

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan maka penulis dapat menyimpulkan hasil penelitian tindakan kelas kelas pada mata pelajaran penjasokes materi meningkatkan keterampilan roll depan melalui metode berpasangan pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Telaga Kabupaten Gorontalo. Keterampilan roll depan dalam penjasokes dapat ditingkatkan menggunakan metode berpasangan. Hal ini ditunjukkan dengan perolehan hasil keterampilan siswa mulai dari kegiatan observasi awal, siklus I sampai siklus II. Hasil keterampilan roll depan dilihat dari ketuntasan dan nilai rata-rata siswa. Adapun nilai rata-rata siswa dalam memahami materi keterampilan roll depan melalui metode berpasangan pada observasi awal mencapai 55,79 % kemudian pada siklus I meningkat menjadi 74,98 % begitu juga pada siklus II mencapai 81,24 % pada siklus pertama jumlah siswa yang tuntas mencapai 13 orang atau sebesar 65 % kemudian pada siklus II meningkat jumlah siswa yang tuntas sebanyak 17 orang atau sebesar 85 %

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini maka dapat diberikn bebrapa saran diantaranya.

1. Untuk meningkatkan keterampilan roll depan guru dapan memilih metode berpasangan agar dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan memberikan motifasi belajar siswa
2. Dalam membelajarkan siswa secara langsung, penggunaan metode berpasangan sangat cocok untuk digunakan.
3. Agar mengefesiensi penggunaan waktu dalam pembelajaran penjaskes maka guru dapat menerapkan metode berpasangan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Yusup hidayat .(2010), *pendidikan olahraga jasmani olahraga dan kesehatan*.  
Kementrian pendidikan nasional
- Farida Mulyaningsih . (2010), *pendidikan olahraga jasmani olahraga dan kesehatan*. PT. Intan Parwara
- Muhajir (2013). *Buku guru pendidikan jasman olahragai, dan ksehatan*  
Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan politeknik Negeri Media Kreatif  
Jakarta
- Muhajir (2013). *pendidikan jasman olahragai, dan ksehatan*  
Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan politeknik Negeri Media Kreatif  
Jakarta
- Muhajir, 2011. *pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan*.  
PT Aksara Pratama
- Sutiyo Utomo, suwardi. (2008), *pendidkan jasmani, olahraga, dan kesehatan*. PT  
Bumi Aksara
- Agus Margono. (2011). *Senam*. Surakarta: UNS Press.
- Hasan fauzi Maufur, (2010). *Sejuta jurus mengajar mengasikan*.  
PT Sindur Press
- Farida Mulyaningsi ( 2010 ). *pendidkan jasmani, olahraga, dan kesehatan*.  
PT intan parwira
- Roji. (2009) *pendidkan jasmani, olahraga, dan kesehatan*.PT aksara Pratama
- Mel siberman, ( 2009). *Active Learning, 101 strategi Pembelajaran Aktif*.  
Yogyakarta Pustaka Insan Madani
- Jurnal olahraga .2008.*pretasi volume 4, nomor 1, januari*. Diakses pada tanggal  
9 desember 2013
- Online Amung ma'mun (2000 : 57) [http/hakekat kererampilan guru olahraga](http://hakekat.kerkerampilan.guru.olahraga). Di  
akses pada Tanggal 9 desember

<http://download.bse.kemdikbud.go.id/fullbook/20112309213803.pdf>yusup hidayat  
(2010)

<http://download.bse.kemdikbud.go.id/fullbook/20112309171639.pdf>

[http://www.skaci.akucintaindonesia.com/attachments/article/293/2\\_Penjas%20Kelas%203.pdf](http://www.skaci.akucintaindonesia.com/attachments/article/293/2_Penjas%20Kelas%203.pdf)





### DAFTAR PUSTAKA

Farida Mulyaningsih . (2010), *pendidikan olahraga jasmani olahraga dan kesehatan*.

PT. Intan Parwara

Muhajir (2013). *Buku guru pendidikan jasman olahragai, dan kesehatan*  
Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan politeknik Negeri Media Kreatif  
Jakarta

Muhajir (2013). *pendidikan jasman olahragai, dan kesehatan*  
Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan politeknik Negeri Media Kreatif  
Jakarta

Muhajir, jaja Mujahid. 2011. *pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan*.  
PT Aksara Pratama

Sutiyo Utomo, suwardi. (2008), *pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan*. PT Bumi Aksara

Agus Margono. (2011). *Senam*. Surakarta: UNS Press.

Hasan fauzi Maufur, (2010). *Sejuta jurus mengajar mengasikan*. PT Sindur Press

Mel siberman, ( 2009). *Active Learning, 101 strategi Pembelajaran Aktif*. Yogyakarta Pustaka Insan Madani

Agus Mahendra, Drs, (2001 ) MN *pembelajaran senam di sekolah dasar*.departemen pendidikan Nasional pendidikan dasar dan menegeh Jakarta

Jurnal olahraga .2008.*pretasi volume 4, nomor 1, januari*.di akses pada tanggal

<http://download.bse.kemdikbud.go.id/fullbook/20112309213803.pdf>

<http://download.bse.kemdikbud.go.id/fullbook/20112309171639.pdf>

[http://www.skaci.akucintaindonesia.com/attachments/article/293/2\\_Penjas%20Kelas%203.pdf](http://www.skaci.akucintaindonesia.com/attachments/article/293/2_Penjas%20Kelas%203.pdf)



JADWAL PENELITIAN TINDAKAN KELAS  
SENAM LANTAI

NO	HARI / TANGGAL	KEGIATAN	KETERANGAN
1		Observasi awal	
		Tindakan I	
2		Tindakan II	Siklus I
		Evaluasi	
		Tindakan I	
3		Tindakan II	Siklus I
		Evaluasi	

NO	HARI / TANGGAL	KEGIATAN	KETERANGAN			
1		Observasi				

	awal			
	Tindakan I			
2	Tindakan II	Siklus I		
	Evaluasi			
	Tindakan I			
3	Tindakan II	Siklus I		
	Evaluasi			

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
**(R P P)**

---

**Sekolah** : SMP Negeri 2 Telaga

**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

**Kelas/ Semester** : VIII/ Ganjil

**Standar Kompetensi** : 1. Pembiasaan perilaku berdoasebelum dan sesudah pembelajaran

2 . membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan

3. bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri orang lain dan lingkungan sekitar

4. memahami konsep senam lantai guling kedepan sikap berdiri.

5. mempraktekan senam lantai roll kedepan sikap awal berdiri

**Kompetensi Dasar** : Mempraktikkan rangkaian senam lantai dengan gerakan yang lebih

Jelas dan lancar serta nilai disiplin

**Indikator** : senam lantai roll kedepan dari sikap berdiri

**Alokasi Waktu** : 2 x 40 menit

A. Tujuan pembelajaran

- a. Terbiasa memenjatkan doa sebelum dan sesudah pembelajaran dengan khusus.
- b. Menunjukkan perilaku tanggung jawab waspada keselamatan diri dan kelompok .
- c. Menunjukkan perilaku disiplin menjalankan peraturan keselamatan diri dan kelompok .
- d. Menjelaskan manfaat aktifitas senam lantai untuk kebugaran dengan benar.

- e. Menjelaskan konsep gerakan roll kedepan sikap awal berdiri (mengguling) dengan benar.
- f. Menjelaskan teknik-teknik dasar senam lantai roll kedepan sikap awal berdiri

❖ Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin (discipline)

Tekun (diligence)

Tanggung jawab (responsibility)

Ketelitian (carefulness)

Kerja sama (cooperation)

Toleransi (tolerance)

Percaya diri (confidence)

Keberanian (bravery)

## B. Materi pembelajaran

Senam Ketangkasan : Roll Kedepan sikap berdiri

## C. Metode pembelajaran

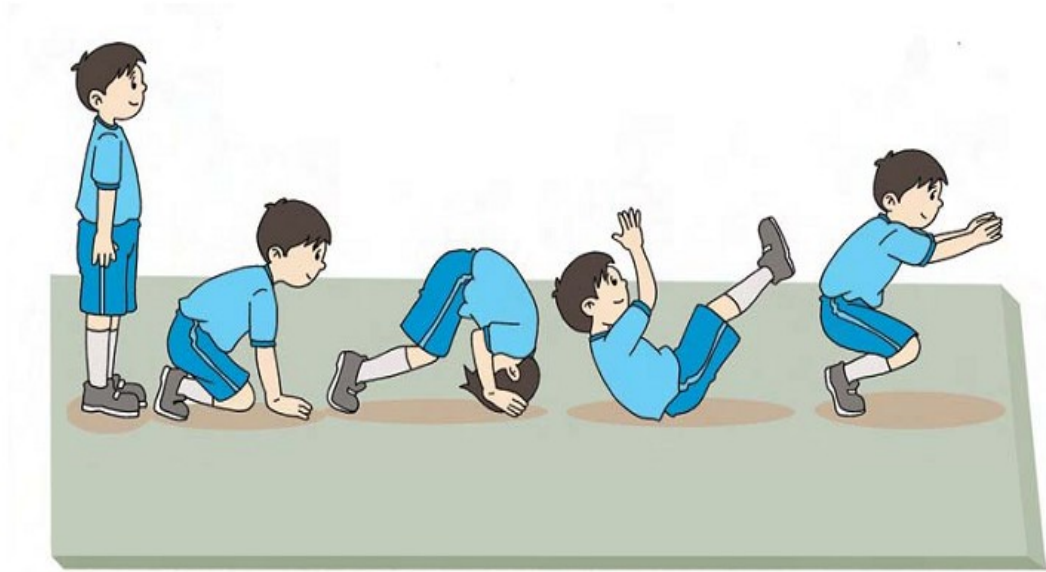
- Metode berpsangan

## D. Langkah-langkah kegiatan pembelajaran

### 1. Kegiatan pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, memberikan motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan (statis dan dinamis)

### 2. Kegiatan inti (50 menit)



Guru menjelaskan teknik dasar senam lantai roll kedepan dengan cara berdiri.

- A. Sikap awal berdiri dengan kedua kaki rapat letakan kedua telapak tangan di atas matras selebar bahu, di depan ujung kaki sejauh 50 cm,
- B. Bengkokan kedua tangan. Lalu letakan pundak di atas matras dan kepala dilipat sampai dagu menempel bagian dada.
- C. Berguling kedepan , yaitu saat paggul menyentuh matras lipat kedua kaki dan tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi jongkok.

### 3. Kegiatan penutup (15 menit)

- Berbaris
- Evaluasi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- Pendinginan (colling down)
- Berdoa dan bubar.

### 4. Alat dan Sumber belajar

- Lapangan terbuka dan tertutup aman
- Materi / kasur/bolsak / pluit
- Buku penaskes kelas VII

### F. Penilaian

#### 1. Teknik penilaian






Keterangan :

berikan penilaian terhadap kualitas unjuk kerja dengan rentang nilai bobot per aspek penilain adalah 4

- Tes kerja (psikomotor)
- Melekukan senam lantai guling kedepan secara berpasangan

*Keterangan :*

Memberikan penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian dengan rentang nilai 0 – 100 dengan ketentuan sebagai berikut :

<i>baik sekali</i>	<i>4</i>	<i>nilai</i>		<i>90- 100</i>
<i>baik</i>	<i>3</i>	<i>nilai</i>		<i>65-89</i>
<i>cukup</i>	<i>2</i>	<i>nilai</i>		<i>60-74</i>
<i>kurang</i>	<i>1</i>	<i>nilai</i>		<i>40-59</i>
<i>kurang sekali</i>	<i>0</i>	<i>nilai</i>		<i>0-39</i>

## ABSTRAK

**Maman mangupa**, (2014) Optimalisasi Roll kedepan Pada Senam Lantai Menggunakan metode berpasangan pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Telaga Kabupaten Gorontalo. Skripsi, jurusan pendidikan Keolahragaan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo pembimbing I Drs Ahmad Lamusu, S Pd, M. Pd Pembimbing II.

Pemasalahan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode berpasangan pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Telaga Kabupaten Gorontalo dapat ditingkatkan. Tujuan dari peneliti ini adalah untuk meningkatkan optimalisasi roll kedepan pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Telaga Kabupaten Gorontalo melalui metode berpasangan

Metode yang digunakan dalam pengumpulan data meliputi tes, observasi, dan didokumentasi, subyek dalam penelitian adalah siswa kelas VII SMP Negeri 2 Telaga Kabupaten Gorontalo dengan jumlah siswa 20 orang terdiri dari 12 orang putra dan 8 orang siswa putri dengan dengan tingkat keterampilan dasar roll kedepan pada optimalisasi senam lantai roll kedepan yang berbeda.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata kemampuan gerak dasar siswa dalam melakukan roll kedepan untuk siklus pertama 66,64 % kemudian pada siklus ke dua meningkat menjadi 81,62. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan senam lantai roll kedepan pada siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Telaga Kabupaten Gorontalo dapat ditingkatkan melalui metode berpasangan.

Kata kunci : Keterampilan Roll depan, Metode Berpasangan

## KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT Tuhan Yang Maha

Agung karena hanya dengan kebesaran dan keagungan-Nya penulis peroleh kegiatan dan kesempatan sehingga berhasil menyusun skripsi ini dengan tepat pada waktunya

Skripsi ini berjudul “Optimalisasi Roll kedepan Pada Senam Lantai Menggunakan Metode Berpasangan Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Telaga

Kabupaten Gorontalo” diajukan sebagai persyaratan dalam memenuhi ujian sarjana pada jurusan Pendidikan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo.

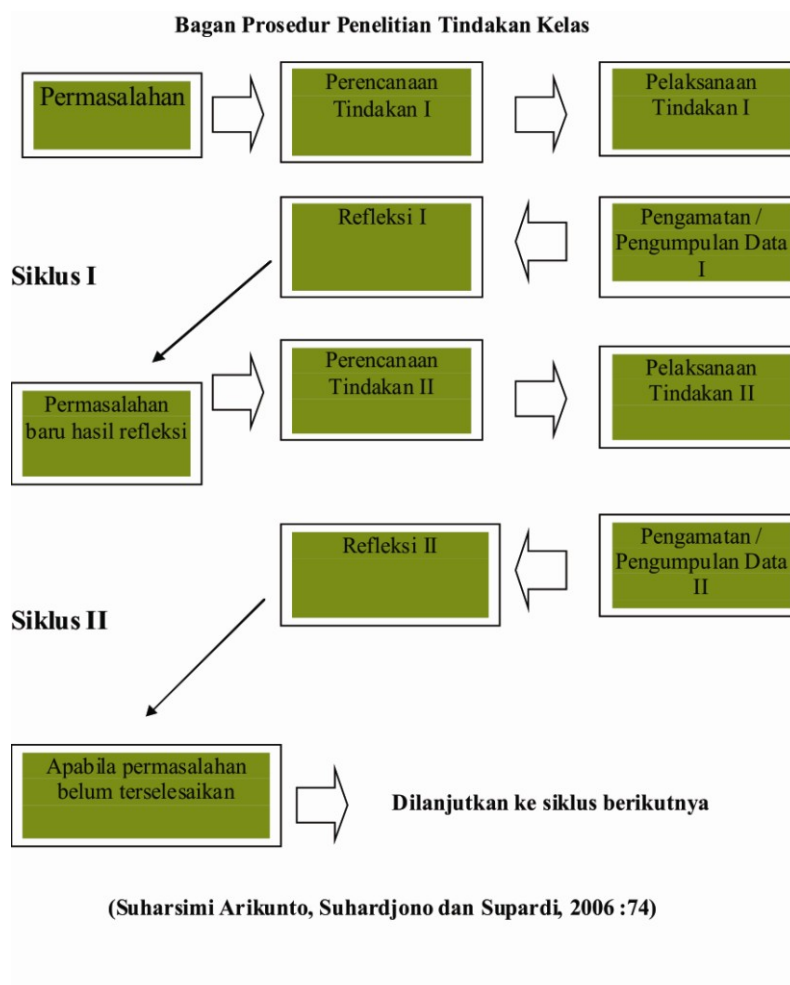
Penulis menyadari bahwa terselesainya skripsi ini berkat dari bantuan serta dorongan dari pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya, masing-masing kepada:

- 1.









<http://artikelpenjas.blogspot.com/2011/12/pengertian-senam.html>

<http://vhariss.wordpress.com/2011/10/20/senam-lantai/>

<http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/132256205/Teknik%20Dasar%20Olahraga>

[%20Senam%20Lantai%20Untuk%20Usia%20Dini-JurPres.PDF](#)

<http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/132256205/Teknik%20Dasar%20Olahraga>

[%20Senam%20Lantai%20Untuk%20Usia%20Dini-JurPres.PDF](#)

**NAMA : MAMAN MANGOPA**

**NIM : 831409211**

**JURUSAN : PENDIDIKAN JASMANI DAN REKREASI**

**JUDUL PROPOSAL**

**PEMBELAJARAN GULING DEPAN PADA SENAM LANTAI  
MENGUNAKAN METODE BERPASANGAN PADA SISWA KELAS VII  
SMP NEGERI 2 TELAGA KABUPATEN GORONTALO**

**MENGETAHUI**

**Ketua Jurusan  
Akademik**

**Dosen**

**Penasehat**

**SURIYADI DATAU S.Pd.M,Pd**

**HENDRO KUSWORD**

**S.Pdkor. M.Pd**

**NIP: 19820419 200604 1 001**

**NIP: 19811230 200501 1**

**002**