

**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAKAN ROLL BELAKANG
MELALUI METODE PEMBELAJARAN BANTUAN ALAT MATRAS YANG
DIMIRINGKAN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 242 PALEMBANG**

Skripsi oleh

DEWI GUSTINI

Nomor Induk Mahasiswa 56071006162

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Panjas
2010

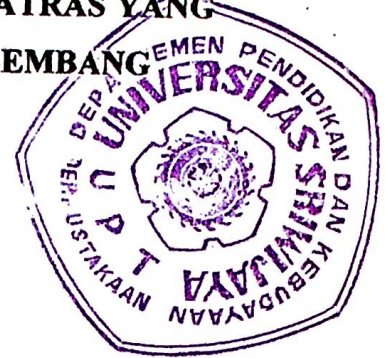
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

PALEMBANG

2010

S
796.2
Gus
U
2010

**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAKAN ROLL BELAKANG
MELALUI METODE PEMBELAJARAN BANTUAN ALAT MATRAS YANG
DIMIRINGKAN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 242 PALEMBANG**



Skripsi oleh

DEWI GUSTINI

Nomor Induk Mahasiswa 56071006162

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2010**

**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAKAN ROLL BELAKANG
MELALUI METODE PEMBELAJARAN BANTUAN ALAT MATRAS YANG
DIMIRINGKAN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 242 PALEMBANG**

Skripsi oleh

DEWI GUSTINI

Nomor Induk Mahasiswa 56071006162

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk Skripsi setelah Ujian Akhir Program Strata 1

Pembimbing I,



**Dra. Marsiyem, M.Kes
NIP. 195312121982032001**

Pembimbing II,



**Drs. Muhaimin
NIP.194712251975031001**

**Disahkan
Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang**

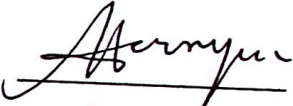






**Drs. H. Loman Bolam, M.Si
NIP. 195112061976021001**

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Senin
Tanggal : 14 Juni 2010

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dra. Marsiyem, M.Kes 
2. Sekretaris : Drs. Muhaimin 
3. Anggota : Dr. Sukirno 
4. Anggota : Dra. Hartati, M.Kes 
5. Anggota : Dr. Hj. Fauziah Nuraini Kurdi, Sp.RM, MPH 

Palembang, 14 Juni 2010
Disetujui oleh
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan


Drs. Meirizal Usra, M.Kes
NIP. 196105281987021003

Kupersembahkan Kepada :

- *Orang tuaku Bapak Abdul Malik dan Ibu Zubaida, serta Alm. Bapak Mahmud dan Almh. Ibu Khasinah yang telah memberikan nasehat, amanat, semangat dan do'a.*
- *Suamiku Rusdi Hafiz tercinta dan kedua anakku Fera Satria Ningsih dan Desi Yolanda Putri yang merupakan sumber inspirari dan semangatku.*
- *Saudara-saudariku yang telah memberikan doa yang tulus hingga saat ini.*
- *Sahabat-sahabat yang selalu menemaniku : heni, hepika dan sugi.*
- *Teman-teman seperjuangan prodi penjaskes yang telah banyak membantu dalam masa perkuliahan, tanpa kalian saya bukan apa apa*
- *Almamater yang kubanggakan*

Motto

- ❖ *" Tugas kita bukanlah untuk berhasil. Tugas kita adalah untuk mencoba, karena didalam mencoba itulah kita menemukan dan belajar membangun kesempatan untuk berhasil "*
- ❖ *" Orang-orang yang berhenti belajar akan menjadi pemilik masa lalu. Orang-orang yang masih terus belajar, akan menjadi pemilik masa depan "*
- ❖ *" Satu untuk Semua, Semua untuk Satu "*

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT atas berkat taufik dan hidayah-Nya jualah sehinga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini tepat pada waktunya. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Dra. Marsiyem, M.Kes dan Drs. Muhaimin sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

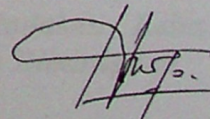
Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Drs. Tatang Suhery, M.A., Ph.D, Dekan FKIP Unsri, dan Drs. Meirizal Usra, M.Kes Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Dr. Sukirno, Dra. Hartati, M.Kes dan Dr. Hj. Fauziah Nuraini Kurdi, SpRM, M.PH anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Selanjutnya Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Hj. Zainab, A.Ma.Pd selaku Kepala Sekolah di sekolah tersebut, yang telah memberikan bantuannya dalam penelitian sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan dengan baik.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan di Sekolah Dasar Negeri 242 Palembang.

Palembang, 2010



DEWI GUSTINI

UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAKAN ROLL BELAKANG MELALUI METODE PEMBELAJARAN BANTUAN ALAT MATRAS YANG DIMIRINGKAN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 242 PALEMBANG

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “ Upaya Meningkatkan Kemampuan Gerakan Roll Belakang Melalui Metode Pembelajaran Bantuan Alat Matras Yang Dimiringkan Pada Siswa Kelas V SD Negeri 242 Palembang. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan gerakan roll belakang dengan menggunakan metode pembelajaran alat bantu matras. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang berlangsung tiga siklus. Subyek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 242 Palembang berjumlah 30 orang. Penelitian berlangsung dari bulan Maret sampai bulan Mei 2010 di SD Negeri 242 Palembang. Manfaat penelitian ini adalah bagi peneliti mendapatkan pengalaman berharga dalam pelaksanaan penelitian ini. Dan dapat dijadikan informasi dalam rangka memilih salah satu metode melatih dan mengajar yang lebih baik pada cabang olahraga senam khususnya metode melatih gerakan roll belakang. Teknik pengumpulan data yang dipergunakan adalah observasi kelas, catatan lapangan dan tes hasil belajar roll kebelakang (senam lantai). Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode modifikasi alat dapat meningkatkan hasil dan kemampuan gerakan roll belakang. Tes awal 6 siswa baik atau 20%, 8 siswa sedang atau 26.7%, 16 siswa kurang 53.3%, siklus I, 5 siswa baik atau 16.7%, 20 siswa sedang atau 66.6%, 5 siswa kurang atau 16.7%, siklus II, 20 siswa baik atau 66.7%, 6 siswa sedang atau 20%, 4 siswa kurang atau 13.3%, siklus III, 26 siswa baik atau 86.6%, 2 siswa sedang atau 6.7%, 2 siswa kurang atau 6.7% sehingga dapat meningkatkan hasil belajar senam lantai pada siswa kelas V SD Negeri 242 Palembang. Para siswa tidak takut dan lebih serius dalam kegiatan pembelajaran senam lantai.

Kata Kunci : *Senam Lantai, Metode Modifikasi, Tindakan Kelas (Action Research), Gerakan Roll Belakang Matras Dimiringkan*

DAFTAR ISI

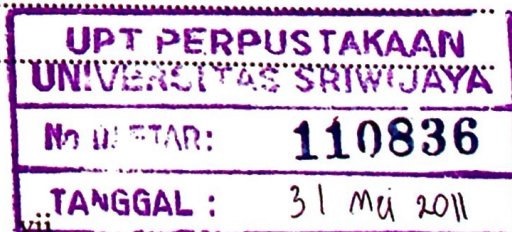
	Hal
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
TIM PENGUJI	iii
PERSEMBAHAN DAN MOTTO	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x

BAB I PENDAHULUAN

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

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Pengertian Senam Lantai.....	5
2.2. Pengertian Roll Belakang.....	5
2.3. Pengertian Belajar Motorik.....	8
2.4. Pengertian Belajar	8
2.5. Hakikat Modifikasi.....	8
2.6. Kerangka Konsep.....	9



BAB III METODE PENELITIAN

3.1. Jenis Penelitian.....	11
3.2. Rancangan Penelitian.....	11
3.3. Tempat dan Pelaksanaan Penelitian.....	11
3.4. Subjek Penelitian.....	12
3.5. Instrumen Penelitian.....	12
3.6. Teknis Analisis Data	13
3.7. Penilaian Hasil dan Proses	14
3.8. Pelaksanaan Tindakan.....	14

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian	20
4.1.1. Gambaran Lokasi Penelitian	20
4.1.2. Data Awal.....	20
4.1.3. Data Hasil Penelitian.....	21
4.1.3.1. Siklus I	21
4.1.3.2. Peningkatan Gerakan Roll Belakang Siklus I	22
4.1.3.3. Refleksi Siklus I.....	23
4.1.3.4. Siklus II.....	23
4.1.3.5. Peningkatan Gerakan Roll Belakang Siklus II	24
4.1.3.6. Refleksi Siklus II.....	25
4.1.3.7. Siklus III.....	25
4.1.3.8. Peningkatan Gerakan Roll Belakang Siklus III	26
4.1.3.9. Refleksi Siklus III	27
4.2. Pembahasan.....	27
4.2.1. Pembahasan Siklus I	27
4.2.1.1. Peningkatan Gerakan Roll Belakang	27
4.2.2. Pembahasan Siklus II.....	28
4.2.2.1. Peningkatan Gerakan Roll Belakang	28
4.2.3. Pembahasan Siklus III.....	29
4.2.3.1. Peningkatan Gerakan Roll Belakang	29

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan	30
5.2. Saran.....	30

DAFTAR PUSTAKA.....

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 1. Persiapan Roll Belakang	6
Gambar 2: Pelaksanaan Roll Belakang	7
Gambar 3. Sikap Akhir Roll Belakang	7
Gambar 4. Rangkaian Roll Belakang.....	7
Gambar 5. Matras dimiringkan sampai 75 cm	9
Gambar 6. Matras Kemiringan.....	10

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tes Awal Gerakan Roll Belakang	21
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tes Awal Gerakan Roll Belakang Siklus I.....	22
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tes Awal Gerakan Roll Belakang Siklus II	24
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tes Awal Gerakan Roll Belakang Siklus III	26

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pembelajaran pendidikan jasmani yang diberikan di Sekolah Dasar, merupakan salah satu kegiatan proses belajar yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani diharapkan meningkatkan kesehatan dan kesegaran, anak dapat dipelihara atau ditingkatkan sehingga dalam aktivitas pembelajaran yang lain dapat dilaksanakan anak dengan harmonis.

Salah satunya adalah senam, dimana senam itu sendiri adalah aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani. Moh. Gilang (2007 : 67)

Senam lantai merupakan salah satu bagian disiplin cabang olahraga senam artistik. Selain itu, senam lantai juga merupakan cabang olahraga permainan yang sangat menarik. Selain dilihat dari bentuk gerakan, cabang olahraga ini juga terlihat sangat indah dan atraktif. Senam artistik selain menarik juga dapat meningkatkan kebugaran tubuh bagi pelakunya. Ir. Biasworo A (2009 :1)

Pelajaran senam dasar di Sekolah Dasar dapat memberikan latihan dasar senam seperti latihan pelepasan sendi, keseimbangan, keterampilan, kekuatan, keberanian, kecepatan dan sebagainya. Pelajaran senam dasar di Sekolah Dasar dibandingkan dengan pelajaran permainan, maka pelajaran senam pada umumnya kurang mendapat tanggapan dari para siswa. Suyati, dkk (1996 : 3)

Karena pentingnya pelajaran pendidikan jasmani di sekolah, diperlukan perencanaan pelaksanaan dan waktu yang tepat, sehingga pelajaran pada pendidikan jasmani dapat berguna dan berdaya guna.



Banyak guru pendidikan jasmani dan kesehatan melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani yang tidak tepat dengan tujuan dan proses pembelajaran serta membosankan bagi anak, apalagi dengan metode yang tidak menyenangkan bagi anak didik.

Peningkatan kualitas Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Penjaskes) khususnya mengenai olahraga pada jenjang pendidikan dasar perlu dilakukan secara terpadu, sistematis, bertahap dan berkelanjutan. Untuk itu kemampuan profesional guru/pelatih olahraga dalam mengelola, membina dan mengembangkan kegiatan olahraga sangat diperlukan dalam mendukung keberhasilan anak didik dan untuk meningkatkan prestasi olahraga di masa depan. Depdiknas (1999 : v)

Pembelajaran senam lantai gerakan roll belakang siswanya sedikit mendapat hambatan dalam melakukannya, gerakan yang dilakukan tidak sempurna dan kurang maksimal. Karena dalam gerakan roll belakang tersebut banyak memerlukan kemampuan diantaranya seperti kekuatan, kelincahan, kelenturan dan keseimbangan sesuai sekali dengan olahraga senam, baik senam memakai alat maupun tidak memakai alat. Disamping itu, seorang guru harus mencari sistem pembelajaran yang cocok dan sesuai dengan tingkat perkembangan siswanya serta pembelajaran tersebut harus bisa menciptakan situasi yang menyenangkan. Bagaimana siswa bisa melakukan gerakan yang tersebut tanpa mereka tidak merasa terbebani dan merasa trauma.

Harsono (1992 :130)

Dalam menentukan suatu metode pembelajaran selain harus sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan juga harus sesuai dengan pandangan siswa terhadap gerakan yang diberikan, yaitu bentuk gerakan yang sederhana dan siswa mampu melakukan gerakan roll belakang yang telah diajarkan. Maka dengan ini peneliti mencoba mengangkat masalah diatas yang berjudul Upaya meningkatkan kemampuan gerakan roll belakang melalui metode pembelajaran

Bentukan alat matras yang dimiringkan pada siswa kelas V SD Negeri 242 Palembang.

Pembelajaran materi senam lantai yang diberikan pada siswa sekolah dasar sedikit mendapat kendala dalam menerima pelajaran karena siswa sekolah dasar senang dalam menerima pelajaran olahraga dalam bentuk permainan. Pembelajaran yang dilakukan pada SD Negeri 242 Palembang sedikit ada kendala dimana pada sarana prasarana pembelajaran olahraga, namun sebagai guru olahraga tidaklah kehilangan teknik untuk melakukan aktivitas olahraga senam lantai diantaranya matras untuk melakukan gerakan roll belakang.

Sebelum ada matras, guru Penjaskes menggunakan karung goni yang diisi sabut kepala lalu dijahit. Akan tetapi, permukaan karung tersebut tidaklah rata dikarenakan perbedaan komposisi sabut kepala yang dipakail. Pada prakteknya, fungsi media karung goni yang digunakan tidak sesuai dengan yang diharapkan. Karena pada saat siswa melakukan gerakan roll belakang terdapat beberapa kendala. Salah satunya adalah ketika siswa melakukan gerakan roll belakang kepalanya membentur permukaan lantai. Dikarenakan permukaan media karung goni yang tidak rata. Karena gurunya kurang sempurna memberikan contoh, dan siswanya merasa trauma untuk melakukan gerakan roll belakang, sampai akhirnya SD Negeri 242 Palembang menyediakan matras yang sebenarnya yang terbuat dari busa, maka timbul kesenangan yang terpancar dari siswanya untuk melakukan gerakan senam lantai, dari dahulunya merasa takut akhirnya merasa senang termasuk guru dalam mengajar tidaklah canggung-canggung lagi untuk memperagakannya.

1.2 Pembatasan Masalah

Apakah gerakan roll belakang dengan menggunakan kemiringan matras 50 cm sampai 75 cm dapat menunjang keberhasilan gerakan roll belakang itu sendiri?

1.3. Rumusan Masalah

Yang menjadi permasalahan yang diangkat adalah upaya meningkatkan kemampuan gerakan roll belakang senam lantai dengan menggunakan alat bantu. Apakah dengan metode pemberian alat bantu matras yang dimiringkan siswa dapat melakukan gerakan roll belakang ?

1.4. Tujuan Penelitian

Untuk menemukan salah satu metode yang tepat agar gerakan roll belakang mencapai keberhasilan dalam melakukannya.

1.5. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai wawasan dan masukan bagi :

1. Peneliti

Mendapat pengalaman berharga dalam pelaksanaan penelitian ini.

2. Siswa

Untuk merangsang keberanian, percaya diri dalam melakukan gerakan roll belakang.

3. Digunakan sebagai pembanding bagi peneliti yang melakukan penelitian yang serupa dengan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Biasworo Adi Suyanto, , 2009. *Cerdas Dan Bergerak Dengan Senam Lantai*, Grasindo, Jakarta.
- Iman Soejoedi. , 1978, *Senam dan Metodik ib SGO*, PT. Sinar Harapan, Jakarta
- Pengabean, Iman Hidayat, 1978, *Senam dan Metodik ib SGO* PT.Sinar Harapan, Jakarta
- Lidwina Banowati Satya, 1989, *Psikologi Olahraga*, PT.BPK. Gunung Mulia, Jakarta
- Lutan, Rusli, 1988, *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*, Diorjen Dikti, P2LPTK, Jakarta
- Moh. Gilang. 2007. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk SMA*. Ganeca Exact.
- Samsudin, 2008, *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, Litera, Jakarta
- Singgih D. Gunarsah dkk, 1789, *Psikologi Olahraga*, PT. BPK. Gunung Mulia, Jakarta
- Suyati, dkk. 1994. *Materi Senam Buku I*. DEPDIKNAS.
Buku II, *Materi Pelatihan Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD*. 1999. Jakarta. DEPDIKBUD
- Tim Bina Karya Guru. 2004. *Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Kelas V*. Erlangga. Jakarta.