

**PENINGKATKAN KEMAMPUAN SENAM GULING DEPAN DENGAN
PEMBELAJARAN BERVARIASI PADA SISWA KELAS 4 SDN
KREBET 3 MASARAN SRAGEN TAHUN
AJARAN 2015/2016**

Oleh : Iwan Arya Kusuma

Abstrak

Tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan guling depan dengan pembelajaran yang variatif pada siswa kelas 4 SDN Kreet 3 Masaran Sragen Tahun Ajaran 2015/2016.

Pada penelitian ini variabel bebas disebut juga sebagai prediktor dan variabel terikat yang disebut juga sebagai kriterium. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik tes dan pengukuran. Adapun jenis tes yang digunakan adalah: (1) Observasi, (2) Wawancara, (3) Dokumentasi, (4) Catatan Lapangan.

Penelitian tindakan kelas dilakukan dengan dua siklus. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan hasil pembelajaran senam lantai guling depan melalui pembelajaran bervariasi. Nilai rata-rata siswa pada kondisi awal sebesar 63,47 dengan persentase ketuntasan sebesar 19,04%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 66,87 dan persentase ketuntasan sebesar 28,57%. Namun, peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Oleh karena itu peneliti dilanjutkan ke siklus II. Nilai rata-rata kemampuan senam lantai guling depan siswa kembali mengalami peningkatan sebesar 76,30 dengan persentase ketuntasan sebesar 80,95%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II. Proses pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan permainan modifikasi berlangsung dinamis dan menyenangkan dan hasil pengamatan terhadap guru saat pembelajaran juga meningkat di setiap pertemuan.

A. Pendahuluan

Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 ayat 1 yang menyatakan bahwa: “

“Pendidikan adalah usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran, dan atau latihan bagi peranannya di masa yang akan datang”, pendidikan yang bukan hanya sebagai sarana untuk menyiapkan individu bagi kehidupannya di masa depan, tetapi juga untuk kehidupan anak masa sekarang yang sedang mengalami perkembangan menuju ke tingkat pendewasaan”.

Peningkatan Kemampuan Senam Guling Depan Dengan Pembelajaran Bervariasi Pada Siswa Kelas 4 SDN Krebet 3 Masaran Sragen Tahun Ajaran 2015/2016
Oleh : Iwan Arya Kusuma

Pendidikan berupaya menciptakan kondisi yang kondusif bagi perkembangan anak agar mampu berkembang secara optimal. Pada proses pendidikan, anak aktif mengembangkan diri dan guru aktif membantu menciptakan kemudahan untuk perkembangan yang optimal tersebut. Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Salah satu materi dalam Pendidikan Jasmani adalah senam. Menurut Imam Hidayat (2000: 9), senam sebagai suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual". Pembelajaran senam terdiri dari beberapa nomor, diantaranya senam artistik, senam aerobik dan senam lantai

Sikap senam lantai guling depan dimulai dengan jongkok dengan kedua kaki agak dibuka dan kedua tumit diangkat lalu kedua telapak tangan diletakkan pada matras dan kedua lengan lurus dan sejajar dengan bahu. Kemudian gerakannya dimulai dengan mengangkat pinggul ke atas sehingga kedua lutut lurus dan berat badan berada pada kedua tangan sambil membengkokkan kedua siku ke samping masukan kepala diantara kedua tangan sampai seluruh pundak mengenai matras dan pinggul didorong kedepan pelan-pelan. Kemudian sikap akhir dimulai dengan jongkok dan kedua tumit diangkat dan kedua lengan lurus kedepan serong keatas kemudian berdiri tegak.

Dari hasil pengamatan di lapangan untuk kegiatan senam lantai terutama senam lantai guling depan tidak banyak diminati oleh para siswa pada siswa kelas 4 SDN Krebet 3 Masaran Sragen Tahun Ajaran 2015/2016. Hal ini disebabkan karena pembelajaran senam lantai guling depan lebih memfokuskan kepada gerakan-gerakan dan keterampilan yang sesuai dengan aturan dalam melakukan gerakan guling depan. Selain itu siswa terlihat pasif dan kurangnya antusiasme selama proses pembelajaran, hal itu dapat dilihat dari aktivitas siswa yang banyak duduk, mengobrol, gaduh, dan hanya sedikit siswa yang mencoba mempraktikkan. Faktor lainnya adalah prasarana dan sarana untuk senam lantai yang kurang mendukung. Selain itu kurangnya kemampuan guru dalam menerapkan metode pembelajaran yang menyenangkan mengakibatkan siswa menjadi tidak bersemangat dan menurunkan keaktifan siswa dalam proses belajar mengajar.

**Peningkatan Kemampuan Senam Guling Depan Dengan Pembelajaran Bervariasi
Pada Siswa Kelas 4 SDN Krebet 3 Masaran Sragen Tahun Ajaran 2015/2016
Oleh : Iwan Arya Kusuma**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan maka peneliti mengambil judul “Peningkatan Kemampuan Senam Guling Depan dengan Pembelajaran Bervariasi pada Siswa Kelas 4 SDN Krebet 3 Masaran Sragen Tahun Ajaran 2015/2016.

B. Kajian Pustaka

1. Guling Depan atau Roll Depan

Roll depan yang baik, ada beberapa teknik yang harus diperhatikan, berikut adalah gerakan-gerakan yang harus diperhatikan menurut Biasworo Adisuyanto (2009:79) antara lain:

- a) Sikap awal, posisi tegak kedua tangan ke atas. Pada posisi ini, kedua lutut dan kedua siku dalam posisi lurus. Telapak tangan dibuka dan seluruh jari posisi rapat.
- b) Turunkan kedua tangan secara perlahan seiring dengan turunnya kepala, pandangan mata mengikuti telapak tangan. Saat menurunkan kedua tangan dan kepala, sikap dada membusung dan punggung tidak membungkuk. Kedua siku dan kedua lutut kaki tetap dalam keadaan lurus.
- c) Ketika kedua telapak tangan menyentuh dasar lantai, tekuk kedua lutut secara perlahan.
- d) Masukkan kepala hingga dagu berimpit dengan dada, dan posisi kedua siku masih lurus.
- e) Kemudian secara bersama-sama kedua lutut kaki dan kedua siku ditekuk, hingga tengkuk menempel dasar lantai.
- f) Kedua kaki sedikit mendorong dasar lantai, secara otomatis tubuh berguling ke depan. Saat kondisi ini, posisi dagu tetap menempel dada dan lutut betul-betul ditekuk, sedangkan punggung harus melengkung. Saat berguling, mulai dari tengkuk, punggung, sampai dengan pinggul harus berurutan secara bergantian.
- g) Ketika punggung menyentuh dasar lantai, secara cepat posisi kedua tangan memegang lutut sampai dengan pinggul menyentuh dasar lantai. Ingat, pada posisi ini mulai kepala, punggung sampai dengan pinggul dalam posisi melengkung segaris.
- h) Ketika telapak kaki menyentuh dasar lantai, dan sedikit sisa laju percepatan dari perlakuan berguling berakibat badan sedikit condong ke depan. Untuk menghindari kelebihan dorongan, segera kedua kaki ditekan. Posisi kedua tangan segera diluruskan, dan arah pandangan ke telapak tangan.
- i) Berdiri ke sikap awal, posisi berdiri tegak kedua tangan diangkat ke atas. Pada posisi ini, kedua lutut dan kedua siku dalam posisi lurus. Telapak tangan dibuka dan diseluruh jari posisi rapat.

2. Guling ke Belakang atau Roll Belakang

Beberapa teknik yang harus diperhatikan, berikut adalah gerakan-gerakan yang harus diperhatikan, menurut Biasworo Adisuyanto (2009:83) antara lain:

- a) Sikap awal posisi, posisi berdiri tegak kedua tangan diangkat ke atas. Pada posisi ini, kedua lutut dan siku dalam posisi lurus. Telapak tangan dibuka dan seluruh jari rapat,
- b) Turunkan kedua tangan secara perlahan ke arah belakang disamping pinggul (pantat). Seiring turunnya tangan, tekuk kedua lutut secara perlahan, pandangan mata tetap menghadap kedepan,
- c) Tekuk kedua lutut hingga pantat menyentuh dasar lantai. Agar turunnya pantat tidak terhentak kelantai, ditahan terlebih dahulu oleh kedua tangan. Pandangan mata tetap kedepan. Saat menurunkan kedua tangan, kedua siku tetap dalam keadaan lurus.
- d) Ketika pantat menyentuh dasar lantai, secara cepat tangan beralih memegang lutut dan dorongkan badan ke arah belakang. Pada posisi ini hingga guling, punggung betul-betul melengkung dan posisi kepala di sekitar paha.
- e) Ketika pantat sudah mencapai ke atas, secara cepat kedua tangan beralih disamping kepala dan sejajar dengan telinga. Lutut harus dipertahankan dalam kondisi tetap ditekuk sampai dengan kedua telapak kaki menyentuh dasar lantai di belakangnya.
- f) Saat kedua telapak kaki menyentuh dasar lantai, dorong kedua tangan secara bersama.
- g) Lakukan dorongan tangan hingga siku betul-betul lurus dan posisi badan sudah berada pada posisi jongkok.
- h) Ketika keseimbangan sudah stabil, luruskan kedua lutut kaki bersamaan dengan mengangkat kedua tangan hingga ke atas dan kembali ke sikap awal.

a. Bentuk Permainan dalam Pembelajaran Guling Depan

Senam lantai guling depan adalah gerakan mengguling dengan posisi badan mengarah kedepan kemudian mengguling kedepan dengan tumpuan kedua tangan yang kuat di akhir dengan sikap awal. Adanya unsur tumpuan tangan yang kuat dan gerakan mengguling kedepan, maka dalam karakteristik permainannya akan disampaikan kepada siswa, kedua unsur tersebut berada dalam permainan itu.

Bentuk/model permainan yang berhubungan dengan gerakan mengguling kedepan, antara lain sebagai berikut:

1. Bermain menirukan gajah berjalan

Peningkatan Kemampuan Senam Guling Depan Dengan Pembelajaran Bervariasi Pada Siswa Kelas 4 SDN Krobot 3 Masaran Sragen Tahun Ajaran 2015/2016
Oleh : Iwan Arya Kusuma

Cara bermain adalah dengan siswa dibagi menjadi dua kelompok, tiga siswa adalah berjalan menirukan gajah, berjalan dengan kedua tangan dan kedua kaki, dagu ditempelkan di dada sambil menjepit kertas, tangan dan kaki lurus berjalan dari titik A ke titik B (jarak titik A sampai titik B jangan terlalu jauh), di lakukan dengan cara estafet. Saat berjalan usahakan kertas tetap di jepit di dada menggunakan dagu dan kertas jangan sampai jatuh/lepas.



Gambar 2. 1. Modifikasi Permainan Galah Berjalan dengan Median Kertas

2. Bermain kapal goyang

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



Gambar 2. 2. Permainan kapal goyang

3. Permainan kombinasi masuk/melewati simpai melakukan gerakan mengguling ke depan

Peningkatan Kemampuan Senam Guling Depan Dengan Pembelajaran Bervariasi Pada Siswa Kelas 4 SDN Krobot 3 Masaran Sragen Tahun Ajaran 2015/2016
Oleh : Iwan Arya Kusuma

Cara bermain dengan anak di bagimenjadi 2 kelompok masing-masing dari kelompok salah satu anak bertugas memegang simpai di atas matras dan anak yang lain siap-siap untuk melakukan. Lomba masuk kata melewati untuk mencoba mempraktekkan gerakan mengguling kedepan. Gerakan kombinasi masuk kata melewati simpaian dan mengguling kedepan dilakukan dengan cara jongkok, masuk ke dua tangkai ke dalam simpai, dan selanjutnya melakukan gerakan mengguling kedepan di atas matras.



Gambar 2. 3.

Kombinasi masuk/melewati simpai melakukan gerakan mengguling kedepan

4. Permainan modifikasi berantaisentuh pundak tangan

Cara bermain adalah dengan anak dibagi menjadi 2 atau 3 kelompok, disesuaikan dengan jumlah siswa dengan tujuan agar setiap kelompok mendapatkan jumlah personel yang sama. Siswa dalam satu kelompok berbaris lurus ke belakang dengan posisi menghadap kedepan dengan jarak 1 meter berada di depan matras. Terdengar bunyi peluit dari guru sebagai tanda permainan di mulai maka anak yang berada di posisi barisan belakang segera menyentuh pundak temannya yang berada di depannya. Teman depannya yang tersentuh pundaknya akan segera melakukan gerakan yang samayaitu menyentuh pundak teman yang berada di depannya, dilakukan urut sampai depan. Anak yang berada di barisan paling depan jika pundaknya di sentuh teman dibelakangnya akan segera berjalan kedepan sampai tepat berada di depan matras dan mencoba mempraktekkan gerakan mengguling kedepan.

Peningkatan Kemampuan Senam Guling Depan Dengan Pembelajaran Bervariasi Pada Siswa Kelas 4 SDN Krebet 3 Masaran Sragen Tahun Ajaran 2015/2016
Oleh : Iwan Arya Kusuma

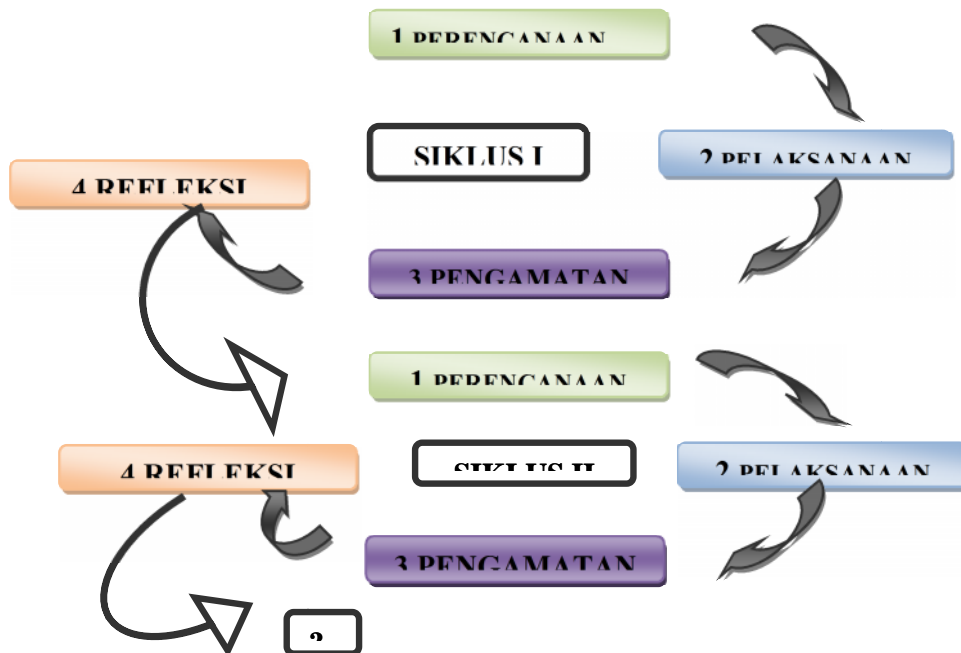
Setelah anak tersebut mempraktikkan gerakan mengguling ke depan maka segeraberdiridalewatsampingbarisan kelompok untukberlarimenuju posisibarisandipalingbelakang sampai posisibelakangmelakukangerakansentuh pundak sepertiawal.



Gambar 2. 4. Modifikasi beranting sentuh pundak tangan

C. Metodologi Penelitian

Penelitian selanjutnya dilakukan 2 siklus, masing-masing kegiatan utamanya yang ada pada setiap siklus yaitu : (a) Perencanaan, (b) Pelaksanaan, (c) Pengamatan, (d) refleksi.



Gambar 3.1 Alur Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas

Peningkatan Kemampuan Senam Guling Depan Dengan Pembelajaran Bervariasi Pada Siswa Kelas 4 SDN Kreet 3 Masaran Sragen Tahun Ajaran 2015/2016
Oleh : Iwan Arya Kusuma

(Sumber: Suharsimi Arikunto, 2008:16)

D. Hasil

1. Kondisi Awal

Berdasarkan tes uji kompetensi dasar senam pada materi senam lantai guling depan, ternyata hasilnya masih kurang memuaskan, padahal guru sudah berusaha semaksimal mungkin agar siswa memahami. Hasil belajar dari ranah kognitif didapat hasil rerata skor sebesar 60,7, rerata skor nilai ranah afektif siswa sebesar 67,5, dan rerata skor hasil belajar pada ranah psikomotor sebesar 64,8. Penilaian guling depan diperoleh dari hasil nilai tertinggi siswa adalah 70 dan nilai terendah 55. Nilai rata-rata kelas untuk materi meroda hanya sebesar 63,47, dengan jumlah siswa yang “tuntas” hanya sebanyak 4 siswa (19,04%) dari jumlah siswa seluruhnya 21 siswa. Sedangkan siswa yang “tidak tuntas” sebanyak 17 siswa (80,95%) dari jumlah seluruhnya 21 siswa. Sehingga disimpulkan bahwa nilai siswa kelas IV dalam pembelajaran senam lantai materi guling depan di semester I tahun pelajaran 2015/2016 masih belum sesuai dengan indikator 39 keberhasilan belajar siswa. Indikator keberhasilan pembelajaran siswa yang diterapkan di SDN Kreet 3 Masaran Sragen Tahun Ajaran 2015/2016 adalah minimal sebesar 75% dari total siswa dalam satu kelas telah mencapai kriteria “tuntas”.

Oleh karena itu peneliti meminta bantuan teman sejawat untuk bersamasama mengidentifikasi kekurangan pembelajaran pada mata pelajaran Penjasorkes yang telah dilaksanakan. Sehingga peneliti dan kolaborator menggunakan pendekatan permainan sebagai alat bantu pembelajaran guling depan.

a. Hasil Pengamatan Siklus I

Pengamatan yang digunakan untuk mengamati pembelajaran guling depan melalui pendekatan permainan dibuat menggunakan kriteria penilaian supaya mudah menyimpulkan hasil pengamatan. Hasil pengamatan kolaborator terhadap guru pada pembelajaran siklus I menghasilkan skor sebesar 70 (kategori cukup). Hasil pengamatan terhadap pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan permainan modifikasi pada siswa kelas IV pada siswa kelas 4 SDN

Peningkatan Kemampuan Senam Guling Depan Dengan Pembelajaran Bervariasi Pada Siswa Kelas 4SDN Kreet 3 Masaran Sragen Tahun Ajaran 2015/2016
Oleh : Iwan Arya Kusuma

Kreet 3 Masaran Sragen tahun ajaran 2015/2016 pada siklus I disajikan pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 1. Penilaian Psikomotor Guling Depan Siklus I

Aspek	Keterangan
Rata-Rata Nilai	66,87
Jumlah Peserta Didik Tuntas	6
Jumlah Peserta Didik Belum Tuntas	15
Presentase Ketuntasan	28,57%
Persentase yang Belum Tuntas	71,43%

b. Hasil Pengamatan Siklus II

Pengamatan yang digunakan untuk mengamati pembelajaran guling depan melalui pendekatan permainan modifikasi dibuat menggunakan kriteria penilaian supaya mudah menyimpulkan hasil pengamatan. Hasil pengamatan kolaborator terhadap guru pada pembelajaran siklus I menghasilkan skor sebesar 70 (kategori sedang) dan meningkat pada siklus II sebesar 90 (kategori baik). Hasil pengamatan terhadap pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan permainan pada siswa kelas IVSDN Kreet 3 Masaran Sragen pada siklus II disajikan pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 2. Penilaian Psikomotor Guling Depan Siklus II

Aspek	Keterangan
Rata-Rata Nilai	76,30
Jumlah Peserta Didik Tuntas	17
Jumlah Peserta Didik Belum Tuntas	4
Presentase Ketuntasan	80,95%
Persentase yang Belum Tuntas	19,04%

Peningkatan Kemampuan Senam Guling Depan Dengan Pembelajaran Bervariasi Pada Siswa Kelas 4SDN Kreet 3 Masaran Sragen Tahun Ajaran 2015/2016
Oleh : Iwan Arya Kusuma

c. Pembahasan

Hasil penelitian pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan permainan modifikasi SDN Kreet 3 Masaran Sragen tahun ajaran 2015/2016 dari siklus I dan siklus II disajikan pada tabel 6 di bawah ini:

Tabel 3. Peningkatan Hasil Siklus I dan Siklus II

No	Aspek	Siklus I	Siklus II
1	Jumlah nilai	4213	4807
2	Nilai Rata-rata	66,87	76,30
3	Persentase ketuntasan	28,57%	80,95%

Peningkatan hasil pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan permainan pada siswa kelas IVSDN Kreet 3 Masaran Sragen tahun ajaran 2015/2016 ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Nilai rata-rata siswa pada kondisi awal sebesar 63,47 dengan persentase ketuntasan sebesar 19,04%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 66,87 dan persentase ketuntasan sebesar 28,57%. Namun, peningkatan 48 tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II nilai rata-rata kemampuan guling depan siswa kembali mengalami peningkatan sebesar 76,30 dengan persentase ketuntasan sebesar 80,95%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II. Proses pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan permainan pada siswa kelas IVSDN Kreet 3 Masaran Sragen tahun ajaran 2015/2016 berlangsung dinamis dan menyenangkan, serta karakter siswa dari tanggung jawab, percaya diri, kompetitif, dan semangat juga meningkat di setiap pertemuan. Peserta didik aktif melaksanakan tugas dan mengamati gerakan guling depan dan saling diskusi dengan teman. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penelitian berakhir pada siklus II.

E. Kesimpulan dan saran

1. Kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian tindakan kelas dengan dua siklus dan dilakukan analisis dapat disimpulkan bahwa peningkatan hasil pembelajaran senam lantai guling depan melalui pembelajaran bervariasi ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Nilai rata-rata siswa pada kondisi awal sebesar 63,47 dengan persentase ketuntasan sebesar 19,04%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 66,87 dan persentase ketuntasan sebesar 28,57%. Namun, peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II nilai rata-rata kemampuan senam lantai guling depan siswa kembali mengalami peningkatan sebesar 76,30 dengan persentase ketuntasan sebesar 80,95%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II. Proses pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan permainan modifikasi berlangsung dinamis dan menyenangkan dan hasil pengamatan terhadap guru saat pembelajaran juga meningkat di setiap pertemuan.

2. Saran-saran

Adapun saran-saran yang dapat peneliti sampaikan adalah sebagai berikut:

1. Hendaknya SDN Kreet 3 Masaran Sragen Tahun Ajaran 2015/2016 perlu menyediakan sarana dan prasarana yang lengkap terutama media pembelajaran untuk mendukung terlaksananya kegiatan belajar mengajar yang menyenangkan bagi siswa. Sehingga siswa termotivasi untuk selalu belajar dan mengembangkan kemampuannya.
2. Guru harus lebih mengembangkan pengetahuannya mengenai kegiatan pembelajaran dalam peningkatan kemampuan guling depan, sehingga dapat memberikan pembelajaran yang lebih bervariasi bagi anak dan tidak membuat anak bosan.

**Peningkatan Kemampuan Senam Guling Depan Dengan Pembelajaran Bervariasi
Pada SiswaKelas 4SDN Krebet 3 Masaran SragenTahunAjaran 2015/2016
Oleh :IwanAryaKusuma**

Daftarpustaka

Biosworo adisuyanto. 2010. *Pembelajaran senam lantai*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya.

Imam hidayat. 2000.*senam lantai*. Jakarta; Tiga Serangkai

BiodataPenulis

Nama : IwanAryaKusuma, S.Pd, M.Or

Pendidikan : SI FKIP POK UTP Surakarta
S2 UniversitasSebelasMaret Surakarta

Pengalamankerja : Sebagaistafpengajarpada FKIP UTP Surakarta

Alamatkantor : FKIP UTP Surakarta Jl. M. WalandaMaramis

No. 31 Cengklik Surakarta Telp./fac. 0271854188