

**UPAYA PERBAIKAN TEKNIK GERAKAN ROLL KEBELAKANG MELALUI
MODIFIKASI ALAT PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI 2 PALEMBANG**

Skripsi Oleh

ZULKIFLI

Nomor Induk Mahasiswa : 06097806053

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG**

2012

**UPAYA PERBAIKAN TEKNIK GERAKAN ROLL KEBELAKANG MELALUI
MODIFIKASI ALAT PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI 2 PALEMBANG**



Skripsi Oleh

ZULKIFLI

Nomor Induk Mahasiswa : 06097806055

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

S.
796.440.7.
zul
4
2012



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2012**

**UPAYA PERBAIKAN TEKNIK GERAKAN ROLL KEBELAKANG
MELALUI MODIFIKASI ALAT PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI 2
PALEMBANG**

Skripsi Oleh :

ZULKIFLI

Nomor Induk Mahasiswa 06097806055

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui oleh :

Pembimbing 1



Drs. Muhaimin

NIP.194712251975031001

Pembimbing 2,



Drs. Sy. Muherman, M.Pd

NIP.196009131987021001

Disahkan

Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang



Dr. Sukirno

NIP. 195508101983031005

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Rabu

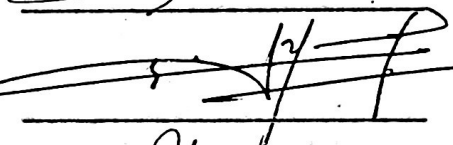
Tanggal : 25 April 2012

TIM PENGUJI :

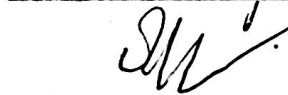
1. Ketua : Drs. Muhaimin



2. Sekretaris : Drs. Sy. Muherman, M.Pd



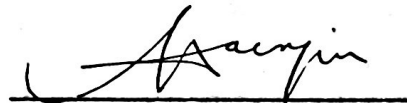
3. Anggota : Drs. Syamsuramel, M.Kes



4. Anggota : Drs. Maskur Achmad, M.Kes



5. Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes



Palembang, 3 Mei 2012

Disetujui Oleh :

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan,



Drs. Waluyo, M.Pd

NIP.195601241984031001

Motto

1. *Bekerja dan berbuatlah dengan hati nuranimu, berbagilah ilmu kau dapat pada orang lain yang membutuhkannya, niscaya jalan hidupmu ke depan lebih baik*
2. *Satu untuk semua semua untuk satu*

Kupersembahkan kepada :

- ❖ **Ayah dan Ibu yang tercinta yang tak bosan memberikan nasihat, semangat, dan doa**
- ❖ **Istriku dan keempat putri tercinta yang merupakan sumber spirit dan inspirasiku.**
- ❖ **Kakak-kakakku serta Adik-adikku yang tercinta yang telah banyak memberikan dukungan moril maupun spirituil**
- ❖ **almamater yang kubanggakan**

UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar serjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A Rektor UNSRI, Prof. Drs. Tatang Suhery, M.A., Ph.D, Dekan FKIP UNSRI, dan Drs. Waluyo, M.Pd Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Drs. Muhaimin dan Drs. SY. Muherman, M.Pd sebagai pembimbing yang memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

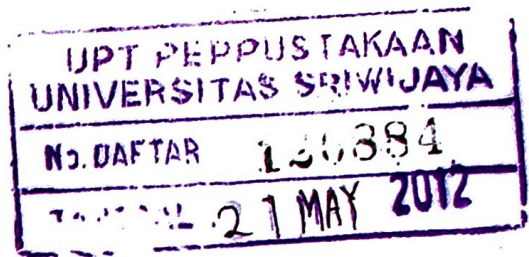
Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Drs. Syamsuramel, M.Kes, Drs. Maskur Achmad, M.Kes, dan Dra. Marsiyem. M.Kes sebagai anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Selanjutnya Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Emiliya, S.Pd., MM Kepala SD Negeri 2 Palembang, yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi pendidikan jasmani di Sekolah Dasar Negeri 2 Palembang.

Palembang, April 2012

ZULKIFLI



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
ABSTRAK	x

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	2
1.3 Pembatasan Masalah	3
1.4 Rumusan Masalah	3
1.5 Tujuan Penelitian.....	3
1.6 Manfaat Penelitian	4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Pustaka.....	5
2.1.1 Pengertian Senam Secara Umum	5
2.1.2 Pengertian Senam Lantai.....	5
2.1.3 Pengertian Roll Kebelakang	6
2.1.4 Tahapan Teknik Gerakan Roll Kebelakang	6
2.1.5 Hakekat Modifikasi	7
2.1.6 Pengertian Modifikasi Matras Dimiringkan	8
2.1.7 Kerangka Berpikir	9

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian.....	10
3.1.1 Subjek Penelitian.....	10
3.1.2 Jenis Penelitian.....	10
3.2 Tempat dan Pelaksanaan Penelitian	
3.2.1 Tempat dan Pelaksanaan Penelitian.....	10
3.2.2 Prosedur Penelitian.....	11
3.2.3 Tahapan Rencana Tindakan Penelitian.....	11
3.2.4 Teknik Analisa Data.....	15
3.3 Instrumen.....	15
3.3.1 Format Penilaian Roll Kebelakang.....	16
3.3.2 Rubrik Penilaian Unjuk Kerja Roll Kebelakang.....	17
3.3.3 Tabel Penilaian Skor.....	18

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian.....	19
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian.....	19
4.1.2 Data Awal.....	19
4.1.3 Data Hasil Penelitian.....	20
4.1.3.1 Siklus Satu.....	20
4.1.3.2 Peningkatan Gerakan Roll Kebelakang Siklus Satu.....	20
4.1.3.3 Refleksi Siklus Satu.....	21
4.1.4.1 Siklus Dua.....	21
4.1.4.2 Peningkatan Gerakan Roll Kebelakang Siklus Dua.....	21
4.1.4.3 Refleksi Siklus Dua.....	22
4.2 Pembahasan.....	22
4.2.1 Pembahasan Siklus Satu.....	22
4.2.1.1 Peningkatan Gerakan Roll Kebelakang.....	22
4.2.2 Pembahasan Siklus Dua.....	23

4.2.2.1 Peningkatan Gerakan Roll Kebelakang	23
4.2.2.2 Grafik Perbandingan Ketuntasan Hasil Penelitian Data Awal, Siklus I, dan Siklus II	24

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan	25
5.2 Saran.....	25

DAFTAR PUSTAKA	27
----------------------	----

LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	28
------------------------	----

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul upaya perbaikan teknik gerakan roll kebelakang melalui modifikasi alat pada siswa kelas IV SD Negeri 2 Palembang.

Permasalahan yang timbul siswa tidak dapat melakukan roll kebelakang dengan baik, sedangkan tujuan untuk perbaikan gerakan pembelajaran roll kebelakang.

Metode yang dipakai melalui matras dimiringkan pada siswa kelas IV SD Negeri 2 Palembang. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang berlangsung dua siklus. Subyek penelitian adalah siswa kelas IV SD Negeri 2 Palembang berjumlah 40 siswa. Penelitian berlangsung dari tanggal 18 Februari sampai 17 Maret 2012 di SD Negeri 2 Palembang. Teknik pengumpulan data tes hasil belajar materi roll kebelakang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa modifikasi alat matras dimiringkan dapat memperbaiki hasil dan gerakan teknik roll kebelakang.

Pembahasan dari data awal kriteria baik 5 siswa atau 12,5%, kriteria sedang 15 siswa atau 37,5%, kriteria kurang 20 siswa atau 50%. Pada siklus satu, latihan yang diberikan adalah matras dimiringkan dengan ketinggian 10 cm, kemudian tes roll kebelakang. Kriteria baik 20 siswa atau 50%, kriteria sedang 12 siswa atau 30%, kriteria kurang 8 siswa atau 20%. Pada siklus dua, latihan yang diberikan melanjutkan matras dimiringkan dengan ketinggian 25 cm karena siklus satu belum mencapai perbaikan yang diinginkan oleh peneliti, lalu dilakukan tes kembali. Kriteria baik 37 siswa atau 92,5%, kriteria sedang 2 siswa atau 5%, kriteria kurang 1 siswa atau 2,5 %, sehingga dapat memperbaiki hasil belajar roll kebelakang pada siswa kelas IV SD Negeri 2 Palembang.

Simpulan akhir dari penelitian ini dengan memodifikasi alat/matras dimiringkan dapat memperbaiki teknik gerakan roll kebelakang dengan hasil akhir yang dicapai dari 40 siswa 1 orang siswa putri yang tidak dapat melakukan gerakan kebelakang dengan baik, sedangkan 39 siswa dapat melakukan dan memperbaiki gerakan roll kebelakang dengan persentase 97,5% yang dinyatakan baik pada penelitian ini, saran yang dapat peneliti berikan pada peneliti berikutnya kiranya dapat melanjutkan penelitian lebih kongkrit lagi.

Kata Kunci : Senam lantai, Tindakan Kelas (Action Research), Roll Kebelakang, modifikasi alat/matras dimiringkan



BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. (Samsudin, 2003:3). Peranan pendidikan jasmani di sekolah sangatlah penting guna pengembangan ketrampilan motorik, kognitif, dan efektif. Melalui proses pembelajaran dan pengembangan pendidikan jasmani di sekolah diharapkan siswa dapat memperoleh pengalaman yang erat kaitannya dengan pembelajaran gerak yang ia pelajari baik itu dari pendidik, dari teman atau dari penemuan oleh dirinya sendiri.

Senam merupakan suatu cabang olahraga yang melibatkan ferforma gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerakan fisik yang teratur. Bentuk moderen dari senam ialah Palang tak seimbang, balok keseimbangan, senam lantai. Bentuk-bentuk tersebut konon berkembang dari latihan yang digunakan oleh bangsa Yunani kuno untuk menaiki dan menuruni seekor kuda dan pertunjukan sirkus. Senam yang induk olahraganya disebut FIG (Federationale Internationale de Gymnastique) yang didalam nya terdiri dari senam artistik, senam rikmik dan trampolin. (Feri Kurniawan, 2010:52). Pada penelitian ini peneliti memilih salah satu dari nomor dalam cabang senam lantai yaitu rol kebelakang karena saat pembelajaran senam lantai rol kedepan ada siswa yang melakukan rol kebelakang namun belum mempunyai kelenturan, keseimbangan dan kekuatan sesuai pendapat dari (Hendra, Agusta, 2009:1) dengan keinginan siswa tersebut peneliti meneruskan kedalam penelitian. Sedangkan roll kebelakang adalah upaya seseorang berguling membulatkan badan kebelakang. Gerakan roll kebelakang dapat melatih kekuatan, kelenturan otot bahu dan punggung.

Berdasarkan hasil observasi peneliti di SD Negeri 2 Palembang pada pembelajaran senam lantai materi roll kebelakang hasilnya belum memuaskan, tingkat KKM yang sudah ditetapkan belum tercapai dengan rendahnya hasil pembelajaran tersebut di duga karena kondisi postur tubuh siswa masih tidak mempunyai kelenturan, keseimbangan dan kekuatan atau pembelajaran kurang tepat. Gerakan yang terdapat pada roll kebelakang seperti persiapan, sikap awal, pelaksanaan, sikap akhir mengakibatkan pengajaran roll kebelakang di SD Negeri 2 Palembang kurang mendapatkan hasil yang maksimal.

Untuk memperbaiki tehnik/hasil pembelajaran roll kebelakang yang dilakukan dengan modifikasi alat yaitu matras yang dimiringkan. Tujuannya adalah agar dapat memperbaiki gerakan roll kebelakang. Maka untuk memperbaiki proses pembelajaran agar mendapatkan hasil yang diharapkan peneliti memberikan metode pembelajaran dengan menggunakan matras yang dimiringkan. Data awal pelaksanaan pengajaran roll kebelakang 5 orang dapat melakukan roll kebelakang dengan baik dengan nilai 80 atau 12,5%, 15 orang sedang dengan nilai 60 atau 37,5%, 20 orang sisa tidak dapat melakukan roll kebelakang dengan nilai 40 atau 50% maka dilanjutkan untuk perbaikan pada siklus satu.

Di samping itu juga ada faktor-faktor yang mempengaruhi hasil gerakan, antara lain metode mengajar, penggunaan alat atau matras kurang tepat untuk memacu keberanian siswa, atas dasar itulah peneliti ingin melakukan modifikasi alat untuk perbaikan teknik gerakan roll kebelakang. Sehingga nantinya dapat menjadi acuan referensi tolak ukur guru penjaskes dalam melaksanakan pelajaran penjaskes di sekolah dasar atau , sebagai bentuk kreativitas melakukan inovatif untuk perbaikan aktivitas olahraga senam lantai. Dari uraian di atas maka judul pada penelitian ini adalah : *Upaya perbaikan teknik gerakan roll kebelakang melalui modifikasi alat pada siswa kelas IV SD Negeri 2 Palembang.*

1.2 Identifikasi Masalah

Pada uraian latar belakang masalah di atas, ada pernyataan masalah yang dapat diidentifikasi sebagai berikut :

- 1.2.1. Faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi siswa pada saat melakukan roll kebelakang.
- 1.2.2 Apakah metode mengajar yang digunakan kurang tepat dalam penyampaian materi dapat mempengaruhi siswa untuk meningkatkan hasil belajar roll kebelakang
- 1.2.3 Apakah sarana dan metode penggunaan matras dimiringkan dapat memperbaiki tehnik roll kebelakang

1.3 Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya komponen yang dapat mempengaruhi keberhasilan gerakan roll kebelakang (berguling kebelakang), maka peneliti membatasi hanya mengenai roll kebelakang dengan matras yang dimiringkan dalam proses belajar mengajar.

1.4 Rumusan Masalah

Permasalahan yang diangkat adalah Perbaikan pembelajaran roll kebelakang dengan menggunakan matras dimiringkan maka peneliti membuat rumusan masalah sebagai dari hasil belajar pada kelas IV SD Negeri 2 Palembang. Apakah dengan menggunakan matras dimiringkan dapat memperbaiki roll kebelakang

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini dalah untuk membuktikan cara memperbaiki pembelajaran roll kebelakang dengan menggunakan Matras dimiringkan pada siswa kelas IV SD Negeri 2 Palembang.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat dipetik dari hasil penelitian ini adalah :

- 1.6.1 Bagi Peneliti, sebagai pengalaman dalam melatih senam dengan matras/alas dimiringkan untuk meningkatkan tehnik roll kebelakang.
- 1.6.2 Siswa dan Sekolah, untuk menambah wawasan dan pengalaman dalam melakukan gerakan roll kebelakang.
- 1.6.3 Guru, untuk menambah wawasan dan pengetahuan sehingga dapat menjadi acuan serta pedoman dalam melaksanakan materi mengajar senam lantai roll kebelakang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Biasworoadisuyanto, 2009. *Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai*. Jakarta. Depdikbud.
- Edy Sih Mitranto, 2010. *Pembelajaran Senam Lantai*. Jakarta
- FKIP UNSRI, 2012. *Pedoman Penilaian*. Palembang
- Husdarta Saputra. 2002. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta. Depdikbud
- Lutan, 2001. *Asas-asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta
- Muhadi, 1991. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta. Depdikbud.
- Margono, 2005. *Metode Penelitian PTK*. Jakarta
- Pengabean, 1977. *Didaktik Metodik Senam Lantai*. Jakarta
- Subagio, 1991. *Pengembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta. Depdikbud.
- Sahudi, 2004. *Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas IV SD*, Jakarta, Erlangga.
- Sumaryanto, Totok. 2007. *Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Seni*. Semarang. UNNES PRESS.
- Samsudin, 2008. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta. Remika cipta.