

**PENINGKATAN KETERAMPILAN SENAM LANTAI *ROLL FORWARD*  
MELALUI METODE BERMAIN MATA PELAJARAN PENJASORKES  
KELAS III-C DI MINU WEDORO SIDOARJO**

**SKRIPSI**

Oleh:

**ATIKA DEWI ZAINI SHOLEKHAH**

NIM. D07215006



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
PROGRAM STUDI PGMI  
FEBRUARI 2019**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Atika Dewi Zaini Sholekhah  
NIM : D07215006  
Jurusan/ Program Studi : Kependidikan Dasar/ PGMI  
Fakultas : Tarbiyah dan Kejuruan

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa PTK yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri; bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti dapat dibuktikan PTK ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Surabaya, 8 Februari 2019

Yang membuat pernyataan

The image shows a green 6000 Rupiah stamp with a signature and the name Atika Dewi Zaini Sholekhah. The stamp includes the text 'METERAI TEMPEL', 'DC976AEF842837229', and '6000 ENAM RIBU RUPIAH'.

Atika Dewi Zaini Sholekhah

**PERSETUJUAN SKRIPSI**

Skripsi oleh:

Nama : Atika Dewi Zaini Sholekhah

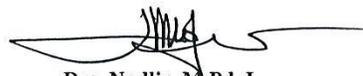
NIM : D07215006

Judul : *PENINGKATAN KETERAMPILAN SENAM LANTAI ROLL  
FORWARD MELALUI METODE BERMAIN MATA PELAJARAN  
PENJASORKES KELAS III-C DI MINU WEDORO SIDOARJO.*

Telah diperiksa dan disetujui untuk diajukan.

Surabaya, Januari 2019

Pembimbing I

  
**Drs. Nadlir, M.Pd. I**  
NIP. 196807221996031002

Pembimbing II

  
**Irfan Tamwifi, M.Ag**  
NIP. 197001022005011005

**PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI**

Skripsi oleh Atika Dewi Zaini Sholekhah telah dipertanggung jawabkan di depan  
Tim Penguji Skripsi

Surabaya, 04 Februari 2019

Mengesahkan, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan  
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya



Dekan,  
Prof. Dr. H. Ah Mas'ud, M.Ag, M.Pd.I  
196501231993031002

Penguji I,

Dr. H. Munawir, M.Ag  
196508011992031005

Penguji II,

Wahyuniati, M. Si  
198504292011012010

Penguji III,

Drs. Nadlir, M.Pd.I  
196807221996031002

Penguji IV,

Irfan Tamwifi, M.Ag  
197001022005011005



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : ATIKA DEWI ZAINI SHOLEKHAH  
NIM : D07215006  
Fakultas/Jurusan : TARBIYAH DAN KEGURUAN/ PGMI  
E-mail address : adew.zaini@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :  
 Skripsi  Tesis  Desertasi  Lain-lain (.....)  
yang berjudul :

PENINGKATAN KETERAMPILAN SENAM LANTAI ROLL FORWARD MELALUI  
METODE BERMAIN MATA PELAJARAN PENJASORKES KELAS III-C DI MINU  
WEDORO SIDOARJO

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 08 Februari 2019

Penulis

( ATIKA DEWI ZAINI S. )  
D07215006





















gerak yang membahayakan, gerak lokomotor berguling kedepan (*roll forward*) sehingga bisa menyebabkan perpindahan tempat, dan keterampilan yang kompleks dengan mempelajari lebih dalam keterampilan pada suatu cabang olahraga yang diinginkannya.

Permasalahan yang paling mendasar pada saat siswa melakukan gerak *roll forward* atau guling depan untuk siswa usia Sekolah Dasar adalah siswa kesulitan untuk berguling kedepan dikarenakan siswa masih kurang percaya diri dan masih memiliki rasa takut, diantaranya takut tidak bisa berguling. Karena usia siswa Sekolah Dasar memiliki karakteristik masih senang bermain, maka dalam kegiatan *roll forward* ini harus disesuaikan dengan usia dan tingkat perkembangan siswa Sekolah Dasar. Gerak senam diberikan dengan diselingi memberikan motivasi dan rangsangan untuk siswa sehingga dapat meningkatkan gerak dasar senam lantai yang akan dilakukan, dan juga dapat memberi kegembiraan serta dapat dilakukan dengan mudah oleh siswa usia Sekolah Dasar, dengan tidak mengurangi proporsi bermain dan belajar untuk siswa. Dengan kegiatan demikian, siswa mulai tertarik dan memiliki kepercayaan diri pada pelajaran Penjasorkes khususnya materi senam lantai *roll forward*. Yang penekanannya dilakukan pada aspek bermain, karena bermain merupakan hal yang masih dibutuhkan siswa usia Sekolah Dasar dalam sebuah kegiatan pembelajaran sehingga siswa tidak akan mudah bosan dan penyerapan materi akan lebih baik. Sebaiknya siswa diperlakukan secara individual, yang memiliki tujuan untuk mengembangkan potensi terpendam



kemampuan siswa pada gerak *roll forward* salah satunya yaitu kurangnya percaya diri pada siswa.

Mengingat materi senam lantai khususnya *roll forward* ini bagi siswa usia Sekolah Dasar kelas bawah masih banyak kesulitan, maka siswa diajak untuk melakukan senam lantai *roll forward* dengan metode bermain. Umumnya metode bermain ini dapat menarik perhatian siswa dan memberikan rasa senang untuk siswa mengikuti serangkaian kegiatan hingga akhir pembelajaran. Selain itu, siswa akan mengikuti rangkaian kegiatan dengan hati yang senang dan tanpa paksaan. Sehingga siswa tidak akan mudah lelah dan bosan. Diharapkan hasil untuk meningkatkan kemampuan senam lantai *roll forward* dapat tercapai sesuai tujuan yang diinginkan.

Kenyataan di lapangan dalam proses pembelajaran sebelumnya pada senam lantai materi *roll forward* siswa kelas III-C MINU Wedoro Sidoarjo dilakukan dengan menggunakan alat sederhana dan seadanya, sehingga pembelajaran tersebut bersifat monoton dan siswa yang mengikuti pembelajaran menjadi cepat bosan dan kurangnya memiliki daya juang. Pemanasan yang dilakukan pun juga terkesan sederhana, sehingga dapat menurunkan minat siswa untuk mengikuti rangkaian kegiatan senam lantai *roll forward* dari awal hingga akhir.

Proses pembelajaran senam lantai khususnya gerak *roll forward* di MI Nahdlatul Ulama (MINU) Wedoro Sidoarjo pada kelas III-C dapat dikatakan belum memenuhi nilai kriteria ketentuan minimal yang menjadi patokan. Dari

data yang diperoleh dalam kegiatan prasiklus pada hari Selasa, 30 September 2018 diperoleh nilai demonstrasi pembelajaran Penjasorkes materi senam lantai gerak *roll forward* dengan prosentase ketuntasan peserta didik yaitu 14.70%, dengan nilai rata-rata yang didapat oleh peserta didik sebesar 51.21, artinya nilai rata-rata yang diperoleh masih sangatlah jauh dengan nilai kriteria ketentuan minimal (KKM) yaitu sebesar 75.

Tujuan dari senam lantai *roll forward* menggunakan metode bermain adalah upaya peningkatan keterampilan siswa usia Sekolah Dasar khususnya kelas bawah yaitu memberikan pengalaman yang menarik serta menyenangkan. Variasi latihan *roll forward* yang benar tetap ditunjukkan dalam pembelajaran yang berfungsi untuk kelentukan, kekuatan daya otot, serta keseimbangan yang menjadi prasyarat dalam kegiatan senam lantai *roll forward*. Walaupun *roll forward* ini merupakan gerak dasar dalam senam lantai, tetapi tidak menutup kemungkinan akan adanya resiko yang akan terjadi jika salah dalam bergerak. Oleh karena itu, untuk meminimalisir resiko yang mungkin terjadi maka kegiatan pembelajaran senam lantai *roll forward* ini digunakan metode bermain. Permainan yang digunakan untuk pemanasan sebelum siswa mengikuti kegiatan inti dari senam lantai *roll forward* untuk melatih kelentukan, kekuatan daya otot, dan keseimbangan.

Berdasarkan uraian diatas, maka dilakukan penelitian dengan judul “Peningkatan Keterampilan Senam Lantai *Roll Forward* Melalui Metode Bermain Mata Pelajaran Penjasorkes Kelas III-C Di MINU Wedoro







































1. Penelitian skripsi oleh Doni Ashandika (2014) berjudul, “Penerapan Media Bantu Untuk Meningkatkan Keterampilan Guling Depan Senam Lantai”. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilakukan dengan 2x siklus. Subyek penelitiannya siswa kelas VA SDN 1 Kota Bengkulu yang berjumlah 25 siswa terdiri dari 15 siswa putra dan 10 siswa putri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media dapat meningkatkan dari siklus pertama 4% (kategori baik sekali), 40% (kategori baik), 28% (kategori cukup), 20% (kategori kurang), dan 8% (kategori kurang sekali, siklus kedua 52% (kategori baik sekali), 32% (kategori baik), 4% (kategori cukup), 12% (kategori kurang).<sup>29</sup>
2. Penelitian skripsi oleh Suharyanto (2015) berjudul, “Peningkatan Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang Menggunakan Pendekatan PAIKEM”. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilakukan dengan 2x siklus, setiap siklusnya memiliki waktu 2 jam pelajaran yakni 70 menit. Subyek penelitiannya siswa kelas IV SD Semarangan 2, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta yang berjumlah 34 siswa terdiri dari 14 siswa putra dan 20 siswa putri. Teknik pengumpulan data menggunakan analisis data lembar observasi, tes kerja unjuk siswa, dan angket. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan PAIKEM

---

<sup>29</sup> Doni Ashandika, Skripsi: “*Penerapan Media Bantu Untuk Meningkatkan Keterampilan Guling Depan Senam Lantai*” (Bengkulu: Universitas Bengkulu, 2014), iv













Sebelum melakukan PTK, peneliti melakukan observasi awal dan memahami langkah-langkah yang akan dilakukan pada saat penelitian. Berikut adalah langkah-langkah yang harus dilakukan oleh peneliti:

1. Menyusun perencanaan (*planning*). Perencanaan merupakan suatu proses menentukan program perbaikan yang berangkat dari suatu ide gagasan peneliti. Perencanaan adalah kegiatan yang disusun sebelum tindakan dimulai. Pada tahap ini dilakukan kegiatan [1] Pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP); [2] Mempersiapkan berbagai alat yang akan digunakan; [3] Mempersiapkan alat pengumpul data untuk mengumpulkan informasi tentang efek yang ditimbulkan dari perlakuan atau tindakan yang dilakukan.
2. Melaksanakan tindakan (*Acting*). Tindakan merupakan perlakuan yang dilaksanakan oleh peneliti sesuai dengan perencanaan yang telah disusun.
3. Melaksanakan pengamatan atau observasi. Observasi merupakan pengamatan yang dilakukan untuk mengetahui efektivitas tindakan atau mengumpulkan informasi tentang berbagai kelemahan (kekurangan) tindakan yang telah dilakukan.
4. Melakukan refleksi (*reflecting*). Refleksi adalah kegiatan analisis tentang hasil observasi hingga memunculkan program atau perencanaan baru. Kegiatan yang dilakukan pada tahap refleksi dilakukan untuk mengkaji





















	3.	Guru melakukan tanya jawab terhadap siswa mengenai materi yang disampaikan.				
	4.	Guru memberikan kesempatan siswa untuk mendemonstrasikan gerakan <i>roll forward</i> .				
	5.	Guru sebagai fasilitator, mengamati siswa dalam melakukan gerakan <i>roll forward</i> .				
	6.	Guru bersama siswa meluruskan kesalahpahaman serta memberikan penguatan.				
	7.	Guru memberikan kesempatan pada siswa untuk bertanya mengenai materi yang belum dipahami.				
	8.	Guru memotivasi siswa agar meningkatkan semangat belajar.				
	<b>Kegiatan Akhir</b>					
	1.	Guru melakukan pendinginan ( <i>cooldown</i> ).				
	2.	Guru memberikan pesan-pesan moral terkait dengan penanaman nilai karakter.				
	3.	Guru bersama peserta didik berdoa untuk menutup kegiatan pembelajaran.				
	<b>Pengelolaan Waktu</b>					
III	1.	Ketetapan waktu dalam mengajar.				
	2.	Ketetapan membuka dan menutup pembelajaran.				
	3.	Kesesuaian dengan RPP.				
Jumlah Skor Maksimal			<b>96</b>			



		melalui berdoa.				
5.		Peserta didik memperhatikan apresepsi yang disampaikan oleh guru.				
6.		Peserta didik memperhatikan tujuan pembelajaran.				
7.		Peserta didik melakukan pemanasan olahraga.				
8.		Peserta didik diajak melakukan pemanasan yang bersifat melentukan tubuh.				
<b>Kegiatan Inti</b>						
1.		Peserta didik memperhatikan penjelasan materi pelajaran.				
2.		Peserta menyimak dan memperhatikan penjelasan materi.				
3.		Peserta didik melakukan tanya jawab mengenai materi yang belum dipahami.				
4.		Peserta didik berpartisipasi aktif dalam kegiatan pembelajaran.				
5.		Peserta didik menanyakan hal-hal yang belum dimengerti seputar materi.				
6.		Peserta didik diberi kesempatan untuk mendemonstrasikan gerakan <i>roll forward</i> .				
7.		Peserta didik diamati oleh guru dalam melakukan gerakan <i>roll forward</i> .				
8.		Peserta didik diberi penguatan materi oleh guru.				
9.		Peserta didik diberi kesempatan bertanya oleh guru.				





















penjasorkes materi senam lantai *roll forward*, yang mempunyai tujuan untuk melakukan evaluasi dan pengambilan sampel nilai tahap awal yang ditujukan sebagai patokan untuk tahapan siklus selanjutnya.

Kegiatan pra siklus dilaksanakan pada hari Selasa, 30 Oktober 2018 pukul 07.00 – 08.10 yang bertempat di halaman sekolah MI Nahdlatul Ulama (MINU) Wedoro Sidoarjo, yang dilakukan dengan pengambilan sampel nilai demonstrasi. Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan, banyak nilai yang diperoleh peserta didik dibawah nilai kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang telah ditentukan yaitu 75. Dari 34 orang peserta didik kelas III-C, hanya 5 peserta didik yang memenuhi nilai KKM yang telah ditentukan pada mata pelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga.

Menurut wawancara dengan guru penjasorkes kelas III-C di MINU Wedoro Sidoarjo, masih banyak peserta didik yang takut untuk melakukan gerakan senam lantai khususnya *roll forward*. Selain takut untuk tidak dapat melakukan gulingan, kepercayaan diri yang mereka punya sangatlah kurang. Selain itu, pemanasan yang mereka lakukan belum termasuk latihan kelentukan yang pada kegiatan *roll forward* ini sangatlah penting dilakukan, agar tidak kaku pada saat melakukan gerakan guling.

Berdasarkan hasil paparan diatas, maka dapat disimpulkan hasil kegiatan pada prasiklus masih dibawah rata-rata nilai KKM yang







disepakati untuk pelaksanaan kegiatan siklus I ini. Setelah tanggal kegiatan disepakati kemudian peneliti menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), lembar observasi guru, dan lembar observasi peserta didik.

Lembar Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), lembar observasi guru dan peserta didik kemudian divalidasi kepada Bapak Enggel Bayu Pratama, M.Pd selaku validator. Hasil dari validasi tersebut baik dan layak untuk digunakan untuk siklus I. Lembar Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), lembar observasi guru dan peserta didik yang telah divalidasi diserahkan kepada guru penjasorkes kelas III-C MI Nahdlatul Ulama (MINU) Wedoro Sidoarjo untuk dipergunakan sebagai perangkat pembelajaran yang akan digunakan dalam kegiatan siklus I.

Kegiatan selanjutnya yaitu mempersiapkan fasilitas yang akan digunakan dalam kegiatan proses pembelajaran selama penelitian berlangsung. Berdasarkan rencana penelitian bertujuan untuk mengetahui apakah penelitian tersebut telah dilaksanakan sesuai harapan atau masih kurang. Apabila telah sesuai harapan dan memenuhi kriteria ketuntasan minimal maka siklus dihentikan, dan apabila jika belum memenuhi sesuai harapan dan kriteria ketuntasan minimal maka akan direncanakan perbaikan pada siklus selanjutnya.















4.	Guru menyiapkan fisik dan psikis peserta didik melalui berdoa.		√		
5.	Guru melakukan apersepsi sebagai awal komunikasi.	√			
6.	Guru menjelaskan tujuan pembelajaran.	√			
7.	Guru mengajak siswa melakukan pemanasan olahraga.			√	
8.	Guru mengajak siswa melakukan pemanasan yang bersifat melentukan tubuh.		√		
<b>Kegiatan Inti</b>					
1.	Guru memberikan penjelasan materi pelajaran.	√			
2.	Guru menyampaikan materi dan peserta didik memperhatikannya.		√		
3.	Guru melakukan tanya jawab terhadap siswa mengenai materi yang disampaikan.	√			
4.	Guru memberikan kesempatan siswa untuk mendemonstrasikan gerakan <i>roll forward</i> .		√		
5.	Guru sebagai fasilitator, mengamati siswa dalam melakukan gerakan <i>roll forward</i> .		√		
6.	Guru bersama siswa meluruskan kesalahpahaman serta memberikan penguatan.	√			







2.	Peserta didik menjawab salam dan menjawab kabar yang ditanyakan oleh guru.			√	
3.	Peserta didik dicek kehadirannya.			√	
4.	Peserta didik disiapkan fisik dan psikisnya melalui berdoa.		√		
5.	Peserta didik memperhatikan aprepsi yang disampaikan oleh guru.		√		
6.	Peserta didik memperhatikan tujuan pembelajaran.		√		
7.	Peserta didik melakukan pemanasan olahraga.		√		
8.	Peserta didik diajak melakukan pemanasan yang bersifat melentukan tubuh.		√		
<b>Kegiatan Inti</b>					
1.	Peserta didik memperhatikan penjelasan materi pelajaran.	√			
2.	Peserta menyimak dan memperhatikan penjelasan materi.		√		
3.	Peserta didik melakukan tanya jawab mengenai materi yang belum dipahami.	√			
4.	Peserta didik berpartisipasi aktif dalam kegiatan pembelajaran.		√		
5.	Peserta didik menanyakan hal-hal yang belum dimengerti seputar	√			







senam lantai *roll forward* siswa kelas III-C MI Nahdlatul Ulama (MINU) Wedoro Sidoarjo mata pelajaran penjasorkes menggunakan metode bermain.

Dalam diskusi antara gurudan peneliti dirumuskan beberapa hal yang perlu diperbaiki dalam melaksanakan siklus II. Temuan-temuan yang ada dalam pelaksanaan tindakan kelas siklus I diantaranya sebagai berikut:

- 1) Beberapa aktivitas guru yang kurang maksimal dan perlu tindak lanjut. Seperti pada saat menjelaskan materi gerak senam lantai *roll forward* dengan menggunakan bahasa yang kurang dimengerti oleh siswa, sehingga siswa kurang dapat mendapatkan penjelasan yang dapat dipahami dengan mudah. Guru juga kurang dapat mengendalikan waktu, dan waktu terbangun banyak di awal kegiatan yaitu pada bermain yang bersifat melentukkan tubuh peserta didik.
- 2) Beberapa aktivitas peserta didik yang kurang maksimal. Diantaranya, pada saat kegiatan tanya jawab peserta didik kurang aktif, beberapa peserta didik juga kurang memperhatikan pada saat guru menyampaikan materi gerak senam lantai *roll forward* karena guru menyampaikan penjelasan tersebut dengan bahasa yang kurang dimengerti oleh peserta didik.











Tabel 4.5

Hasil Nilai Siklus II *Roll Forward* Kelas III-C

No	Nama Siswa	L/ P	Skor	Keterangan	
				T	TT
1.	AZR	L	100	√	
2.	AM	L	85.7	√	
3.	AS	L	100	√	
4.	AFR	P	85.7	√	
5.	AIN	P	28.5		√
6.	AF	L	85.7	√	
7.	A	P	28.5		√
8.	DS	L	85.7	√	
9.	DMM	P	100	√	
10.	FA	P	85.7	√	
11.	GPF	L	100	√	
12.	HU	P	100	√	
13.	IA	P	85.7	√	
14.	IMR	P	100	√	
15.	KAZ	P	42.8		√
16.	LKF	L	100	√	
17.	MFAF	L	100	√	
18.	MRA	L	42.8		√
19.	MKA	L	57.1		√
20.	MDI	L	100	√	
21.	MHA	L	71.4		√
22.	MIA	L	100	√	
23.	MIAR	L	100	√	









2.	Guru memberi salam dan menanyakan kabar kepada para peserta didik.				√
3	Guru mengecek kehadiran siswa.				√
4.	Guru menyiapkan fisik dan psikis peserta didik melalui berdoa.				√
5.	Guru melakukan apersepsi sebagai awal komunikasi.				√
6.	Guru menjelaskan tujuan pembelajaran.			√	
7.	Guru mengajak siswa melakukan pemanasan yang bersifat permainan melentukan tubuh.				√
<b>Kegiatan Inti</b>					
1.	Guru memberikan penjelasan materi pelajaran.			√	
2.	Guru menyampaikan materi dan peserta didik memperhatikannya.			√	
3.	Guru melakukan tanya jawab terhadap siswa mengenai materi yang disampaikan.				√
4.	Guru memberikan kesempatan siswa untuk mendemonstrasikan gerakan <i>roll forward</i> .				√
5.	Guru sebagai fasilitator, mengamati siswa dalam melakukan gerakan <i>roll forward</i> .			√	
6.	Guru bersama siswa meluruskan			√	





		1	2	3	4
I	<b>Persiapan</b>				
	Persiapan fisik peserta didik untuk mengikuti pembelajaran.			√	
	Persiapan perlengkapan belajar.				√
II	<b>Pelaksanaan</b>				
	<b>Kegiatan Awal</b>				
	1. Peserta didik berbaris.				√
	2. Peserta didik menjawab salam dan menjawab kabar yang ditanyakan oleh guru.				√
	3. Peserta didik dicek kehadirannya.				√
	4. Peserta didik disiapkan fisik dan psikisnya melalui berdoa.				√
	5. Peserta didik memperhatikan apresepsi yang disampaikan oleh guru.			√	
	6. Peserta didik memperhatikan tujuan pembelajaran.			√	
	7. Peserta didik diajak melakukan pemanasan yang bersifat permainan melentukan tubuh.				√
	<b>Kegiatan Inti</b>				
	1. Peserta didik memperhatikan penjelasan materi pelajaran.				√
	2. Peserta menyimak dan memperhatikan penjelasan materi.				√
	3. Peserta didik melakukan tanya				√





pelajaran penjasorkes kelas III-C MI Nahdlatul Ulama (MINU) Wedoro Sidoarjo, adapun hasil refleksi siklus II sebagai berikut:

- 1) Ditinjau dari hasil data observasi pada siklus II mengenai observasi aktifitas guru, guru telah mampu menguasai dan mengkondisikan peserta didik untuk ikut aktif dan menumbuhkan rasa percaya diri yang dimiliki peserta didik untuk mengikuti kegiatan belajar mengajar. Kekurangan yang terdapat pada siklus I telah diminimalisir agar tidak terulang kembali pada kegiatan proses belajar di siklus II. Keberhasilan tersebut dilihat dari peningkatan hasil observasi aktivitas guru pada siklus I sebesar 43 ke siklus II sebesar 88.04.
- 2) Ditinjau dari hasil data observasi pada siklus II mengenai observasi aktivitas peserta didik, peserta didik telah mampu menerapkan metode bermain dalam materi senam lantai *roll forward*. Peserta didik mampu membangun rasa percaya diri dan mampu berperan aktif dalam kegiatan pembelajaran. Keberhasilan tersebut dilihat dari peningkatan hasil observasi aktivitas peserta didik pada siklus I sebesar 47.8 ke siklus II sebesar 87.8.







dapat dilihat dari hasil yang diperoleh pada pelaksanaan observasi aktivitas peserta didik siklus I sebesar 47.8.

Pada siklus II, berdasarkan dengan peningkatan aktivitas yang dilakukan oleh guru sehingga aktivitas peserta didik pun ikut meningkat. Peserta didik lebih aktif pada kegiatan tanya jawab yang dilakukan oleh guru, serta ketika guru menyampaikan materi pelajaran yang akan dilaksanakan banyak peserta didik yang memperhatikan penjelasan dari guru, karena guru menjelaskan materi tersebut dengan bahasa yang jelas, sehingga dapat menarik perhatian dari peserta didik. Skor yang diperoleh dari lembar observasi kegiatan peserta didik pada siklus II sebesar 87.8, dan mengalami peningkatan dibanding hasil yang didapat pada siklus I.

Perbandingan perolehan hasil observasi aktivitas peserta didik yang telah dilaksanakan pada siklus I dan siklus II dapat dilihat pada diagram berikut.





dinyatakan tuntas memenuhi nilai KKM. Ketuntasan dari penilaian pada siklus I mendapat rata-rata sebesar 76 dan prosentase sebesar 55.88%. Akan tetapi untuk memperkuat hasil yang diperoleh pada siklus I dilakukan tindakan siklus II. Pada siklus I, guru menjelaskan apresepsi dan materi pembelajaran menggunakan bahasa yang kurang dimengerti oleh peserta didik sehingga banyak peserta didik yang kurang memperhatikan penjelasan dari guru dan kurang aktif dalam kegiatan tanya jawab yang dilakukan oleh guru.

Ketuntasan dari penilaian non tes (unjuk kerja) yang dilakukan pada siklus II oleh peserta didik mengalami peningkatan yang signifikan yaitu mencapai 26 orang yang dari 34 peserta didik yang dinyatakan memenuhi KKM. Ketuntasan dari penilaian siklus II mendapat rata-rata 84.43 dan prosentase sebesar 76.47%. Selain itu, pelaksanaan siklus II bertujuan untuk memperbaiki kesalahan dalam kegiatan belajar mengajar yang dilakukan pada siklus I. Sehingga peserta didik yang awalnya kurang memperhatikan penjelasan dari guru, di siklus II ini peserta didik mulai tertarik dengan penjelasan yang disampaikan oleh guru karena guru telah menggunakan bahasa yang mudah dimengerti oleh peserta didik, selain itu peserta didik mulai aktif dalam kegiatan belajar mengajar serta aktif dalam kegiatan tanya jawab yang dilakukan oleh guru. Berikut adalah perbandingan nilai rata rata yang diperoleh pada tahap pra siklus, siklus I, dan siklus II.





## BAB V

### PENUTUP

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang peningkatan *roll forward* dalam senam lantai dengan menerapkan metode bermain mata pelajaran penjasorkes di kelas III-C MI Nahdlatul Ulama (MINU) Wedoro Sidoarjo.

1. Penerapan metode bermain pada pembelajaran senam lantai *roll forward* pada mata pelajaran penjasorkes dapat dikategorikan baik, terbukti dari hasil nilai observasi kegiatan guru sebesar 44.8 pada siklus I dan meningkat menjadi 88.04 pada siklus II. Begitu pula dengan hasil nilai observasi kegiatan peserta didik sebesar 47.8 pada siklus I dan meningkat menjadi 87.8 pada siklus II. Dalam proses pembelajaran ini, guru dan peserta didik mampu menerapkan metode bermain dalam pembelajaran senam lantai *roll forward* pada mata pelajaran penjasorkes dengan baik dan tertib.
2. Terdapat peningkatan pembelajaran pada materi senam lantai *roll forward* mata pelajaran penjasorkes di kelas III-C MI Nahdlatul Ulama (MINU) Wedoro Sidoarjo setelah menerapkan metode bermain pada kegiatan pembelajaran. Terbukti bahwa terjadi peningkatan pembelajaran yang telah dilaksanakan pada siklus I sebesar 76 untuk nilai rata-rata dan 56% untuk prosentase ketuntasan peserta didik,







- Firli, Rizki. 2011. *Mengenal Senam Lantai*. Jakarta: PT. Wadah Ilmu.
- Fitrah, Muh. dan Luthfiyah. 2017. *Metode Penelitian: Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas, & Studi Kasus*. Jawa Barat: Tim CV Jejak
- Hanifah, Nurdinah. 2014. *Memahami Penelitian Tindakan Kelas: Teori dan Aplikasinya*. Bandung: UPI Press.
- Harinaldi. 2005. *Prinsip-prinsip Statistik Untuk Teknik dan Sains*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Haryanta, Agung Tri dan Eko Sujatmiko. 2012. *Kamus Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Surakarta: PT. Aksarra Sinergi Media
- Haryanto dan Moh. Nor El Ibrahim. 2012. *Dr. Olahraga Mengenalkan Teknik Senam Dasar*. Jakarta Timur: PT. Balai Pustaka (Persero).
- Husdarta. 2010. *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Husen, Sabaruddin Dahlan dan Rosnidar Mansor. 2018. *Parents Involvement in Improving Character of Children Through Matematics Learning [Jurnal]*. Malaysia: Universiti Pendidikan Sultan Idris, Vol.6, No.1
- Ismail, Andang. 2006. *Menjadi Cerdas dan Ceria dengan Permainan Edukatif*. Yogyakarta: Pilar Media, 2006.
- Izzaty, Rita Eka. Budi Astuti, dan Nur Cholimah. 2017. *Model Konseling Anak Usia Dini*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Jamil, Sya'ban. 2018. *Ayah Bunda, Kapan Kita Bisa Bermain Bersama?.* Solo: PT. Serangkai Pustaka Mandiri.
- Ma'mur, Tarunasena. 2008. *Penulisan Karya Ilmiah Melalui Penelitian Tindakan Kelas [Jurnal]*. Jawa Barat: Kanwil Departemen Agama.

- Marsuki. 2017. *Meningkatkan Pembelajaran Roll Depan Dengan Alat Bantu Bola Lonceng* [Jurnal]. Jurnal Mitra Pendidikan, Vol.1, No.1.
- Maryani, Eli dan Jaja Suharja Husdarta. 2010. *Praktis Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Mulyasa, 2009. *Praktik Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: PT. Rosdakarya
- Putra, Angga Bramansta. *Pembentukan Karakter Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional Pada Pendidikan Jasmani, Olahraga & Kesehatan* [Jurnal]. Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang.
- Rahayu, Ega Trisna. 2013. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Riduwan dan Akdon. 2010. *Rumus dan Data dalam Analisis Statistika*. Bandung: Alfabeta.
- Rosidi, Imron. 2005. *Ayo Senang Menulis Karya Ilmiah*. Jakarta: CV. Media Pustaka.
- Sanjaya, Wina. 2016. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Prenada Media Group
- \_\_\_\_\_. 2011. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Kencana
- Sayoga. 2015 “*Pendidikan Kesehatan untuk Sekolah Dasar*”, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Sudjana, Nana. 2010. *Cara Belajar Siswa Aktif dalam Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Aglesindo.
- Suharyanto. 2015. *Peningkatan Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang Menggunakan Pendekatan PAIKEM* [Skripsi]. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

