

## UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN BERGULING KE BELAKANG MENGGUNAKAN MODEL PEMBELAJARAN LANGSUNG DENGAN MODIFIKASI MATRAS MENJADI BIDANG MIRING UNTUK SISWA KELAS V SDN 1 TANJUNG

Apris Kusumawardani  
Sekolah Dasar Negeri 1 Tanjung  
Tabalong Kalimantan Selatan

### ABSTRAK

*Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan penguasaan keterampilan berguling kebelakang melalui model pembelajaran langsung dengan modifikasi matras menjadi bidang miring di SDN 1 Tanjung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yaitu penelitian dalam bentuk reflektif, pengamatan pada waktu proses belajar mengajar berlangsung dan analisa data dilakukan berdasarkan pengamatan oleh supervisor. Dalam pembelajaran berguling kebelakang guru mengharapkan semua siswa dapat melakukan gerakan berguling kebelakang dan memahami gerak yang dilakukannya sehingga terjadi perubahan tingkah laku pada diri siswa menjadi lebih baik dari tidak bisa menjadi bisa. Namun kenyataan yang terjadi jauh dari harapan hal ini terlihat berdasarkan pada pengamatan awal saat berlangsungnya pembelajaran berguling kebelakang nilai rata-rata yang didapat siswa 55,2 sehingga nilai KKM yang ditetapkan yaitu 66,7 tidak tercapai. Subjek penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SDN 1 Tanjung dengan jumlah siswa 16 orang yang terdiri dari 10 orang siswa laki – laki dan 6 orang siswa perempuan pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan disekolah SDN 1 Tanjung. Kesimpulan hasil penelitian: (1) Pada pengamatan awal siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan berguling kebelakang dengan benar, nilai rata-rata siswa termasuk katagori kurang. (2) Pada siklus 1 pertemuan pertama nilai rata-rata siswa termasuk dalam katagori cukup. (3) Pada siklus 1 pertemuan kedua nilai rata-rata siswa termasuk katagori baik, ini menunjukkan adanya peningkatan karena nilai KKM yang telah ditetapkan telah tercapai namun karena dalam pembelajaran berguling kebelakang ini guru mengharapkan semua siswa dapat melakukan gerakan berguling kebelakang maka penelitian dilanjutkan ke siklus berikutnya. (4) Pada siklus 2 pertemuan pertama nilai rata-rata siswa termasuk katagori baik dan ternyata hampir semua siswa dapat melakukan gerakan berguling kebelakang kecuali 1 orang siswa yang tidak dapat melakukan gerakan berguling kebelakang dan menurut peneliti siswa ini tidak dapat dipaksakan sehingga penelitian ini dihentikan. Dari hasil perhitungan tersebut menunjukkan bahwa pelaksanaan proses pembelajaran dengan model pembelajaran langsung dengan modifikasi matras menjadi bidang miring pada keterampilan berguling kebelakang dapat meningkatkan kualitas pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SDN 1 Tanjung.*

*Kata Kunci: Keterampilan berguling kebelakang menggunakan model pembelajaran langsung dengan modifikasi matras menjadi bidang miring.*

### PENDAHULUAN

Senam merupakan latihan fisik yang disusun secara sistematis, melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu. Salah satu bentuk senam yang termuat dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar adalah senam ketangkasan. Senam ketangkasan merupakan salah satu keterampilan yang harus dikuasai anak usia sekolah dasar, selain gerakannya yang sangat menarik juga diperlukan keberanian, percaya diri, keindahan gerak, kelentukan, kecepatan, kekuatan fisik, ketepatan serta keseimbangan. Gerakan senam

ketangkasan ini mengambil dari gerakan dasar senam yang terdiri dari mengguling, melenting, keseimbangan, memutar, melompat, dan meroda. Salah satu materi dalam senam ketangkasan yang diberikan pada siswa kelas V SDN 1 Tanjung adalah gerakan berguling ke belakang. Dalam pembelajaran berguling ke belakang guru mengharapkan siswa memperoleh berbagai pengalaman yang menyenangkan, terampil dan memahami terhadap gerak yang dilakukannya, sehingga terjadi perubahan tingkah laku pada diri siswa menjadi lebih baik dari tidak bisa menjadi bisa serta dapat meningkatkan dan memelihara kesegaran

jasmani sehingga dapat mendukung upaya pencapaian prestasi belajar siswa.

Kenyataan dilapangan masih belum sesuai dengan harapan, hal ini terlihat berdasarkan pada pengamatan awal saat berlangsungnya proses pembelajaran berguling ke belakang. Adapun penyebab kesulitan siswa dalam melakukan gerakan berguling ke belakang adalah terbatasnya penunjang kegiatan pembelajaran seperti alat dan fasilitas pembelajaran, terbatasnya kemampuan guru dalam menyajikan materi pembelajaran yang kurang bervariasi, serta guru kurang memberikan penguatan untuk memotivasi keberanian siswa untuk melakukan gerakan berguling ke belakang karena keadaan matras yang rata sehingga sulit bagi siswa untuk membalikkan badan, sehingga nilai rata-rata yang didapat siswa pada kemampuan awal adalah 55,2 yang termasuk katagori kurang hal ini mengakibatkan rendahnya kualitas pembelajaran yang akan dicapai, pada akhirnya nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditetapkan 66,7 tidak tercapai.

Berdasarkan permasalahan tersebut diatas maka untuk mengatasi kesulitan dalam pembelajaran berguling ke belakang dalam penelitian ini guru memilih menggunakan model pembelajaran langsung dengan modifikasi matras menjadi bidang miring untuk memotivasi keberanian siswa dan memudahkan siswa untuk menggulingkan badan kebelakang.

Berdasarkan latar belakang maka rumusan masalah adalah apakah penggunaan model pembelajaran langsung dengan modifikasi matras menjadi bidang miring dapat meningkatkan kemampuan berguling ke belakang pada siswa kelas V SDN 1 Tanjung ? dengan tujuan meningkatkan kemampuan berguling ke belakang menggunakan model pembelajaran langsung dengan modifikasi matras menjadi bidang miring untuk kelas V SDN 1 Tanjung.

## TINJAUAN PUSTAKA

### Senam Ketangkasan

Senam ketangkasan digolongkan dalam bentuk jenis senam akrobatik yang biasa dilakukan dilantai. Senam ketangkasan merupakan keterampilan dalam melakukan gerakan yang diperlukan keberanian, percaya diri, keindahan gerak, kecepatan, kelentukanan, kekuatan fisik, ketepatan serta keseimbangan. Dapat dilakukan dengan menggunakan alat maupun tanpa menggunakan alat. Senam

ketangkasan bertujuan untuk meningkatkan koordinasi gerak dan keberanian.

Model pembelajaran langsung atau explicit instruction menurut Rosenshina dan Stevens (1986) dalam Saipurrahman (2009) khusus dirancang untuk mengembangkan cara belajar peserta didik tentang pengetahuan prosedural dan pengetahuan deklaratif yang dapat diajarkan dengan pola selangkah demi selangkah. Adapun langkah – langkahnya adalah (1) Menyampaikan tujuan dan mempersiapkan peserta didik. Mendemonstrasikan pengetahuan dan keterampilan; (2) Membimbing pelatihan; (3) Mengecek pemahaman dan memberikan umpan balik; (4) Memberikan kesempatan untuk latihan lanjutan.

### Bidang Miring Pada Matras

Dengan membuat lebih tinggi di salah satu bagian matras maka posisi matras akan terlihat miring / membentuk segitiga siku-siku sehingga akan memudahkan siswa untuk menggulingkan badan ke belakang sekalipun dorongan tangan kurang kuat.

### Berguling Ke belakang

Berguling ke belakang atau sering disebut roll belakang adalah gerakan menggulingkan badan kebelakang di mulai dari panggul bagian belakang, pinggang punggung, pundak dan tengkuk dengan dibantu dorongan kedua tangan (Soejardi (1978) dalam Nikodemus (2010)).

Berguling ke belakang adalah gerakan yang memerlukan ketepatan urutan pelaksanaan, oleh karena itu sangat penting bagi guru untuk mengajarkan urutan gerakan yang benar yaitu : sikap awal badan berdiri tegak membelakangi matras, kedua kaki rapat kedua tangan disamping badan telapak tangan menghadap kebawah. tehnik menjatuhkan badan, jongkokkan badan hingga dagu mendekati lutut, rebahkan badan kebelakang dengan bantuan tumpuan tangan disamping pinggul. mendorong kedua kaki hingga keatas kepala dan menyentuh matras, pindahkan kedua tangan disamping telinga dengan telapak tangan menempel pada matras. dorong kedua kaki ke belakang dengan kuat dan kedua tangan menumpu pada matras, posisi badan berbentuk bulat dan dagu menempel pada dada. Kedua tangan menolakkan tubuh ke depan hingga sikap jongkok.

### Penelitian Relevan.

Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritis yang telah ditemukan, sehingga dapat digunakan sebagai

landasan untuk mengajukan hipotesis. Penelitian yang serupa yaitu membahas tentang peningkatan keterampilan berguling ke belakang melalui pendekatan sikap lilin di SDN Tanjung Rema Darat Martapura, kisaran tahun pelajaran 2009 / 2010 oleh Niko Demus dengan subjek berjumlah 48 siswa kelas lima dengan hasil mendapatkan nilai rata-rata “baik” dan kemampuan guru mengajar mendapatkan hasil 4,58.

Peneliti mempunyai pemikiran untuk melakukan penelitian yang serupa mengenai senam ketangkasan dengan materi berguling ke belakang ini tetapi lebih mengarah kepada upaya meningkatkan kemampuan berguling ke belakang menggunakan modifikasi matras menjadi bidang miring untuk siswa kelas V SDN 1 Tanjung, dengan subjek 16 orang.

### METODOLOGI

Dalle (2010) menyatakan bahwa metodologi yang akan membimbing peneliti mencapai objektif yang telah dirumuskan sebelumnya. Pada penelitian tindakan ini, subjek adalah semua siswa kelas V dengan jumlah siswa 16 orang. Penelitian dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 1 Tanjung Kecamatan Tanjung Kabupaten Tabalong pada bulan Mei tahun 2015. Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa format penilaian siswa dan format penilaian KBM Senam di Sekolah Dasar (untuk menyatakan tinggi rendahnya kualitas pengajaran efektif yang dihasilkan).

Pengumpulan data dilakukan dengan cara pengamatan langsung dilapangan selama proses pembelajaran Pendidikan Jasmani berlangsung. Seluruh kegiatan dievaluasi oleh supervisor kemudian dicatat kedalam format penilaian.

Pengumpulan data pada penelitian ini berpedoman pada prosedur pelaksanaan penelitian tindakan kelas dengan prosedur yang ditempuh pada setiap siklusnya terdiri dari empat tahap, yaitu perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi (1) gerak motorik, teknik ini digunakan untuk melihat dan menilai aktivitas siswa dalam melakukan gerakan yang diinginkan dan diinstruksikan oleh guru sesuai dengan bentuk tugas yang diberikan; (2) data aktivitas guru dan siswa diambil dengan lembar observasi yang diisi oleh observer.

Rancangan analisis data ini menggunakan format penilaian pada siswa. Analisis data penelitian tindakan secara umum dilakukan

dengan mengidentifikasi dan menunjukkan bahwa perbaikan telah terjadi.

Untuk menyatakan tinggi rendahnya kualitas pengajaran efektif yang dihasilkan dari penelitian ini digunakan norma penilaian (Depdikbud, 1997) sebagai berikut.

Tabel 1. Norma Penilaian

Skala Nilai	Rentang Nilai	Nilai Kualitatif	keterangan	
Tertinggi	5	4,2 – 5	A	Baik sekali
	4	3,2 – 4,1	B	Baik
	3	2,2 – 3,1	C	Cukup
	2	1,2 – 2,1	D	Kurang
Terendah	1	0 – 1,1	E	Kurang sekali

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan dengan tujuan agar dapat membantu siswa dalam meningkatkan keterampilan berguling ke belakang, sebagaimana sesuai dengan kurikulum Sekolah Dasar yang diatur oleh pemerintah dalam KTSP (Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan) bahwa pembelajaran senam berguling ke belakang sudah diajarkan dari kelas empat Sekolah Dasar melalui pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada aspek aktivitas senam meliputi ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat dan senam lantai, karena itu guru Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan didalam pembelajarannya diharapkan agar dapat berperan aktif untuk membantu meningkatkan pemahaman siswa tentang konsep pembelajaran senam lantai khususnya berguling ke belakang dengan memberikan suatu arahan dan tugas gerak. Guru juga diharapkan dapat menjadi motivator yang baik untuk para siswa agar dapat menggugah semangat mereka dalam melakukan tugas gerak dengan lebih aktif. Pada dasarnya Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menuntut keaktifan siswa sehingga terjadi perubahan baik secara jasmani maupun psikologi yang akan berdampak positif bagi siswa apabila direncanakan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai yaitu perubahan kognitif, afektif, dan psikomotor.

Dari hasil pengamatan tes kemampuan awal siswa dalam melakukan gerakan berguling ke belakang diketahui permasalahan yang dialami siswa yaitu siswa tidak dapat menggulingkan badan ke belakang karena keadaan matras yang rata serta adanya rasa takut dalam diri siswa untuk melakukan gerakan berguling ke belakang. Nilai rata – rata siswa adalah 55,2 yang termasuk katagori D (kurang)

dengan jumlah siswa 16 orang yang terdiri dari 3 siswa yang mendapat nilai rata-rata C (cukup) dengan persentase 19% dan 13 siswa yang mendapat nilai rata-rata D (kurang) dengan persentase 81% dari jumlah seluruh siswa 16 orang.

Berdasarkan permasalahan dan factor kesulitan yang dihadapi siswa diatas, maka peneliti memberikan tindakan berupa memodifikasi matras menjadi bidang miring secara bertahap dari ketinggian matras yang terdiri dari tumpukan dua tilam dan dua matras hingga siswa dapat melakukan gerakan berguling ke belakang dengan matras yang rata.

Secara keseluruhan pengajaran dengan upaya meningkatkan berguling ke belakang menggunakan modifikasi matras menjadi bidang miring untuk siswa kelas V SDN 1 Tanjung dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan gerakan berguling ke belakang. Pada pelaksanaan ketiga kemampuan siswa dalam melakukan gerakan berguling ke belakang mengalami peningkatan yaitu dengan jumlah rata – rata 73,5 yang termasuk katagori B (baik) yang terdiri dari 4 orang siswa mendapat nilai A (baik sekali) dengan persentase 25% dan 7 orang siswa mendapat nilai B (baik) dengan persentase 44% serta 4 orang siswa mendapat nilai C (cukup) dengan persentase 25% , dan 1 orang siswa yang mendapat nilai D (kurang) dengan persentase 6 %.

Hasil penilaian keberhasilan pengajaran efektif dalam pendidikan jasmani dengan upaya meningkatkan berguling ke belakang menggunakan modifikasi matras menjadi bidang miring untuk siswa kelas V SDN 1 Tanjung menjadi lebih kreatif, hal ini dibuktikan dengan nilai rata-rata 4,3 termasuk baik.

Terbukti pada penelitian ini yang pada intinya penekanan pada menggunakan modifikasi matras menjadi bidang miring dapat meningkatkan berguling ke belakang terlihat peningkatan yang signifikan.

Pendidikan jasmani pada dasarnya menuntut keaktifan siswa, apabila siswa aktif maka akan terjadi perubahan baik secara jasmani maupun psikologi. Perubahan ini akan berdampak positif bagi siswa apabila direncanakan sesuai tujuan yang ingin dicapai yaitu perubahan kognitif, afektif dan psikomotor menuju pada penguasaan lebih baik dari sebelumnya.

Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian ini terdapat banyak kekurangan pada pelaksanaannya. Oleh karena itu jika ada peneliti lain yang tertarik untuk melanjutkan penelitian

ini, maka peneliti menyarankan agar dalam proses pembelajaran dilakukan perbaikan yang lebih baik.

## SIMPULAN DAN SARAN

Dari penelitian tindakan kelas yang dilakukan dalam dua siklus diperoleh kesimpulan (1) Pada saat pengamatan awal siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan berguling ke belakang dengan benar, nilai rata-rata siswa adalah 55,2 yang termasuk katagori D (kurang); (2) Setelah diadakan penelitian tindakan kelas ini terjadi peningkatan dalam melakukan gerakan berguling ke belakang , nilai rata-rata siswa yang di dapat adalah 73,5 yang termasuk katagori B (baik); (3) Hasil data kualitas pengajaran efektif selama dua siklus adalah 4,3 yang termasuk katagori B (baik).

Disarankan kepada (1) Kepala sekolah, agar memperhatikan semua sarana dan prasarana pendidikan yang diperlukan sekolah khususnya sarana dan prasarana pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan; (2) Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, agar dapat lebih menerapkan berbagai macam metode dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang disesuaikan dengan perkembangan siswa serta lebih meningkatkan kreatifitas dalam mengajar; (3) Siswa, diharapkan dapat lebih aktif dalam mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

## DAFTAR RUJUKAN

- Saipurrahman. (2009). *Model-model pembelajaran*. Widyaiswara LPMP Kalsel.
- Nikodemus. (2010). *Upaya peningkatan penguasaan keterampilan roll belakang melalui pendekatan sikap lilin di sdn tanjung rema darat martapura*. Skripsi. Banjarbaru: JPOK FKIP Universitas Lambung Mangkurat.
- Dalle, J. (2010). *Metodologi umum penyelidikan reka bentuk bertokok penilaian dalaman dan luaran: Kajian kes sistem pendaftaran siswa Indonesia*. Thesis PhD Universiti Utara Malaysia.
- Depdikbud. (1997). *Pedoman umum pembentukan istilah*. Jakarta: Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa.