakan. Dibandingkan sebelum adanya tindakan, pelaksanaan siklus I berdampak positif pada meningkatnya kualitas proses dan hasil guling belakang yang dilakukan siswa. Namun demikian, hasil pembelajaran pada siklus I belum mampu mencapai indikator keberhasilan yang telah ditetapkan dan masih ditemukan beberapa kelemahan dalam proses pelaksanaannya.

Berdasarkan hasil refleksi pelaksanaan tindakan I, dilakukan perbaikan kelemahan proses pembelajaran dengan melaksanakan tindakan II. Akhir dari proses pembelajaran pada siklus II menunjukkan adanya peningkatan, baik proses maupun hasil belajar guling belakang yang dilakukan oleh siswa kelas V SDN Blimbing 02 Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo Tahun Pelajaran 2011/2012. Keberhasilan siklus II ini dapat dilihat dari perubahan tingkah laku siswa dalam merespon dan mengikuti jalannya pembelajaran sebuah materi yang ditawarkan oleh guru. Keberhasilan tersebut tidak lepas dari peran alat bantu berupa matras yang diposisikan miring yang digunakan guru dalam mengajar. Pemilihan alat bantu pembelajaran yang tepat dan efektif sangat menentukan keberhasilan sebuah pembelajaran karena karakteristik suatu media pembelajaran akan berbeda antara satu dengan yang lain. Oleh karena itu, guru harus melakukan banyak pertimbangan dalam memilih suatu media pembelajaran agar menemukan media yang paling efektif dan efisien dalam mencapai tujuan pembelajaran.

Keberhasilan alat bantu pembelajaran berupa matras yang diposisikan miring dalam meningkatkan kualitas proses dan hasil pembelajaran guling belakang dapat dilihat dari indikator-indikator di bawah ini.

1. Motivasi mengikuti pembelajaran guling belakang meningkat

Penerapan penggunaan alat bantu pembelajaran berupa matras dengan diposisikan miring yang dilakukan pada setiap siklus mampu meningkatkan motivasi pembelajaran guling belakang pada siswa kelas V SDN Blimbing 02 Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo Tahun Pelajaran 2011/2012. Peningkatan dari segi motivasi dalam pembelajaran dapat dilihat pada indikator berikut ini:

- a. Meningkatnya keaktifan siswa

Penggunaan alat bantu dalam pembelajaran guling belakang dapat meningkatkan kualitas kegiatan belajar mengajar. Dengan memanfaatkan alat bantu berarti guru melakukan usaha untuk membuat proses pembelajaran menjadi tidak monoton. Guru memancing siswa untuk aktif dan memberikan kesempatan seluas-luasnya bagi siswa untuk

bertanya tentang kejelasan materi ataupun kesulitan yang dihadapi siswa ketika mengikuti proses pembelajaran.

b. Meningkatkan perhatian siswa

Perhatian siswa terhadap penjelasan guru sangatlah penting. Perhatian ini akan turut menentukan tingkat pemahaman siswa terhadap materi yang dijelaskan oleh guru. Dalam hal ini guru harus mampu memunculkan sesuatu yang baru, unik, dan inovatif dalam pembelajaran, termasuk di dalamnya adalah pemilihan media yang kreatif dan menyenangkan.

c. Meningkatnya keterampilan guru dalam mengelola kelas

Dengan adanya penelitian ini membuat guru semakin piawai dalam memimpin kelas. Pengelolaan kelas pada pelaksanaan tindakan I dan II jauh lebih baik dibandingkan dengan pengelolaan pada pratindakan. Sedikit demi sedikit kelemahan guru berkurang karena setiap akhir siklus guru dan peneliti melakukan analisis dan refleksi kegiatan pembelajaran. Jika terdapat kekurangan dalam siklus yang bersangkutan, pada pelaksanaan tindakan selanjutnya akan dicarikan solusi pemecahan dan meminimalkan kekurangan tersebut sehingga kekurangan dalam pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan oleh guru dapat teratasi dan tidak akan terulang kembali.

2. Hasil pembelajaran guling belakang meningkat

Waktu melaksanakan pembelajaran guru harus mau mendengarkan saran dan keluhan dari siswa. Saran dan keluhan ini pada akhirnya dapat menjadi masukan bagi guru untuk mendapatkan hasil yang lebih baik pada pembelajaran selanjutnya.

Contoh konkritnya dapat dilihat pada akhir penelitian ini. Peningkatan kualitas hasil dapat dilihat dari hasil belajar siswa yang mengalami peningkatan dari sebelum tindakan hingga akhir siklus terakhir, dalam penelitian ini adalah akhir siklus II. Sebelum pelaksanaan tindakan, siswa yang berhasil mencapai batas ketuntasan nilai pada angka 70 untuk hasil rangkaian guling belakang sebanyak 7 siswa atau sekitar 33,33%,

Selanjutnya mengalami peningkatan pada siklus I, yaitu untuk hasil tes rangkaian guling belakang menjadi 52,38% atau sekitar 11 siswa telah mencapai indikator target capaian pada siklus I.

Titik puncak peningkatan hasil belajar guling belakang pada penelitian ini adalah pada siklus II. Pada siklus II ini hasil belajar guling belakang menunjukkan bahwa nilai siswa telah mencapai indikator keberhasilan yang telah ditetapkan. Siswa yang tuntas mencapai 90,48% dengan jumlah 19 siswa. Hanya kurang 2 siswa saja yang belum berhasil mencapai KKM. Dengan demikian, penelitian tindakan kelas pada siswa kelas V SDN Blimbing 02 Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo Tahun Pelajaran 2011/2012 dalam upaya meningkatkan hasil belajar guling belakang menggunakan alat bantu pembelajaran matras yang diposisikan miring ini telah mencapai keberhasilan pada pelaksanaan siklus kedua. Dengan tercapainya indikator keberhasilan, maka penelitian ini dapat dikatakan berhasil dan dapat dihentikan.

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan analisis data terhadap data psikomotor, kognitif, dan afektif diperoleh sebagai berikut :

Unjuk kerja (Psikomotor) guling belakang, kondisi awal yang semula 1 siswa atau 4,76% pada akhir siklus I menjadi 3 siswa atau 14,29% dan pada siklus II menjadi 14 siswa atau 66,67%.

Pemahaman konsep (Kognitif) siswa terhadap materi guling belakang pada kondisi awal 5 siswa atau 23,81% pada akhir siklus I menjadi 10 siswa atau 47,62% dan pada akhir siklus II menjadi 11 siswa atau 52,38%.

Aktivitas siswa (Afektif) dalam pembelajaran guling belakang pada kondisi awal 10 siswa atau 47,62% pada akhir siklus I menjadi 17 siswa atau 80,95% dan pada akhir siklus II menjadi 20 siswa atau 95,24%.

Hasil Belajar dalam pembelajaran guling belakang pada kondisi awal 7 siswa atau 33,33% pada siklus I menjadi 11 siswa atau 52,38% dan pada akhir siklus II menjadi 19 siswa atau 90,48%.

B. Implikasi

Penelitian ini memberikan suatu gambaran yang jelas bahwa keberhasilan proses pembelajaran tergantung pada beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut berasal dari pihak guru maupun siswa serta alat/media pembelajaran yang digunakan. Faktor dari pihak guru yaitu kemampuan guru dalam mengembangkan materi, kemampuan guru dalam menyampaikan materi, kemampuan guru dalam mengelola kelas, metode yang digunakan guru dalam proses pembelajaran, serta teknik yang digunakan guru sebagai sarana untuk menyampaikan materi. Sedangkan faktor dari siswa yaitu minat dan motivasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.

Faktor-faktor tersebut saling mendukung satu sama lain, sehingga harus diupayakan dengan maksimal agar semua faktor tersebut dapat dimiliki oleh guru

dan siswa dalam proses pembelajaran yang berlangsung di kelas maupun di lapangan. Apabila guru memiliki kemampuan yang baik dalam menyampaikan materi dan dalam mengelola kelas serta didukung oleh teknik dan sarana dan prasarana yang sesuai, maka guru akan dapat menyampaikan materi dengan baik. Materi tersebut akan dapat diterima oleh siswa apabila siswa juga memiliki minat dan motivasi yang tinggi untuk aktif dalam proses pembelajaran. Dengan demikian, kegiatan belajar mengajar dapat berjalan dengan lancar, kondusif, efektif, dan efisien.

Penelitian ini juga memberikan deskripsi yang jelas bahwa dengan penerapan model Pembelajaran berbantuan alat berupa matras yang diposisikan miring dalam pembelajaran guling belakang dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam guling belakang, sehingga penelitian ini dapat digunakan sebagai suatu pertimbangan bagi guru yang ingin mengembangkan proses pembelajaran guling belakang kepada para siswanya. Bagi guru bidang studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai suatu alternatif dalam melaksanakan proses pembelajaran Penjas khususnya yang berkaitan dengan peningkatan hasil belajar guling belakang bagi pemula yang lebih efektif. Apalagi bagi guru yang memiliki kemampuan yang lebih kreatif dalam membuat model-model pembelajaran yang lebih banyak.

Melalui diterapkannya model pembelajaran guling belakang dengan alat bantu berupa matras yang diposisikan dengan kemiringan 40° dan 30° , maka siswa memperoleh pengalaman baru dan berbeda dalam proses pembelajaran Penjas. Siswa mampu mencermati lebih jelas konsep gerak yang ada pada guling belakang, sehingga mampu memahami dan menirukan dengan baik.

Pemberian tindakan dari siklus I, dan II memberikan deskripsi bahwa terdapatnya kekurangan atau kelemahan yang terjadi selama proses pembelajaran berlangsung. Namun, kekurangan-kekurangan tersebut dapat diatasi pada pelaksanaan tindakan pada siklus-siklus berikutnya. Dari pelaksanaan tindakan yang kemudian dilakukan refleksi terhadap proses pembelajaran, dapat dideskripsikan terdapatnya peningkatan hasil belajar siswa. Dari segi proses pembelajaran Penjas, penerapan model pembelajaran langsung ini dapat

merangsang aspek motorik siswa. Dalam hal ini siswa dituntut untuk aktif dalam pembelajaran Penjas yang nantinya dapat bermanfaat untuk mengembangkan kebugaran jasmani, mengembangkan skill dan mengembangkan sikap berani yang kesemuanya ini sangat penting dalam pendidikan jasmani.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disarankan beberapa hal, khususnya bagi Guru Penjasorkes SDN Blimbing 02 Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo :

1. Guru hendaknya memastikan siswa telah benar-benar memahami materi sebelum memberikan tugas. Guru jangan sampai lupa memberikan contoh secara langsung dan jelas agar siswa lebih mudah memahami materi yang diajarkan;
2. Dalam mengajar hendaknya guru lebih terbuka dengan saran-saran yang diberikan oleh siswa demi terciptanya pembelajaran yang menyenangkan dan menarik bagi siswa sehingga siswa dapat termotivasi untuk mengikuti pembelajaran dengan semaksimal mungkin;
3. Guru hendaknya mengoptimalkan peranan media, baik di dalam maupun di luar kelas sebagai penunjang pembelajaran guling belakang pada mata pelajaran penjasorkes.