

**MENINGKATKAN KETERAMPILAN BACK ROLL DALAM
SENAM LANTAI PADA SISWA KELAS XII IPA-1 SMA NEGERI
4 BALIKPAPAN MELALUI MODIFIKASI ALAT BANTU
PEMBELAJARAN**

Topo Suprianto

Guru Pendidikan Jasmani di SMA Negeri 4 Balikpapan

Abstrak

Keterampilan siswa kelas XII IPA-1 SMA Negeri 4 Balikpapan dalam melaksanakan rangkaian senam lantai, menemui kendala pada aspek back roll. Akibatnya, hasil belajar siswa menjadi rendah. Penelitian bertujuan untuk: Mendeskripsikan langkah-langkah penggunaan modifikasi alat bantu pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan melakukan back roll; Mendeskripsikan peningkatan keterampilan melakukan back roll. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas XII IPA-1 SMA Negeri 4 Balikpapan semester 2 tahun pelajaran 2014-2015 sebanyak 34 siswa. Data dikumpulkan melalui tehnik tes dan non tes. Data dianalisa secara deskriptif kuantitatif dan deskriptif kualitatif. Penggunaan modifikasi alat bantu pembelajaran dalam penelitian ini mampu meningkatkan hasil belajar back roll senam lantai siswa kelas XII IPA-1 SMA Negeri 4 Balikpapan tahun ajaran 2014-2015. Skor rata-rata keterampilan back roll siswa pada siklus I sebesar 74.84 dan pada siklus II sebesar 84.84 atau meningkat 10 poin. Ketuntasan belajar siswa pada siklus I sebesar 70.59% atau 24 siswa dan pada siklus II sebesar 97.06% atau 33 siswa atau meningkat 26.47%. Skor rata-rata ketiga aspek pengamatan aktivitas belajar siswa siklus I sebesar 53.61 dan pada siklus II menjadi 81.11 atau meningkat 27.5 poin. Hasil penelitian siklus II telah memenuhi ketiga indikator keberhasilan penelitian, sehingga penelitian ini dinyatakan berhasil dan dihentikan pada siklus II.

Kata Kunci: keterampilan, back roll, senam lantai, alat bantu pembelajaran

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Dengan Pendidikan Jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, 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. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran.

Senam adalah aktivitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya. Berlainan dengan cabang olahraga lain umumnya yang mengukur hasil aktivitasnya pada obyek tertentu, senam mengacu pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari komponen-komponen keterampilan motorik seperti: kekuatan, kecepatan, keseimbangan,

kelentukan, agilitas dan ketepatan. Dengan koordinasi yang sesuai dan tata urutan gerak yang selaras akan terbentuk rangkaian gerak artistik yang menarik.

Cabang senam yang di ajarkan di Sekolah Menengah Atas meliputi senam ketangkasan dan senam lantai. Senam lantai, pada umumnya disebut *floor exercise*, tetapi ada juga yang menamakan tumbling. Jenis senam ini juga disebut latihan bebas karena pada waktu melakukan gerakan pesenam tidak mempergunakan suatu peralatan khusus. Bila pesenam membawa alat berupa bola, pita, atau alat lain, itu hanyalah alat untuk meningkatkan fungsi gerakan kelentukan, pelepasan, kekuatan, ketrampilan, dan keseimbangan.

KAJIAN PUSTAKA

Keterampilan Back Roll Dalam Senam Lantai

Pengertian keterampilan dalam konteks pembelajaran mata pelajaran di sekolah, adalah usaha untuk memperoleh kompetensi cekat, cepat dan tepat dalam menghadapi permasalahan belajar. Menurut Dunnette (1976: 33) pengertian keterampilan adalah kapasitas yang dibutuhkan untuk melaksanakan beberapa tugas yang merupakan pengembangan dari hasil *training* dan pengalaman yang didapat. Menurut Gordon (1994: 55) ketrampilan adalah keterampilan untuk mengoperasikan pekerjaan secara mudah dan cermat. Pengertian ini biasanya cenderung pada aktivitas psikomotor. Nadler (1986: 73) mengartikan keterampilan (*skill*) sebagai kegiatan yang memerlukan praktik atau dapat diartikan sebagai implikasi dari aktivitas.

Iverson (2001: 133) mengatakan bahwa selain *training* yang diperlukan untuk mengembangkan keterampilan, ketrampilan juga membutuhkan keterampilan dasar (*basic ability*) untuk melakukan pekerjaan secara mudah dan tepat. Berdasarkan pengertian tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa ketrampilan (*skill*) berarti keterampilan untuk mengoperasikan suatu pekerjaan secara mudah dan cermat yang membutuhkan keterampilan dasar (*basic ability*).

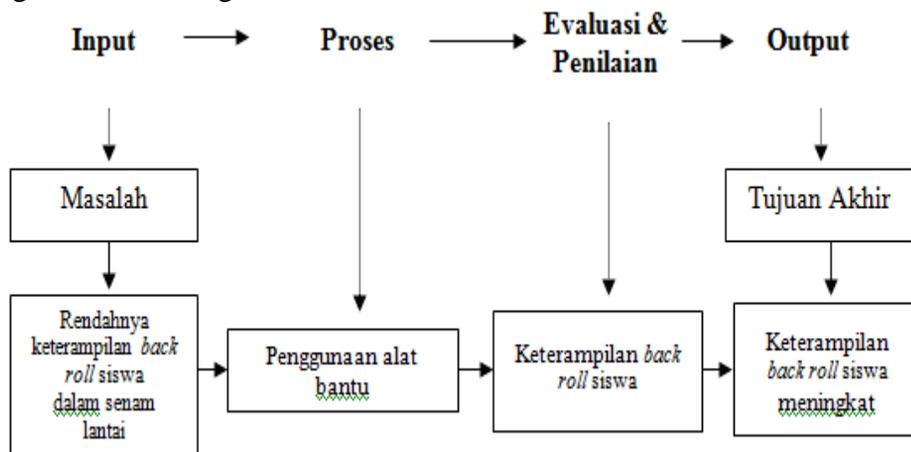
Kerangka Berpikir

Pembelajaran *back roll* senam lantai dengan menggunakan alat bantu merupakan bentuk pembelajaran yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan gerak siswa. Dengan menggunakan alat bantu siswa lebih termotivasi dan terbantu dalam melakukan gerakan

back roll, serta aspek-aspek yang terdapat pada diri siswa dapat dikembangkan.

Aspek pembelajaran *back roll* senam lantai dengan menggunakan alat bantu yaitu: supaya siswa termotivasi melakukan gerakan, untuk mempermudah siswa dalam pembelajaran, untuk mengembangkan skill, merangsang keterampilan berfikir, dan untuk menimbulkan/meningkatkan rasa berani siswa dalam melakukan gerakan. Dengan menggunakan alat bantu pada pembelajaran *back roll* senam lantai diharapkan siswa sangat terbantu dan mempermudah melakukan *back roll* dan termotivasi, karena alat bantu seperti ban dalam sepeda motor yang di lingkarkan pada tubuh posisi awal, spon yang di apitkan antara dagu dan dada, serta matras yang di buat miring akan lebih berpengaruh terhadap hasil belajar siswa.

Adanya model pembelajaran yang baru dan lebih mudah untuk dilaksanakan oleh siswa. Dengan demikian, siswa lebih tertarik untuk melakukan *back roll* dan siswa paling tidak berkurang rasa takutnya melakukan *back roll*. Kerangka berpikir penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 1. Alur Kerangka Berpikir Penelitian

Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian adalah jawaban sementara dari masalah penelitian sampai dapat dibuktikan melalui data-data yang terkumpul dari hasil penelitian. Hipotesis dalam penelitian ini adalah: “Jika pembelajaran *back roll* dilaksanakan melalui penggunaan modifikasi alat bantu

pembelajaran, maka keterampilan siswa kelas XII IPA-1 SMA Negeri 4 Balikpapan akan meningkat.

Modifikasi Alat Bantu Pembelajaran *Back Roll*

Gerakan *back roll* senam lantai banyak berhubungan dengan manipulasi gerakan yang melibatkan tubuh sebagai alatnya. Hal tersebut berbeda dengan cabang olahraga lainnya yang hanya memanipulasi alat seperti bola, pemukul atau alat lain yang tidak melibatkan tubuh secara langsung. Oleh sebab itu dalam pembelajaran senam lantai banyak memerlukan bantuan pada setiap tahapnya dari guru.

Dalam pembelajaran *back roll* senam lantai dapat pula menggunakan dengan alat bantu yang dapat dimodifikasi oleh guru supaya pembelajaran tersebut dapat dikatakan berhasil. Hal ini sesuai dengan pendapat Sugiyanto dan Sudjarwo (1992: 284) menyatakan bahwa pengaturan materi belajar yang di praktikan dimulai dari yang mudah ke yang lebih sukar, atau dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. Seperti halnya yang dikemukakan Bahagia dan Suherman (2000: 7) bahwa guru dapat mengurangi atau menambah kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan cara memodifikasi peralatan.

Pembelajaran *back roll* senam lantai menggunakan alat bantu yang dimodifikasi guru, misalnya: Ban dalam sepeda motor Pembelajaran *back roll* senam lantai dengan ban dalam sepeda motor sebagai alat Bantu, merupakan bentuk pembelajaran yang pelaksanaannya dengan cara ban dalam tersebut dilingkarkan pada tubuh saat posisi awal hendak melakukan *back roll*, yang mana ban dalam tersebut melingkar melewati pada telapak kaki dan leher bagian belakang/tengkuk. Penggunaan ban dalam sepeda motor ini bertujuan supaya posisi tubuh saat melakukan *back roll* tetap melingkar sehingga gerakannya benar.

Spon (berukuran 13x 15cm dan tebal 2cm); Pembelajaran *back roll* senam lantai dengan spon (berukuran 13 x 15 cm dan tebal 2 cm), merupakan bentuk pembelajaran yang pelaksanaannya dengan cara mengapit/menaruh spon di antara dagu dengan dada pada saat posisi awal akan melakukan gerakan *back roll*. Adapun kegunaan dalam pembelajaran *back roll* senam lantai ialah supaya posisi dagu pada saat melakukan *back roll* tetap menempel pada dada, dengan begitu siswa gerakannya benar.

Matras miring; Pembelajaran *back roll* senam lantai dengan matras miring sudutnya 20° dan 10°, merupakan bentuk pembelajaran

yang pelaksanaannya dengan cara matras ditempatkan pada bidang miring. Kelebihan pembelajaran *back roll* senam lantai dengan menggunakan matras miring adalah siswa tertarik melakukan *back roll* karena lebih mudah melakukannya karena matras miring, berarti mengurangi tekanan dan dorongan saat melakukan *roll*.

METODE PENELITIAN

Setting Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 4 Balikpapan yang berlokasi di Jalan Sepinggian Baru III RT 48 No. 36 Balikpapan. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas XII IPA-1 SMA Negeri 4 Balikpapan semester 2 tahun pelajaran 2014-2015 sebanyak 34 siswa. Subyek penelitian ini dipilih berdasarkan pertimbangan rendahnya keterampilan melakukan *back roll* siswa dalam pembelajaran senam lantai sehingga perlu untuk mendapatkan upaya perbaikan melalui penggunaan alat bantu. Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan mulai minggu keempat bulan Februari sampai dengan minggu pertama bulan Juni tahun 2015. Langkah-langkah tindakan yang dilaksanakan dalam penelitian tindakan kelas ini dituangkan dalam bentuk Rencana Pelaksanaan Pembelajaran yang menguraikan kegiatan pembelajaran *back roll* senam lantai pada siswa kelas XII IPA-1 SMA Negeri 4 Balikpapan

Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan melalui pendekatan kualitatif, dimana data-data yang dikumpulkan akan dijabarkan dalam bentuk kata-kata. Jenis penelitiannya adalah Penelitian Tindakan Kelas, yang mampu menawarkan cara dan prosedur baru untuk memperbaiki dan meningkatkan profesionalisme guru dalam proses belajar-mengajar di kelas dengan melihat berbagai indikator keberhasilan proses dan hasil pembelajaran yang terjadi pada siswa.

McNiff (1999: 1) dalam bukunya yang berjudul *Action Research Principles and Practice* mengurung PTK sebagai bentuk penelitian reflektif yang dilakukan oleh guru sendiri yang hasilnya dapat dimanfaatkan sebagai alat untuk pengembangan kurikulum, pengembangan sekolah, pengembangan keahlian mengajar, dan sebagai salah satu bentuk evaluasi diri guru. Suyanto (1997) mendefinisikan PTK sebagai suatu bentuk penelitian yang bersifat reflektif dengan

melakukan tindakan-tindakan tertentu agar dapat memperbaiki dan/atau meningkatkan praktik-praktik pembelajaran di kelas secara profesional.

Stephen Kemmis (dalam Hopkins, 1993) menyatakan PTK sebagai suatu bentuk penelaahan atau inkuiri melalui refleksi diri yang dilakukan oleh peserta kegiatan pendidikan tertentu dalam situasi sosial (termasuk pendidikan) untuk memperbaiki rasionalitas dan kebenaran dari (a) praktik-praktik sosial atau kependidikan yang mereka lakukan sendiri, (b) pemahaman mereka terhadap praktik-praktik tersebut, dan (c) situasi di tempat praktik itu dilaksanakan. Berdasarkan beberapa definisi PTK tersebut, dapat kita menarik kesimpulan bahwa PTK merupakan (a) bentuk kajian yang sistematis reflektif, (b) dilakukan oleh pelaku tindakan (guru), dan (c) dilakukan untuk memperbaiki kondisi pembelajaran.

PTK bersifat reflektif. Artinya, dalam proses penelitian itu guru sekaligus peneliti selalu memikirkan apa dan mengapa suatu dampak tindakan terjadi di kelas. Dari pemikiran itu, kemudian dapat mencari pemecahannya melalui tindakan-tindakan pembelajaran tertentu (Suyanto, 1997). Jika guru dengan bekal refleksi kemudian mengadakan penelitian, pada akhir tindakan itu pun guru kembali mengadakan refleksi untuk memperbaiki tindakan dan melakukan rencana untuk perbaikan tahap berikutnya. Seorang guru akan terus-menerus mengadakan refleksi itu sampai pembelajaran di kelas berhasil dengan baik. Oleh sebab itu, PTK dilaksanakan dalam wujud proses pengkajian berdaur yang terdiri atas empat tahap, yakni perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi.

Prosedur Penelitian

Prosedur dan langkah-langkah dalam melaksanakan tindakan mengikuti model yang dikembangkan oleh Kemmis dan Mc Taggart dalam Kasbolah (2001: 39-44) yang berupa model spiral. Langkah-langkah operasional penelitian ini meliputi ini meliputi tahap perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi dan evaluasi, tahap analisis serta tahap tindak lanjut. Langkah selanjutnya adalah menentukan banyaknya tindakan yang dilakukan dalam setiap siklus. Dalam Penelitian Tindakan Kelas ini akan dilaksanakan tindakan yang berlangsung secara terus menerus kepada subyek penelitian.

Langkah-langkah PTK dilaksanakan secara partisipatif (guru terlibat langsung sebagai peneliti) dan kolaboratif (guru dibantu oleh rekan sejawat guru sebagai kolaborator) mulai dari tahap orientasi hingga

penyusunan rencana tindakan dalam siklus pertama, diskusi yang bersifat analitik, kemudian dilanjutkan dengan refleksi evaluatif atas kegiatan yang dilakukan pada siklus pertama, untuk kemudian mempersiapkan rencana modifikasi, koreksi, atau pembetulan, dan penyempurnaan pada siklus berikutnya.

Untuk memperoleh hasil penelitian tindakan seperti yang diharapkan, prosedur penelitian secara keseluruhan meliputi tahap-tahap sebagai berikut. 1) Tahap Observasi Awal; Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah mengobservasi kelas XII IPA-1 SMA Negeri 4 Balikpapan yang akan dijadikan subyek penelitian tindakan kelas untuk meninjau sejauh mana pelaksanaan pembelajaran back roll senam lantai diterapkan. 2) Tahap Seleksi Informan, Penyiapan Instrumen, dan Alat; Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini, adalah : Menetapkan subyek penelitian tindakan kelas. Menetapkan metode dan menyusun instrument penelitian serta evaluasi. 3) Tahap Pengumpulan Data dan Tindakan; Pada tahap ini dilakukan pengumpulan dan tabulasi data penelitian yang terdiri atas : Kepuasan siswa terhadap proses pembelajaran. Pelaksanaan pembelajaran. Semangat dan keaktifan siswa. Nilai back roll siswa. 4) Tahap Analisis Data; Dalam tahap ini analisis data yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dan prosentase. Teknik analisis tersebut dilakukan karena data yang terkumpul berupa uraian deskriptif tentang perkembangan belajar serta hasil test keterampilan back roll senam lantai. 5) Tahap Penyusunan Laporan; Pada tahap ini disusun laporan pelaksanaan penelitian tindakan kelas dari mulai tahap observasi awal hingga hasil analisa data dan refleksi yang dilakukan dalam penelitian ini.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang terdiri dari 4 tahap, terdiri dari: *Planning*, merencanakan bentuk-bentuk pembelajaran back roll dengan alat bantu. *Acting*, memberi pembelajaran dengan menggunakan alat bantu untuk mengoptimalkan back roll sebelum menggunakan alat bantu dan setelah menggunakan alat bantu. *Observasi*, melakukan pengamatan dan penilaian apakah siswa dalam melakukan back roll lebih optimal setelah mendapat pembelajaran dengan menggunakan alat bantu). *Reflecting*, menyimpulkan lebih optimal tidaknya back roll siswa setelah mendapat pembelajaran dengan menggunakan alat bantu dengan membandingkan kondisi awal sebelum diberi pembelajaran menggunakan alat bantu dan setelah menggunakan alat bantu.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Setting Penelitian

SMA Negeri 4 Balikpapan berlokasi di Jalan Sepinggian Baru III RT 48 No. 36 Balikpapan. SMA Negeri 4 Balikpapan merupakan SMA yang memiliki banyak prestasi olahraga, khususnya dalam permainan bola besar. Oleh karena itu wajar jika siswa lebih menaruh minat dan semangatnya pada kedua cabang olahraga tersebut. Lain halnya dengan cabang olahraga lain yang kurang begitu populer dikalangan remaja seperti senam lantai. Selama ini, pembelajaran senam lantai menemui kendala pada rendahnya minat dan hasil belajar siswa. Hal ini dapat ditemukan pada hasil kegiatan pembelajaran di kelas XII IPA-1 SMA Negeri 4 Balikpapan. Hasil kegiatan observasi awal yang dilaksanakan ditemukan hal-hal sebagai berikut. Dilihat dari proses pembelajaran senam lantai khususnya materi *back roll*, dapat dikategorikan kurang berhasil. Minat dan ketertarikan siswa terhadap materi *back roll* senam lantai kurang. Siswa belajar dalam suasana yang kurang menyenangkan. Sikap kritis siswa seperti bertanya, memberikan usul, dan sebagainya belum tampak.

Model pembelajaran senam lantai yang diterapkan masih monoton. Guru kesulitan menemukan model dan media pembelajaran yang tepat. Model pembelajaran yang monoton atau konvensional mengakibatkan motivasi belajar siswa menurun, sehingga akan berdampak pada rendahnya keterampilan *back roll* siswa. Tingkat keterampilan *back roll* siswa pada tahap pra penelitian sebagai berikut.

Keterampilan Pada Tahap Persiapan; a. Sikap jongkok membelakangi arah gerakan (matras), dapat dikuasai oleh 34 siswa atau mencapai 100%. b. Kedua lengan disamping telinga, dengan kedua sikut tertekuk, dapat dikuasai oleh 18 siswa atau mencapai 52.94%. c. Dagu dirapatkan di dada, dapat dikuasai oleh 29 siswa atau mencapai 85.29%. Keterampilan Pada Tahap Inti; a. Pinggul dijatuhkan ke matras bersamaan badan digulingkan ke belakang hingga kedua lutut dengan tetap tertekuk mengikuti gerakan badan, dapat dikuasai oleh 16 siswa atau mencapai 47.06%. b. Kedua telapak tangan menempel matras, dapat dikuasai oleh 34 siswa atau mencapai 100%. c. Gerakan kaki diteruskan ke belakang hingga kedua telapaknya menyentuh matras, dapat dikuasai oleh 22 siswa atau mencapai 64.71%. Dengan sedikit bantuan dorongan telapak tangan posisi badan berjongkok lalu berdiri, dapat dikuasai oleh 6 siswa atau mencapai 17.65%.

Keterampilan Pada Tahap Akhir; a. Jongkok dengan kedua lengan lurus ke depan, dapat dikuasai oleh 31 siswa atau mencapai 91.18%. b. Pandangan ke depan, dapat dikuasai oleh 28 siswa atau mencapai 82.35%. c. Berdiri tegak, dapat dikuasai oleh 21 siswa atau mencapai 61.76%.

Skor rata-rata keterampilan *back roll* siswa pada tahap pra tindakan sebesar 70.29. Ketuntasan belajar siswa pada tahap pra tindakan sebesar 47.06% atau 16 siswa. Ketidaktuntasan belajar siswa pada tahap pra tindakan sebesar 52.94% atau 18 siswa. Data hasil belajar tersebut menunjukkan bahwa keterampilan *back roll* siswa masih rendah. Untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan *back roll*, maka dilakukan tindakan berupa penggunaan alat bantu.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan sebagai berikut: Langkah-langkah pelaksanaan pembelajaran *back roll* melalui modifikasi alat bantu pembelajaran, dilaksanakan sebagai berikut: Peneliti menyampaikan penjelasan mengenai materi teknik *back roll* dengan alat bantu. Siswa diminta memperhatikan demonstrasi teknik *back roll* dengan alat bantu sebagaimana dicontohkan guru. Siswa diminta melakukan gerakan *back roll* dengan alat. Siswa melakukan *back roll* dengan gerakan yang benar dengan alat bantu. Peneliti dan kolaborator memberikan bimbingan dan evaluasi kepada siswa. Guru memantapkan keterampilan *back roll* siswa. Guru melaksanakan penilaian.

Pada siklus I, alat bantu yang digunakan adalah ban dalam sepeda motor dan spon, sedangkan pada siklus II, digunakan alat bantu berupa matras matras miring bersudut 20° dan 10°. Penggunaan modifikasi alat bantu pembelajaran dalam penelitian ini mampu meningkatkan hasil belajar *back roll* senam lantai siswa kelas XII IPA-1 SMA Negeri 4 Balikpapan tahun ajaran 2014-2015. Skor rata-rata keterampilan *back roll* siswa pada siklus I sebesar 74.84 dan pada siklus II sebesar 84.84 atau meningkat 10 poin. Ketuntasan belajar siswa pada siklus I sebesar 70.59% atau 24 siswa dan pada siklus II sebesar 97.06% atau 33 siswa atau meningkat 26.47%. Skor rata-rata ketiga aspek pengamatan aktivitas belajar siswa siklus I sebesar 53.61 dan pada siklus II menjadi 81.11 atau meningkat 27.5 poin. Hasil penelitian siklus II

telah memenuhi ketiga indikator keberhasilan penelitian, sehingga penelitian ini dinyatakan berhasil dan dihentikan pada siklus II.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti mengemukakan beberapa saran sebagai berikut: Guru hendaknya lebih inovatif dalam menerapkan metode dan memilih alat bantu pembelajaran untuk menyampaikan materi pembelajaran agar mampu menarik minat belajar siswa dan mendukung suasana pembelajaran yang menyenangkan. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meningkatkan hasil penelitian ini lebih baik lagi, sebab pada dasarnya terdapat beberapa pendekatan pembelajaran lain yang dapat digunakan untuk memodifikasi teknik pembelajaran pendidikan jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- The Liang Gie, 1982, *Ensiklopedia Administrasi*, Jakarta, Penerbit Gramedia.
- W.J.S. Poerwadarminto, 1985, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Jakarta, Penerbit Balai Pustaka.
- Zainuddin, Muhamad, 1988, *Metodologi Penelitian*, Surabaya, Penerbit Universitas Airlangga.
- Abu Ahmadi, Widodo Supriyono. 2004. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Agus Kristiyanto. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani & Kepeleatihan Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Arma Abdoellah. 1981. *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Yogyakarta: Sastra Hudaya.
- Badudu Zain. (1992). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Dadang Heryana, Giri Verianti. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Siswa SD-MI Kelas V*. Jakarta: Aneka Ilmu.
- Depdiknas. (2003). *Kurikulum 2004 Standar Kompetensi (Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Tingkat SD/MI*. Jakarta: Depdiknas

- Depdiknas. (2007). *Naskah Akademik Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: BPP Pusat Kurikulum.
- Djumindar, Mochamad. (2004). *Gerakan-gerakan Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: Grafindo Persada.
- Gagne, RM., Briggs, L.J. (1979). *Principles of Instructional Design*. Holt. Rinehart and Winston.
- Hamalik, Oemar. (2004). *Alat Pendidikan*. Bandung: PT Aditya Bakti.
- Hilgard, Ernest R. (1948). *Theories of Learning*. East Norwalk, CT, US: Appleton-Century-Crofts.
- Mardiana, dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Aneka Ilmu.
- Nanang Sudrajat, dkk. 2005. *Buku Penjas Orkes Kelas V*. Bandung: PT. Sarana Panca Karya Nusa.
- Purwanto, M. Ngalim, MP. (1997). *Psikologis Pendidikan*. Bandung: PT Rosda Karya.