



**OPTIMALISASI PEMBELAJARAN ROLL BELAKANG
MELALUI BENTUK BULAT TUBUH BAGI SISWA
KELAS V SD NEGERI WATES 02 KECAMATAN
WONOTUNGGAL KABUPATEN BATANG**

SKRIPSI

diajukan dalam rangka penyelesaian Studi Strata 1
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang

UNNES
Oleh
AGUS KUSNANDAR
6102914071
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
TAHUN 2016**

ABSTRAK

Agus Kusnandar.2016. Optimalisasi Pembelajaran *Roll* Belakang Melalui Bentuk Bulat Tubuh Bagi Siswa Kelas V SD Negeri Wates 02 Kecamatan Wonotunggal Kabupaten Batang Tahun 2016. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing 1 Dra.Endang Sri Hanani,M.Kes. Pembimbing 2 Ranu Baskora Aji P,S,Pd,M.Pd.

Kata Kunci :Hasil Belajar, *Roll* Belakang ,Bentuk Bulat Tubuh.

Latar belakang masalah dalam penelitian ini adalah pembelajaran gerak dasar *roll* belakang yang dilaksanakan sebelumnya mengalami kegagalan. Rumusan masalah bagaimana melalui pendekatan melalui bentuk bulat tubuh dapat meningkatkan hasil belajar *roll* belakang. Tujuan yang diharapkan adalah untuk mengetahui peningkatkan hasil belajar *roll* belakang.

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri wates 02 Kecamatan Wonotunggal Kabupaten Batang Tahun 2016 berjumlah 22 siswa yang terdiri dari 11 siswa putra dan 11 siswa putri. Sumber data berasal dari siswa. Teknik pengumpulan data dengan angket atau kuisioner, dan lembar observasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dengan menggunakan teknik ketuntasan dengan persentase untuk melihat peningkatan hasil belajar antar siklus.

Hasil penelitian terdapat peningkatan hasil belajar gerak dasar *roll* belakang pada siklus 1 ke siklus 2 yang meliputi penilaian aspek kognitif, afektif dan psikomotor adalah sebagai berikut : Kognitif dari 54,55% meningkat menjadi 100%, Afektif dari 50% meningkat menjadi 81,82%, psikomotor dari 50% menjadi 72,27%. Sehingga persentase ketuntasan klasikal hasil belajar dari 59,09% pada siklus 1 meningkat menjadi 86,36% pada siklus ke 2. Dengan melihat indikator keberhasilan persentase ketuntasan klasikal diatas 80% maka pada siklus II telah tercapai hasil belajar yang diinginkan.

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa *roll* belakang melalui bentuk bulat tubuh dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar *roll* belakang bagi siswa kelas V SD Negeri Wates 02 Kecamatan Wonotunggal Kabupaten Batang Tahun 2016. Penulis menyarankan agar para guru pendidikan jasmani Sekolah Dasar untuk senantiasa menciptakan inovasi-inovasi yang baru dalam menyajikan materi pembelajaran sehingga proses pembelajaran lebih menarik bagi siswa dan dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Agus Kusnandar

NIM : 6102914071

Jurusan/Prodi : PJKR, S1 PGRJSD

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian di dalam tulisan ini yang merupakan kutipan karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan. Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai yang berlaku di wilayah Republik Indonesia.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Semarang, April 2016




AGUS KUSNANDAR
NIM. 6102914071

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Agus Kusnandar NIM 6102914071 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Judul "Optimalisasi Pembelajaran Roll Belakang melalui bentuk bulat tubuh bagi siswa kelas V SD Negeri Wates 02 Kecamatan Wonotunggal Kabupaten Batang" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari jumat, tanggal 27 Mei 2016.

Panitia Ujian


 Ketua
 Prof. Dr. Tardiyo Rahayu, M.Pd
 NIP. 19610320 198403 2 001


 Sekretaris
 Iqbal Setiawan, S.Pd, M.Pd
 NIP. 19750825 200812 1 001

Dewan Penguji

1. Agus Raharjo, S.Pd, M.Pd (Ketua)
 NIP. 19820828 200604 1 003

2. Dra Endang Sri Hanani, M Kes (Anggota)
 NIP. 19590603 198403 2 001

3. Ranu Baskora Aji P, S.Pd, M.Pd (Anggota)
 NIP. 19741215 199703 1 004

UNNES
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	I
ABSTRAK.....	II
PERNYATAAN	III
PENGESAHAN.....	IV
KATA PENGANTAR.....	V
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	IX
DAFTAR TABEL.....	X
DAFTAR LAMPIRAN.....	XI
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Rumusan Masalah	4
1.3. Tujuan Penelitian	4
1.4. Manfaat Penelitian	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERFIKIR	
2.1 Kajian Pustaka	6
2.1.1 Pendidikan Jasmani	6
2.1.1.1 Pengertian Pendidikan Jasmani	6
2.1.1.2 Tujuan Pendidikan Jasmani	8
2.1.1.3 Fungsi Pendidikan Jasmani	10
2.1.2 Pengertian Belajar.....	12
2.1.3 Pengertian Belajar Gerak	14
2.1.4 Senam.....	16
2.1.4.1 Sejarah dan Pengertian Senam	16
2.1.4.2 Jenis - Jenis Senam	16
2.1.4.3 Pengertian Senam Lantai	17
2.1.4.4 Pengertian Senam Ketangkasan	17
2.1.5 Media Pembelajaran	21
2.1.5.1 Pengertian Media Pembelajaran	21
2.1.5.2 Jenis – Jenis Media Pembelajaran	22
2.1.5.3 Fungsi Media Pembelajaran	22
2.1.5.4 Matras Bidang Miring	23
2.1.6 Pengertian Membentuk Bulat Tubuh	23
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Subyek Penelitian	26
3.2 Objek Penelitian	26
3.3 Waktu Penelitian.....	27

3.4	Lokasi Penelitian.....	28
3.5	Perencanaan Tindakan Persiklus	28
3.6	Teknik Pengumpulan Data.....	29
3.7	Instrumen Pengumpulan Data	30
3.8	Analisis Data.....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1	Hasil Penelitian	37
4.1.1	Hasil Belajar Pada Kondisi Awal	37
4.1.2	Hasil Belajar Siklus I	38
4.1.3	Hasil Belajar Siklus II	43
4.2	Pembahasan.....	49
4.2.1	Siklus I.....	49
4.2.2	Siklus II.....	52
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		
5.1	Simpulan	55
5.2	Saran	55
DAFTAR PUSTAKA.....		57
LAMPIRAN		58

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. <i>Roll</i> depan dengan sikap awal berdiri	19
2. <i>Roll</i> belakang dengan sikap permulaan jongkok	20
3. <i>Roll</i> belakang dengan sikap permulaan berdiri	20
4. Sikap lilin	21
5. Matras bidang miring	24
6. Bentuk bulat tubuh	25
7. Alur penyusunan PTK	36
8. Jongkok setengah berguling	39
9. Gerakan menumpuh lantai	39
10. Gerakan setengah berguling dengan bantuan ban dalam sepeda	40
11. <i>Roll</i> belakang dengan posisi leher dan kaki saling terkait	40
12. <i>Roll</i> belakang pada bidang miring	41
13. Gerak setengah berguling	44
14. Gerak tangan menumpuh lantai	45
15. Gerakan setengah berguling dengan leher dan lutut saling terkait	45
16. Berguling kebelakang dengan batuan spon/busa pada bidang miring ...	46
17. <i>Roll</i> belakang dengan bidang miring	46
18. <i>Roll</i> belakang dengan matras datar	47
19. Perbandingan ketuntasan nilai afektif, kognitif, dan psikomotor pada data awal dengan siklus I	50
20. Perbandingan ketuntasan data awal dengan siklus I.....	51
21. Perbandingan ketuntasan nilai afektif, kognitif, dan psikomotor data awal ,siklus I, dan siklus 2	53
22. Grafik perbandingan ketuntasan data awal, siklus I, dan siklus 2.....	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Rincian Kegiatan Waktu Penelitian Dan Jenis Kegiatan Penelitian	27
2. Instrumen Observasi Penilaian Afektif	31
3. Instrumen Observasi Penilaian Psikomotor	33
4. Instrumen Observasi Penilaian Kognitif	34
5. Kreteria Penilaian	34
6. Nilai Kondisi Awal Hasil Belajar Roll Belakang	37
7. Data Hasil Belajar Kognitif Gerak Dasar <i>Roll</i> Belakang Pada Siklus I	41
8. Data Hasil Belajar Psikomotor Gerak Dasar <i>Roll</i> Belakang Siklus I	42
9. Data Hasil Belajar Afektif Gerak Dasar <i>Roll</i> Belakang Pada Siklus I	42
10. Prosentase Ketuntasan Hasil Belajar Pada Siklus I	43
11. Data Hasil Belajar Siswa Aspek Kognitif Pada Siklus 2	47
12. Data Hasil Belajar Siswa Aspek Psikomotor Pada Siklus 2	48
13. Data Hasil Belajar Siswa Aspek Afektif Pada Siklus 2	48
14. Prosentase Ketuntasan Hasil Belajar Pada Siklus 2	49
15. Perbandingan Ketuntasan Data Awal Dengan Siklus 1	49
16. Perbandingan Ketuntasan Data Awal, Siklus I, Dan Siklus 2	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Salinan Surat Keputusan Dekan mengenai Penetapan Pembimbing Skripsi	59
2. Salinan Surat Ijin Penelitian	60
3. Salinan Surat Pernyataan telah melakukan penelitian dari Kepala Sekolah SDN Wates 02	61
4. RPP Siklus I.....	62
5. RPP Siklus II.....	66
6. Lembar Soal Aspek Kognitif.....	70
7. Nilai Data Awal	72
8. Nilai Afektif Siklus I	73
9. Nilai Psikomotor Siklus I.....	74
10. Nilai Kognitif Siklus I	75
11. Rekapitulasi Nilai Siklus I	76
12. Nilai Afektif Siklus 2	77
13. Nilai Psikomotor Siklus 2.....	78
14. Nilai Kognitif Siklus 2	79
15. Rekapitulasi Nilai Siklus 2.....	80
16. Foto Dokumentasi.....	81
17. SILABUS	87

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan dan atau cabang olahraga yang terpilih dengan maksud untuk mencapai tujuan pendidikan. Tujuan yang dicapai bersifat menyeluruh, mencakup aspek fisik, intelektual, emosional, sosial dan moral. Berkenaan dengan aspek fisik, tujuan utama pendidikan jasmani adalah untuk memperkaya perbendaraan gerak dasar anak, sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangannya menurut Toto Subroto, (2008:1.15).

Di dalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan Pendidikan Jasmani adalah sangat penting, yakni memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan aktifitas olahraga yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan ketrampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-moral-emosional-spiritual-dan sosial) serta pembiasaan pola hidup sehat yang bertujuan untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan individu yang seimbang.

Dengan Pendidikan Jasmani siswa akan memperoleh berbagai pengalaman yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil dan memiliki kebugaran jasmani dan kebiasaan hidup sehat serta memiliki pengetahuan dan pemahaman terhadap gerak tubuh.

Kurangnya sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang dimiliki oleh sekolah, menuntut bagi seorang guru pendidikan jasmani untuk lebih kreatif dalam memberdayakan dan mengoptimalkan penggunaan sarana dan prasarana yang ada. Bahkan Seorang guru pendidikan jasmani dituntut untuk kreatif dan mampu menciptakan model pembelajaran yang baru, atau memodifikasi sarana dan prasarana yang sudah ada untuk disajikan dengan cara yang semenarik mungkin sehingga anak didik akan merasa senang mengikuti pelajaran pendidikan jasmani yang diberikan.

Banyak hal-hal sederhana yang dapat dilakukan oleh guru pendidikan jasmani untuk kelancaran jalannya pembelajaran pendidikan jasmani. Sarana prasarana merupakan salah satu bagian yang strategis dalam pencapaian tujuan pembelajaran. Dengan kata lain, lengkap dan tidak lengkapnya sarana prasarana pembelajaran turut mempengaruhi maksimal dan tidak maksimalnya pencapaian tujuan pembelajaran. Sarana dan prasarana yang lengkap bisa memudahkan guru untuk mengejar target-target tujuan pembelajarannya.

Belajar senam bagi siswa sekolah dasar merupakan alat untuk mencapai perkembangan menyeluruh, mencakup fisik, mental, sosial, emosional dan moral. Senam lantai atau ketangkasan merupakan jenis olahraga yang penting, mulai kelas bawah yaitu kelas satu sudah masuk dalam kurikulum pembelajaran

penjasorkes. Senam lantai atau ketangkasan (*roll* belakang) adalah salah satu nomor dari senam yang diajarkan di sekolah dasar.

Pada siswa kelas V SD Negeri Wates 02 tahun pelajaran 2015/ 2016 sebagian besar kemampuan melakukan senam lantai atau ketangkasan (*roll* belakang) masih kurang atau bahkan tidak bisa sama sekali. Hal ini dibuktikan dengan nilai rata-rata kelas V untuk materi senam lantai atau ketangkasan (*roll* belakang) masih rendah. Dari hasil penilaian pada prasiklus dari 22 siswa yang mendapatkan nilai diatas KKM hanya 10 siswa yang berhasil

Berdasarkan hal tersebut dapat diketahui bahwa anak yang nilainya masih kurang adalah anak yang tidak menyenangi atau tidak tertarik dengan materi senam lantai atau ketangkasan (*roll* belakang), merasa takut cedera dalam melakukan senam lantai/ketangkasan (*roll* belakang), anak kurang percaya diri dalam melakukan senam lantai atau ketangkasan (*roll* belakang). Selain itu anak juga kesulitan dalam melakukan senam lantai atau ketangkasan (*roll* belakang). Kesulitan gerak senam lantai / ketangkasan (*roll* belakang) terlihat ketika anak melakukan gerak membentuk badan sebulat mungkin dikoordinasikan dengan gerakan mengguling ke belakang.

Melalui strategi membentuk bulat tubuh, diharapkan anak akan merasa senang, tidak cepat bosan dalam melaksanakan pembelajaran senam lantai/ketangkasan (*roll* belakang) dan mengurangi rasa takut cedera pada anak karena salah dalam melakukan gerakan serta menambah rasa percaya diri anak, sehingga hasil pembelajaran dapat meningkat.

Berdasarkan permasalahan anak yang tidak senang dengan materi senam lantai/ketangkasan(*roll* belakang), cepat bosan dalam pembelajaran, takut cedera

ketika mengguling, dan masih rendahnya nilai yang diperoleh maka menarik bagi penulis untuk meneliti, mengenai “Optimalisasi Pembelajaran *Roll* Belakang Melalui Bentuk Bulat Tubuh Bagi Siswa Kelas V SD Negeri Wates 02 Kecamatan Wonotunggal Kabupaten Batang tahun 2015/2016”.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah “ Apakah *roll* belakang melalui bentuk bulat tubuh dapat meningkatkan hasil belajar *roll* belakang bagi siswa kelas V SD Negeri Wates 02 Kecamatan Wonotunggal Kabupaten Batang Tahun Ajaran 2015/2016” ?.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah dan permasalahan yang muncul maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Peningkatan Hasil Pembelajaran *Roll* Belakang Melalui Bentuk Bulat Tubuh Bagi Siswa Kelas V SD Negeri Wates 02 Kecamatan Wonotunggal Kabupaten Batang Tahun Ajaran 2015/2016.

1.4 Manfaat Penelitian

Dengan penelitian ini manfaat yang diperoleh adalah sebagai berikut :

a. Bagi Guru

Dapat memberikan gambaran dan pemahaman tentang cara menyusun rencana pembelajaran, cara menyajikan pembelajaran, cara menilai hasil pembelajaran dan cara menganalisa pembelajaran.

b. Bagi Siswa

1. Menambah semangat dalam mengikuti pembelajaran senam lantai khususnya *roll* belakang.
2. Meningkatkan keaktifan siswa dalam kegiatan belajar.

c. Bagi Sekolah

1. Sebagai fasilitator dalam upaya meningkatkan profesionalisme guru dan mendorong guru untuk meningkatkan kualitas pendidikan.
2. Sebagai acuan Kepala Sekolah dalam membina guru dalam pembelajaran.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERFIKIR

2.1. Kajian Pustaka

Kajian pustaka dalam penelitian ini adalah sebagai acuan berfikir secara ilmiah dalam rangka untuk pemecahan permasalahan, pada kajian pustaka ini dimuat beberapa pendapat para pakar dan ahli

2.1.1 Pendidikan Jasmani

2.1.1.1 Pengertian Pendidikan Jasmani

Menurut Samsudin (2008: 2), pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Menurut Totok Subroto (2008:1.15), pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan dan atau cabang olahraga yang terpilih dengan maksud untuk mencapai tujuan pendidikan.

Nixom dan Cozens dalam Siti Safariatun (2008:1.4) mengemukakan Pendidikan jasmani adalah phase dari proses pendidikan keseluruhan yang berhubungan dengan aktifitas berat yang mencakup sistem, otot serta hasil belajar dari partisipasi dalam aktifitas tersebut. Ateng dalam buku Siti Safariatun (2008: 1.4) mengemukakan: Pendidikan Jasmani merupakan bagian integrasi dari pendidikan secara keseluruhan melalui berbagai kegiatan jasmani yang bertujuan mengembangkan individu secara organik, neuromuskuler, intelektual

dan emosional. Menpora dalam Siti Safariatun (2008:1.4) mengemukakan: Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan ketrampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak. Sedangkan menurut Cholik Mutohir di dalam Samsudin (2008:2) berpendapat bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan ketrampilan, kecerdasan, dan perkembangan watak, serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Menurut H.J.S Husdarta dalam skripsi Wahyu Prihantini (2013:10), pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan. Menurut Agus Susworo DM dan Fitriani dalam skripsi Wahyu Prihantini (2013:10), Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan dengan pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sadar, sistematis, dan intensif guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, motorik, berfikir, emosional, sosial, dan moral.

Pendidikan jasmani yang merupakan pendidikan keseluruhan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara siswa dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional yang

mencangkup aspek kognitif, afektif, dan sosial. Pendapat Victor G Simanjuntak dalam skripsi Wahyu Prihantini (2013:10)

Dari berbagai pengertian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa pendidikan jasmani merupakan proses belajar mengajar melalui aktivitas jasmani untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan psikomotor, afektif, dan kognitif secara menyeluruh yang selaras dan seimbang untuk menuju manusia Indonesia seutuhnya.

2.1.1.2 Tujuan Pendidikan Jasmani

- 1) Tujuan Pendidikan Jasmani menurut Samsudin (2008:3), adalah:
 - a. Meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani.
 - b. Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajuan budaya, etnis, dan agama.
 - c. Menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran pendidikan jasmani.
 - d. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, tanggung jawab, kerja sama, percaya diri, dan demokratis melalui aktifitas jasmani.
 - e. Mengembangkan ketrampilan gerak dan ketrampilan tehnik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, aktifitas pengembangan, senam, aktifitas ritmik, akuatik (aktifitas air) dan pendidikan luar kelas.
 - f. Mengembangkan ketrampilan pengelolaan diri dalam upaya mengembangkan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani.

- g. Mengembangkan ketrampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.
- h. Mengetahui dan memahami konsep aktifitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran, dan pola hidup sehat.
- i. Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.

2) Tujuan pendidikan Jasmani menurut Rusli Lutan (2000:2) antara lain

- a. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial
- b. Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani
- c. Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali
- d. Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui kegiatan jasmani baik secara berkelompok maupun perorangan
- e. Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani dapat mengembangkan keterampilan sosial yang memungkinkan siswa berfungsi secara efektif dalam hubungan antar sesama manusia
- f. Mendapatkan kesenangan dan kegembiraan melalui aktivitas jasmani, termasuk permainan dan olahraga

3) Tujuan pendidikan jasmani menurut Kemdikbud tahun 2006 (KTSP,2006) Pendidikan Jasmani, kesehatan dan Olahraga bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut :

- a. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih
- b. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik
- c. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar
- d. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani , olahraga dan kesehatan
- e. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, tanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis
- f. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan
- g. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna , pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

2.1.1.3. Fungsi Pendidikan Jasmani

Fungsi pendidikan jasmani menurut Samsudin (2008:5)

1. Aspek Organik
 - a. Menjadikan fungsi tubuh menjadi lebih baik , sehingga individu dapat memenuhi tuntutan lingkungannya secara memadai serta memiliki landasan untuk mengembangkan ketrampilan.
 - b. Meningkatkan kekuatan, yaitu jumlah tenaga maksimum yang dikeluarkan oleh otot atau kelompok otot.
 - c. Meningkatkan daya tahan yaitu kemampuan otot atau kelompok otot untuk menahan kerja dalam waktu yang lama.

- d. Meningkatkan daya tahan kardiovaskular, kapasitas individu untuk melakukan aktifitas yang berat secara terus-menerus dalam waktu relatif lama.
 - e. Meningkatkan fleksibilitas, yaitu rentang gerak dalam persendian yang diperlukan untuk menghasilkan gerakan yang efisien dan mengurangi cedera.
2. Aspek Neoromuskuler
- a. Meningkatkan keharmonisan antara fungsi saraf dan otot.
 - b. Mengembangkan ketrampilan lokomotor, seperti berjalan, berlari, melompat, meloncat, meluncur, melangkah, mendorong, menderap/mencongklang, berglir, dan menarik.
 - c. Mengembangkan ketrampilan non-lokomotor, seperti mengayun, melenggok, meliuk, bergoyang, meregang, menekuk, menggantung, membongkok.
 - d. Mengembangkan ketrampilan dasar manipulatif, seperti memukul, menendang, menangkap, berhenti, melempar, mengubah arah, memantulkan, bergulir, memvoli.
3. Aspek kognitif
- a. Mengembangkan kemampuan menggali, menemukan sesuatu, memahami, memperoleh pengetahuan, dan membuat keputusan.
 - b. Meningkatkan pengetahuan peraturan permainan, keselamatan, dan etika.
 - c. Mengembangkan kemampuan penggunaan strategi dan teknik yang terlibat dalam aktivitas yang terorganisasi.
 - d. Meningkatkan pengetahuan bagaimana fungsi tubuh dan hubungannya dengan aktivitas jasmani.

- e. Menghargai kinerja tubuh: penggunaan pertimbangan yang berhubungan dengan jarak, waktu, tempat, bentuk, kecepatan, dan arah yang digunakan dalam mengimplementasikan aktivitas dan dirinya; dan
- f. Meningkatkan pemahaman tentang memecahkan tentang problem-problem perkembangan melalui gerakan.

4. Aspek Sosial

- a. Menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan di mana berada
- b. Mengembangkan kemampuan membuat pertimbangan dan keputusan dalam situasi kelompok.
- c. Belajar komunikasi dengan orang lain.
- d. Mengembangkan kemampuan bertukar pikiran dan mengevaluasi ide dalam kelompok.
- e. Mengembangkan kepribadian, sikap, dan nilai agar dapat berfungsi sebagai anggota masyarakat.
- f. Mengembangkan rasa memiliki dan rasa di terima di masyarakat.
- g. Mengembangkan sifat-sifat kepribadian yang positif.
- h. Belajar menggunakan waktu luang yang konstruktif.
- i. Mengembangkan sikap yang mencerminkan karakter moral yang baik.

5. Aspek Emosional

- a. Mengembangkan repons yang sehat terhadap aktivitas jasmani.
- b. Mengembangkan reaksi yang positif sebagai penonton.
- c. Melepas ketegangan melalui aktivitas fisik yang tepat.
- d. Menberikan saluran untuk mengekspresikan diri dan kreativitas.
- e. Menghargai pengalaman estetika dari berbagai aktivitas yang relevan.

2.1.2 Pengertian Belajar

Belajar menurut Morris L. Bigge dalam Max Darsono (2000:3) belajar adalah perubahan yang menetap dalam kehidupan seseorang yang tidak diwariskan secara genetik. Perubahan itu terjadi pada pemahaman (*insight*), perilaku, motivasi, atau campuran dari semuanya secara sistematis sebagai akibat pengalaman dalam situasi-situasi tertentu. Winkel (dalam Max Darsono ,2000:4) adalah suatu aktifitas mental/psikis yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungan, yang menghasilkan perubahan dalam pengetahuan-pemahaman, keterampilan, dan nilai-nilai sikap.

Belajar menurut Robert M.Gagne dalam Syaiful Sagala (2014:17) adalah suatu proses yang kompleks dan hasil belajar berupa kapabilitas.Timbulnya kapabilitas disebabkan:(1) stimulasi yang berasal dari lingkungan, dan (2) proses kognitif yang dilakukan oleh pelajar. Setelah belajar orang memiliki ketrampilan, pengetahuan, sikap, dan nilai. Dengan demikian dapat di tegaskan,belajar adalah seperangkat proses kognitif yang mengubah sifat stimulasi lingkungan, melewati pengolahan informasi, dan menjadi kapabilitas baru.Belajar terjadi bila ada hasilnya yang dapat dilihat. Pendapat Gagne dalam Syaiful Sagala (2014:17) mengemukakan bahwa belajar adalah perubahan yang terjadi dalam kemampuan manusia yang terjadi setelah belajar secara terus menerus, bukan hanya disebabkan oleh proses pertumbuhan saja.

Sedangkan pengertian belajar menurut Suharsimi dalam skripsi Larofiq (2014:17) adalah suatu proses yang terjadi karena adanya usaha untuk mengadakan perubahan terhadap diri manusia yang melakukan, dengan maksud memperoleh perubahan dalam dirinya, baik berupa pengetahuan, keterampilan, ataupun sikap.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa belajar merupakan suatu perubahan tingkah laku dalam berbagai aspek kepribadian, (yang idealnya) perubahan tersebut merupakan perubahan positif, diperoleh karena yang bersangkutan menghendaki perubahan, dan perubahan itu dicapai melalui tahapan latihan dan atau pengalaman.

Ciri-ciri pembelajaran pada dasarnya merupakan tanda-tanda upaya guru dalam mengatur unsur-unsur dinamis dalam pembelajaran sehingga dapat mengaktifkan siswa dalam kegiatan belajar mengajar agar terjadi proses belajar dan tujuan belajar dapat dicapai secara optimal. Ciri-ciri pembelajaran tersebut adalah :menurut Max Darsono (2000:25)

- a. Pembelajaran dilakukan secara sadar dan direncanakan secara sistematis.
- b. Pembelajaran dapat menumbuhkan perhatian dan motivasi siswa dalam belajar.
- c. Pembelajaran dapat menyediakan bahan belajar yang menarik dan menantang bagi siswa.
- d. Pembelajaran dapat menggunakan alat bantu belajar yang tepat dan menarik.
- e. Pembelajaran dapat menciptakan suasana belajar yang aman dan menyenangkan bagi siswa.
- f. Pembelajaran dapat membuat siswa siap menerima pelajaran, baik secara fisik maupun psikologi

Dengan demikian belajar secara umum adalah terjadinya perubahan pada diri seseorang yang belajar karena pengalaman. Sedangkan pembelajaran adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh guru sedemikian rupa, sehingga tingkah laku siswa berubah kearah yang lebih baik.

2.1.3. Pengertian Belajar Gerak

Dikemukakan oleh Rusli Lutan dan Muhammad Arif Wibowo dalam Skripsi Larofiq (2014:18) bahwa belajar gerak meliputi tiga tahap antara lain tahap *orientasi* yaitu penguasaan informasi, tahap pematapan gerak melalui latihan bersumber dari informasi yang telah diperoleh, tahap *otomatisasi* yaitu dapat melakukan gerak secara otomatis.

Didalam belajar gerak materi yang dipelajari adalah pola gerak keterampilan tubuh, misalnya dalam olahraga. Proses belajarnya meliputi pengamatan gerak untuk bisa mengerti prinsip geraknya, kemudian menirukan dan mencoba mengulanginya beberapa kali, dan akhirnya diharapkan untuk bisa menerapkan gerakan yang lebih *efisien* untuk dapat menyelesaikan tugas gerak tertentu. Domain kemampuan yang paling intensif keterlibatannya adalah domain fisik dan psikomotor. Menurut Sugiyanto (2007 : 7.36).

Seperti dikemukakan oleh John N. Drowtzky dalam buku Sugiyanto (2007:7.36) bahwa belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon *muskular* yang diekspresikan oleh gerakan tubuh atau bagian tubuh.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa belajar gerak merupakan suatu proses yang di dalamnya terjadi penyampaian informasi, pemberian latihan dan perubahan yang terjadi akibat latihan dan akan dikuasai suatu gerak yang matang kemudian dari gerakan yang matang akan menguasai gerak yang relatif permanen dan gerak akan dikuasai secara otomatis.

Kategori gerak meliputi tiga macam yakni *lokomotor*, *manipulatif*, dan *stabilitas* menurut Sugiyanto (2007:7.15)

1. Gerak *lokomotor* adalah gerak berpindah dari satu tempat ketempat lain .
Contohnya; berjalan, berlari, berjingkat, melompat, meluncur,dan memanjat.
2. Gerak *non-lokomotor* adalah gerak yang melibatkan tangan atau kaki dan togok. Contohnya: memutar lengan , mengayun kaki , membungkuk,.
3. Gerak *manipulatif* .adalah gerakan manipulasi atau memainkan objek tertentu dengan menggunakan tangan, kaki, atau bagian tubuh yang lain.contohnya:menendang bola,melempar.

2.1.4 Senam

2.1.4.1. Sejarah dan Pengertian Senam

Menurut pendapat Sayuti Syahara (2008:1.10), Istilah senam yang dikenal berasal dari kata *gymnastics* dan diambil dari bahasa Yunani yaitu *gymnos* yang dapat diartikan sebagai telanjang sedangkan *gymnazien* diartikan sebagai berlatih tanpa menggunakan pakaian. Awalnya senam muncul pertama kali muncul di benua Eropa, yaitu pada masyarakat Sklavia (para budak) dan dianggap sebagai suatu kegiatan yang diperuntukan bagi kaum laki-laki saja, karena kegiatan ini bersifat militeristis dan terutama diperunukan bagi para remaja.

2.1.4.2. Jenis Senam

Pengelompokan senam yang dilakukan oleh FGI (Federation International de Gymnastique), didalam Agus Mahendra (2000: 12), Senam dibagi menjadi 6 kelompok,yaitu:

- a. Senam artistik (*artistic gymnastics*)
- b. Senam ritmik sportif (*sportiv rhythmic gymnastics*)
- c. Senam akrobatik (*acrobatic gymnastics*)

- d. Senam aerobik sport (*sports aerobich*)
- e. Senam trampolin (*trampolinning*)
- f. Senam umum (*general gymnastics*)

2.1.4.3 Pengertian Senam Lantai

Senam lantai adalah satu bagian dari rumpun senam, sesuai dengan dengan istilah lantai, maka gerakan-gerakan senam yang dilakukan di atas yang beralasan matras atau permadani atau sering juga disebut dengan istilah latihan bebas, sebab pada waktu melakukan gerakan atau latihannya.

Biasanya merupakan nomor pertama dalam pertandingan atas pertimbangan kesempatan bagi para pesenam untuk juga berlaku sebagai pemanasan karena gerakan-gerakannya tidak memerlukan tenaga otot yang luar biasa. Nomor ini mungkin merupakan tontonan yang paling mengasyikkan dibanding dengan alat-alat lain meskipun sebenarnya relatif berkembang paling baru. Untuk pertama kali nomor ini sebagai nomor perseorangan dalam Olympiade 1932 dan bagi wanita baru 20 tahun kemudian.

Senam lantai sangat populer terutama bagi penyelenggaraan secara massal yang dapat diikuti oleh ribuan peserta bersama-sama. Gerakan-gerakannya dapat dikerjakan secara seragam dan membentuk formasi-formasi yang menarik dan mengesankan. Di negeri kita sekarang sedang digalakkan apa yang disebut senam pagi Indonesia

2.1.4.4. Pengertian Senam Ketangkasan

Pendapat Tri Minarsih (2010:92). Senam ketangkasan disebut juga senam pertandingan atau senam artistik. Senam ketangkasan harus dilakukan dengan kekuatan, kecepatan, kelentukan, ketrampilan, keberanian dan kepercayaan

pada diri sendiri. Senam ketangkasan dapat dilakukan dengan alat atau tanpa alat (senam lantai). Oleh karena itu, senam lantai dan senam alat masuk kedalam senam ketangkasan.

Berikut ini beberapa bentuk Gerakan Senam Ketangkasan, antara lain: menurut Tri Minarsih (2010)

A). *Roll* Depan

Roll depan adalah berguling ke depan atas bagian belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang). Latihan guling ke depan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu :

1) *Roll* depan dengan sikap akhir jongkok, caranya:

- a. Sikap permulaan jongkok, kedua tangan disamping badan dan pandangan lurus kedepan.
- b. Berjalan kearah matras yang terletak sekitar dua meter dari tempat berdiri.
- c. Kemudian jongkok dengan pandangan dan tangan lurus ke depan.
- d. Kedua tangan diletakan di matras dan menggapit kedua lutut, jari-jari mengarah ke depan.
- e. Pinggul diangkat, kepala di masukkan di antara kedua tangan dan dagu rapat ke dada.
- f. Badan dijatuhkan dengan menekuk leher menyentuh matras, diikuti pinggang dan pinggul.
- g. saat berguling kedepan, kedua tangan cepat memeluk lutut yang dirapatkan didada dan kembali kesikap jongkok.

2. *Roll* depan dengan sikap akhir berdiri, caranya:

- a. Sama dengan guling ke depan dengan sikap akhir jongkok

- b. Hanya saja, pada saat melakukan tolakan, posisi kaki tetap lurus dan langsung berdiri kembali



Gambar 1. Roll Depan Dengan Sikap Awal Berdiri
Sumber: buku ajar kelas 5

B). Roll Guling Belakang

Guling ke belakang adalah menggulingkan badan ke belakang, dimana posisi badan tetap *harus* membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukan sampai dagu melekat di dada. Ada dua cara melakukan guling belakang:

1. Guling / Roll belakang dengan sikap pemulaan jongkok.

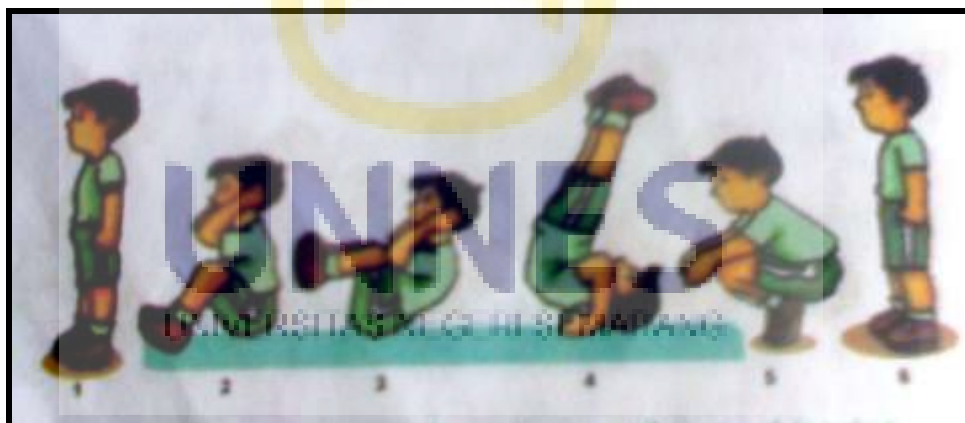
Caranya:

- a. Sikap awal: jongkok membelakangi matras dengan paha merapat di dada, kedua tangan berada di samping telinga dan kedua tangan menghadap ke atas.
- b. Kedua tumit diangkat, bersamaan dengan itu pinggul diturunkan dan langsung berguling ke belakang..
- c. Kedua tangan menyentuh matras , dilanjutkan dengan menarik lutut ke arah kepala dibantu dengan dorongan kedua tangan sehingga badan berbentuk bulat dan langsung kembali jongkok menghadap ke arah semula



Gambar 2: Roll dengan sikap awal jongkok
Sumber: buku ajar kelas 5

2. Roll ke belakang dengan sikap permulaan berdiri.
 - a. sikap awal berdiri tegak membelakangi matras, kedua kaki rapat, pandangan lurus ke depan.
 - b. mengambil sikap jongkok dan segera berguling ke belakang, pada saat berguling, kedua kaki lurus ke atas, diakhiri dengan sikap berdiri seperti semula.



Gambar 3. Roll belakang dengan posisi awal berdiri
Sumber: buku ajar kelas 5

C). Latihan sikap Lilin

Sikap lilin merupakan posisi tidur telentang dengan kedua kaki di angkat ke atas, pinggang ditopang dan pundak tetap menempel pada lantai. Langkah yang

- Posisi awal dengan tidur telentang dan kedua tangan berada di samping badan
- Angkat kedua kaki lurus ke atas
- Seluruh pundak menjadi landasan yang dibantu kedua tangan menopang pada pinggang
- Pertahankan hingga beberapa saat.



Gambar 4. sikap lilin
Sumber buku ajar

2.1.5 Media Pembelajaran

2.1.5.1. Pengertian Media Pembelajaran

R.Raharjo dalam Ega Trisna Rahayu (2013:182) menyatakan bahwa media merupakan wadah dari pesan yang oleh sumber atau penyaluran ingin diteruskan kepada sasaran atau penerima pesan. Secara umum dapat dinyatakan bahwa media sering juga disebut juga perangkat lunak atau materi, maksudnya adalah segala hal yang memuat pesan atau bahan ajar untuk ditransmisikan melalui sesuatu alat tertentu.

Menurut Wasis D Dwiyo (2008:1) kata media adalah bentuk jamak dari media yang berasal dari bahasa latin medius, yang berarti tengah. Dalam bahasa Indonesia, kata media dapat diartikan sebagai antara atau sedang. Pengertian

media mengarah pada sesuatu yang mengantar/meneruskan informasi (pesan) antara sumber (pemberi pesan) dan penerima pesan.

Media pembelajaran adalah segala sesuatu yang digunakan untuk menyalurkan pesan (bahan pembelajaran), sehingga dapat merangsang perhatian, minat, pikiran dan perasaan siswa dalam kegiatan belajar untuk mencapai tujuan pembelajaran tertentu (Widijoto, 2009:7). Yang dimaksud dengan media pembelajaran adalah saran fisik yang dipakai untuk mengkomunikasikan pesan pembelajaran. Media sering juga disebut sebagai perangkat lunak yang bukan saja memuat pesan atau bahan ajar untuk disalurkan melalui alat tertentu tetapi juga dapat merangsang pikiran, perasaan dan kemauan sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar pada dirinya.

2.1.5.2 Jenis-jenis Media Pembelajaran

Berkat perkembangan teknologi pendidikan dan komunikasi yang pesat baik dari segi kualitas, jenis media pembelajaran pun merebak menjadi lebih banyak. Jenis-jenis tersebut secara garis besarnya adalah sebagai berikut: Papan tulis, pameran, media cetak, media grafis, media televisi, media video, media teknik yang khusus sebagai alat bantu ketrampilan gerak.

2.1.5.3. Fungsi Media Pembelajaran

Menurut Sudrajat didalam skripsi Wahyu Prihantini (2013:18) beberapa fungsi media pembelajaran diantaranya :

1. Media pembelajaran dapat melampaui batasan ruang kelas. Banyak hal yang dialami secara langsung didalam kelas oleh siswa tentang suatu obyek, disebabkan :

- a. obyek terlalu besar
- b. obyek terlalu kecil
- c. obyek yang bergerak terlalu lambat
- d. obyek yang bergerak terlalu cepat
- e. obyek yang terlalu kompleks
- f. obyek yang bunyinya terlalu halus
- g. obyek mengandung bajakan dan resiko tinggi

melalui penggunaan media / sumber yang tepat, maka semua obyek dapat disajikan kepada siswa.

2. Media pembelajaran memungkinkan adanya interaksi langsung antara siswa dengan lingkungan.
3. Media atau sumber membangkitkan motivasi dan merangsang anak untuk belajar
4. Media atau sumber memberikan pengalaman yang intergral atau menyeluruh dari yang kongkrit sampai dengan yang abstrak.

2.1.5.4. Matras Bidang Miring

Untuk berolahraga yang dilakukan di lantai yang keras maka perlu ditambah matras agar aman. Senam lantai (*roll*) termasuk dalam olahraga yang dilakukan di lantai.

Matras adalah alat untuk melakukan bentuk latihan-latihan senam lantai Sedangkan pengertian matras bidang miring adalah berkenaan dengan sisi yang satu lebih tinggi dari sisi yang lain, rendah sebelah tidak datar atau landai.

Sesuai dengan hukum kesetimbangan II yang berbunyi “Stabilitas benda berbanding lurus dengan luas bidang tumpu”, serta hukum kesetimbangan V yang berbunyi “Stabilitas benda berbanding terbalik dengan jarak vertikal dari

tubuh terhadap alas”, maka untuk membuat suatu benda menjadi labil dapat dilakukan dengan cara mempertinggi jarak vertikal dan memperkecil jarak horizontalnya (Sulaiman, 2008:12). Begitu halnya jika diterapkan pada pembelajaran roll belakang dengan media bidang miring sebagai alas matras yang digunakan sehingga siswa akan cenderung dapat bergulir kebelakang dengan mudah.



Gambar 5:Matras bidang miring
Sumber dokumentasi penelitian

2.1.6. Pengertian Membentuk Bulat Tubuh

Membentuk bulat tubuh adalah bagaimana membuat suatu bentuk menyerupai bola dengan cara menekuk lutut dan menempelkan dagu pada dada dalam posisi jongkok, dengan cara leher siswa dikaitkan kelutut dengan bantuan ban dalam sepeda serta antara dada dengan dagu siswa di beri spon / busa sebagai perekat.



Gambar 6: Membentuk bulat tubuh
Sumber dokumentasi penelitian

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

2.1 Simpulan

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) pada siswa kelas V SD Negeri Wates 02 Kecamatan Wonotunggal Kabupaten Batang dilaksanakan dua siklus. Dari hasil penelitian pembelajaran diatas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran *roll* belakang melalui bentuk bulat tubuh, dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar *roll* belakang bagi siswa. Sehingga hasil belajar siswa meningkat. Adanya peningkatan kemampuan melakukan gerak dasar *roll* belakang tadinya siswa yang dapat melakukan gerak *roll* belakang awalnya hanya 10 siswa, kemudian meningkat menjadi 19 siswa .

2.2 Saran

Saran yang dapat penulis sampaikan kepada pembaca adalah model pembelajaran model pembelajaran *Roll* Belakang Melalui Bentuk Bulat Tubuh ini dapat dilakukan oleh guru penjasorkes yang mempunyai masalah dalam pembelajaran senam ketangkasan/lantai, serta sebagai pertimbangan untuk meningkatkan pembelajaran pendidikan jasmani khususnya *roll* belakang, maka saran yang disampaikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi Sekolah

Alat dan fasilitas yang digunakan untuk pembelajaran supaya dilengkapi, sehingga guru dalam hal ini dapat mengajar dengan baik dan siswa dapat menerima materi dengan optimal.

2. Bagi Guru Penjasorkes

Dalam pembelajaran senam (*roll* belakang) hendaknya seorang guru dapat memberikan pembelajaran yang bervariasi sehingga peserta didik menjadi tertarik dalam kegiatan pembelajaran, sebaiknya guru mampu menerapkan metode pembelajaran yang inovatif yang disesuaikan dengan karakteristik siswa. Guru juga harus mengerti situasi dan kondisi siswa sehingga dalam pembelajaran senam (*roll* belakang) semua siswa merasa senang dan gembira.

Dalam melaksanakan pembelajaran memerlukan persiapan yang matang, selain itu guru harus bisa mengembangkan media/model pembelajaran apa yang cocok untuk membantu dalam proses pembelajaran, sehingga diharapkan nantinya diperoleh hasil yang maksimal..

3. Bagi Siswa

Bersikaplah yang baik dan aktif, serta memiliki motivasi dalam mengikuti pembelajaran, sehingga pembelajaran yang diikuti berjalan dengan baik dan bermanfaat kalian.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra.2000. *Senam*. Departemen Pendidik Pendidikan Nasional.
- Agus Krisyanto. 2010.*PTK*. Surakarta:UNS Press.
- Ega Trisna Rahayu. 2013. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- H.E.Mulyasa.2011. *PTK*.Bandung;PT Remaja Rosdakarya.
- Larofiq.2014. *Meningkatkan Hasil Belajar Lari Cepat Melalui Permainan Siapa Cepat Dia Dapat Pada Kels V SD Negri 02 Sambiroto Kecamatan Kajen Kabupaten Pekalongan Tahun 2014*.Skripsi FIK;UNNES
- Mak Darsono dkk.2000. *Belajar Pembelajaran.Semarang*.IKIP Semarang Press
- Permendikbud nomor 22 tahun 2006. *Stardar Isi KTSP*.Kemdikbud. Jakarta.2006
- Lutan.rusli. *Filsafah Olahraga*.2000:20
- Samsudin.2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta:Lentera
- Syaiful Sagala.2014. *Pembelajaran Konsep dan Makna*. Bandung: Alfabeta.
- Sayuti Syahara. 2008. *Senam Dasar*. Jakarta:Universitas Terbuka.
- Siti Safariatun. 2008. *Azas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Sugiyanto.2007.*Perkembangan dan Belajar Motorik*.Jakarta:Universitas Terbuka.
- Sulaiman. 2008. *Biomekanika*.Semarang:UNNES.
- Tri Minarsih dkk, 2010. *Asyiknya Berolahraga 5*. Jakarta:Kementrian Pendidikan Nasional.
- Totok Subroto. 2008. *Strategi Pembelajaran Penjas*.Jakarta:Universitas Terbuka.
- Wahyu Prihantini.2013. *Peningkatan Hasil Belajar Gerak Dasr Lemparan Melalui Permainan Bola Panas Pada Siwa Kelas IV SD Negri Sendang Kecamatan Wonotunggal Kabupaten Batang*.Skripsi FIK:UNNES
- Wasis D. Dwiyogo. (2008). *Aplikasi Teknologi Pembelajaran Media Pembelajaran Penjas dan Olahraga*. Malang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.