



### **MENINGKATKAN HASIL BELAJAR *ROLL* DEPAN PADA MATERI SENAM LANTAI DENGAN MENGGUNAKAN METODE ELEMENTER PADA SISWA KELAS V UPT SPF SD INPRES TALLO TUA 2**

Yusnadi,<sup>1</sup> Ardi Darmawansyah,<sup>2</sup> A.Febi Irawati<sup>3</sup>

UPT SPF SD INPRES TALLO TUA 2

Email: [ardialmas93@gmail.com](mailto:ardialmas93@gmail.com)

**Abstrak.** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui cara meningkatkan hasil belajar *roll* depan pada materi senam lantai dengan menggunakan metode elementer pada siswa kelas V UPT SPF SD Inpres Tallo Tua 2. Subjek penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V UPT SPF SD Inpres Tallo Tua 2 yang berjumlah 18 orang. Penelitian ini termaksud penelitian tindakan kelas dengan tahapan sebagai berikut: Perencanaan, Pelaksanaan, Observasi/evaluasi dan Refleksi. Berdasarkan lembar aktivitas guru pada siklus I dapat diketahui dari sepuluh (10) item yang dapat dilakukan oleh guru hanya (7) item atau 70%. Dari presentase aktivitas tersebut dapat terlihat bahwa aktivitas guru belum maksimal atau belum tuntas, yang dimana tingkat ketuntasan observasi adalah minimal 75%. Setelah dilakukan Tindakan pada siklus II dari sepuluh (10) item observasi aktivitas guru keseluruhannya tuntas dilakukan selama KBM berlangsung atau 100% dari presentase tersebut dapat dilihat bahwa aktivitas guru sudah maksimal atau tuntas. Yang dimana tingkat ketuntasan observasi adalah minimal 75%. Berdasarkan hasil lembar aktivitas siswa siklus I dapat diketahui bahwa dari sepuluh (10) item yang dapat dilakukan oleh siswa hanya enam (6) item atau 60% yang persentasenya tuntas. Dari hasil persentase tersebut siswa belum maksimal atau belum tuntas dalam mengikuti proses pembelajaran dimana tingkat ketuntasan aktivitas siswa adalah maksimal 75%. Setelah dilakukan Tindakan pada siklus II dapat diketahui bahwa dari sepuluh (10) item aktivitas siswa telah tuntas dilakukan oleh siswa atau dengan presentase 90%, yang dimana tingkat ketuntasan minimal adalah 75%. Ini menandakan bahwa item tes aktivitas siswa pada siklus II selama KBM berlangsung sudah terlaksana atau telah tuntas. Berdasarkan analisis data yang dilakukan pada siklus I, diperoleh hasil belajar *roll* depan mencapai 61,1% atau sebanyak 11 orang siswa telah memperoleh nilai 75 dan meningkat menjadi 88,9% atau sebanyak 16 orang siswa sudah memperoleh nilai  $\geq 75$  pada siklus II. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dengan penerapan metode elementer sangat efektif dalam meningkatkan hasil belajar *roll* depan pada siswa kelas V UPT SPF SD Inpres Tallo Tua 2

**Kata Kunci :** Hasil Belajar, Metode Elementer, *Roll* Depan

### **PENDAHULUAN**

**Latar Belakang Masalah.** Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, dan tindakan moral. Pendidikan jasmani juga bertujuan untuk mengenalkan kepada siswa tentang pola hidup sehat dan menjaga kebersihan lingkungan. Menurut Widijoto (2011) "pendidikan jasmani adalah aktivitas psikomotorik yang dilaksanakan atas dasar pengetahuan (kognitif) dan pada saat melaksanakannya akan terjadi perilaku pribadi yang

terkait dengan atau efektif (seperti kedisiplinan, kejujuran, percaya diri, ketangguhan) serta perilaku sosial (seperti kerjasama, dan saling menolong)".

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di harapkan agar mencapai berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga pada siswa, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosi dan sosial.

Senam lantai adalah salah satu cabang olahraga yang mengendalikan aktivitas seluruh anggota badan, baik untuk olahraga senam sendiri maupun untuk cabang orang lain. Itulah sebabnya senam juga olahraga gerak dasar. Senam lantai mengacu pada tubuh dari kemampuan komponen motorik/gerak seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan dan ketepatan. Berdasarkan kajian tersebut, senam lantai merupakan aktivitas yang di lakukan dengan menggunakan seluruh anggota badan. Bentuk senam lantai terdapat beberapa gerak dasar seperti meroda, sikap lilin, *hand stand*, *head stand*, *roll kip*, *roll* belakang dan *roll* depan (Muhajir, 2007).

Sikap senam lantai *roll* depan di mulai dengan jongkok dengan kedua kaki agak di buka dan kedua tumit di angkat lalu kedua telapak tangan di letakkan pada matras dan kedua lengan lurus dan sejajar dengan bahu. Kemudian gerakannya di mulai dengan mengangkat pinggul ke atas sehingga kedua lutut lurus dan berat badan berada pada kedua tangan sambil membengkokkan kedua sikut ke samping, masukkan kepala di antara dua tangan sampai seluruh pundak mengenai matras dan pinggul di dorong ke depan pelan-pelan. Kemudian sikap akhir di mulai dengan jongkok dan kedua tumit diangkat dan kedua lengan lurus ke depan serong ke atas kemudian berdiri tegak.

**Rasional dan Urgensi Penelitian.** Berdasarkan pembelajaran diawal materi proses pembelajaran senam lantai *roll* depan di UPT SPF SD Inpres Tallo Tua 2 sudah berjalan, tetapi belum menunjukkan hasil yang maksimal. Di mana ketuntasan belajar siswa untuk pembelajaran senam lantai *roll* depan belum mencapai rata-rata 75% secara keseluruhan. Ketertarikan penulis untuk melakukan penelitian ini berawal dari ketidak tuntasan nilai untuk materi senam lantai khususnya *roll* depan di kelas V yang berjumlah 18 siswa dengan siswa perempuan berjumlah 9 orang dan siswa laki-laki 9 orang. Diperoleh data dari hasil belajar senam lantai Rendahnya kemampuan siswa menunjukkan adanya kelemahan sekaligus kesulitan belajar *roll* depan, yang kemungkinan hal itu di sebabkan oleh metode mengajar yang di berikan yang cenderung masih tertuju pada gerakan senam saja tanpa adanya variasi metode mengajar yang lainnya, serta penggunaan sarana dan prasarana pada saat pembelajaran yang kurang inovatif sehingga membuat siswa tidak tertarik dengan dengan senam lantai khususnya pada pelajaran *roll* depan.

Berdasarkan latar belakang di atas, dengan menggunakan metode elementer merupakan metode yang tepat untuk meningkatkan keterampilan *roll* depan pada siswa kelas V di UPT SPF SD Inpres Tallo Tua 2.

**Kajian Pustaka.** Senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistik. Di katakan senam lantai karena seluruh keterampilan gerakan di lakukan pada lantai yang beralaskan matras tanpa melibatkan alat lainnya. Tujuan menggunakan matras adalah untuk meminimalisir kemungkinan terjadinya cedera karena ada banyak gerakan yang bersentuhan dengan lantai. Senam lantai biasanya melibatkan gerakan akrobatik, seperti berguling, berputar, bertumpu pada tangan atau kaki, bertumpu pada punggung, melompat, bertahan untuk menyeimbangkan badan, bertumpu dengan kepala dan lain-lain. Luas lantai yang di gunakan dalam kejuaraan senam adalah 12 x 12 meter persegi dengan tambahan 1 meter di setiap sisinya sebagai pengaman.

Olahraga senam lantai adalah salah satu cabang olahraga yang mengandalkan aktivitas seluruh anggota badan, baik untuk olahraga sendiri maupun untuk cabang olahraga lain. Senam lantai mengacu pada gerak yang di kerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik/gerak seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan dan ketepatan. Menurut FIG (*Federation International de Gymnastiqua*) senam dapat di kelompokkan menjadi (1)

senam artistik (*artistic gymnastic*), (2) senam ritmik (*sportive rhythmic gymnastic*), dan (3) senam umum (*general gymnastic*) (Muhajir, 2007).

Belajar adalah kegiatan berproses dan merupakan unsur yang sangat fundamental dalam penyelenggaraan, jenis dan jenjang pendidikan, hal ini berarti keberhasilan pencapaian tujuan pendidikan sangat tergantung pada keberhasilan proses belajar siswa di sekolah dan sekitarnya (dalam Asep Jihad dkk, 2013:1).

Menurut Syah (dalam Asep Jihad dkk, 2013:1) belajar merupakan tahapan perubahan perilaku siswa yang relatif positif dengan mantap sebagai hasil interaksi dengan lingkungan yang melibatkan proses kognitif, dengan kata lain belajar merupakan kegiatan berproses yang terdiri dari beberapa tahap. Hal senada diungkapkan oleh Sudjana (dalam Asep Jihad dkk, 2013:2) belajar adalah suatu proses yang ditandai dengan adanya perubahan pada diri seseorang, perubahan sebagai hasil proses belajar dapat ditunjukkan dalam berbagai bentuk seperti perubahan pengetahuan, pemahaman, sikap dan tingkah laku, keterampilan, kecakapan, kebiasaan, serta perubahan aspek-aspek yang ada pada individu yang belajar. Tahapan dalam belajar tergantung pada fase-fase belajar, salah satu tahapannya adalah yang dikemukakan Witting (dalam Asep Jihad dkk, 2013:1) yaitu: (1), Tahap *acquisition*, yaitu tahapan perolehan informasi; (2) Tahap *storage*, yaitu tahapan yang perolehan informasi; (3) Berdasarkan teori – teori di atas dapat disimpulkan bahwa belajar adalah tahapan perubahan perilaku siswa yang relatif positif dan suatu proses yang ditandai dengan adanya perubahan pengetahuan, pemahaman, sikap dan tingkah laku, keterampilan, kecakapan, kebiasaan, serta perubahan-perubahan yang ada pada individu yang belajar.

Menurut Hamalik (2008) hasil belajar adalah pola-pola perbuatan, nilai-nilai, pengertian, dan sikap-sikap, serta apersepsi dan abilitas. Sedangkan menurut Juliah dalam Jihad dan Haris (2009) hasil belajar adalah segala sesuatu yang menjadi milik siswa sebagai suatu akibat dari kegiatan belajar mengajar yang di lakukannya.

*Roll* depan adalah *roll* yang di lakukan ke depan yang rangkaiannya diawali dari gerakan tubuh bagian atas, belakang badan (tengkuk) punggung, pinggang dan panggul bagian belakang (Nurrocmah, 2013).

Dalam pendidikan persoalan tentang metode sangat penting artinya bagi proses belajar mengajar, karena metode merupakan penghubung antara guru dan murid, antara pendidik dan anak didik atau sebaliknya. Metode merupakan sarana penyalur dan pengaruh secara timbal balik antara guru dan murid, pendidik dan anak didik, sebagai umpan balik dari hasil pendidikan. Metode pada dasarnya berarti cara yang di pergunakan untuk mencapai tujuan (Hadari Nawawi, 2005).

Menurut Soetriono & Rita Hanafie (2007) bahwa metode adalah suatu prosedur atau cara untuk mengetahui sesuatu dengan langkah-langkah sistematis. Langkah-langkah sistematis yang di maksudkan di sini adalah dengan mencari, merumuskan, dan mengidentifikasi masalah, seperti menetapkan masalah penelitian, apa yang di jadikan masalah penelitian dan apa obyeknya. Dalam proses pembelajaran sangat di perlukan pemilihan metode yang tepat dan sesuai dengan kemampuan atau kebutuhan peserta didiknya. Kualitas pembelajaran sangat di pengaruhi oleh metode pembelajaran yang di lakukan, yaitu pengorganisasian, cara penyampaian dan pengelolaan pembelajaran. Metode pembelajaran merupakan cara atau strategi yang di lakukan oleh seseorang guru dalam memberikan materi ajar terhadap siswa.

Metode elementer merupakan bentuk latihan keterampilan yang dilakukan secara bagian per bagian dari keterampilan yang di pelajari. Bentuk keterampilan yang di pelajari dipilah-pilah ke dalam bentuk gerakan yang lebih mudah dan sederhana. Berkaitan dengan metode elementer Sugiyanto (1996) menyatakan, metode elementer merupakan cara pendekatan dimana mula-mula siswa di arahkan untuk mempraktekan sebagian demi sebagian dari keseluruhan rangkaian gerakan, dan setelah bagian-bagian gerakan di kuasai baru mempraktekannya secara keseluruhan. Menurut Andi Suhendro (1999) bahwa metode elementer adalah satu cara pengorganisasian bahan pelajaran dengan menitik beratkan pada penyajian elemen-elemen dari bahan pelajaran.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (*classroom action research*) subjek dari penelitian ini adalah siswa kelas V UPT SPF SD Inpres Tallo Tua 2 dengan jumlah siswa sebanyak 18 siswa, jumlah siswa laki-laki 9 orang dan jumlah siswi perempuan 9 orang. Obyek dalam penelitian ini adalah pembelajaran *roll* depan (Guling depan) senam lantai melalui metode elementer siswa kelas V UPT SPF SD Inpres Tallo Tua 2.

Adapun prosedur atau langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian ini dilaksanakan dalam beberapa kegiatan yang berbentuk siklus penelitian. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua siklus pada masing-masing siklus terdiri atas empat tahapan, yaitu dilaksanakan dua siklus pada masing-masing siklus terdiri atas empat tahapan, yaitu *planning* (perencanaan), *action* (tindakan), *observasi* (pengamatan), *reflection* (refleksi). Teknik pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini adalah metode observasi, tes hasil belajar

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

#### SIKLUS I

Table 1. hasil pelaksanaan pembelajaran  
Aspek yang dinilai yaitu aspek kognitif, aspek afektif, aspek psikomotorik.

<b>Hasil Belajar</b> <b>Keterangan</b>	<b>Siklus I</b>	
	$\Sigma$	(%)
Tuntas	11	61,1%
Belum Tuntas	7	38,9%
<b>Keterangan</b>	<b>Tidak Tuntas</b>	

Metode elementer diterapkan dalam pembelajaran senam lantai pada siklus pertama jumlah siswa yang tuntas sebanyak 11 siswa dengan persentase sebesar 61,1% dan siswa tidak tuntas sebanyak 7 siswa dengan persentase 38,9% dengan jumlah siswa 18 orang dengan nilai rata-rata (KKM) 75,00

#### SIKLUS II

Table 2. hasil pelaksanaan pembelajaran  
Aspek yang dinilai yaitu aspek kognitif, aspek afektif, aspek psikomotorik

<b>Hasil Belajar</b> <b>Keterangan</b>	<b>Siklus II</b>	
	$\Sigma$	(%)
Tuntas	16	88,9%
Belum Tuntas	2	11,1%
<b>Keterangan</b>	<b>Tuntas</b>	

Pada siklus ke II, terjadi peningkatan hasil belajar siswa dengan menggunakan metode elementer ini. peningkatan hasil belajar dapat dilihat dari kriteria siswa yang tuntas sebanyak 16 siswa dengan persentase sebesar 88,9% dan siswa tidak tuntas sebanyak 2 siswa dengan persentase sebesar 11,1% dengan jumlah 18 siswa

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian pembelajaran metode elementer dapat meningkatkan hasil belajar terlihat adanya peningkatan prestasi hasil belajar khususnya senam lantai. Berdasarkan penelitian hasil belajar diatas, pada siklus I menunjukkan bahwa frekuensi aktivitas siswa sudah maksimal dalam melakukan pembelajaran *roll* depan menggunakan metode elementer hal ini dibuktikan dengan hasil belajar siswa yang tuntas pada materi ini 11 siswa (61,1%) dan yang tidak tuntas itu sebanyak 7 siswa (38,9%) dan Pada siklus ke II, terjadi peningkatan hasil belajar siswa dengan menggunakan metode elementer ini. peningkatan hasil belajar dapat dilihat dari kriteria siswa yang tuntas sebanyak 16 siswa dengan presentase sebesar 88,9% dan siswa tidak tuntas sebanyak 2 siswa dengan presentase sebesar 11,1% dengan jumlah 18 siswa.

## KESIMPULAN DAN SARAN

**Kesimpulan.** Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah di kemukakan sebelumnya, maka hasil penelitian ini dapat di simpulkan bahwa hasil belajar senam lantai dengan metode elementer telah mencapai indicator keberhasilan yang telah ditetapkan yaitu ketuntasan kalsikal sekurang-kurangnya 70% dengan nilai KKM mata pelajaran pjok dikelas V UPT SPF SD Inpres Tallo Tua 2 sebesar 70. Dengan demikian medel pembelajaran senam lantai menggunakan metode elementer telah terbukti mampu meningkatkan hasil belajar senam lantai terutama *roll* depan.

**Saran.** Berdasarkan hasil kesimpulan yang didapat, saran yang diharapkan dapat bermanfaat dalam melakukan upaya untuk meningkatkan hasil belajar siswa kelas V UPT SPF SD Inpres Tallo Tua 2 dalam proses pembelajaran adalah sebagai berikut: **(1)** Bagi guru pemegang mata pelajaran penjaskes khususnya dikelas V untuk selalu meningkatkan kreativitas dan kemampuan belajar siswa pada pembelajaran sesuai dengan apa yang telah di rencanakan, dan menerapkan pembelajaran dengan menggunakan metode elementer agar pembelajaran menjadi efektif sehingga kegiatan proses belajar mengajar terlaksana sesuai dengan yang di harapkan; **(2)** Bagi peniliti sebagai acuan saat menemui masalah pembelajaran senam lantai *roll* depan ketika menjadi guru di masa yang akan datang

## DAFTAR PUSTAKA

- Hadari Nawawi. 2005. *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta. Gadjah Mada University Press
- Hamalik. 2008. *Perencanaan Pengajaran Berdasarkan Pendekatan Sistem*. Jakarta: Bumi Aksara
- Jihad,Asep. dkk. 2013. *Evaluasi Pembelajaran* : Multi Pressindo. Yogyakarta
- Muhajir.2007. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bandung: Yudhistira
- Nurrochmah, Affeliya. 2013. *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Guling Depan melalui Bidang Miring Siswa Kelas IV SDN 1 Gemuruh (Skripsi)*. UNS: Semarang
- Soetrisno & Rita Hanafie. 2007. *Filsafat Ilmu dan Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: C.V Andi OFFSET
- Sugiyanto. 1996. *Metodologi Penelitian*. Surakarta: UNS Press
- Widijoto, H.2010. *Buku Petunjuk Teknis Praktik Pengamatan Lapangan*. Malang: Universitas Negeri Malang UPT Program Pengalaman Lapangan