

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAKAN ROLL KE
DEPAN MELALUI METODE VARIASI MENGAJAR PADA
SISWA KELAS VII 4 DI SMPN 4 SIAK HULU**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau*


UNIVERSITAS ISLAM RIAU



OLEH:

WAN NURHALIZA HASMAR
NPM:156611175

PEKANBARU
PEMBIMBING


Drs. Daharis, M.Pd
NIDN. 0020046109

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS ISLAM RIAU

PEKANBARU

2019

PENGESAHAN SKRIPSI
JUDUL

UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAKAN ROLL KE
DEPAN MELALUI METODE VARIASI MENGAJAR PADA SISWA KELAS
VII 4 di SMPN 4SIK HULU

Dipersiapkan Oleh :

Nama : Wan Norhaliza Hasmar

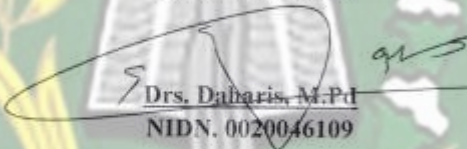
NPM : 156611175

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)


Dosen Pembimbing


Drs. Daharis, M.Pd

NIDN. 0020046109

Mengetahui,


Ketua program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi


Drs. Daharis, M.Pd

NIDN. 0020046109

Skripsi Ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Wakil Dekan Bidang Akademik


Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Pd

NIP. 19611231160210022

NIDN. 000710705

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Wan Nurhaliza Hasmar
NPM : 156611175
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul : Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerakan Roll Ke Depan
Melalui Metode Variasi Mengajar Kelas VII 4 di SMPN 4
Siak Hulu

Disetujui Oleh
Pembimbing Utama


Drs. Daharis, M.Pd

NIDN. 0020046109

Mengetahui,

Ketua program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau


Drs. Daharis, M.Pd

NIP. 19611231160210022

NIDN. 0020046109

SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa dibawah ini:

Nama : Wan Nurhajiza Masmar
NPM : 056611175
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul: Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerakan *Roll* Ke Depan Melalui Metode Variasi Mengajar Pada Siswa Kelas VII 4 SMPN 4 Siak Hulu.

Demikianlah surat keterangan ini di buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pembimbing Utama,


Drs. Daharis, M.Pd
NIDN. 0020046109

ABSTRAK

Wan Nurhaliza Hasmar. 2019. Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerakan *Roll* Ke Depan Melalui Metode Variasi Mengajar Pada Siswa Kelas VII 4 di SMPN 4 Siak Hulu.

Di dalam penelitian terdapat masalah bahwa saat melakukan *roll* ke depan masih ada diantara siswa yang kurang mampu melakukannya dengan baik dan benar, masih ada diantara siswa yang kurang memiliki koordinasi yang baik dalam melakukan *roll* ke depan, tingkat pencapaian nilai siswa pada materi pembelajaran senam lantai di SMPN 4 Siak Hulu masih ada yang belum tercapai nilai KKM yang telah ditetapkan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan keterampilan *roll* ke depan melalui metode variasi mengajar dalam olahraga senam lantai kelas VII 4 di SMPN 4 Siak Hulu. Sampel yang diambil adalah 34 siswa. Jenis penelitian ini merupakan PTK. Berdasarkan hasil pengolahan data pada pelaksanaan siklus I terdapat 26 siswa yang mencapai nilai KKM (76%), dan 8 siswa yang belum mencapai nilai KKM (24%). Maka penelitian ini dilanjutkan dengan pelaksanaan siklus II dan hasilnya meningkat dengan jumlah 29 siswa yang mencapai nilai KKM (85%) dan 5 siswa yang belum mencapai nilai KKM (14%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan keterampilan *roll* ke depan olahraga senam lantai melalui metode variasi mengajar dalam olahraga senam lantai kelas VII 4 di SMPN 4 Siak Hulu.

Kata kunci : Strategi Variasi Mengajar, Keterampilan *Roll* Ke Depan.

ABSTRACT

Wan Nurhaliza Hasmar. 2019. Efforts to Improve the Roll Roll Movement Skills Through Teaching Variation Methods in Class VII 4 Students at Siak Hulu 4th Middle School.




In the study there is a problem that when doing the forward roll there are still among students who are less able to do it well and correctly, there are still students who lack good coordination in doing the forward roll, the level of achievement of student grades in floor gymnastic learning material at There are still 4 Siak Hulu Junior High Schools that have not yet been reached. The purpose of this study was to improve roll skills in the future through the method of variation teaching in floor gymnastics class VII 4 at Siak Hulu 4 Public High School. The sample taken was 34 students. This type of research is PTK. Based on the results of data processing in the implementation of the first cycle there were 26 students who achieved the KKM score (76%), and 8 students who had not yet reached the KKM score (24%). So this research was continued with the implementation of the second cycle and the results increased with the number of 29 students who reached the KKM score (85%) and 5 students who had not yet reached the KKM score (14%). Thus, it can be concluded that there is an increase in roll forward skills in gymnastics through the variation teaching method in floor VII 4 gymnastics at Siak Hulu 4 Public High School.

Keywords: Teaching Variation Strategies, Future Roll Skills.


BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan bimbingan skripsi terhadap:

Nama : Wan Nurhaliza Hasmar
NPM : 156611175
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Pembimbing Utama : Drs. Daharis, M.Pd
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul : Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerakan *Roll* Ke Depan Melalui Metode Variasi Mengajar Kelas VII 4 di SMPN 4 Siak Hulu

No	Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
1	11-10-2018	ACC Judul Proposal	
2	20-12-2018	Perbaikan latar belakang bab I, ganti pengertian PTK di bab III, menyimpulkan dari beberapa kutipan, ganti metode variasi latihan.	
3	10-01-2019	Lengkapi dengan RPP, perbaiki bab I, kata-kata sumber tidak perlu dibuat.	
4	15-01-2019	ACC untuk di seminarkan	
5	13-02-2019	Ujian seminar proposal	
6	27-02-2019	Perbaikan Proposal	
7	07-03-2019	Pengurusan surat riset	
8	09-04-2019	Perbaiki Bab IV dan Bab V	
9	10-04-2019	ACC untuk ujian skripsi	

Pekanbaru, April 2019
Wakil Bidang Akademik FKIP


Dr. Sri Annah, S.Ed., M.Pd
NIP. 19611231160210022
NIDN. 000710705

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Wan Nurhaliza Hasmar
NPM : 156611175
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul : Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerakan *Roll* Ke Depan Melalui Metode Variasi Mengajar Kelas VII 4 Di SMPN 4 Siak Hulu

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat
2. Penulisan yang saya buat murni karya saya sendiri yang dibimbing oleh dosen yang telah diajukan oleh Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan skripsi yang merupakan duplikat yang merupakan duplikat skripsi orang lain maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, April 2019
yg bersangkutan



Wan Nurhaliza Hasmar

Wan Nurhaliza Hasmar
NPM. 156611175

KATA PENGANTAR

Assalammu'alaikum Wr.Wb

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas limpah rahmat dan karunia-Nya shalawat beserta salam penulis kirimkan kepada junjungan alam Nabi besar Muhammad Saw. Sehingga penulis dapat menyusun proposal ini dengan judul: **“Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerakan Roll Ke Depan Melalui Metode Variasi Mengajar Pada Siswa Kelas VII4 Di SMP N 4 Siak Hulu”**

Penulisan proposal ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu persyaratan guna untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Islam Riau.

Dalam penyusunan dan penyelesaian proposal ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin, namun penulis adalah manusia biasa yang mempunyai kelemahan, kekurangan dan keterbatasan kemampuan yang dimiliki sehingga tidak luput dari kesalahan. Oleh karena itu penulis yakin bahwa proposal ini jauh dari kesempurnaan dan masih banyak kekurangannya, untuk itu penulis mengharapkan kritikan dan saran serta masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempatan ini mengucapkan terimah kasih kepada,

1. Bapak Drs, Daharis M.Pd selaku Ketua Program Studi Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau, sekaligus sebagai

pembimbing utama yang luar biasa sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan serta membimbing penulis dalam penyelesaian proposal ini.

2. Seluruh Bapak/Ibu Dosen Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin Ilmu kepada penulis selama belajar di Universitas Islam Riau.
3. Teristimewa buat keluarga tercinta yang telah banyak berkorban baik meteral maupun moril yang tak mungkin terbalas sehingga dapat menyelesaikan proposal ini. Khususnya untuk Hasan Basri Ayahanda Tercinta dan tentunya Ibunda Siti Mariam S.Ag serta adik dan keluarga di Perawang yang telah memberikan semangat untuk penulis menyelesaikan proposal ini.

Penulis menyadari bahwa dalam pelaksanaan pembuatan dan penyusunan serta penulisan proposal ini tidak luput dari kekurangan dan kelengkapannya baik yang disengaja maupun tidak sengaja. Oleh karna itu, kritik dan saran penulis harapkan demi perbaikan dan kesempurnaan untuk masa yang akan datang.

Penulis

Wan Nurhaliza Hasmar

DAFTAR ISI

PENGESAHAN SKRIPSI	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vi
SURAT PERNAYATAAN	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.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORI	8
A. Hakikat Gerakan <i>Roll</i> Ke Depan.....	8

1. Pengertian <i>Roll</i> Ke Depan.....	8
a) Pengertian <i>Roll</i> Ke Depan.....	8
b) Teknik <i>Roll</i> Ke Depan.....	10
c) Kesalahan Dalam Melakukan <i>Roll</i> Ke Depan.....	11
2. Hakikat Metode Variasi Mengajar.....	13
a) Pengertian Metode Variasi.....	13
b) Bentuk-bentuk Variasi <i>Roll</i> Ke Depan.....	16
B. Kerangka Pemikiran.....	18
C. Hipotesis Tindakan.....	19
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	20
A. Jenis Penelitian.....	20
B. Populasi dan Sampel	24
C. Defenisi Operasional.....	25
D. Pengembangan Instrumen	25
E. Teknik Pengumpulan Data.....	27
F. Teknik Analisis Data.....	28
BAB IV HASIL PEMBAHASAN	30
A. Deskripsi Data.....	30
B. Analisis Data.....	34
C. Pembahasan.....	37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	39
A. Kesimpulan	39
B. Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA	41

DAFTAR TABEL

1. Populasi Penelitian Murid kelas VII 4 di SMPN 4 Siak Hulu	25
2. Rubik Penilaian Unjuk Kerja Gerakan <i>Roll</i> Depan	26
3. Interval Kategori Keterampilan <i>Roll</i> Ke Depan.....	29
4. Hasil Penelitian Data Frekuensi Siklus I.....	32
5. Hasil Penelitian Data Frekuensi Siklus II.....	34
6. Distribusi Frekuensi Siswa Kelas VII 4 SMPN 4 Siak Hulu.....	37

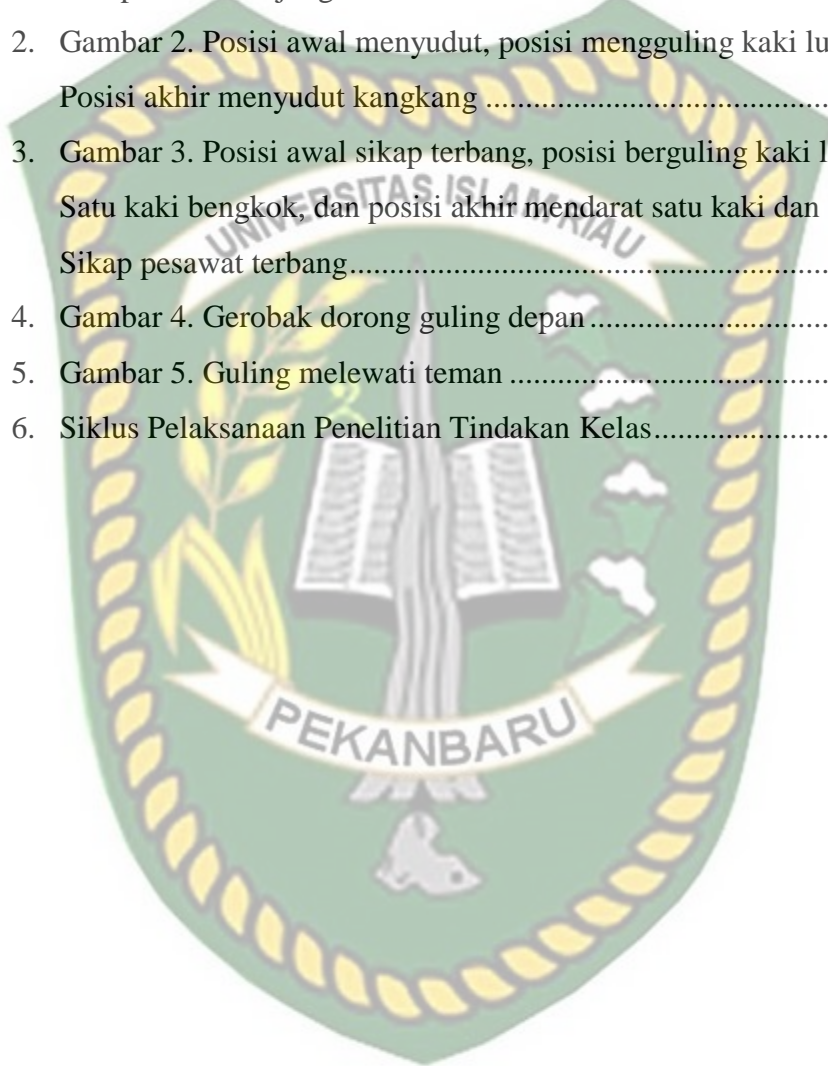


Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR GAMBAR

1. Gambar1. Posisi awal jongkok, posisi mengguling jongkok, Dan posisi akhir jongkok	16
2. Gambar 2. Posisi awal menyudut, posisi mengguling kaki lurus Posisi akhir menyudut kangkang	16
3. Gambar 3. Posisi awal sikap terbang, posisi berguling kaki lurus Satu kaki bengkok, dan posisi akhir mendarat satu kaki dan Sikap pesawat terbang.....	17
4. Gambar 4. Gerobak dorong guling depan	17
5. Gambar 5. Guling melewati teman	18
6. Siklus Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas.....	20



DAFTAR GRAFIK

1. Histogram Tes Siklus I Kelas VII 4 SMPN 4 Siak Hulu.....	32
2. Histogram Tes Siklus II Kelas VII 4 SMPN 4 Siak Hulu	34
3. Perbandingan Histogram Tes Siklus I dan Siklus 2 Kelas VII 4 SMPN 4 Siak Hulu.....	39



DAFTAR LAMPIRAN

1. Data Siklus I.....	44
2. Data Siklus II	45
3. Pencarian Nilai Tes Gerakan <i>Roll</i> Ke Depan Siklus I.....	46
4. Pencarian Nilai Tes Gerakan <i>Roll</i> Ke Depan Siklus II	48
.....	
5. Analisis Statistik Tes Siklus I	50
6. Analisis Statistik Tes Siklus II	51
7. Analisa Data Peningkatan Hasil Belajar Siklus I.....	52
8. Analisa Data Peningkatan Hasil Belajar Siklus II.....	53
9. RPP.....	55
10. Dokumentasi Penelitian	71

Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB I

PENDAHULUAN

A. 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.

Pendidikan jasmani disekolah merupakan komponen dari tujuan Pendidikan Nasional, yang mana guru harus mampu memilih metode yang harus di terapkan dalam proses pembelajaran disekolah. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih dan dilakukan secara sistematis.

Berdasarkan penjelasan di atas, bahwa olahraga yang diajarkan disekolah dalam bidang studi penjas harus sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak didik. Untuk setiap jenjang pendidikan sebagai mana mestinya.

Dalam Undang–Undang RI Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 25 di sebutkan “ Keolahragaan Nasional disebutkan “Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler”. Dari undang-undang tersebut dapat disimpulkan bahwa pendidikan olahraga dapat dilaksanakan pada setiap proses jenjang pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan berbagai potensi yang ada pada setiap diri peserta didik ke arah tujuan pendidikan yang di cita-citakan.

Senam lantai merupakan cabang olahraga yang membutuhkan kelentukan dan koordinasi yang baik antara anggota tubuh. Gerakan dalam senam lantai membutuhkan keberanian, kelentukan tubuh serta teknik yang benar. Senam lantai sering dikatakan dengan senam pertandingan atau senam artistic, karena bentuk-bentuk gerakannya harus sesuai dengan peraturan yang berlaku dalam pertandingan baik mengenai sikap pada waktu akan melakukan keindahan, dan ketepatan serta keseimbangan pada sikap akhirnya. Senam lantai dapat dilakukan tanpa alat dan dengan alat. Senam lantai tanpa alat, dinamakan senam lantai (*floor exercises*), sedangkan senam lantai dengan menggunakan alat dinamakan senam alat.

Olahraga senam lantai merupakan salah satu bagian disiplin cabang olahraga senam artistik. Salah satu gerakannya adalah *roll* ke depan. Yang mana gerakan *roll* kedepan adalah bergerak dengan cara membulatkan badan sedemikian rupa sehingga badan dapat bergerak berguling seperti benda bulat.

Adapun salah satu metode pembelajaran senam lantai khususnya pada *roll* ke depan yaitu menggunakan metode variasi mengajar. Metode variasi mengajar merupakan suatu metode yang tidak monoton dan terdapat perubahan-perubahan yang di ciptakan atau dibuat untuk memberikan kesan yang berbeda agar supaya siswa tidak merasa bosan. Dengan diberikannya metode variasi mengajar terhadap siswa, maka ada peningkatan belajar siswa yaitu lebih aktif dan bersemangat dalam belajar senam lantai, sehingga ada peningkatan hasil belajar siswa yaitu *roll* kedepan. Variasi mengajar olahraga adalah bentuk perubahan mengajar dengan adanya variasi-variasi dalam proses kegiatannya yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi berolahraga khususnya olahraga senam lantai, serta mengurangi kejenuhan dan kebosanan.

Berdasarkan observasi awal terhadap siswa SMPN 4 Siak Hulu peneliti memilih saat mereka belajar *roll* ke depan terdapat beberapa kesalahan-kesalahan yang terjadi. Adapun kesalahan yang sering terjadi pada saat gerakan *roll* ke depan adalah seperti dorongan tangan peserta didik yang kurang kuat sehingga badan tidak dapat terlontar dengan kuat kedepan, kebanyakan siswa melakukan tumpuan pada kepala belakang dan bukan pundak, pendaratan yang kurang baik sehingga membuat siswa tidak menyelesaikan gerakan pada posisi jongkok melainkan terjatuh kebelakang. Hal ini disebabkan kurangnya pemahaman siswa bagaimana cara melakukan teknik gerakan *roll* kedepan yang benar. Untuk mempermudah suatu gerakan dan membuat gerakan yang dihasilkan baik yaitu dapat dilakukan dengan

membuat variasi mengajar, sehingga membuat anak-anak lebih bersemangat untuk berlatih dan mencoba gerakan senam terutama roll ke depan.

Salah satu faktor yang menyebabkan rendahnya minat belajar siswa pada materi pembelajaran senam lantai *roll* ke depan ini adalah guru kurang menggunakan metode pembelajaran yang tepat seperti metode pembelajaran variasi untuk menarik minat belajar dan meningkatkan motivasi belajar siswa. Sementara tingkat pencapaian KKM untuk materi pembelajaran senam lantai *roll* ke depan di kelas VII4 SMPN 4 Siak Hulu hanya 71 (tujuh puluh satu). Akan tetapi masih ada diantara siswa yang nilainya belum mencapai KKM yang telah ditetapkan.

Berdasarkan observasi dan fakta-fakta yang terjadi di sekolah-sekolah yaitu yang telah diuraikan di atas maka untuk mengatasi masalah tersebut, seorang guru harus bisa membuat perubahan-perubahan pada saat pembelajaran agar proses pembelajaran tidak terkesan monoton dan siswa tidak merasa bosan dalam proses belajar, yaitu dengan cara menerapkan metode variasi mengajar. Dengan menerapkan metode variasi mengajar tersebut diharapkan akan memberikan dampak yang positif pada siswa diantaranya siswa lebih aktif dalam belajar dan siswa akan lebih termotivasi (terdorong) dalam belajar. Jika siswa lebih aktif dan termotivasi dalam belajar maka tujuan akhir dari metode variasi mengajar ini akan tercapai yaitu adanya peningkatan hasil belajar pada siswa.

Dari uraian di atas peneliti tertarik meneliti dengan judul **Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerakan *Roll* Ke Depan Melalui Metode Variasi Mengajar Siswa kelas VII 4 di SMP N 4 Siak Hulu.**

B. Identifikasi Masalah

Sebagaimana dikemukakan di latar belakang masalah terdahulu maka dapat dikemukakan masalah-masalah yang teridentifikasi seperti halnya:

1. Masih ada diantara siswa pada saat melakukan gerakan yang dijadikan tumpuan adalah kepala belakang dan bukan pundak.
2. Masih terdapat diantara siswa yang kurang melakukan dorongan tangan kedepan sehingga akhiran gerakan tidak benar.
3. Masih terdapat juga diantara siswa yang melakukan awalan akhir badan jatuh kebelakang dan tidak dengan posisi jongkok.
4. Metode pembelajaran yang dilakukan oleh guru penjas dalam mengajarkan *roll* ke depan jarang menggunakan metode bervariasi.
5. Tingkat pencapaian nilai siswa pada materi pembelajaran senam lantai *roll* ke depan di SMP N 4 Siak Hulu masi ada yang belum mencapai nilai KKM yang telah ditetapkan.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat terbatasnya waktu, tenaga, biaya yang dimiliki peneliti, dan sarana yang tersedia, dan agar peneliti tidak terlepas dari permasalahan diatas maka peneliti membatasi penelitian ini dengan Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerakan *Roll* Kedepan Melalui Metode Variasi Mengajar pada Siswa kelas VII 4 di SMP N 4 Siak Hulu.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas masalah dapat dirumuskan sebagai berikut :
Apakah dengan menggunakan metode variasi mengajar dapat meningkatkan keterampilan *roll* ke depan pada siswa kelas VII4 di SMP N 4 Siak Hulu.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan di atas masalah dapat dirumuskan sebagai berikut :
Apakah dengan menggunakan metode variasi mengajar dapat meningkatkan keterampilan *roll* ke depan pada siswa kelas VII 4 di SMP N 4 Siak Hulu.

F. Manfaat Penelitian

Sedangkan manfaat dari penelitian yang penulis lakukan ini yaitu :

1. Para Siswa, dengan diterapkannya metode variasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pembelajaran *roll* kedepan, siswa menjadi lebih antusias dalam mengikuti proses pembelajaran *roll* kedepan dan siswa lebih mudah mengikuti proses pembelajaran *roll* kedepan.
2. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, sebagai bahan pertimbangan dan masukan untuk peneliti.
3. Fakultas, sebagai bahan masukan untuk menentukan arah dan kebijaksanaan dalam upaya peningkatan mutu pendidikan.
4. Mahasiswa, sebagai bahan masukan dan menambah wawasan dalam ilmu pendidikan jasmani, sehingga menimbulkan langkah-langkah tertentu dalam

rangka meningkatkan kualitas pengajaran khususnya dalam pembelajaran senam lantai.

5. Bagi penulis, untuk menambah ilmu pengetahuan dalam memahami tentang peningkatan teknik gerakan *roll* kedepan pada olahraga senam melalui metode variasi mengajar dan guna menyelesaikan program studi strata 1 untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Islam Riau.



Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Hakikat Gerakan Roll Ke Depan

1. Pengertian Roll Ke Depan

Gerakan *roll* ke depan yaitu bergerak dengan cara membulatkan badan sedemikian rupa sehingga badan dapat bergerak berguling seperti benda bulat. Salah satu jenis gerakan berguling adalah berguling ke depan. Aktivitas guling depan dapat terbagi atas dua bagian, yaitu guling depan dengan sikap awal jongkok dan guling depan dengan sikap awal berdiri. Senam lantai guling depan juga dilakukan dengan posisi badan mengarah kedepan kemudian mengguling kedepan dengan tumpuan kedua tangan yang kuat diakhiri dengan sikap awal.

Menurut Hendra (2009:85) Guling depan adalah gerak berguling yang halus dengan menggunakan tubuh bagian tubuh yang berbeda untuk kontak dengan lantai, dimulai dari kedua kaki, kedua tangan, ketengkuk, lalu kebahu, kepinggung, pinggang dan pantat, sebelum akhirnya ke kaki kembali. Pada awal gerakan, fokus pandangan diarahkan ke matras tempat kedua tangan akan diletakkan. Kontak mata dengan matras harus dipertahankan selama mungkin. Jika guling depan diajarkan dengan teknik yang benar, akan mengembangkan orientasi ruang pada diri anak, dan menjadi tahapan pembelajaran untuk keterampilan lainnya.

Menurut Susmanto dan Sukiyo (1992:99) (dalam jurnal Wahyudi) senam lantai *roll* depan adalah bentuk gerakan mengguling ke depan yang penggulingannya dimulai dari tengkuk, punggung, pinggang, panggul bagian belakang, dan yang terakhir kaki.

Menurut Adisuyanto (2009:72) (dalam jurnal Hariyadi) *roll* depan adalah aktivitas gerak tubuh dengan membulatkan badan sedemikian rupa hingga berguling ke arah sisi yang lain. Senam lantai juga merupakan keterampilan berpindah tempat, sehingga proses pemindahan berat ke depan sangat penting. Terutama pada awal gerakan dimana bahu bergerak di atas puncak titik tumpu.

Dari beberapa kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa senam *roll* ke depan adalah sebagai berikut :

1. Bergerak dengan cara membulatkan badan agar dapat berguling seperti benda bulat.
2. Berguling halus dengan menggunakan tubuh bagian tubuh yang berbeda untuk kontak dengan lantai.
3. Bergerak dimulai dari tengkuk, punggung, pinggang, panggul bagian belakang, dan yang terakhir kaki.
4. Gerak tubuh dengan membulatkan badan hingga berguling ke arah sisi yang lain.

b. Teknik *Roll* Ke Depan

Menurut Traetta (2008:11) *Roll* depan suatu gerakan yang terdapat dalam gerakan senam lantai dilakukan dalam upaya seorang berguling guling membulatkan badan ke depan atas bagian belakang badan tekuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang. Mempunyai kelenturan badan, ketangkasan gerakan, kekuatan, keseimbangan tangan, badan dan kaki saling membantu berkesinambungan untuk mendapatkan suatu irama gerakan yang didapat, akhirnya dapat dilihat keindahan dalam gerakan-gerakan yang dilakukan dan dapat juga dilakukan ke belakang.

Adapun bentuk teknik gerakan *roll* ke depan adalah sebagai berikut :

1. Persiapan

Berdiri siap senam, merunduk disertai meletakkan ke dua tangan, kaki dalam posisi merenggang, tangan terbuka selebar bahu. tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi rendah, bentuk landasan dengan lengan. Sikut terkunci, lengan sejajar dengan paha, pinggang lurus, pandangan ke depan bawah.

2. Pelaksanaan

Saat merunduk kedua tangan dorong ke depan, kaki sedikit mendorong badan ke depan. Berat badan dialihkan ke depan, kepala masuk diantara dua tangan meletakkan belakang kepala ke matras. Badan yang condong ke depan dijatuhkan ke depan, saat bergilir badan bulat ke dua lutut di rapatkan ke dada juga kepala.

3. Sikap akhir

Anak mengguling ke depan dengan sikap akhir jongkok kedua tangan lurus ke depan lalu berdiri.

Menurut Jhon dan Mary (2008:11) cara melakukan gerakan roll kedepan yaitu anda sudah siap untuk belajar guling kedepan pada sikap badan jongkok, tangan diangkat lurus keatas sehingga badan lurus dari pinggul hingga ujung jari tangan. Angkatlah pinggul dan pindahkan berat badan kedepan, letakkan kedua tangan anda pada matras. Sentuhkan dagu ke dada, letakkan bahu di atas matras sambil berguling. Jagalah agar badan tetap menekuk dengan kedua lutut tetap di dada dan akhirilah dengan sikap jongkok dengan kedua tangan lurus ke atas.

Dari kutipan di atas dapat dipahami bahwa selama bagian pertama guling depan kedua tangan berada diatas matras, dengan kedua telapak tangan menahan badan dan diletakkan tepat dibagian matras, sikap badan dan kaki dalam keadaan bulat dan rapat kedada, kaki tidak terbuka, usahakan pundak yang menempel pada matras dan bukan kepala, dan mendarat dengan kedua kaki pada posisi jongkok.

c. Kesalahan-kesalahan Yang Sering Terjadi Pada Saat Melakukan

Roll Ke Depan

Menurut Muhajir (2004:135) (dalam jurnal Sumarni) Kesalahan-kesalahan yang biasa terjadi saat guling depan adalah:

1. Kedua tangan yang bertumpu tidak tepat (dibuka terlalu lebar atau terlalu sempit, terlalu jauh atau terlalu dekat) dengan ujung kaki.

2. Tumpuan salah satu atau kedua tangan kurang kuat sehingga keseimbangan badan kurang sempurna dan akibatnya badan jatuh kesamping.
3. Bahu tidak diletakkan di atas matras saat tangan dibengkokkan.
4. Saat gerakan berguling ke depan, kedua tangan tidak ikut menolak.

Berdasarkan kesalahan-kesalahan yang ada di atas maka dibuatlah bentuk variasi mengajar guna untuk menghilangkan kebosanan dari siswa sewaktu belajar, serta ,meningkatkan kemampuan, keterampilan, sikap dan kepribadiannya. Oleh karna itu variasi mengajar wajib dilakukan oleh guru untuk mencapai tujuan diatas.

Cara Memberi Bantuan Guling Depan

1. Cara pertama
Pegang belakang kepala peserta didik (membantu menekukkan) dan menolak pada kedua lutut.
2. Cara kedua
Mendorong pada punggung peserta didik pada saat akan duduk.
3. Cara Ketiga
Dapat juga menolong berdiri di sisi peserta didik dengan kedua tangan agak mengangkat panggul peserta didik dan membawanya ke arah depan pada saat yang sama memperingatkan peserta didik agar tetap menekuk kepala sedalam-dalamnya.
4. Cara keempat
Membantu menekukkan kepala dan menempatkan di lantai di antara kedua tangan.

Pemberian bantuan yang dilakukan guru pada siswa yaitu untuk mempermudah siswa melakukan gerakan *roll* ke depan sehingga tidak terjadi kesalahan pada saat melakukannya. Biasanya siswa kurang mampu mendorong badan kedepan sehingga badan jatuh kearah samping dan bukan kedepan. Peran guru sangat penting demi keberhasilan siswa dalam melakukan gerakan *roll* ke depan.

B. Hakikat Metode Variasi Mengajar

a. Pengertian Metode Variasi

Dalam proses belajar mengajar dibutuhkan variasi mengajar agar tidak membosankan agar dapat tercapainya tujuan belajar itu sendiri. Menurut Djamarah (2010: 160) keterampilan mengadakan variasi dalam proses belajar mengajar akan meliputi tiga aspek, yaitu variasi mengajar dalam gaya mengajar, variasi dalam interaksi antara guru dengan siswa. Apabila ketiga komponen tersebut dikombinasikan dalam penggunaannya atau secara integrasi, maka akan meningkatkan perhatian siswa, membangkitkan keinginan dan kemauan belajar.

Menurut Djamarah dan Zain (2002:188) (dalam jurnal Artikawati) berpendapat bahwa bagi siswa, adanya variasi dalam mengajar dilihat sebagai sesuatu yang energik, antusias, bersemangat, dan semuanya memiliki relevansi dengan hasil belajar. Artinya, keterampilan guru dalam mengadakan variasi memiliki keterkaitan dengan prestasi belajar.

Menurut Asril (2012:86) variasi stimulus itu adalah suatu kegiatan guru dalam konteks proses interaksi pembelajaran yang di tujukan untuk mengatasi kebosanan

peserta didik, sehingga dalam proses situasi pembelajaran senantiasa menunjukkan ketekunan dan penuh partisipasi.

Menurut Hasibuan (1986) (dalam jurnal Kosim dkk) Menyebut bahwa menggunakan variasi diartikan sebagai perbuatan guru dalam konteks proses belajar mengajar yang bertujuan mengatasi kebosanan peserta didik, sehingga dalam proses belajarnya peserta didik senantiasa menunjukkan ketekunan, keantusiasan, serta berperan secara aktif.

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.

Dari kutipan tersebut dapat dipahami bahwa variasi mengajar adalah mengajar yang metode-metode dan materi atau isi pembelajarannya tidak selalu sama disetiap pertemuannya tapi tetap untuk satu tujuan pengembangan teknik, yang tujuannya agar siswa tidak jenuh atau bosan dan malah tertarik pada variasi mengajar yang kita buat.

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:

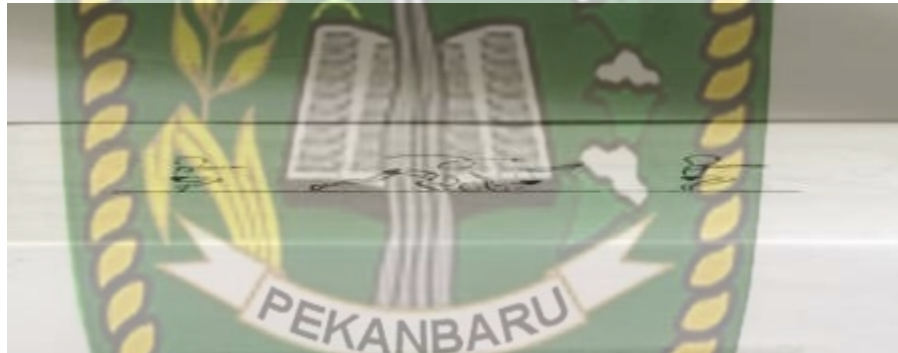
1. Guru pendidikan jasmani dan kesehatan membuka kegiatan mengajar dengan menyiapkan seperangkat kegiatan belajar mengajar yang pada umumnya berkenaan dengan bentuk, tempo, urutan, frekuensi, intensitas, penilaian, dan tujuan pengajaran.
2. Guru menjelaskan materi secara jelas, tegas, terarah dan logis.
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 dikelas 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 variasi dengan tujuan yang sama untuk mencapai suatu maksud tertentu dalam rangka

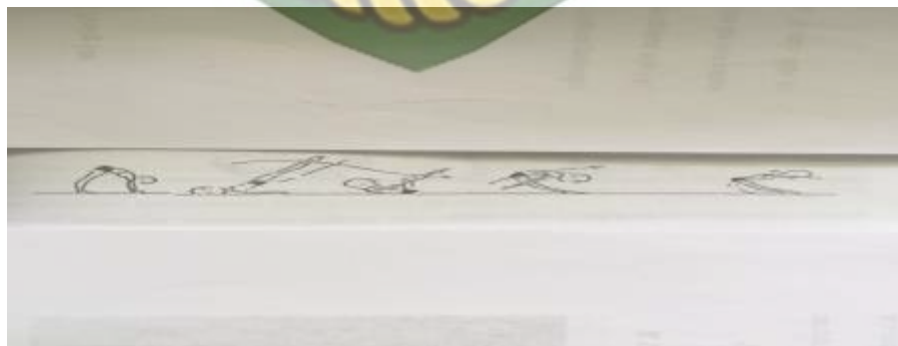
meningkatkan pengetahuan, keterampilan, sikap dan kepribadiannya. Oleh karena itu variasi dalam kegiatan pembelajaran mutlak diperlukan dan penting dilakukan oleh guru sebagai penggerak utama terjadinya kegiatan pembelajaran.

b. Bentuk-Bentuk Metode Pembelajaran Variasi Roll Ke Depan

Menurut Hendra (2009:88) melakukan metode variasi mengajar *roll ke depan* dengan dapat divariasikan dengan mencari cara yang berbeda dalam ketiga fase gerakan guling, yaitu pada posisi awal, posisi ketika melakukan gulingan, dan posisi akhir.



Gambar 1. Posisi awal jongkok, posisi mengguling jongkok, dan posisi akhir jongkok. Hendra (2009:88)



Gambar 2. Posisi awal menyudut, posisi mengguling kaki lurus, posisi akhir menyudut kangkang. Hendra (2009:88)



Gambar 3. Posisi awal sikap terbang, posisi berguling satu kaki lurus satu kaki bengkok, dan posisi akhir mendarat satu kaki dan sikap pesawatterbang. Hendra (2009:88)

Bentuk Roll berpasangan bergantian adalah sebagai berikut :

- Gerobak dorong guling depan



- Guling melewati teman (*dive roll*)



Gambar 5. Guling melewati teman. Hendra (2009:88)

B. Kerangka Pemikiran

Pembalajaran 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 yang dibelajarkan guru penjas kesrek pada siswa SMP yaitu *roll* ke depan.

Roll depan dalam olahraga senam lantai adalah gerakan mengguling kedepan dengan sikap badan membulat dan berputar sampai 260 derajat. Salah satu metode pembelajaran senam lantai khususnya pada *roll* ke depan yaitu menggunakan metode variasi mengajar. Metode variasi mengajar merupakan suatu metode yang membuat tidak monoton dan terdapat perubahan-perubahan yang sengaja di ciptakan atau

dibuat untuk memberikan kesan yang berbeda agar supaya siswa tidak merasa bosan. Dengan diberikannya metode variasi mengajar 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 metode variasi mengajar pada pembelajaran *roll* depan maka semakin meningkat kemampuan siswa dalam *roll* ke depan dalam senam lantai di SMP N 4 Siak Hulu.

C. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan kerangka pemikiran yang telah dijelaskan di atas, maka penulis menetapkan pertanyaan penelitian sebagai berikut “Bagaimanakah peningkatan metode variasi mengajar dapat meningkatkan keterampilan gerakan *roll* ke depan pada siswa kelas VII4 di SMP N 4 Siak Hulu ?”.

BAB III

METODE 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. Arikunto (2016:124). Penelitian ini terdiri dari beberapa siklus, adapun setiap siklus dilakukan dalam tiga kali pertemuan. Tiap siklus terdiri dari langkah-langkah perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, pengamatan/ observasi dan refleksi. Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus, daur siklus Penelitian Tindakan Kelas menurut Arikunto adalah sebagai berikut:



Gambar 7. siklus pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Arikunto,2016:42

1. Perencanaan tindakan : berdasarkan pada identitas masalah yang dilakui pada tahap 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 pelaksanaan tindakan yang telah dilakukan.

Langkah – langkah Penelitian :

Siklus I

A. Perencanaan

1. Membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) sesuai dengan silabus.
2. Mempersiapkan fasilitas dan sarana pendukung yang diperlukan saat pelaksanaan.
3. Menyiapkan bahan observasi dan mempersiapkan semua alat yang diperlukan.
4. Menyusun skenario pelaksanaan tindakan dengan strategi variasi mengajar.

B. Pelaksanaan

Pelaksanaan disesuaikan dengan RPP yang telah di susun.

Pelaksanaan terdiri dari :

1. Kegiatan Awal
2. Kegiatan Inti
3. Kegiatan Penutup

C. Observasi

Observasi yang dilakukan adalah dengan menggunakan format lembar observasi yang telah di sediakan. Aspek-aspek yang diamati adalah :

1. Aktivitas siswa dalam melakukan *roll* ke depan senam lantai
2. Pelaksanaan variasi mengajar

D. Refleksi

1. Melakukan evaluasi tindakan yang telah dilakukan
2. Meningkatkan rencana untuk menyusun rencana pengajaran
3. Mengadakan perubahan dalam mengorganisasikan variasi mengajar

Siklus II

A. Perencanaan

1. Membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) sesuai dengan silabus.
2. Mempersiapkan fasilitas dan sarana pendukung yang diperlukan saat pelaksanaan.

3. Menyiapkan bahan observasi dan mempersiapkan semua alat yang diperlukan.
4. Menyusun skenario pelaksanaan tindakan dengan strategi variasi mengajar.
5. Melanjutkan pembelajaran bagi siswa yang belum tuntas pada siklus I.

B. Pelaksanaan

Pada siklus II, pelaksanaan tindakan akan disesuaikan dengan hasil refleksi. Pelaksanaan disesuaikan dengan RPP yang telah di susun.

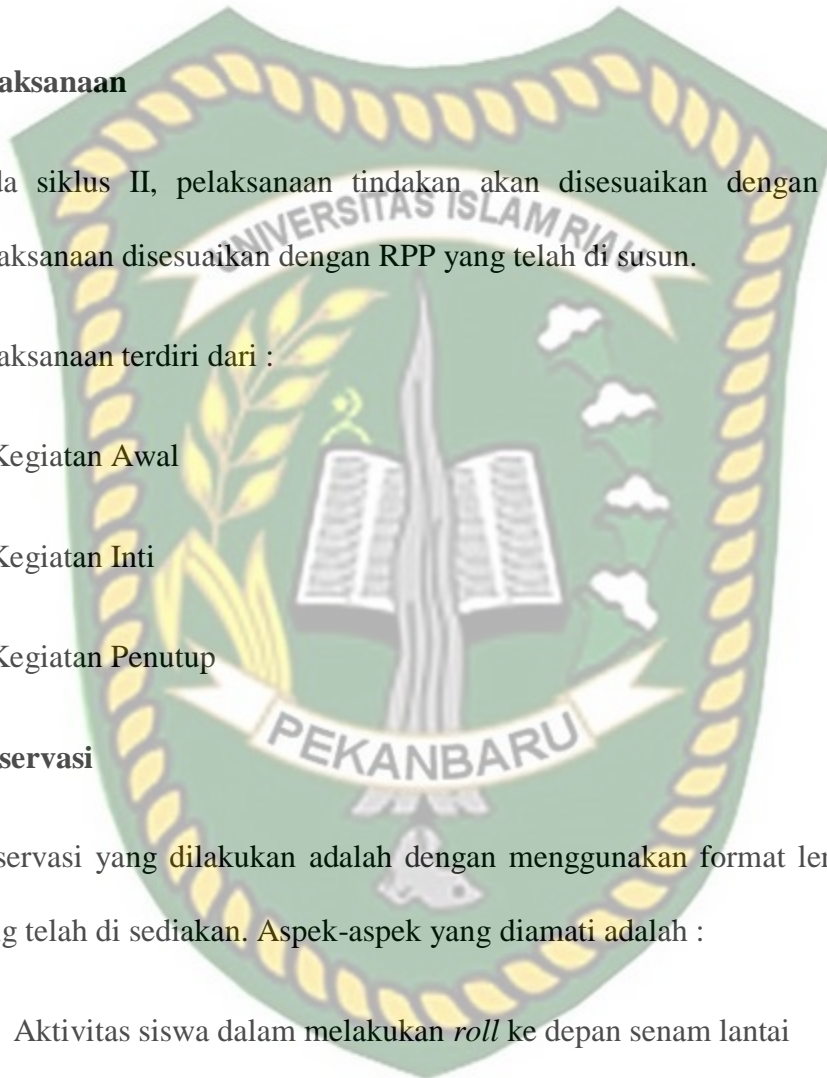
Pelaksanaan terdiri dari :

1. Kegiatan Awal
2. Kegiatan Inti
3. Kegiatan Penutup

C. Observasi

Observasi yang dilakukan adalah dengan menggunakan format lembar observasi yang telah di sediakan. Aspek-aspek yang diamati adalah :

1. Aktivitas siswa dalam melakukan *roll* ke depan senam lantai
2. Pelaksanaan pembelajaran variasi mengajar



D. Refleksi

Hasil observasi dari pelaksanaan tindakan dijadikan bahan referensi yang digunakan untuk perubahan, perbaikan dan peningkatan pengajaran yang di lihat dari hasil data-data.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2017 :297) Populasi adalah sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII4 SMP N 4 Siak Hulu sebanyak 34 orang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. : Populasi Penelitian Murid kelas VII.4 di SMP N 4 Siak Hulu

No	Kelas	Putera	Puteri	Jumlah
1	VII	18 orang	16 orang	34 orang

Tata Usaha Smp N 4 Siak Hulu

2. Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2017 :297) Sampel adalah sebagian dari populasi itu atau wakil populasi yang diteliti. Sehubungan dengan penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK), maka seluruh populasi diambil sebagai sampel (total sampling). Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 34 orang.

C. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam mengartikan istilah yang ada dalam proposal ini maka penulis akan menjelaskan beberapa istilah sebagai berikut :

- a. *Roll* ke depan adalah gerakan mengguling kedepan dengan sikap badan membulat dan berputar sampai 260 derajat.
- b. Metode variasi adalah pembelajaran dengan memilah-milah teknik gerakan, yaitu dengan melakukan teknik-teknik *roll* ke depan secara berulang-ulang dan bervariasi.

D. Pengembangan Instrumen

Instrumen adalah suatu cara untuk memperoleh data dengan menggunakan metode, maka didalam melaksanakan pekerjaan tersebut perlu adanya sebuah metode. Metode yang digunakan tersebut digunakan sebagai alat bantu dalam mengumpulkan data. Sesuai dengan masalah penelitian yang telah dijelaskan, maka instrumen dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Rubik Penilaian Unjuk Kerja Kemampuan Roll Ke Depan Dalam Senam Lantai

No	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1	Sikap awalan melakukan gerakan			
2	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

(Mohammad, 2014:52)

Keterangan :

- 3 = Baik
- 2 = Cukup
- 1 = Kurang

Kriteria penskoran:

1. Persiapan melakukan gerakan:

Skor baik jika :

- a. Berdiri siap senam, merunduk disertai meletakkan kedua tangan kaki dalam posisi merenggang, tangan terbuka selebar bahu.
- b. Tekuk lutut tahan tubuh dalam posisi rendah, bentuk landasan dengan lengan
- c. Sikut terkunci lengan sejajar dengan paha, pinggang lurus pandangan ke depan bawah.

Skor Cukup jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

2. Pelaksanaan melakukan gerakan:

Skor baik jika :

- a. Saat merunduk kedua tangan dorong ke depan, kaki sedikit mendorong badan ke depan.
- b. Kepala masuk diantara dua tangan meletakkan belakang kepala ke matras.
- c. Badan yang condong ke depan dijatuhkan kedepan, saat bergilir badan bulat kedua lutut di rapatkan ke dada juga kepala.

Skor Cukup jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

3. Sikap akhir melakukan gerakan:

Skor baik jika :

- a. Anak mengguling ke depan
- b. Dengan sikap akhir jongkok
- c. Kedua tangan lurus ke depan lalu berdiri.

Skor Cukup jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, penulis memakai metode tes dan pengukuran.

Disamping itu dilengkapi dengan kepustakaan dan observasi.

1. Observasi

Observasi adalah dilakukan pada sebelum pembuatan skripsi dan pada saat pelaksanaan penelitian. Observasi dilakukan dengan pengamatan langsung dilokasi lapangan.

2. Kepustakaan

Buku dan teori yang mendukung terhadap konsep yang mendukung tentang *roll* ke depan dalam olahraga senam lantai.

3. Tes dan pengukuran

Teknik tes digunakan untuk mengetahui pengaruh variasi mengajar terhadap keterampilan *roll* ke depan kelas VII 4 SMPN 4 Siak Hulu. Dengan tes unjuk kerja digunakan untuk memperoleh data tentang *roll* ke depan yang dilakukan dan sesudah penelitian.

F. Teknik Analisis Data

Untuk mengetahui kemampuan *roll* ke depan dalam olahraga senam lantai, penulis menggunakan tes unjuk kerja (psikomotorik). Setelah didapatkan skor masing-masing siswa, selanjutnya dilakukan perhitungan dengan rumus sebagai berikut:

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

Selanjutnya interval dan kategori penilaian terhadap kemampuan teknik roll kedepan atas berdasarkan pada:

Tabel 3. Interval Kategori Kemampuan Siswa Dalam Mempraktikkan Keterampilan Roll Depan

No	Interval	Kategori
1	91 – 100	Sangat baik
2	80 – 90	Baik
3	70 – 79	Cukup
4	60 – 69	Kurang
5	Kurang dari 60	Kurang Sekali

Kusumawati (2015:132)

Sesuai kriteria ketuntasan minimal (KKM) mata pelajaran penjas di SMP N 4 Siak Hulu, maka apabila tuntas mendapatkan nilai >71. Ketuntasan klasikal tercapai apabila 80% dari seluruh siswa mampu melakukan *roll* ke depan senam lantai dengan nilai minimal 71 maka kelas itu dinyatakan tuntas.

Adapun rumus yang dipergunakan untuk menentukan ketuntasan klasikal adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\% \text{ (Sudijono, 2004:23)}$$

Keterangan :

P = Angka persentase ketuntasan klasikal

F = Frekuensi siswa yang tuntas

N = Jumlah siswa



BAB IV

HASIL PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Berdasarkan hasil penelitian mengenai upaya meningkatkan keterampilan gerakan *roll* ke depan melalui variasi mengajar dalam olahraga senam lantai kelas VII 4 di SMPN 4 Siak Hulu sehingga di peroleh hasil pengolahan data yaitu sebagai berikut :

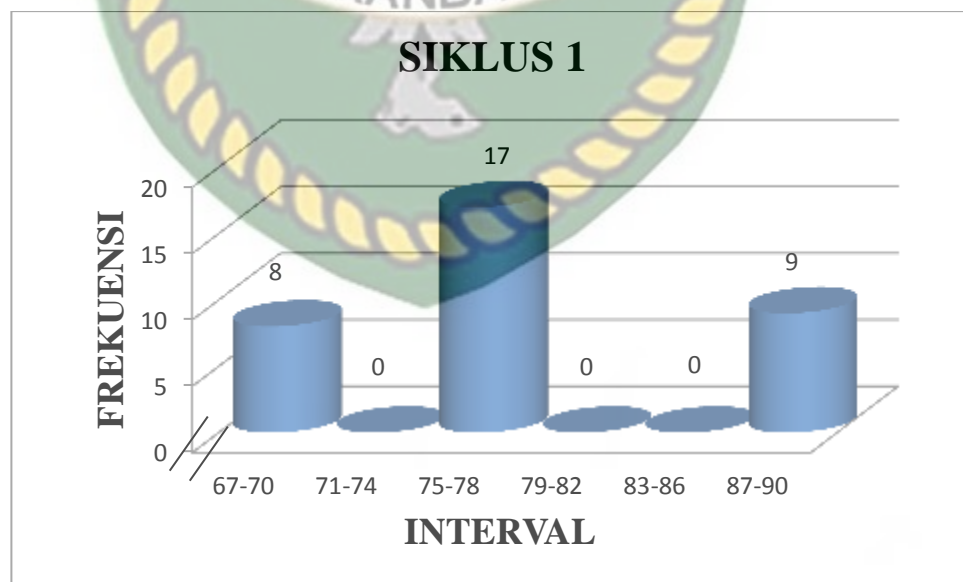
1. Data Hasil Unjuk Kerja *Roll* Ke Depan Senam Lantai Pada Kelas VII 4 SMPN 4 Siak Hulu Pada Siklus 1

Setelah dilakukan pembelajaran *roll* ke depan senam lantai pada kelas VII 4 SMPN 4 Siak Hulu pada siklus I, diperoleh data yakni: nilai tertinggi pelaksanaan siklus I adalah 89, sedangkan nilai terendah pada siklus I adalah 67. Dimana nilai interval siswa pelaksanaan siklus I di dapat kelas interval antara 67-70 dengan 8 siswa atau dengan nilai persentase 24%, nilai interval antara 71-74 dengan 0 siswa atau dengan nilai persentase 0%, nilai interval antara 75-78 dengan 17 siswa atau dengan nilai persentase 50%, nilai interval 79-82 dengan 0 siswa atau dengan nilai persentase 0%, nilai interval 83-86 dengan 0 siswa atau dengan nilai persentase 0%, nilai interval 87-90 dengan 9 siswa atau dengan nilai persentase 26%. Untuk lebih jelas dapat di lihat tabel distribusi frekuensi penilaian siklus I sebagai berikut.

Tabel 4. Hasil Penelitian Data Frekuensi Siklus I Pada Siswa Kelas VII 4 SMPN 4 Siak Hulu

NO	Interval	Frekuensi	Persentase
1	67 – 70	8	24 %
2	71 – 74	0	0 %
3	75 – 78	17	50 %
4	79 – 82	0	0 %
5	83 – 86	0	0 %
6	87 - 90	9	26 %
Jumlah		34	100 %

Selanjutnya dari hasil distribusi data hasil unjuk kerja siklus I kelas VII 4 SMPN 4 Siak Hulu di atas, dapat di klasifikasikan pada diagram di bawah ini.



Grafik 1. Histogram Data Hasil Siklus I Pada Siswa Kelas VII 4 SMPN 4 Siak Hulu

Berdasarkan hasil yang di peroleh pada siklus I, perlu adanya perbaikan terhadap penerapan bentuk variasi mengajar pada *roll* ke depan senam lantai di siklus II

2. Data Hasil Unjuk Kerja *Roll* Ke Depan Senam Lantai Pada Kelas VII 4 SMP N 4 Siak Hulu Pada Siklus II

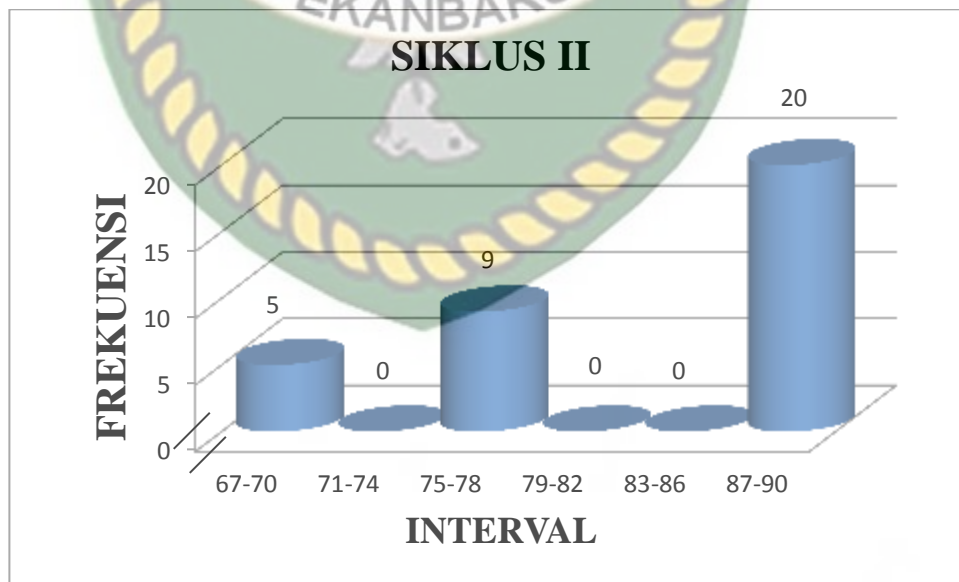
Setelah dilakukan pembelajaran *roll* ke depan senam lantai siklus I, masih juga terdapat siswa yang belum mencapai nilai KKM, maka langkah selanjutnya adalah dengan melakukan penilaian *roll* ke depan pada siklus II yang bertujuan agar nilai siswa bisa mencapai target nilai KKM yang telah ditetapkan. Berdasarkan hasil tes siklus II, di peroleh data yaitu : nilai tertinggi pelaksanaan siklus II adalah 89, sedangkan nilai terendah pelaksanaan siklus II adalah 67.

Dimana nilai interval siswa pelaksanaan siklus II, antara 67-70 dengan nilai frekuensi 5 atau dengan nilai persentase 15%, nilai interval antara 71-74 dengan nilai frekuensi 0 atau dengan nilai persentase 0%, nilai interval 75-78 dengan nilai frekuensi 9 atau dengan nilai persentase 26%, nilai interval 79-82 dengan nilai frekuensi 0 atau dengan nilai persentase 0%, nilai interval 83-86 dengan nilai frekuensi 0 atau dengan nilai persentase 0%, nilai interval 87-90 dengan nilai frekuensi 20 atau dengan nilai persentase 59%. Untuk lebih jelas dapat di lihat pada tabel distribusi frekuensi penilaian unjuk kerja siklus II sebagai berikut.

Tabel 5. Hasil Penelitian Data Frekuensi Siklus II Pada Siswa kelas VII 4 SMPN 4 Siak Hulu

NO	Interval	Frekuensi	Persentase
1	67 – 70	5	15 %
2	71 – 74	0	0 %
3	75 – 78	9	26 %
4	79 – 82	0	0 %
5	83 – 86	0	0 %
6	87 – 90	20	59 %
Jumlah		34	100 %

Selanjutnya dari hasil distribusi data hasil unjuk kerja siklus II kelas VII 4 SMPN 4Siak Hulu di atas, dapat di klasifikasikan pada diagram di bawah ini.



Grafik 2. Histogram Data Hasil Siklus II Kelas VII 4 SMPN 4 Siak Hulu

B. Analisis Data

1. Analisis Hasil Unjuk Kerja Gerakan *Roll* Ke Depan Senam Lantai Kelas VII 4 SMPN 4 Siak Hulu Pada Siklus I

Berdasarkan unjuk kerja penilaian gerakan *roll* ke depan senam lantai melalui metode variasi mengajar kelas VII 4 di SMPN 4 Siak Hulu pada siklus I dari 34 siswa, maka nilai siswa yang telah mencapai KKM adalah sebanyak 26 orang dengan persentase 76%, sedangkan 8 siswa belum mencapai nilai KKM dengan persentase 24%.

Pada sikap awalan, indikator penilaian yaitu Berdiri siap senam, merunduk disertai meletakkan ke dua tangan, kaki dalam posisi merenggang, tangan terbuka selebar bahu. tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi rendah, bentuk landasan dengan lengan. Sikut terkunci, lengan sejajar dengan paha, pinggang lurus, pandangan ke depan bawah. Jumlah skor keseluruhan dari sikap awalan adalah 102, dimana skor ini seluruh siswa mendapat nilai 3 yaitu nilai tertinggi pada indikator penilaian.

Pada sikap pelaksanaan, indikator penilaian yaitu Saat merunduk kedua tangan dorong ke depan, kaki sedikit mendorong badan ke depan. Berat badan dialihkan ke depan, kepala masuk diantara dua tangan meletakkan belakang kepala ke matras. Badan yang condong ke depan dijatuhkan ke depan, saat bergilir badan bulat ke dua lutut di rapatkan ke dada juga kepala. Jumlah skor keseluruhan dari sikap pelaksanaan adalah 87, dimana skor 3 didapat oleh 19 siswa, skor 2 didapat oleh 15 siswa.

Pada sikap akhir, indikator penilaian yaitu Anak mengguling ke depan dengan sikap akhir jongkok kedua tangan lurus ke depan lalu berdiri. Jumlah skor keseluruhan dari sikap akhir adalah 60, dimana skor 2 didapat oleh 26 siswa, dan skor 1 didapat oleh 8 siswa.

Banyaknya siswa yang belum mencapai nilai KKM pada pembelajaran *roll* ke depan senam lantai melalui metode variasi mengajar kelas VII 4 di SMPN 4 Siak Hulu. Hal ini disebabkan karena siswa kurang memahami teknik dasar *roll* depan, koordinasi gerakan sehingga siswa tidak mampu melakukan tahapan-tahapan *roll* depan dengan benar, maka dari itu perlunya perbaikan terhadap penerapan bentuk variasi mengajar pada *roll* ke depan senam lantai di siklus II.

2. Analisis Hasil Unjuk Kerja Gerakan *Roll* Ke Depan Kelas VII 4 SMPN 4 Siak Hulu Pada Siklus II

Berdasarkan unjuk kerja penilaian gerakan *roll* ke depan senam lantai melalui metode variasi mengajar kelas VII 4 di SMPN 4 Siak Hulu pada siklus II dari 34 siswa, maka nilai siswa yang telah mencapai KKM adalah sebanyak 29 orang dengan persentase 85%, sedangkan 5 siswa belum mencapai nilai KKM dengan persentase 15%.

Pada sikap awalan, indikator penilaian yaitu Berdiri siap senam, merunduk disertai meletakkan ke dua tangan, kaki dalam posisi merenggang, tangan terbuka selebar bahu. tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi rendah, bentuk landasan dengan lengan. Sikut terkunci, lengan sejajar dengan paha, pinggang lurus, pandangan ke

depan bawah. Jumlah skor keseluruhan dari sikap awalan adalah 102, dimana skor ini seluruh siswa mendapat nilai 3 yaitu nilai tertinggi pada indikator penilaian.

Pada sikap pelaksanaan, indikator penilaian yaitu Saat merunduk kedua tangan dorong ke depan, kaki sedikit mendorong badan ke depan. Berat badan dialihkan ke depan, kepala masuk diantara dua tangan meletakkan belakang kepala ke matras. Badan yang condong ke depan dijatuhkan ke depan, saat bergilir badan bulat ke dua lutut di rapatkan ke dada juga kepala. Jumlah skor keseluruhan dari sikap pelaksanaan adalah 87, dimana skor 3 didapat oleh 19 siswa, skor 2 didapat oleh 15 siswa.

Pada sikap akhir, indikator penilaian yaitu Anak mengguling ke depan dengan sikap akhir jongkok kedua tangan lurus ke depan lalu berdiri. Jumlah skor keseluruhan dari sikap akhir adalah 64, dimana skor 3 didapat oleh 1 siswa, skor 2 didapat oleh 28 siswa, dan skor 1 didapat oleh 5 siswa.

Berdasarkan analisis data pada siklus I dan II, dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 6. Distribusi Hasil Frekuensi Siswa Kelas VII 4 SMPN 4 Siak Hulu

Interval	Jumlah	Persentase	Kategori
Siklus I	26	76%	Tuntas
	8	24%	Tidak Tuntas
Siklus II	29	85%	Tuntas
	5	15%	Tidak Tuntas

C. Pembahasan

Penerapan metode variasi mengajar dalam proses pendidikan jasmani, siswa mendapatkan pembelajaran yang lebih bervariasi dari pelajaran senam lantai tersebut dengan melakukan gerakan *roll* depan secara bertahap siswa pun mampu dan dapat melakukan koordinasi gerakan yang baik sehingga tercapai suatu indikator penilaian yang telah di tentukan.

Dari hasil penelitian data pada siklus I terdapat ketuntasan klasikal siswa, saat siklus I siswa yang telah mencapai nilai KKM sebanyak 26 siswa dengan persentase 76%, sedangkan siswa yang belum mencapai nilai KKM sebanyak 8 siswa dengan persentase 24%. Ketuntasan klasikal tercapai apabila 80% dari seluruh siswa dan siswi mampu melakukan teknik *roll* ke depan dengan nilai minimal 71 maka kelas tersebut dinyatakan tuntas, untuk itu perlu dilakukan penelitian kembali pada siklus II.

Pada hasil penelitian siklus II dimana siswa yang telah mencapai nilai KKM sebanyak 29 siswa dengan persentase 85%, sedangkan siswa yang belum mencapai nilai KKM sebanyak 5 siswa dengan persentase 15%.

Berdasarkan hasil pengolahan data pada pelaksanaan siklus I terdapat 26 siswa yang mencapai nilai KKM (76%), dan 8 siswa yang belum mencapai nilai KKM (24%). Maka penelitian ini dilanjutkan dengan pelaksanaan siklus II dan hasilnya meningkat dengan jumlah 29 siswa yang mencapai nilai KKM (85%) dan 5

siswa yang belum mencapai nilai KKM (14%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan keterampilan *roll* ke depan olahraga senam lantai melalui metode variasi mengajar dalam olahraga senam lantai kelas VII 4 di SMPN 4 Siak Hulu.

Kelemahan yang terdapat pada penerapan metode modifikasi pada siklus I setelah di perbaiki pada siklus II ternyata dapat meningkatkan hasil belajar siswa, melalui perbaikan yang dilakukan pada proses penerapan modifikasi pada siklus II, hasil belajar siswa telah mencapai ketuntasan.

Berdasarkan uraian di atas, ini menunjukkan bahwa dengan penerapan metode variasi mengajar dapat meningkatkan keterampilan *roll* depan pada olahraga senam lantai kelas VII 4 di SMPN 4 Siak Hulu.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, pertanyaan penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: “Terdapat Peningkatan Keterampilan *Roll* Ke depan Melalui Metode Variasi mengajar Dalam Olahraga Senam Lantai Kelas VII 4 di SMPN 4 Siak Hulu”. Hal ini di sebabkan dari pelaksanaan siklus I terdapat 26 siswa yang mencapai nilai KKM (76%). Maka dilanjutkan dengan pelaksanaan penelitian siklus II dan hasilnya meningkat dengan jumlah yang di dapat yaitu 29 siswa yang mencapai nilai KKM (85%).

B. Saran

Berdasarkan hasil analisis dan kesimpulan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti ingin memberikan saran kepada para guru khususnya guru pendidikan jasmani untuk kedepannya lebih baik lagi, yaitu sebagai berikut :

1. Guru, harusnya lebih melihat kemampuan siswa, dan dapat memberikan metode pembelajaran yang lebih bervariasi dari biasanya yang telah dilakukan selama pembelajaran sebelum adanya penelitian ini.

2. Siswa, lebih aktif lagi di dalam pembelajaran, ikuti pembelajaran apa yang telah guru berikan sehingga mampu menguasai materi dan keterampilan pada pembelajaran pendidikan jasmani khususnya materi bola voli.
3. Sekolah, peran sekolah adalah memfasilitasi segala proses pembelajaran agar pembelajaran tersebut lebih efisien, dan tercapainya suatu pembelajaran tersebut khususnya pembelajaran pendidikan jasmani.



Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, dkk. 2016. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Artikawati, R. 2016. Pengaruh Keterampilan Mengadakan Variasi Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas IV SD. *Basic Education*, 5(11), 1-074.
- Asril, (2012). *Micro Teaching disertai dengan Pedoman Pengalaman Lapangan*. Jakarta: Rajawali Pers
- Doyan, A., & Harjono, A. 2017. Analisa Variasi Pembelajaran Pada Mahasiswa program Magister Pendidikan IPA Universitas Mataram. *Jurnal Penelitian Pendidikan Journal*, 5(1).
- Hariyadi, K. 2017. Meningkatkan Kemampuan Forward Roll Menggunakan Media Bola Besar Senam Pada Siswa kelas VIII-A MTs Karang Trenggalek Tahun pelajaran 2014/2015. *Bravo's (Jurnal Prodi Pendidikan Jasmani & Kesehatan)*, 4(4)
- Hendra. 2009. *Pola Gerak Dalam Senam 2*. Jakarta: CV. Ipa Abong
- Husdarta, 2014. JS. *Belajar dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Imansyah, F. 2018. Upaya Meningkatkan Kemampuan Gerak Roll Depan Melalui Alat Bantu Pada Siswa Kelas VII SMP IBA Palembang. *Penjaskesrek Journal*, 5(1).
- John dan Mary Jean Traetta. 2008. *Dasar-Dasar Senam*. Bandung: Angkasa Bandung
- Marsuki. 2017. Meningkatkan Pembelajaran Roll Depan Dengan Alat Bantu Bola Loncong. Vol 1, No 1. Hal: 58-66
- Nuh, Mohammad. 2014. Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Jakarta: Kemdikbud
- Kusumawati, Mia. 2015. *Penelitian Pendidikan Penjaskes*. Bandung: Alfabeta.
- Sudijono, Anas. 2004. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.

Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian pendidikan pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.

Syaiful, Aswan. 2010. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta

Sumarni, Titin. 2017. Peningkatan pembelajaran Senam lantai Guling Depan Melalui Permainan Pada Siswa kelas IV SD Negeri 18 Kota Pekanbaru. Vol 01, No 02. Hal: 40-48

Usman, Moh. Uzer. 2010. *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: Remaja Rosda Karya.

Wahyudi, N. 2015. Penerapan Model Pembelajaran Berbasis Masalah Terhadap Hasil belajar Roll depan Kaki Tekuk Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Studi pada Siswa Kelas IV Sidomlangan, Kedungpring, Lamongan). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(2).

