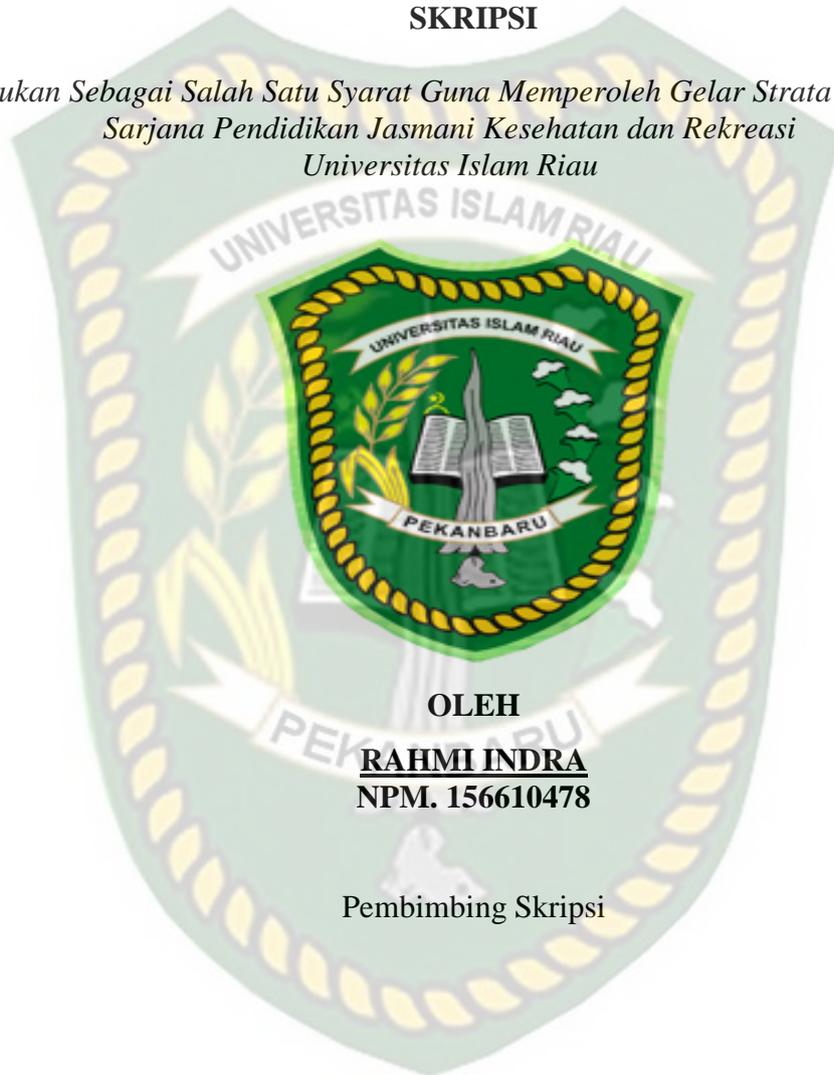


**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAKAN ROLL KE
DEPAN MELALUI VARIASI PEMBELAJARAN PADA SISWA
KELAS X IPA 2 SMAN 9 MANDAU**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Strata Satu (S1)
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Islam Riau*



OLEH

RAHMI INDRA
NPM. 156610478

Pembimbing Skripsi

Drs. Daharis, M.Pd

NIP. 19611231 198602 1 002

NIDN. 0020046109

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2019**

ABSTRAK

Rahmi Indra, 2019. Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerakan Roll Ke Depan Melalui Variasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas X IPA 2 SMAN 9 Mandau.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan keterampilan gerakan roll ke depan melalui variasi pembelajaran pada siswa kelas X IPA 2 SMAN 9 Mandau. Adapun jenis penelitian ini adalah PTK. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa kelas X IPA 2 SMAN 9 Mandau yang berjumlah 36 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah penilaian rubrik kerja *roll* ke depan. Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung nilai persentase ketuntasan klasikal. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan *roll* ke depan melalui variasi pembelajaran pada siswa kelas X IPA 2 SMAN 9 Mandau dengan nilai rata-rata keterampilan siswa sebesar 82.64, dalam kategori kompeten dengan persentase ketuntasan klasikal sebesar 89%.

Kata kunci: *Gerakan Roll Ke Depan, Variasi Pembelajaran*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Puji syukur kepada Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul **“Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerakan Roll Ke Depan Melalui Variasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas X IPA 2 SMAN 9 Mandau”** tepat pada waktunya.

Dalam penyelesaian penelitian ini penulis memperoleh banyak bantuan dari berbagai pihak. Penulisan tugas ini telah disusun dengan baik, berdasarkan arahan para Dosen pengajar di Penjaskesrek FKIP UIR. Namun, bila memang masih terdapat kekurangan, maka segala kritikan dan saran tentunya akan sangat membantu demi kesempurnaan penulisan skripsi ini.

Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi yaitu :

1. Bapak Drs, Daharis, M.Pd Sebagai Ketua Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Pada Faukltas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau Merangkap sebagai Pembimbing yang telah memberikan saran, masukan serta sumbangan pemikiran dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Ibuk Merlina Sari, M.Pd Selaku Sekretaris Program Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Universitas Islam Riau.
3. Bapak dan Ibu Staf pengajar pada Program Studi Jurusan Penjaskesrek FKIP UIR.

4. Alm. Bapak Indra Jaya dan Mamak Nirmala Sari Tercinta yang telah membesarkan Ami sejak dalam buaian hingga saat ini dengan segala rasa Cinta dan Kasih Sayang yang tidak pernah surut dan juga yang telah Mendidik, Membina, Memberikan Dukungan dan Do'a untuk Ami.
5. Abangku Alif Alfindo, Kakakku Monna Thresia, Adikku Fadhilah dan Bariq Kauthsar yang telah banyak memberikan Doa, Dukungan, Dorongan dan semangat selama Ami kuliah dan selama menyelesaikan skripsi ini.
6. Untuk Yudistitra Pratama yang selalu ada, selalu memberikan support dan motivasi dalam mengerjakan skripsi ini.
7. Teman-teman Seperjuanganku, Wini Handayani, Wan Nurhaliza Hasmar, Chelsi Pressilia, Dwi Maya Abdiliah yang telah berjuang bersama-sama dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Teman-temanku yang sedari smp Khoryatul inzani, Riga Gustia, Rona Uilly, Olnadia Ulfitrah. Yang saling dukung satu sama lain, ya walaupun sering salah paham dan sering engga baikan aku tetap sayang. Sahabat tetaplah sahabat.
9. Keluarga Besar SMA N 9 Mandau, khususnya kak Vivi Sofia S.Pd selaku guru Olahraga dan murid kelas IPA 2.

Pekanbaru, April 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vi
SURAT PERNYATAAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR GRAFIK	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Masalah.....	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI	7
A. Landasan Teori.....	7
1. Hakikat Keterampilan Gerakan <i>Roll</i> Ke Depan.....	7
a. Pengertian Keterampilan <i>Roll</i> Ke Depan.....	7
b. Teknik <i>Roll</i> Ke Depan	8
c. Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi melakukan <i>Roll</i> Kebelakang.....	10
2. Hakikat Metode Variasi Latihan.....	11
a. Pengertian Variasi Pembelajaran	11
b. Bentuk-Bentuk Metode Pembelajaran Variasi <i>Roll</i> Ke Depan	15
B. Kerangka Pemikiran.....	16
C. Pertanyaan Penelitian.....	17
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	18
A. Jenis Penelitian.....	18

B. Subjek Penelitian.....	23
C. Defenisi Operasional.....	23
D. Pengembangan instrumen	24
E. Teknik Pengumpulan Data.....	24
F. Teknik Analisis Data.....	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	29
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	29
B. Analisis Data	32
C. Pembahasan.....	33
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	36
A. Kesimpulan	36
B. Saran.....	36
DAFTAR PUSTAKA.....	37
LAMPIRAN.....	57

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau



DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Populasi Penelitian Murid Kelas X IPA 2 SMAN 9 Mandau	23
2. Rubik Penilaian Unjuk Kerja Kemampuan <i>Roll</i> Ke Depan Dalam Senam Lantai	25
3. Interval Kategori Kemampuan Siswa Dalam Mempraktekkan Keterampilan <i>Roll</i> Depan	28
4. Distribusi Frekuensi Penilaian Rubrik Kerja <i>Roll</i> Ke Depan Siklus I Pada Siswa Kelas X IPA 2 SMAN 9 Mandau.....	30
5. Analisis <i>Roll</i> Ke Depan Pada Siklus I	31

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gerakan <i>Roll</i> Ke Depan	7
2. Posisi Awal Jongkok, Posisi Mengguling Jongkok, dan Posisi Akhir Jongkok	15
3. Posisi Awal Menyudut, Posisi Mengguling Kaki Lurus, Posisi Akhir Menyudut Kangkang	15
4. Posisi Awal Sikap Pesawat Terbang, Posisi Berguling Satu Kaki Lurus, Satu Kaki Bengkok, Dan Posisi Akhir Mendarat Satu Kaki Dan Sikap Pesawat Terbang	15
5. Guling Depan Dari Ketinggian	16
6. Gerobak Guling-Guling Depan	16
7. Siklus Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK)	19

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR GRAFIK

Halaman

1. Histogram Data Penilaian Rubrik Kerja *Roll* Ke Depan Siklus I Pada Siswa Kelas X IPA 2 SMAN 9 Mandau 30
2. Ketuntasan Klasikal Pada Siklus I 32

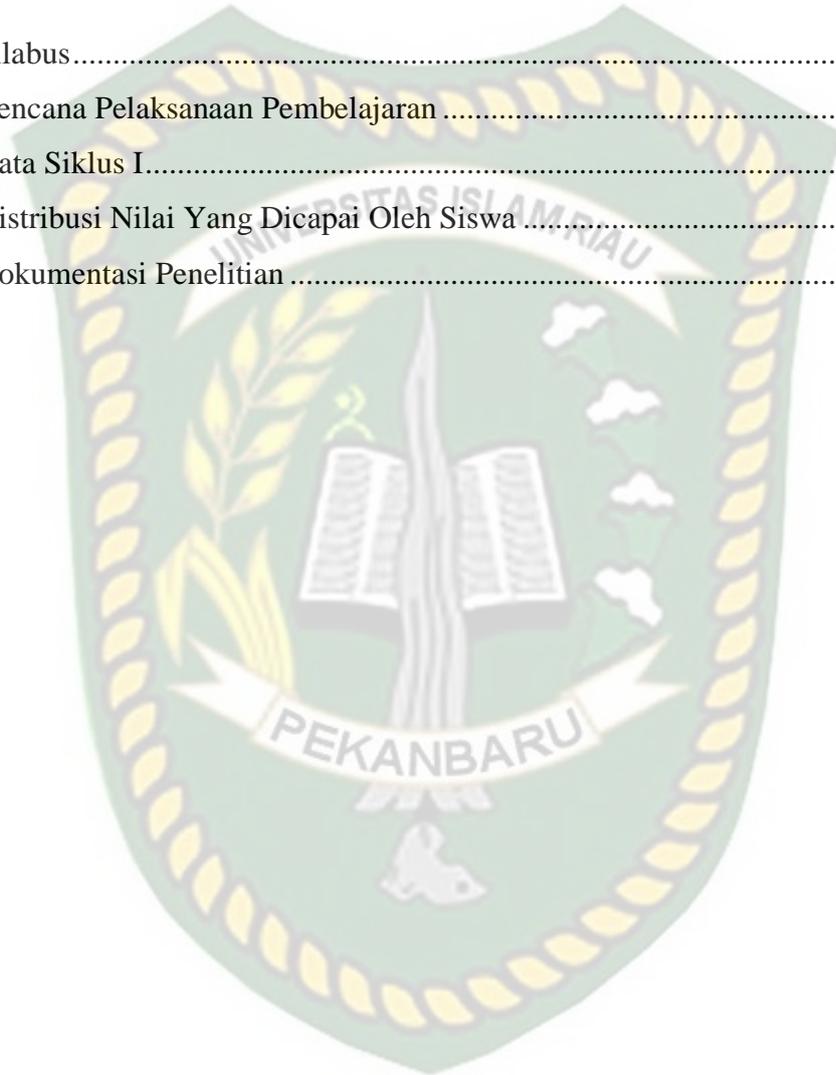


Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Silabus.....	39
2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	45
3. Data Siklus I.....	55
4. Distribusi Nilai Yang Dicapai Oleh Siswa	56
5. Dokumentasi Penelitian	57



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Depan Masalah

Olahraga merupakan kegiatan untuk meningkatkan kualitas hidup, dengan kegiatan olahraga seperti berjalan, berlari, melempar, melompat merupakan salah satu kesenjangan untuk meningkatkan kualitas hidup, oleh sebab itu dapat diartikan secara garis besar dengan berolahraga dapat menjaga kesehatan dalam diri manusia. Aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari tanpa di sadari merupakan bentuk dari suatu olahraga. Namun hal itu belum cukup untuk menjadikan tubuh sehat secara jasmani dan rohani, untuk mendapatkan kesehatan jasmani dan rohani dari olahraga tersebut tubuh harus dilatih atau sering melakukan gerak dalam arti gerakan yang lebih aktif dengan intensitas yang cukup.

Oleh karena itu pemerintah telah memasukkan olahraga sebagai salah satu kurikulum pendidikan jasmani di sekolah-sekolah formal sebagai suatu pembelajaran sebagai salah satu sarana untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan meningkatkan kualitas manusia Indonesia dalam mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur, serta memungkinkan warganya mengembangkan dirinya dan segala aspek, baik jasmaniah maupun rohaniah. Undang-Undang RI No 3 Pasal 1 Tahun 2005 menyatakan bahwa “Olahraga pendidikan adalah jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian dari proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani”.

Dari kutipan di atas dapat dipahami bahwa penerapan olahraga bagi bangsa Indonesia telah di masukkan ke dalam proses pendidikan formal disekolah guna mencapai tujuan untuk mewujudkan masyarakat yang memiliki pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani yang baik. Salah satu bentuk olahraga di sekolah adalah olahraga senam.

Olahraga senam adalah salah satu jenis dari sekian banyak jenis olahraga yang kita ketahui, senam mempunyai pengertian dan motto tersendiri, baik kekhasannya maupun kedudukannya dalam cabang olahraga lainnya. Namun demikian latihan olahraga senam selalu bermunculan dikala seseorang akan memulai suatu latihan olahraga, baik akan menghadapi sesuatu pertandingan maupun akan memulai latihan dan sebagainya.

Sebagai cabang olahraga, senam mempunyai daerah dengan batas-batasnya sendiri, mempunyai ruang lingkup yang tertentu, Ini berarti bahwa cabang olahraga senam berbeda dengan pencak silat, cabang olahraga senam tidak sama dengan sepak bola dan senam bukan pula loncat indah.

Kehidupan sehari-hari, kita sering mendengar istilah-istilah yang dipakai untuk menamai jenis-jenis senam. Ada senam buyung, Senam Jantung sehat, senam aerobic, senam artistik, senam akrobatik, dan senam tera. Menurut FIG (*Federation International Gymnastique*) senam dapat dikelompokkan menjadi (1) senam artistic, (*artistic gymnastics*), (2) senam ritmik (*Sportive rhythmic gymnastics*), dan (3) senam umum (*general gymnastics*).

Senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistik. Disebut senam lantai karena semua keterampilan gerakan dilakukan pada lantai yang

beralas matras tanpa melibatkan alat lainnya, Senam lantai adalah satu cabang olahraga sendiri maupun untuk olahraga orang lain, itulah sebabnya senam juga disebut sebagai olahraga dasar. Senam lantai mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dari setiap bagian anggota tubuh dan kemampuan komponen motorik/gerak seperti kekuatan, kecepatan keseimbangan, kelentukan, kelincahan dan ketepatan.

Salah satu bentuk senam lantai adalah senam *roll* ke depan. Gerakan *roll* ke depan dimulai dengan sikap jongkok, tangan diangkat lurus ke atas sehingga badan lurus dari pinggul hingga ujung jari tangan. Angkatlah pinggul dan pindahkan berat badan ke depan, letakkan kedua tangan pada matras, sentuhkan dagu ke dada, letakkan bahu di atas matras sambil berguling. Jagalah badan agar tetap menekuk dengan kedua lutut tetap di dada dan akhirilah dengan sikap jongkok dengan kedua tangan lurus ke atas.

Bagi seorang siswa, pastinya mengalami kesulitan untuk melakukannya, maka guru pendidikan jasmani dituntut untuk dapat dapat menggunakan metode yang tepat guna dalam mengajarkan keterampilan olahraga senam *roll* ke depan seperti menggunakan cara mengajar yang bervariasi, sehingga dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani khususnya dalam menyampaikan materi senam lantai *roll* ke depan dapat mencapai tujuan akhir dari pembelajaran yaitu siswa dapat melakukan *roll* ke depan dengan baik.

Namun berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan terhadap siswa kelas X IPA 2 SMAN 9 Mandau terlihat bahwa sewaktu melakukan *roll* ke depan, teknik yang digunakan siswa masih belum tepat, siswa terlihat kesulitan

dalam melakukan *roll* ke depan, hal tersebut mengakibatkan nilai siswa belum dapat memenuhi nilai KKM yang telah ditetapkan yaitu sebesar 65, siswa kesulitan dalam melakukan guling depan karena mempunyai rasa takut, kelenturan tubuh siswa masih belum maksimal sewaktu melakukan gerakan menekuk untuk *roll* ke depan. Kemudian guru belum pernah menggunakan variasi pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan *roll* depan sewaktu pembelajaran senam lantai.

Berdasarkan uraian di atas, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerakan *Roll* Ke Depan Melalui Variasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas X IPA 2 SMAN 9 Mandau. Diharapkan dengan penelitian tersebut dapat memperbaiki pembelajaran, mengembangkan pengetahuan dan keterampilan guru dalam pembelajaran.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar depan yang penulis kemukakan maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut :

1. Sewaktu melakukan *roll* ke depan, teknik yang digunakan siswa masih belum tepat, siswa terlihat kesulitan dalam melakukan *roll* ke depan,
2. Nilai siswa belum dapat memenuhi nilai KKM yang telah ditetapkan yaitu sebesar 65,
3. Siswa kesulitan dalam melakukan guling depan karena mempunyai rasa takut,
4. Kelenturan tubuh siswa masih belum maksimal sewaktu melakukan gerakan menekuk untuk *roll* ke depan.

5. Guru belum pernah menggunakan variasi pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan *roll* depan sewaktu pembelajaran senam lantai

C. Pembatasan Masalah

Agar masalah yang dibahas tidak terlalu luas dan lebih fokus, maka perlu diberikan batasan sehingga ruang lingkup dari penelitian ini menjadi lebih jelas. Penelitian ini dibatasi pada upaya meningkatkan keterampilan gerakan *roll* ke depan melalui variasi pembelajaran pada siswa kelas X IPA 2 SMAN 9 Mandau.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar depan yang telah diuraikan diatas maka dapat dirumuskan, maka dapat dirumuskan masalah. “Bagaimanakah upaya meningkatkan keterampilan gerakan *roll* ke depan melalui variasi pembelajaran pada siswa kelas X IPA 2 SMAN 9 Mandau?”

E. Tujuan Masalah

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan keterampilan gerakan *roll* ke depan melalui variasi pembelajaran pada siswa kelas X IPA 2 SMAN 9 Mandau.

F. Manfaat Penelitian

Penerapan variasi pembelajaran *roll* ke depan terhadap siswa kelas X IPA 2 SMAN 9 Mandau diharapkan dapat memberikan manfaat kepada:

1. Bagi siswa, sebagai sarana untuk meningkatkan pemahaman belajar penjasorkes, khususnya dalam melakukan senam lantai *roll* ke depan.
2. Bagi guru, sebagai bahan pertimbangan dan pedoman dalam pembelajaran *roll* ke depan dan sebagai bahan masukan guru dalam memilih alternatif

cara mengajar yang akan dilakukan guna meningkatkan kualitas belajar peserta didik.

3. Bagi kepala sekolah sebagai masukkan dalam mengefektifkan proses belajar mengajar di sekolah khususnya dalam meningkatkan hasil belajar siswa dalam melakukan *roll* ke depan.
4. Bagi Fakultas, semoga penelitian ini dapat menambahkan khasanah ilmu pengetahuan mahasiswa yang lain tentang materi pembelajaran senam lantai *roll* ke depan.
5. Bagi peneliti, sebagai pengalaman dibidang penelitian pembelajaran penjas serta dalam memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan Studi dan meraih gelar Strata 1 (S1) di Universitas Islam Riau.

BAB II

KAJIAN TEORI

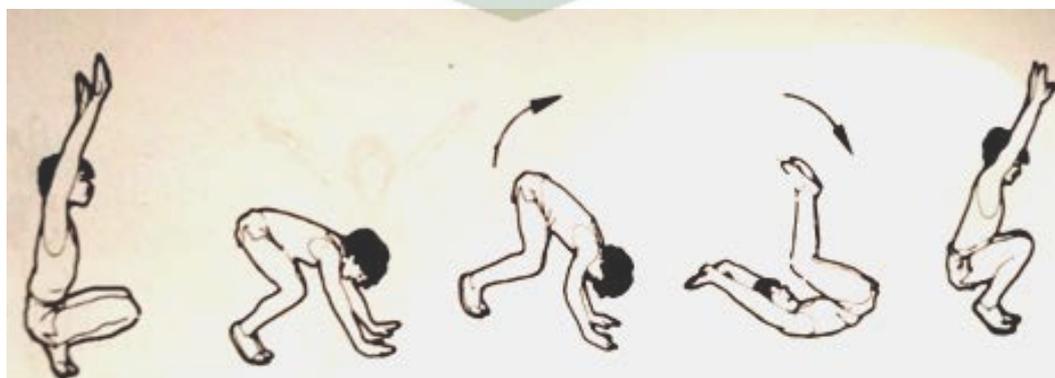
A. Landasan Teori

1. Hakikat Keterampilan Gerakan *Roll Ke Depan*

a. Pengertian Keterampilan *Roll Ke Depan*

Keterampilan *roll* ke depan adalah gaya gerakan senam dimana posisi badan berguling ke arah depan badan yang diawali dengan mengangkat tangan lurus ke atas sehingga badan lurus dari pinggul hingga ujung jari tangan, kemudian berguling ke depan dengan menekuk badan sedemikian rupa hingga diakhiri dengan sikap berjongkok.

Sebagaimana menurut John dan Mary Jean Treatta (2008:11) Gerakan *roll* ke depan dimulai dengan sikap jongkok, tangan diangkat lurus ke atas sehingga badan lurus dari pinggul hingga ujung jari tangan. Angkatlah pinggul dan pindahkan berat badan ke depan, letakkan kedua tangan pada matras, sentuhkan dagu ke dada, letakkan bahu di atas matras sambil berguling. Jagalah badan agar tetap menekuk dengan kedua lutut tetap di dada dan akhirilah dengan sikap jongkok dengan kedua tangan lurus ke atas.



Gambar 1. Gerakan *Roll Ke Depan*
John dan Mary Jean Treatta (2008:11)

Menurut Agusta (2009:85) guling depan adalah gerak berguling yang halus dengan menggunakan bagian tubuh yang berbeda untuk kontak dengan lantai, dimulai dari kedua kaki, ke kedua tangan, ke tengkuk, lalu ke bahu, ke punggung, pinggang dan pantat, sebelum akhirnya ke kaki kembali.

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa senam *roll* ke depan merupakan gerakan senam yang diawali dengan jongkok dimana posisi badan berguling ke arah depan badan melalui bagian depan badan mulai dari panggul bagian depan, pinggang, punggung, dan tengkuk sehingga berbentuk bulat dan kembali kepada posisi berjongkok.

Kemudian menurut Kusuma (2016:2) 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.

Menurut Permatasari (2012:101) *Roll* depan merupakan salah satu senam ketangkasan tanpa menggunakan alat. Senam ketangkasan tanpa menggunakan alat sering disebut dengan istilah senam lantai (*floor exercise*). *Roll* depan merupakan salah satu materi senam yang penguasaan rangkaian keterampilan geraknya dilakukan secara berurutan meliputi sikap awalan jongkok yang seimbang,

menggunakan tengkuk sebagai tumpuan dalam berguling, sikap saat berguling tangan memeluk kedua kaki dan diakhiri dengan sikap jongkok yang seimbang. Inti dari gerakan *roll* depan terletak pada tumpuan dan sikap berguling.

Menurut Wahyudi (2015:382) berguling yang dimaksudkan di sini adalah aktivitas gerak tubuh dengan membulatkan badan sedemikian rupa hingga berguling ke arah sisi yang lain (*roll*) dengan kakinya ditekuk. Sebagai syarat pokok pelaksanaan gerak dasar berguling adalah punggung menyentuh dasar lantai. Senam lantai *roll* depan adalah bentuk gerakan mengguling kedepan yang penggulingannya dimulai dari tengkuk, punggung, pinggang, panggul bagian depan, dan yang terakhir kaki.

b. Teknik *Roll* Ke Depan

Roll depan yang baik, ada beberapa teknik yang harus diperhatikan, berikut adalah gerakan-gerakan yang harus diperhatikan menurut yang di Adisuyanto yang dikutip oleh Kusuma (2016:3) 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. Hakikat Variasi Pembelajaran

a. Pengertian Variasi Pembelajaran

Suatu kegiatan belajar mengajar akan lebih baik bila ditunjang oleh kemampuan guru dalam menciptakan suatu interaksi yang dinamis yang mengacu pada pencapaian instruksional khusus merupakan salah satu kriteria keberhasilan dalam proses pembelajaran. Guru dalam proses pembelajaran harus mampu merencanakan, menetapkan tujuan, mempersiapkan materi, memilih metode dan alat bantu yang tepat dalam proses pembelajaran agar proses pembelajaran berjalan efektif, serta tercapainya tujuan pembelajaran.

Menurut Usman (2010:84) menyatakan bahwa variasi adalah suatu kegiatan guru dalam konteks proses interaksi belajar-mengajar yang ditunjukkan untuk mengatasi kebosanan murid sehingga, dalam situasi belajar-mengajar, murid senantiasa menunjukkan ketekunan, antusiasme, serta penuh partisipasi. Untuk itu anda sebagai calon guru perlu melatih diri agar menguasai keterampilan tersebut.

Penerapan metode variasi ini diharapkan dapat menghindari kebosanan dari siswa sewaktu belajar di sekolah, siswa di arahkan untuk dapat ikut berpartisipasi secara langsung untuk dapat melakukan teknik dasar olahraga agar siswa menjadi lebih menguasai dan memahami pelaksanaan teknik yang benar dan baik.

Lebih lanjut Husdarta (2014:88) menyimpulkan bahwa mengenai keterampilan mengajar maka menggunakan metode variasi sebagai berikut:

1. Guru pendidikan jasmani dan kesehatan membuka kegiatan mengajar dengan menyiapkan seperangkat kegiatan belajar mengajar yang pada

- umumnya berkenaan dengan bentuk, tempo, urutan, frekuensi, intensitas, penilaian, dan tujuan pengajaran.
2. Guru menjelaskan materi secara jelas, tegas, terarah dan logis.
 3. Supaya materi yang disajikan itu tidak menimbulkan kebosanan kepada siswa, maka guru harus dapat memvariasikan dalam hal gaya mengajar, media dan bahan ajar serta interaksi antara guru dengan siswa selama proses belajar mengajar itu berlangsung. Seperti menetapkan bentuk latihan variasi.
 4. Guru mengukur tingkat kemampuan dan keterampilan siswa dengan bertanya di kelas atau dilapangan. Pada saatnya guru memvariasikan kegiatan belajarnya baik berupa gerakannya maupun aba-abanya. Variasi ini dapat dilakukan oleh guru sendiri atau model yang diambil dari siswa yang pandai atau orang lain.
 5. Pemberian penguatan dalam pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan harus banyak dilakukan, sehingga siswa diharapkan lebih bergairah lagi untuk berolahraga. Seperti guru menyiapkan siswanya untuk menerima aba-aba untuk melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan variasi guru. Gerakan dilakukan berulang-ulang. Kemudian guru menghentikan pengajaran bila ia menganggap siswa telah menguasai gerakan yang dimaksud.

Berdasarkan keterangan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa variasi mengajar adalah suatu kegiatan guru untuk memberikan bermacam-macam gerakan dengan tujuan yang sama untuk mencapai suatu maksud tertentu dalam rangka meningkatkan pengetahuan, keterampilan, sikap dan kepribadiaannya. Oleh karena itu variasi dalam kegiatan pembelajaran mutlak diperlukan dan penting dilakukan oleh guru sebagai penggerak utama terjadinya kegiatan pembelajaran.

Menurut Husdarta (2014:70) komponen variasi ini terdiri dari variasi gaya mengajar, variasi media dan bahan ajar, dan variasi interaksi. Variasi gaya mengajar yaitu:

1. Variasi suara. Suara guru pendidikan jasmani dan kesehatan sangat dominan diperlukan saat mengajar di lapangan. Oleh karena itu, guru penjaskes harus

dapat memvariasikan suaranya baik kecepatan, nada, intonasi, maupun volumenya. Yang terpenting suara itu harus jelas dan dapat didengar siswa.

2. Pemberian waktu. Waktu ini dapat dipergunakan untuk beristirahat oleh siswa dan guru sambil berdiskusi atau tanya jawab.
3. Kontak pandang. Bila guru berinteraksi dengan siswa, sebaliknya guru mengarahkan pandangannya ke seluruh siswa. Guru dapat membantu siswa dengan menggunakan matanya untuk menyampaikan informasi dan menarik perhatian siswa.
4. Gerakan anggota badan. Variasi dalam gerak anggota badan merupakan bagian dari komunikasi. Tidak hanya untuk menarik perhatian saja, tetapi juga mempertegas dan menolong dalam menyampaikan arti pembicaraan yang guru sampaikan.
5. Pindah posisi. Perpindahan posisi guru di lapangan dapat membantu menarik perhatian siswa. Perpindahan posisi ini dapat dilakukan dari mulai ada di depan siswa berjalan ke sampingnya, atau ke belakang siswa. Perpindahan posisi ini tidak mondar-mandir, tetapi harus memiliki makna.
6. Variasi media dan bahan ajar. Masing-masing siswa memiliki kemampuan pendengaran, penglihatan, maupun fisik yang tidak sama. Untuk menarik perhatian siswa, guru bisa memulai dengan berbicara lebih dulu, kemudian memberikan peragaan.
7. Variasi media pandang. Media pandang adalah segala sesuatu yang dapat siswa amati dengan penglihatannya. Dalam pengajaran pendidikan jasmani da

kesehatan di lapangan, guru harus dapat menyediakan berbagai alat peraga yang dapat diamati siswa.

8. Variasi media dengar. Dalam proses mengajar di lapangan suara guru sangat vital dalam berkomunikasi dengan siswa. Media yang dapat digunakan sebagai media dengar selain suara guru adalah peluit dan alat musik atau musik senam kesegaran jasmani.
9. Variasi media taktik. Variasi ini lebih ditekankan kepada siswa untuk mencoba menggunakan alat peraga yang disediakan oleh guru. Alat itu dapat siswa manfaatkan untuk melakukan berbagai macam gerak manipulasi seperti melempar, menangkap, menendang, memukul dan mendribelnya.
10. Variasi interaksi. Variasi ini merupakan pola interaksi antara guru dengan siswa di lapangan. Dalam pendidikan jasmani gaya mengajar terdiri dari dua macam yaitu; gaya mengajar langsung (*teacher centered*) dan gaya mengajar tidak langsung (*students centered*). Dalam pelaksanaannya guru dapat memanfaatkan kedua gaya ini secara terintegrasi. Misalnya, guru membuka kegiatan dengan gaya mengajar demonstrasi, kemudian praktik, dan di akhiri dengan penilaian teknik gerakan.

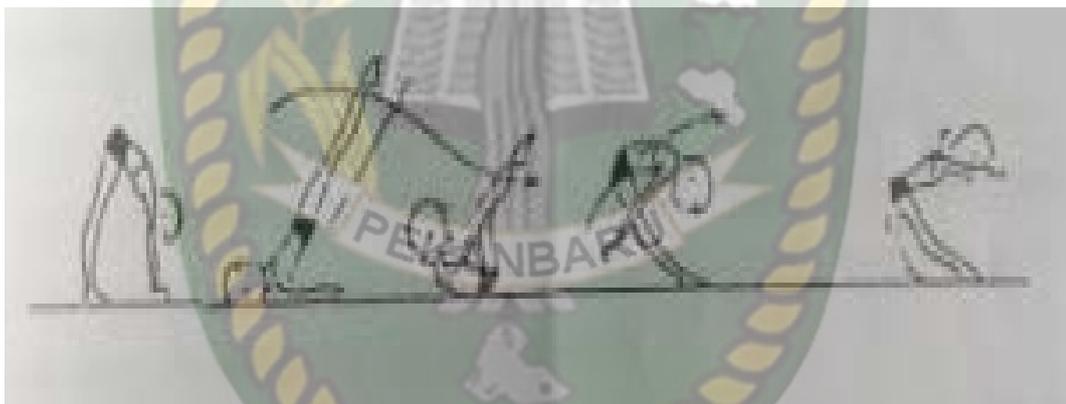
Dari kutipan di atas dapat dipahami bahwa dalam mengajar seorang guru dapat memvariasikan cara atau gerakan teknik *roll* ke depan menggunakan metode demonstrasi. Menurut Daryanto (2013:14) metode demonstrasi adalah suatu cara penyajian informasi dalam KBM dengan mempertunjukkan tentang cara mempertunjukkan sesuatu disertai penjelasan secara visual dari proses dengan jelas.

b. Bentuk-Bentuk Metode Pembelajaran Variasi *Roll* Ke Depan

Menurut Agusta (2009:89) ada beberapa variasi untuk mengembangkan keterampilan siswa dalam melakukan *roll* depan dengan cara sebagai berikut :



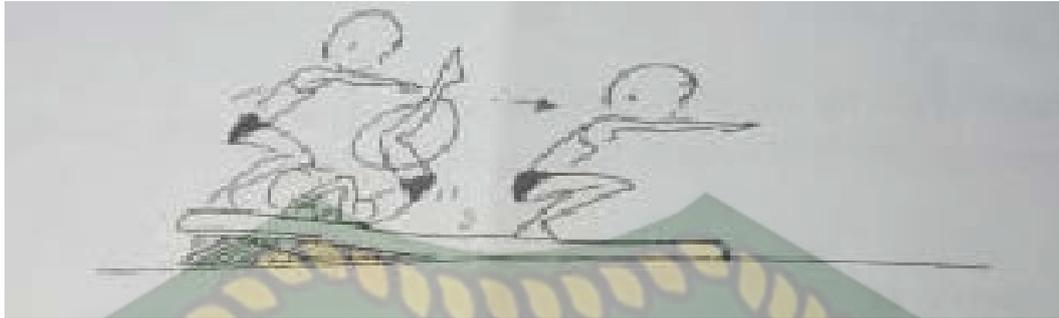
Gambar 2. Posisi Awal Jongkok, Posisi Mengguling Jongkok, dan Posisi Akhir Jongkok (Agusta, 2009:89)



Gambar 3. Posisi Awal Menyudut, Posisi Mengguling Kaki Lurus, Posisi Akhir Menyudut Kangkang (Agusta, 2009:89)



Gambar 4. Posisi Awal Sikap Pesawat Terbang, Posisi Berguling Satu Kaki Lurus, Satu Kaki Bengkok, Dan Posisi Akhir Mendarat Satu Kaki Dan Sikap Pesawat Terbang. (Agusta, 2009:89)



Gambar 5. Guling Depan Dari Ketinggian. (Agusta, 2009:89)



Gambar 6. Gerobak Guling-Guling Depan (Agusta, 2009:89)

B. Kerangka Pemikiran

Pembelajaran senam lantai khususnya *roll* ke depan sejak dulu hingga saat ini lebih banyak mengarah ke metode pembelajaran yang sifatnya konvensional, monoton, atau membosankan. Sehingga siswa lebih cenderung melakukan aktivitas-aktivitas maupun bentuk gerakan dalam pembelajaran senam lantai tidak maksimal atau tidak sempurna. Salah satu teknik gerakan senam lantai yang dibelajarkan guru penjaskes pada siswa SMA yaitu *roll* ke depan.

Salah satu metode pembelajaran senam lantai khususnya pada *roll* ke depan yaitu menggunakan variasi pembelajaran. Variasi pembelajaran merupakan suatu metode yang membuat tidak monoton dan terdapat perubahan-perubahan yang sengaja di ciptakan/dibuat untuk memberikan kesan yang berbeda agar

supaya siswa tidak merasa bosan. Dengan diberikannya variasi pembelajaran terhadap siswa, maka ada peningkatan belajar siswa yaitu lebih aktif dan bersemangat dalam belajar senam lantai, sehingga ada peningkatan hasil belajar siswa yaitu *roll* ke depan. Dengan demikian semakin baik guru menunjukkan variasi pembelajaran pada pembelajaran *roll* depan maka semakin meningkat kemampuan siswa dalam *roll* ke depan dalam senam lantai di SMAN 9 Mandau.

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan asumsi atau kerangka pemikiran yang telah dijelaskan di atas, maka penulis menetapkan pertanyaan penelitian sebagai berikut “Bagaimanakah upaya meningkatkan keterampilan gerakan *roll* ke depan melalui variasi pembelajaran pada siswa kelas X IPA 2 SMAN 9 Mandau?”.

BAB III

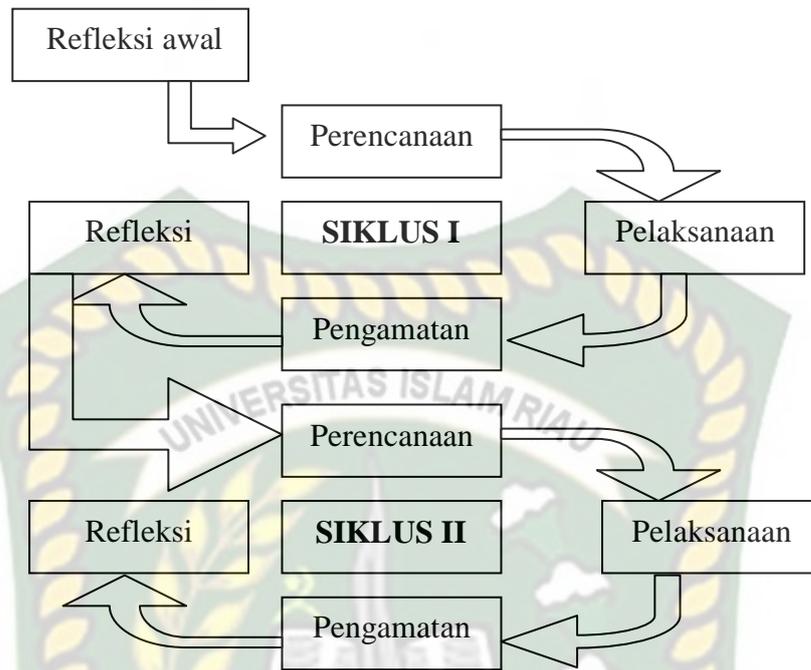
METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Adapun jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam bahasa Inggris disebut *Classroom Action Research*, disingkat CAR adalah penelitian tindakan yang dilakukan oleh guru dengan tujuan memperbaiki mutu praktik pembelajaran dikelasnya sebagaimana menurut Arikunto (2013:130) merupakan suatu percermatan terhadap kegiatan yang sengaja dimunculkan, dan terjadi dalam sebuah kelas. Penelitian ini terdiri dari beberapa siklus, adapun setiap siklus dilakukan dalam dua kali pertemuan. Tiap siklus terdiri dari langkah-langkah perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, pengamatan/ obsevasi dan refleksi.

Adapula tujuan PTK menurut Suhardjono (2003:125) adalah meningkatkan atau memperbaiki praktik pembelajaran yang dilakukan oleh guru. Tujuan di atas dapat tercapai dengan melakukan berbagai tindakan alternatif dalam memecahkan persoalan pembelajaran di kelas.

Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus, skema siklus Penelitian Tindakan Kelas menurut Arikunto (2011:16) adalah sebagai berikut:



Gambar 7. Siklus Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK)
Arikunto (2011:16)

1. Perencanaan tindakan : berdasarkan pada identitas masalah yang dilakukan padat ahap pra PTK, rencana tindakan disusun untuk menguji secara empiris hipotesis tindakan yang ditentukan.
2. Pelaksanaan tindakan : tahap ini merupakan implementasi (pelaksanaan) dari semua rencana yang telah dibuat.
3. Pengamatan tindakan : kegiatan observasi dilakukan bersamaan dengan pelaksanaan tindakan.
4. Refleksi terhadap tindakan : tahapan ini merupakan tahapan untuk memproses data yang di dapat saat melakukan pengamatan. Dan untuk mengetahui apa yang kurang pada pelaksaan tindakan yang telah dilakukan.

Langkah – langkah Penelitian :

Siklus I

a. Perencanaan

1. Mempersiapkan fasilitas dan sarana pendukung yang diperlukan saat pelaksanaan pengajaran.
2. Menyiapkan contoh perintah atau suruhan melakukan tindakan secara jelas.
3. Menyiapkan bahan observasi dan mempersiapkan semua alat yang diperlukan.
4. Menyusun scenario pelaksanaan tindakan.

b. Tindakan

Berdasarkan ciri-ciri strategi pembelajaran afektif tipe latihan variasi di atas terlihat jelas bahwa siswa pada dasarnya melakukan kegiatan belajar dengan berpasangan dengan teman sejawat. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam langkah-langkah sebagai berikut :

1. Mempersiapkan fasilitas dan sarana pendukung yang diperlukan saat pelaksanaan pengajaran.
2. Menyiapkan contoh perintah atau suruhan melakukan tindakan secara jelas.
3. Menyiapkan bahan observasi dan mempersiapkan semua alat yang diperlukan.
4. Menyusun scenario pelaksanaan tindakan.
5. Membuat silabus, RPP dan lembar observasi.

c. Observasi

Dalam pelaksanaan penelitian juga melibatkan pengamat, tugas dari pengamat tersebut adalah untuk melihat aktivitas guru dan siswa selama pembelajaran berlangsung, hal ini dilakukan untuk memberi masukan dan pendapat terhadap pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan, sehingga masukan-masukan dari pengamat dapat dipakai untuk memperbaiki pada siklus I. Pengamatan ditujukan untuk melihat aktivitas guru dan siswa selama proses berlangsungnya pembelajaran.

d. Refleksi

1. Meningkatkan rencana untuk menyusun rencana pengajaran.
2. Mengadakan perubahan dalam mengorganisasikan variasi.

e. Penilaian

Data yang diperoleh baik melalui lembaran pengamatan maupun hasil tes belajar kemudian di analisa, teknik analisa data yang digunakan adalah analisis deskriptif bertujuan untuk mendeskriptifkan data tentang aktivitas siswa dan guru selama proses pembelajaran dan data tentang hasil belajar siswa.

Analisa data tentang aktivitas siswa dan guru berdasarkan hasil lembaran pengamatan selama proses pembelajaran untuk melihat kesesuaian antara perencanaan dengan pelaksanaan tindakan. Analisa data tentang hasil belajar siswa dilakukan dengan melihat ketercapaian standar ketuntasan belajar.

Siklus II

a. Perencanaan

1. Menetapkan materi/pokok bahasan yang akan dijadikan penelitian.

2. Menyusun instrument penelitian dan lembar observasi.
3. Menyusun lembar refleksi.
4. Menyusun scenario pelaksanaan tindakan.

b. Tindakan

Pada siklus II, pelaksanaan tindakan akan disesuaikan dengan hasil refleksi.

Sebagai prediksi langkah-langkah tindakan adalah sebagai berikut :

1. Mempersiapkan fasilitas dan sarana pendukung yang diperlukan saat pelaksanaan pengajaran.
2. Menyiapkan contoh perintah atau suruhan melakukan tindakan secara jelas.
3. Menyiapkan bahan observasi dan mempersiapkan semua alat yang diperlukan.
4. Menyusun skenario pelaksanaan tindakan.
5. Membuat silabus, RPP dan lembar observasi.

c. Observasi

1. Mengamati pengembangan dan pengorganisasian materi pengajaran.
2. Mencatat hal-hal yang dinilai menarik selama observasi.
3. Mengamati pembelajaran secara individu.
4. Mengamati penggunaan waktu secara efisien.
5. Mengumpulkan informasi yang relevan dengan tujuan penelitian.

d. Refleksi

Hasil observasi dari pelaksanaan tindakan dijadikan bahan referensi yang digunakan untuk perubahan, perbaikan dan peningkatan pengajaran.

1. Siswa tertarik melakukan kegiatan pengajaran.

2. Siswa bergairah melakukan gerakan *roll* ke depan.
3. Siswa berkeinginan untuk memperbaiki hasil belajar.
4. Siswa berkeinginan meningkatkan prestasi *roll* depan.

e. Penilaian

Analisa data dilakukan melalui tiga tahapan yaitu reduksi data, paparan data dan penyimpulan data, data yang diperoleh dari tes hasil belajar dan pengamatan selama proses pembelajaran.

B. Subjek Penelitian

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa kelas X IPA 2 SMAN 9 Mandau sebanyak 36 orang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Populasi Penelitian Murid Kelas X IPA 2 SMAN 9 Mandau

No	Kelas	Putera	Puteri	Jumlah
1	VII	14 orang	22 orang	36 orang

Tata Usaha X IPA 2 SMAN 9 Mandau 2019

C. Definisi Operasional

Pada penelitian ini, peneliti perlu menjelaskan beberapa istilah agar judul dan tujuan penelitian ini dapat lebih jelas dan tidak menimbulkan penafsiran yang berbeda, dimana penjelasan istilah peneliti rangkum dalam defenisi operasional, yaitu:

- a. *Roll* ke depan dimulai dengan sikap jongkok, tangan diangkat lurus ke atas sehingga badan lurus dari pinggul hingga ujung jari tangan. Angkatlah pinggul dan pindahkan berat badan ke depan, letakkan kedua tangan pada matras, sentuhkan dagu ke dada, letakkan bahu di atas matras sambil

berguling. Jagalah badan agar tetap menekuk dengan kedua lutut tetap di dada dan akhirilah dengan sikap jongkok dengan kedua tangan lurus ke atas.

- b. Variasi mengajar adalah pembelajaran dengan memilah-milah teknik gerakan, yaitu dengan melakukan teknik-teknik *roll* depan secara berulang-ulang dan bervariasi.

D. Pengembangan Instrumen

Terhadap penelitian ini peneliti mempergunakan perangkat pembelajaran dan instrument pengumpulan data adalah sebagai berikut:

1. Perangkat pembelajaran meliputi
 - a. Silabus pembelajaran
 - b. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
 - c. Lembaran untuk kerja siswa
2. Instrumen pengumpulan data

Untuk pengumpulan data, peneliti menggunakan teknik non tes dilaksanakan melalui observasi pengamatan untuk memperoleh sikap terhadap cara pelaksanaan pembelajaran dalam olahraga senam lantai khususnya gerakan *roll* ke depan.

E. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan informasi atau data pada penelitian ini mempergunakan beberapa metode yaitu:

1. Observasi

Lembaran observasi disini terdiri dari lembaran pengamatan keterampilan melakukan gerakan senam *roll* ke depan.

3. Kedua siku lurus

4. Kedua lutut lurus

Skor 3 jika, dapat melakukan 3 kriteriia dengan benar

Skor 2 jika, dapat melakukan 2 kriteriia dengan benar

Skor 1 jika, dapat melakukan 1 kriteriia dengan benar

Skor 0 jika, tidak dapat melakukan semua ktiteriia

Tahapan Berguling:

Skor 4 jika:

1. Tekuk kedua lutut
2. Masukan kepala hingga dagu berimpit dengan dada
3. Posisi siku tetap lurus
4. Secara bersama-sama kedua lutut dan kedua siku ditekuk sehingga tengkuk menempel dasar lantai

Skor 3 jika, dapat melakukan 3 kriteriia dengan benar

Skor 2 jika, dapat melakukan 2 kriteriia dengan benar

Skor 1 jika, dapat melakukan 1 kriteriia dengan benar

Skor 0 jika, tidak dapat melakukan semua ktiteriia

Tahapan gerak lanjutan:

Skor 4 jika:

1. Kedua kaki sedikit mendorong dasar lantai, sehingga tubuh berguling ke depan
2. Pada saat berguling, mulai dari tengkuk, punggung hingga pinggul harus berurutan

3. Pada saat punggung menyentuh dasar lantai dengan cepat tangan memegang lutut
4. Pada posisi mulia kepala, punggung sampai dengan pinggul dalam posisi melengkung segaris

Skor 3 jika, dapat melakukan 3 kriteriia dengan benar

Skor 2 jika, dapat melakukan 2 kriteriia dengan benar

Skor 1 jika, dapat melakukan 1 kriteriia dengan benar

Skor 0 jika, tidak dapat melakukan semua ktiteria

Akhiran:

Skor 4 jika:

1. Saat telapak kaki menyentuh dasar lantai laju dipercepat
2. Badan sedikit doyong ke depan
3. Posisi kadua tangan lurus di angkat ke atas
4. Berdiri kesikap awal

Skor 3 jika, dapat melakukan 3 kriteriia dengan benar

Skor 2 jika, dapat melakukan 2 kriteriia dengan benar

Skor 1 jika, dapat melakukan 1 kriteriia dengan benar

Skor 0 jika, tidak dapat melakukan semua ktiteria

F. Teknik Analisis Data

Lakukan observasi pengamatan terhadap kemampuan *roll* ke depan selanjutnya penilaian terhadap kualitas gerak pada unjuk kerja siswa dengan rintangan nilai 0 sampai 4, dengan keterangan 1 = 1 kriteriia dengan benar, 2 = 2

kriteria dengan benar, 3 = 3 kriteria dengan benar, 4 = semua kriteria dengan benar. Selanjutnya dilakukan perhitungan dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Ketuntasan individu tercapai apabila siswa mencapai nilai 70 dari hasil tes. Ketuntasan klasikal tercapai apabila 80% dari seluruh siswa mampu menguasai kemampuan *roll* ke depan senam lantai dengan yang memiliki nilai minimal 70 keatas. Rumus yang dipergunakan untuk menentukan ketuntasan klasikal sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

(Sudijono, 2004:23)

P = Angka persentase ketuntasan klasikal

F = Frekuensi siswa yang tuntas

N = Jumlah siswa

Untuk interval dan kategori kemampuan siswa dalam melakukan senam lantai *roll* ke depan adalah sebagai berikut :

Tabel 3. Interval Kategori Kemampuan Siswa Dalam Mempraktekkan Keterampilan *Roll* Depan.

No	Interval	Kategori
1	90 sd 100	Sangat Kompeten
2	70 sd 89	Kompeten
3	50 sd 69	Cukup Kompeten
4	30 sd 49	Kurang Kompeten
5	10 sd 29	Tidak Kompeten

KTSP (2007:367)

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilakukan terhadap siswa kelas X IPA 2 SMAN 9 Mandau dalam meningkatkan keterampilan gerakan *roll* ke depan melalui variasi pembelajaran yang ditinjau melalui gerakan *roll* ke depan dengan menggunakan rubrik penilaian dapat dilihat pada penjelasan berikut ini:

1. Data Penilaian Rubrik Kerja Keterampilan Gerakan *Roll* Ke Depan Melalui Variasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas X IPA 2 SMAN 9 Mandau

Penilaian rubrik kerja *roll* ke depan siklus I pada siswa kelas X IPA 2 SMAN 9 Mandau dimana nilai tertinggi adalah 100 dan nilai terendah adalah 6, Mean (rata-rata) adalah 82.64 dari sampel yang berjumlah 36 orang. Lalu kumpulan nilai tersebut didistribusikan pada 6 kelas interval dengan panjang kelas interval sebanyak 17.

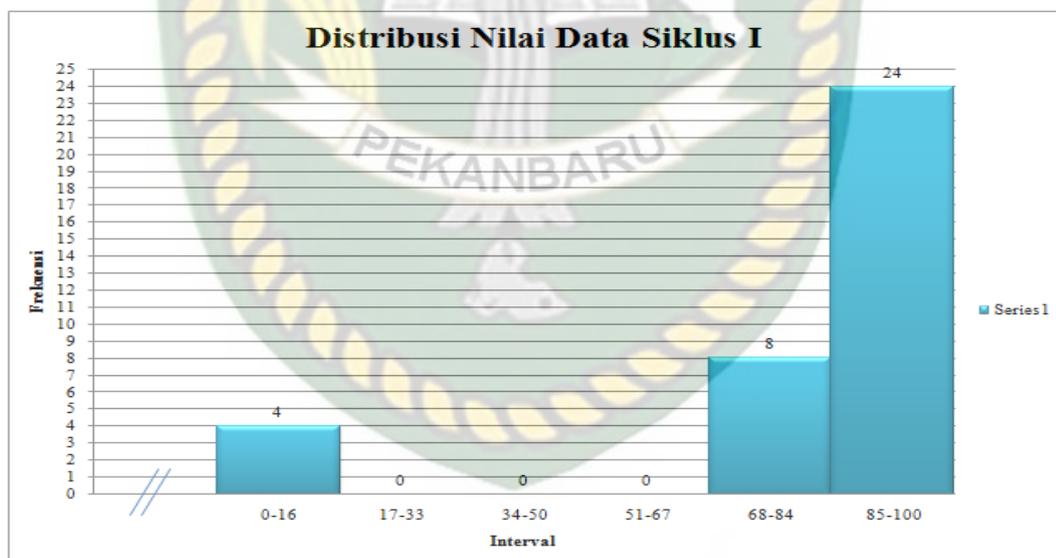
Pada interval kelas pertama dengan rentang nilai 0-16 terdapat frekuensi absolut sebanyak 4 orang atau dengan frekuensi relatif sebanyak 20%, pada interval kelas kedua dengan rentang nilai 17-33 tidak ada, pada interval kelas ketiga dengan rentang nilai 34-50 tidak ada, pada interval kelas keempat dengan rentang nilai 51-67 tidak ada, pada interval kelas kelima dengan rentang nilai 68-84 frekuensi absolut sebanyak 8 orang atau dengan frekuensi relatif sebanyak 22.22%, pada interval kelas keenam dengan rentang nilai 86-100 frekuensi absolut

sebanyak 24 orang atau dengan frekuensi relatif sebanyak 66.67%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Penilaian Rubrik Kerja *Roll* Ke Depan Siklus I Pada Siswa Kelas X IPA 2 SMAN 9 Mandau

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	0 - 16	4	11.11%
2	17 - 33	0	0.00%
3	34 - 50	0	0.00%
4	51 - 67	0	0.00%
5	68 - 84	8	22.22%
6	85 - 100	24	66.67%
Σ		36	100%

Data yang tertuang pada tabel tersebut juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut :



Grafik 1. Histogram Data Penilaian Rubrik Kerja *Roll* Ke Depan Siklus I Pada Siswa Kelas X IPA 2 SMAN 9 Mandau

2. Hasil Belajar *Roll* Ke Depan Melalui Variasi pembelajaran Pada Siklus I

Pelaksanaan penelitian atau pembelajaran dalam penelitian ini terdiri atas tiga langkah, yaitu: 1) Kegiatan Awal/Pendahuluan, 2) Kegiatan Inti, dan 3) penutup. kegiatan awal merupakan kegiatan pembuka berupa apersepsi.

Kemudian kegiatan inti merupakan kegiatan pembelajaran melalui variasi pembelajaran. Sedangkan penutup merupakan ulasan mengenai kegiatan-kegiatan sebelumnya, hal ini bisa berupa kesimpulan pelajaran.

Sebagaimana hasil pada siklus I atau setelah diterapkannya variasi pembelajaran bahwa rata-rata nilai *roll* ke depan siswa kelas X IPA 2 SMAN 9 Mandau sudah mencapai keberhasilan yang diinginkan. Hasil penilaian terhadap *roll* ke depan melalui variasi pembelajaran pada siswa kelas X IPA 2 SMAN 9 Mandau. Tujuannya untuk mengetahui sejauh mana peningkatan keterampilan *roll* ke depan oleh siswa dalam belajar dengan menggunakan variasi pembelajaran.

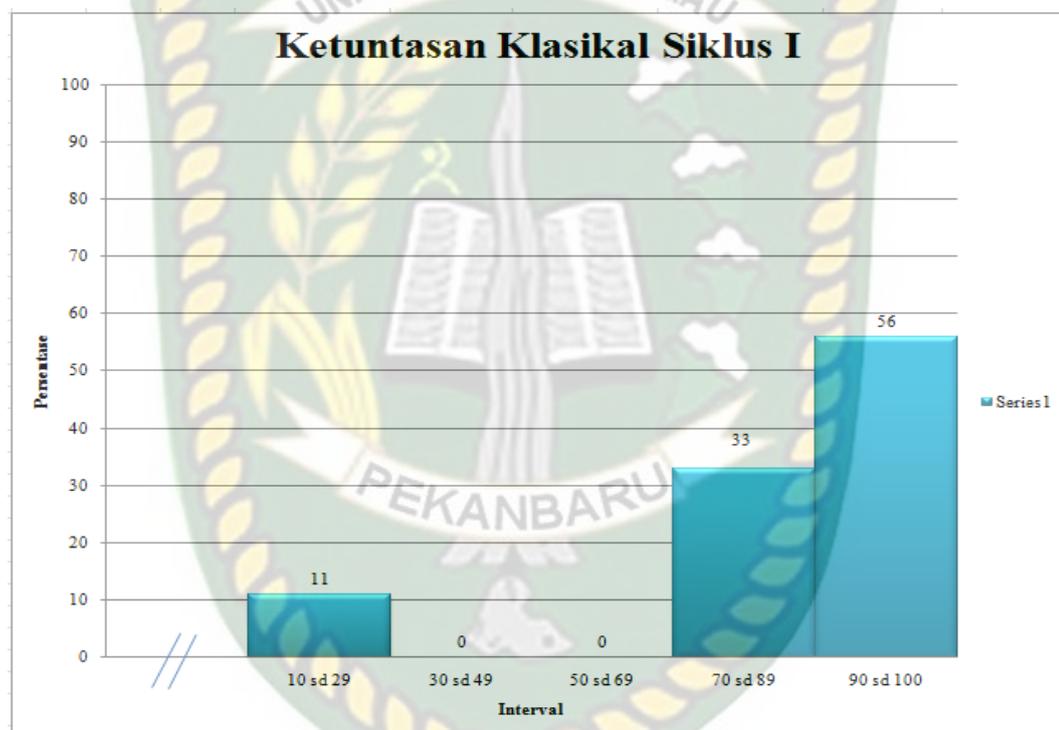
Hasil penerapan variasi pembelajaran pada siklus I menunjukkan bahwa Pada kategori sangat kompeten terdapat 20 orang siswa atau 56%, pada kategori kompeten terdapat 12 orang siswa atau 33%, pada kategori cukup kompeten tidak ada, pada kategori kurang kompeten tidak ada dan pada kategori tidak kompeten terdapat 4 orang siswa tau 11%. Kemudian dari tabel diketahui juga rata-rata nilai tes pada siklus I, yakni 82.64 atau dalam kategori “kompeten”. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 5. Analisis *Roll* Ke Depan Pada Siklus I

No	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
1	90 sd 100	Sangat Kompeten	20	56%
2	70 sd 89	Kompeten	12	33%
3	50 sd 69	Cukup Kompeten	0	0%
4	30 sd 49	Kurang Kompeten	0	0%
5	10 sd 29	Tidak Kompeten	4	11%
Jumlah			36	100%
Rata-rata			82.64	
Kategori			Kompeten	

Data Olahan 2019

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat dikatakan bahwa rata-rata kemampuan melakukan *roll* ke depan siswa kelas X IPA 2 SMAN 9 Mandau kompeten dengan diterapkannya variasi pembelajaran ini, dan telah mencapai ketuntasan klasikal sebesar 80%. Sehingga indikator keberhasilan sudah dicapai oleh 35 orang siswa atau sebesar 89% dari 36 orang siswa. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut ini:



Grafik 2. Ketuntasan Klasikal Pada Siklus I

B. Analisis Data

Berdasarkan penelitian ini penggunaan variasi pembelajaran pada pembelajaran *roll* ke depan, kemampuan subjek dalam melakukan gerakan demi gerakan hingga menyelesaikan gerakan secara keseluruhan melalui variasi pembelajaran, keaktifan subjek pada pembelajaran *roll* ke depan dalam meningkatkan kemampuan konsep gerak, serta perhatian subjek dalam

menanggapi penjelasan mengenai gerakan demi gerakan pada pembelajaran *roll* ke depan.

Pelaksanaan tindakan pada siklus I dilakukan dengan mengacu pada RPP yang telah dipersiapkan sebelumnya. Keterampilan *roll* ke depan siswa pada saat tes tindakan siklus I memperoleh nilai persentase ketuntasan klasikal yaitu sebanyak 32 siswa tuntas atau sebesar 89%, karena indikator yang ditetapkan sudah tercapai, maka peneliti memutuskan untuk tidak melanjutkan penelitian siklus berikutnya.

Berdasarkan uraian di atas, tampak bahwa dengan variasi pembelajaran, suatu gerakan yang memiliki tingkat kompleksitas tinggi seperti *roll* ke depan akan disajikan secara bertahap untuk selanjutnya baru dirangkai menjadi suatu gerak yang utuh dapat diberikan melalui variasi pembelajaran.

C. Pembahasan

Belajar gerak merupakan suatu rangkaian asosiasi latihan atau pengalaman yang dapat mengubah kemampuan gerak ke arah kinerja keterampilan gerak tertentu. Sehubungan dengan hal tersebut, perubahan keterampilan gerak dalam belajar gerak merupakan indikasi terjadinya proses belajar gerak yang dilakukan oleh seseorang. Dengan demikian, keterampilan gerak yang diperoleh bukan hanya dipengaruhi oleh faktor kematangan gerak melainkan juga oleh faktor proses belajar gerak tetapi juga dipengaruhi oleh gerakan yang dilakukan secara berulang-ulang melalui variasi pembelajaran akan tersimpan dalam memori siswa yang sewaktu-waktu akan muncul bila ada stimulus yang sama.

Peningkatan kemampuan yang terjadi dikarenakan adanya asosiasi pengetahuan yang diperoleh siswa dengan pengetahuan yang baru dan asosiasi tersebut semakin kuat ketika dilakukan secara berulang. Dimana rata-rata keterampilan siswa pada saat siklus I dengan kategori kompeten dengan nilai 82.64 dengan jumlah siswa yang tuntas sebanyak 32 orang siswa. Hingga siswa dikategorikan kompeten dengan persentase 89% yang menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam melakukan gerakan *roll* ke depan sudah baik karena telah melampaui ketuntasan klasikal sebesar 80%.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan menggunakan variasi pembelajaran maka kemampuan gerakan *roll* ke depan siswa dapat ditingkatkan menjadi lebih baik dari sebelumnya hanya saja, ketuntasan atau daya serap yang dimiliki oleh siswa belum mencapai 100%. Pada saat penerapan variasi pembelajaran ini keaktifan siswa dalam melakukan kegiatan praktek meningkat bila dibandingkan pada proses belajar biasa, baik secara klasikal maupun secara individu. Tidak hanya praktek saja akan tetapi keaktifan yang lain juga meningkat seperti: perhatian tentang penjelasan materi, sikap kerjasama serta tanggung jawab terhadap tugas-tugas yang diberikan oleh guru.

Pemberian materi gerakan *roll* ke depan dalam senam lantai melalui variasi pembelajaran diharapkan dapat membantu peserta didik agar lebih berani terlebih lagi dalam mencapai keberhasilan / ketuntasan belajar. Keterampilan peserta didik dalam gerakan *roll* ke depan menunjukkan bahwa siswa telah berhasil dan tidak merasa jenuh sehingga waktu yang disediakan habis tidak terasa. Karena peserta didik penuh kegembiraan melakukan tugas yang diberikan

peneliti. Peserta didik nampak senang dan antusias mengikuti pembelajaran dan merasa pembelajaran pendidikan jasmani terasa pendek sehingga cepat selesai. Hal ini sangat berbeda dari biasanya. Jika dilihat hasilnya peserta didik telah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam gerakan *roll* ke depan terutama peserta didik putra. Kemampuan tersebut merupakan dampak pemberian materi teknik gerakan *roll* ke depan dalam senam lantai melalui variasi pembelajaran.

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat dipahami bahwa variasi pembelajaran terbukti dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar *roll* ke depan siswa menjadi lebih baik dari sebelumnya. Sehingga metode ini dapat juga digunakan untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada materi pembelajaran yang lain.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan *roll* ke depan melalui variasi pembelajaran pada siswa kelas X IPA 2 SMAN 9 Mandau dengan nilai rata-rata keterampilan siswa sebesar 82.64, dalam kategori kompeten dengan persentase ketuntasan klasikal sebesar 89%

B. Saran

1. Berdasarkan hasil penelitian ini, maka peneliti memberikan saran bagi siswa untuk dapat menekuni pelajaran yang telah disampaikan hingga keterampilan teknik yang telah dimiliki dapat dimaksimalkan.
2. Bagi Guru dalam mengajarkan Penjas di sekolah dapat menggunakan pendekatan pembelajaran variasi pembelajaran karena dengan menggunakan variasi pembelajaran ini telah terbukti dapat meningkatkan hasil belajar siswa khususnya dalam teknik *roll* ke depan.
3. Para peneliti lain yang akan mengadakan penelitian yang sejenis dengan penelitian ini dapat menggunakan penelitian ulang dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan jangka waktu yang lebih lama.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusta, Hendra. 2009. *Pola Gerak Dalam Senam 2*. Jakarta: CV. Ipa Abong.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi 2011. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Daryanto. 2013. *Strategi dan Tahapan Mengajar Bekal Keterampilan Dasar Bagi Guru*. Bandung: CV. Yrama Widya.
- Husdarta, JS. 2014. *Belajar dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- John dan Traetta Jean Mary. 2008. *Dasar-Dasar Senam*. Bandung: Angkasa Bandung.
- KTSP. 2007. *Panduan Lengkap KTSP*. Yogyakarta: Pustaka Yudhistira.
- Kusuma. Iwan Arya. 2016. Peningkatan Kemampuan Senam Guling Depan Dengan Pembelajaran Bervariasi Pada Siswa Kelas 4 SDN Krebet Semarang Sragen Tahun Ajaran 2015/2016. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*. Volume 16, Nomor 2.
- Permatasari. Dkk. 2012. Pembelajaran Roll Depan Menggunakan Matras Bidang Miring Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation* 1 (2) (2012).
- Sudijono, Anas. 2004. *Pengantar Stastik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Suhardjono. 2003. *Penelitian Tindakan Kelas Sebagai Kegiatan Pengembangan Profesi Guru*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Pasal 21 Tahun 2005 Tantang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Usman, Moh. Uzer. 2010. *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: Remaja Rosda Karya.

Wahyudi. 2015. Penerapan Model Pembelajaran Berbasis Masalah Terhadap Hasil Belajar *Roll Depan Kaki Tekuk* Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Volume 03 Nomor 02 Tahun 2015, 380 - 386.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau



UNIVERSITAS ISLAM RIAU
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
Jl. Kaharudin Nasution No.113 Marpoyan Pekanbaru Riau

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISM

Nomor : 138/A-UIR/661-PENJASKESREK/2019

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi Universitas Islam Riau menerangkan bahwa Mahasiswa dengan identitas berikut:

Nama	Rahmi Indra
NPM	156610478
Program Studi	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul Skripsi :

"Upaya meningkatkan keterampilan gerakan roll kedepan melalui variasi pembelajaran pada siswa kelas X IPA 2 SMAN 9 Mandau".

Dinyatakan sudah memenuhi syarat plagiarism 19% pada keseluruhan naskah skripsi yang disusun sebagaimana **bukti terlampir**. Surat Keterangan ini digunakan sebagai persyaratan untuk pengurusan surat keterangan Bebas Pustaka.



Pekanbaru, 25 Juni 2019

Drs. Daharis, M.Pd
NIDN 0020056109