

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Salah satu cabang olahraga yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesehatan siswa baik secara mental maupun fisik adalah senam lantai. Pada senam lantai, siswa dilatih agar memiliki tubuh yang lentur dan kuat sehingga dapat melaksanakan aktivitas dan dapat menerima pelajaran yang disampaikan oleh guru dengan baik.

Senam lantai memiliki nomor lain seperti, senam aerobik, roll depan, roll belakang, kayang, dan cabang-cabang lainnya. Roll depan merupakan suatu kegiatan dalam olahraga senam yang berfungsi untuk membentuk badan yang kuat, terutama bagian punggung. Selain itu roll depan digunakan untuk melatih konsentrasi dan kemampuan siswa setelah melakukan roll depan.

Pada jenjang sekolah dasar pembelajaran olahraga senam, khususnya pada materi roll depan, kemampuan siswa perlu dikembangkan terutama pada teknik dasar. Hal ini perlu dilakukan sejak dini agar siswa di sekolah dasar memahami teknik dasar dalam melakukan roll depan sehingga menjadi dasar dalam pengembangan kemampuannya di sekolah lanjutan.

Di samping itu metode pembelajaran sangat mempengaruhi kegiatan belajar mengajar untuk itu guru harus memilih metode yang tepat demi tercapainya tujuan pendidikan. Metode bagian merupakan salah satu usaha guru pendidikan jasmani dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar roll depan siswa melalui kegiatan belajar. Melalui penggunaan metode bagian

tersebut maka ruang gerak siswa tidak terbatas, sehingga menunjang upaya pengembangan ketrampilannya melakukan roll depan. Dengan demikian melalui penggunaan metode bagian diharapkan dapat meningkatkan kemampuan tehnik dasar roll depan pada pembelajaran olahraga.

Demikian pula yang terjadi pada siswa kelas V SDN 3 Bone Pantai kemampuan mereka dalam melakukan tehnik dasar roll depan belum seperti yang diharapkan, dalam artian di sekolah tersebut guru dalam mengajar belum menemukan gaya mengajar yang diminati siswa, guru kurang memberikan semangat kepada siswa untuk mengembangkan setiap gerakan yang diberikan sesuai dengan karakteristik mereka (siswa), selanjutnya dalam proses belajar guru cenderung menuntut siswa untuk dapat melakukan gerakan secara keseluruhan sesuai dengan apa yang dicontohkan oleh guru itu sendiri tanpa harus melihat dan menilai kemampuan yang dimiliki oleh siswa. Hal ini dapat dilakukan dari hasil pengamatan yaitu dari 20 jumlah siswa yang terdiri dari 14 siswa laki-laki dan 6 orang siswa perempuan, belum ada yang mencapai indikator 85. Melalui penggunaan metode bagian maka ruang gerak siswa tidak terbatas, sehingga menunjang upaya pengembangan ketrampilannya melakukan roll depan.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka untuk meningkatkan kemampuan tehnik dasar siswa dalam melakukan roll depan, salah satunya yaitu melalui metode bagian dengan judul *“Meningkatkan Kemampuan Siswa Pada Materi Rol Depan Melalui Metode Bagian Di Kelas V SDN 3 Bone Pantai Kecamatan Bone Pantai Kabupaten Bone Bolango”*.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut: Kurangnya motivasi dan keaktifan siswa dalam belajar, Rendahnya kemampuan pada materi senam rol depan di SDN 3 Bone Pantai, Kurangnya variasi penggunaan metode pembelajaran.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka yang menjadi rumusan masalah adalah “Apakah Penerapan Metode Bagian Dapat Meningkatkan Kemampuan Rol Depan Siswa Kelas V SDN 3 Bone Pantai Kecamatan Bone Pantai?

1.4 Cara Pemecahan Masalah

Untuk mengatasi permasalahan yang terjadi, maka metode yang digunakan, yaitu metode bagian langkah-langkah sebagai berikut :

- a. Mula-mula guru memberikan penjelasan tentang tehnik dasar dalam melakukan roll depan dan tujuannya, serta sarana dan prasarana yang akan digunakan dalam proses pembelajaran.
- b. Guru memberikan pemanasan (*warming up*)
- c. Guru memberikan contoh rangkaian gerakan dalam tehnik dasar roll depan yang meliputi : sikap awalan, sikap badan saat melakukan roll depan, dan posisi badan pada akhir gerakan roll depan.
- d. Siswa melakukan gerakan sesuai perintah guru

- e. Setiap keberhasilan siswa selalu diberi penguatan (*reinsforsmint*) sehingga akhirnya siswa dengan sendirinya mampu dan memiliki kesadaran tinggi dan termotifasi untuk melakukan gerakan yang sesungguhnya.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan senam roll depan siswa kelas V SDN 3 Bone Pantai melalui metode bagian.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat sebagai berikut :

a. Manfaat Teoritis

Bagi Siswa :

- Memberikan solusi dalam pemecahan masalah yang berhubungan dengan pembinaan dan peningkatan kualitas siswa dalam pembelajaran di dalam dan di luar kelas, sehingga akan diperoleh siswa-siswa yang berkualitas baik dalam segi kognitif, efektif dan psikomotor.

Bagi Guru :

- Dengan penelitian ini siswa terbiasa melakukan roll depan dengan baik

Bagi Sekolah :

- Dapat mengembangkan wawasan dan berpikir ilmiah

Bagi Penulis

- Melatih untuk berfikir dalam memecahkan masalah serta menambah pengalaman dan pengetahuan dalam melakukan penelitian tindakan kelas.

b. Manfaat Praktis

Bagi Siswa :

- Peningkatan kualitas siswa dalam pembelajaran rol depan akan lebih baik.

Bagi Guru :

- Hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif mengembangkan pendidikan di sekolah dasar terutama dalam pembinaan dan peningkatan kualitas siswa dalam pendidikan di sekolah.

Bagi Sekolah :

- Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk penelitian selanjutnya, terutama yang berkenaan dengan aspek-aspek lain dalam pembentukan watak dan karakter siswa di sekolah dasar.

Bagi Penulis

- Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk penelitian selanjutnya, terutama yang berkenaan dengan aspek-aspek lain dalam pembentukan watak dan karakter siswa di sekolah dasar.

BAB II

KAJIAN TEORITIS DAN HIPOTESIS TINDAKAN

2.1 Kajian Teoritis

2.1.1 Hakikat Kemampuan

Kegiatan belajar mengajar terjadi karena adanya proses interaksi edukatif antara guru dan siswa di sekolah menghasilkan perubahan-perubahan di pihak siswa, yang sebelumnya belum pernah dimiliki, dan kemampuan-kemampuan itu dihasilkan karena usaha belajar. Dengan kata lain, bahwa hasil belajar adalah kemampuan yang dimiliki siswa berupa pengetahuan, sikap dan keterampilan setelah menerima pengalaman belajar berinteraksi dengan lingkungannya (Sudjana, 2009:27). Jadi, “Kemampuan yang diperoleh dari usaha belajar inilah yang disebut hasil belajar. Selain itu, kegiatan belajar bertujuan untuk memperoleh perubahan tingkah laku, sehingga perbuatan, reaksi, sikap, serta penambahan pengetahuan sebagai produk dari hasil belajar.”

Berdasarkan pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan merupakan hasil kegiatan dari belajar dalam bentuk pengetahuan sebagai akibat dari perlakuan atau pembelajaran yang dilakukan siswa. Dengan kata lain, hasil belajar siswa diperoleh dari proses pembelajaran.

Menurut Sudjana (2009: 29), dalam sistem pendidikan nasional, rumusan tujuan pendidikan, baik tujuan kurikuler maupun tujuan intruksional, menggunakan klasifikasi hasil belajar Benyamin Bloom yang

secara garis besar membaginya dalam tiga ranah, yaitu ranah kognitif, afektif dan psikomotor.

1. Aspek Kognitif dibedakan atas enam jenjang menurut taksonomi Bloom (dalam Daryanto 2010:101), yaitu (a) pengetahuan atau ingatan, menyangkut tentang mengingat elemen-elemen spesifik dalam bidang yang khas berupa fakta, konsep, prinsip, prosedur, (b) pemahaman, merupakan sebuah perilaku yang ditunjukkan dengan menyatakan proposisi dengan menggunakan kata-kata yang berbeda dengan pernyataan yang asli, serta dibagi atas 3 tingkatan, yaitu translasi, interpretasi dan ekstrapolasi, (c) aplikasi, merupakan penggunaan abstraksi dalam suatu situasi khusus dan atau konkrit, (d) analisis, adalah usaha memilah suatu integritas menjadi unsur-unsur atau bagian-bagian sehingga jelas susunannya, (e) sintesis, merupakan penyatuan unsur-unsur atau bagian-bagian ke dalam bentuk menyeluruh, dan (f) evaluasi, yaitu pemberian keputusan tentang nilai sesuatu yang mungkin dilihat dari segi tujuan, gagasan, cara bekerja, pemecahan, metode, materi dan lain-lain.
2. Ranah afektif berkenaan dengan sikap dan nilai (dalam Sudjana, 2009:29). Ranah afektif terdiri dari 5 aspek, yaitu (a) penerimaan, semacam kepekaan dalam menerima rangsangan dari luar yang datang kepada siswa dalam bentuk masalah, situasi, gejala, serta menyangkut kesadaran, keinginan untuk menerima stimulus,

kontrol dan seleksi gejala atau rangsangan dari luar, (b) respons atau tanggapan, merupakan reaksi yang diberikan siswa terhadap rangsangan yang datang dari luar, serta menyangkut ketepatan reaksi, perasaan, kepuasan dalam menjawab stimulus dari luar yang datang kepada diri siswa, (c) penilaian, berkenaan dengan nilai dan kepercayaan terhadap gejala atau stimulus, yang menyangkut kesiapan menerima nilai, latar belakang atau pengalaman untuk menerima nilai dan kesepakatan terhadap nilai tersebut, (d) organisasi, merupakan pengembangan dari nilai ke dalam satu sistem organisasi, termasuk hubungan satu nilai dengan nilai lain, pemantapan dan prioritas nilai yang dimilikinya, serta mencakup konsep tentang nilai, organisasi sistem nilai, dan (e) internalisasi nilai, yaitu keterpaduan semua sistem nilai yang dimiliki seseorang, yang mempengaruhi pola kepribadian dan tingkah lakunya, yang mencakup keseluruhan nilai dan karakteristiknya.

3. Ranah psikomotor berkenaan dengan hasil belajar keterampilan dan kemampuan bertindak (dalam Sudjana, 2009: 30). Ranah psikomotor terbagi atas 6 aspek, yaitu gerakan refleks, keterampilan gerakan dasar, kemampuan perseptual, keharmonisan atau ketepatan, gerakan keterampilan kompleks, dan gerakan ekspresif dan interpretatif.

Dengan demikian, hasil belajar merupakan perolehan dari suatu kegiatan belajar berupa kemampuan-kemampuan yang mengakibatkan

perubahan tingkah laku dalam diri individu. Perubahan tingkah laku dapat diperlihatkan dalam bentuk tampilnya reaksi, sikap, perbuatan, keterampilan dan pengetahuan.

Hasil belajar pada kawasan kognitif berhubungan dengan hasil belajar yang pencapaiannya melalui pengetahuan dan keterampilan intelektual, sedangkan kawasan afektif berhubungan dengan hasil belajar yang pencapaiannya melalui minat atau perhatian, sikap, serta nilai-nilai. Kawasan psikomotor berhubungan dengan hasil belajar yang pencapaiannya melalui keterampilan manipulasi yang melibatkan otot dan kekuatan fisik.

Jadi, hasil belajar adalah kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya (Sudjana, 2009:22). Dengan kata lain, hasil belajar akan dicapai jika siswa telah melakukan kegiatan pembelajaran.

2.1.2 Materi Rol Depan

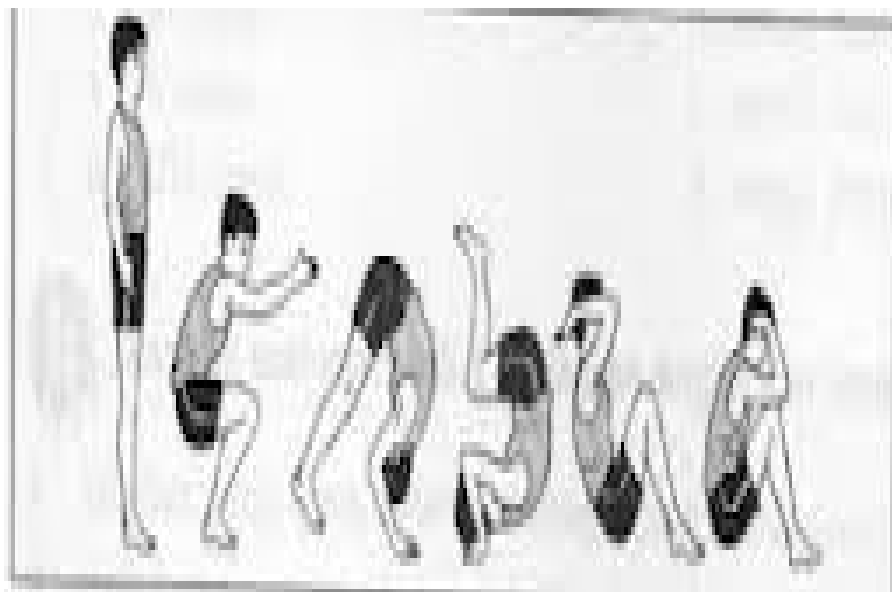
Roll depan adalah berguling ke depan atas bagian belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang). Roll depan merupakan bagian dari senam lantai. Maka gerakan-gerakan atau bentuk latihannya dilakukan dilantai. Menurut Muhajir (2010: 145) roll depan adalah berguling ke depan atas belakang badan (tekuk, punggung, pinggang, dengan panggul bagian belakang) latihan roll depan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu roll depan dengan sikap awal jongkok dan dengan sikap berdiri.

Menurut Muhajir, (2010:145) cara melakukan rol depan dapat dilakukan dengan tiga bagian yaitu sebagai berikut :

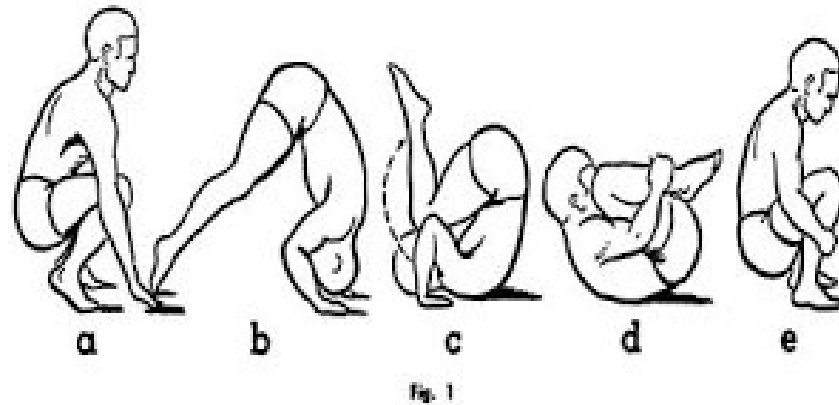
- Mula-mula sikap jongkok, kaki rapat, letakan lutut ke dada, dan kedua tangan menempu di depan ujung kaki kira-kira 40cm.
- Bengkokan kedua tangan, lalu letakkan pundak pada matras, dengan menundukkan kepala, hingga dagu menyentuh dada.
- Ketika panggul menyentuh matras, Peganglah tulang kering, dengan kedua tangan menuju ke posisi jongkok.

Gerakan berguling ke depan adalah gerakan badan berguling ke arah depan melalui bagian belakang badan tengkuk, pinggul, pinggang dan panggul bagian belakang. (Roji 2009:116). Untuk lebih jelasnya lihat gambar di bawah ini.

Rol depan yang dimulai dengan sikap berdiri



Rol depan dengan sikap awal jongkok



2.1.3 Hakekat Metode Bagian

Untuk menunjang pemahaman siswa dalam melakukan tehnik dasar gerak roll depan senam lantai perlu menggunakan metode pembelajaran yang tepat dan dapat dipahami serta dalam proses pembelajaran siswa tidak akan kesulitan dalam penerimaan materinya. Dalam konteks ini metode merupakan sarana yang memungkinkan peserta didik untuk secara mandiri serta materi yang diberikan guru di sesuaikan dengan kemampuan yang dimiliki siswa.

Cara mengajar dengan menggunakan metode bagian yaitu dalam mengerjakan permainan, anak harus mempelajari semua unsur-unsur atau teknik-teknik bermain itu terlebih dahulu. Semua unsur dari permainan itu di pelajari sehingga semuanya dapat dilakukan dengan baik, kalau semua unsur itu sudah dikuasai baru kemudian anak disuruh bermain yang sesungguhnya.

Mc. Geoch (dalam Sukatin, 2010: 21) membagi metode bagian menjadi tiga yaitu :

1. Metode bagian murni

Metode bagian murni ini setiap di pelajari sampai dapat di kuasai, kemudian unsur kedua dipelajari sampai dapat dikuasai pula. Setelah itu khusus unsur ketiga di kuasai pula dan seterusnya, sehingga semua unsur dapat dikuasai, kemudian baru bermain yang sesungguhnya.

2. Metode bagian progresif (maju berkelanjutan)

Cara mengajar dengan metode ini adalah sebagai berikut, unsur pertama dan kedua dipelajari secara terpisah, kemudian setelah dikuasai baru disatukan.

3. Metode bagian berulang

Untuk metode ini pertama kali yang diajarkan unsur kesatu, setelah unsur kesatu dikuasai, berikutnya di ajarkan unsur kesatu atau kedua secara bersama. Berikutnya lagi diajarkan unsur kesatu, kedua dan ketiga secara bersama pula dan seterusnya. Apabila seluruh unsur telah dapat dikuasai, baru diajarkan bermain yang sesungguhnya, yang dimaksud dengan bermain adalah teknik-teknik bermain.

4. Metode bagian

Pada hakekatnya metode ini adalah gabungan antara metode bagian dan metode keseluruhan pada metode ini setiap kali mengajarkan permainan, pelaksanaannya, waktu yang diperlukan untuk pelajaran inti dibagi menjadi dua bagian, yaitu sebagian waktunya untuk

mengajarkan pelajaran teknik-teknik bermain. Sedangkan sebagian waktu yang lain dipergunakan untuk bermain yang sesungguhnya.

Metode bagian mempunyai kelebihan tersendiri yang bisa membantu siswa mempermudah menguasai gerak senam ayo bergerak Indonesia secara rinci. Hal tersebut sesuai dengan yang diungkapkan oleh Mahendra (2010:275) memaparkan metode bagian atau part method adalah suatu cara mengajar yang beranjak dari suatu bagian menuju keseluruhan, atau dari yang khusus ke yang umum. Dalam mengajarkan keterampilan gerak dengan metode ini, dimulai dengan cara mengajarkan unit-unit terkecil dari suatu keterampilan. Kelemahan dalam metode bagian pada prinsipnya belum akan diberikan bermain yang sesungguhnya sebelum unsur permainan itu dikuasai, maka hasrat anak untuk bermain yang sesungguhnya tidak dipenuhi.

Reaksi dari setiap siswa atau individu akan berbeda dalam melakukan aktifitas jasmani tetapi ia dapat memahami dan mengingat setiap gerakan yang dilakukan, baik dari belajar maupun latihan. Pada akhirnya apa yang diharapkan dari pelajaran tersebut siswa akan lebih memahami seluruh gerakan yang diberikan guna meningkatkan kemampuannya Hal ini sesuai dengan pendapat Nasution (2009 : 15).

Demikian pula yang dikatakan Harsono (2010 : 145) bahwa atlet atau siswa diharapkan untuk berkonsentrasi pada gerakan bagian perbagian.

Dari pendapat di atas, maka dapat dikatakan setiap atlet atau siswa dalam melakukan gerakan bagian akan mudah dilakukan dan guru akan lebih lancar dan mudah dalam menyajikan pelajaran yang diberikan.

2.2 Kajian Penelitian Yang Relevan

Dalam proses pembelajaran guru perlu menentukan model atau metode yang tepat agar materi yang diajarkan dapat berhasil. Hal ini menunjukkan masih perlunya mengetahui hasil penelitian dari teman yang sudah pernah melakukan penelitian sesuai dengan metode atau media yang sudah kita tentukan dalam pembelajaran. Untuk itu perlu adanya kajian penelitian yang relevan atau yang sesuai dengan metode atau media yang sudah diambil. Berikut adalah kajian penelitian yang relevan :

Hasil penelitian dilakukan oleh Hiola J (2010) dengan judul Meningkatkan Kemampuan Dasar Senam Lantai Melalui Metode Bagian Siswa Kelas V SD. Hasil Penelitian Dengan Simpulan Metode Bagian terbukti dapat meningkatkan prestasi belajar siswa.

Selanjutnya Ferawaty H (2010) dengan judul “Upaya Peningkatan Aktivitas Belajar Senam Rol Depan Melalui Metode Bagian Pada Siswa Kelas IV SD, dengan kesimpulan (1) terdapat peningkatan yang signifikan aplikasi metode bagian terhadap motivasi biologi, (2) terdapat kontribusi positif yang signifikan kemampuan awal siswa terhadap motivasi belajar setelah diberi metode bagian, (3) Terdapat kontribusi positif yang signifikan terhadap interaksi sosial dan motivasi belajar setelah diberi metode bagian.

Mengkaji beberapa temuan penelitian terdahulu tampaknya metode bagian menunjukkan efektivitas yang sangat tinggi bagi perolehan hasil belajar siswa, baik dilihat dari pengaruhnya terhadap penguasaan materi pelajaran maupun dari pengembangan dan pelatihan sikap serta keterampilan sosial yang sangat bermanfaat bagi siswa dalam kehidupannya di masyarakat.

2.3 Hipotesis Tindakan

Berdasarkan uraian pada kajian teori, maka hipotesis tindakan dalam penelitian ini adalah “Jika digunakan metode bagian dalam pembelajaran maka hasil belajar dasar siswa kelas V SDN 3 Bone Pantai dalam melakukan gerakan roll depan pada olahraga senam meningkat”.

2.4 Indikator Kinerja

Yang menjadi indikator kinerja dalam penelitian ini adalah : apabila 75% dari kemampuan siswa yang diteliti sudah bisa melakukan roll depan dengan baik serta menunjukkan peningkatan rata-rata nilai hingga mencapai 75-89 termasuk dalam kategori baik, maka penelitian tersebut dinyatakan selesai.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Latar Dan Karakteristik Penelitian

3.1.1 Lokasi Penelitian

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan di SDN 3 Bone Pantai yang menjadi subjek penelitian adalah kelas V.

3.1.2 Karakteristik Penelitian

Penelitian tindakan kelas ini dilakukan pada siswa kelas V SDN 3 Bone Pantai dengan jumlah siswa 20 orang yang terdiri dari 14 laki-laki dan 6 perempuan, dengan kemampuan yang berbeda-beda. Dan dari segi umur siswa rata-rata 10 sampai 11 tahun dimana umur tersebut masih termasuk kedalam usia sekolah dasar, sebagaimana Muliani Sumantri dan Nana Syaodih, (2009: 21) menuliskan bahwa usia sekolah dasar yaitu antara usia 6 sampai 12 tahun anak banyak mengalami perubahan baik fisik maupun mental hasil perpaduan faktor intern maupun pengaruh dari luar yaitu lingkungan keluarga, sekolah, masyarakat, dan yang tidak kurang pentingnya adalah pergaulan dengan teman sebaya.

3.2 Variabel Penelitian

Variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah :

3.2.1 Variabel input yaitu berupa aspek kemampuan yang dijadikan sasaran dalam penelitian ini meliputi penguasaan siswa teknik dasar, berdiri tegak kedua tangan lurus disamping badan, letakan kedua tangan diatas matras, masukan kepala diantara kedua tangan, sentuhkan bahu ke matras,

bergulinglah kedepan, lipat lutut, tarik dagu lutut ke dada dengan posisi tangan merangkul sikap akhir guling depan jongkok kemudian berdiri tegak.

3.2.2 Variabel proses yaitu strategi pembelajaran tehnik gerak dasar roll depan pada senam lantai melalui metode bagian. Penelitian ini adalah untuk menuntun, mengarah dan membelajarkan siswa dari yang tadinya tidak bisa, dari tingkat yang tadinya rendah menjadi lebih tinggi.

3.2.3 Variabel output yaitu bimbingan belajar strategi tehnik dasar roll depan pada olahraga senam melalui metode bagian adalah skor melalui aktivitas guru dalam membimbing siswa, yang diamati oleh guru mitra sebagai pengamat dengan menggunakan instrument check list atau daftar pengamatan.

3.3 Prosedur Penelitian

3.3.1 Persiapan

Pada tahap persiapan yang dilakukan sehubungan dengan penelitian adalah sebagai berikut :

1. Mengidentifikasi masalah

Dalam mengidentifikasi masalah penelitian menyusun rencana berdasarkan identifikasi masalah yang disiapkan secara matang.

2. Mempersiapkan administrasi kegiatan pembelajaran

Dalam mempersiapkan administrasi kegiatan pembelajaran, peneliti mempersiapkan sarana pembelajaran, rencana pembelajaran bahan ajar

serta yang mencakup metode atau teknik mengajar yang disiapkan secara matang.

3.3.2 Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini dilakukan secara kolaborasi dengan guru penjaskes yang berperan sebagai guru mitra melaksanakan tindakan yang berlangsung sebagaimana proses pembelajaran jasmani disekolah.

Tindakan pada kegiatan yang di lakukan adalah memberikan pembelajaran tentang dasar rol depan, dengan menggunakan langkah-langkah kegiatan yang menerapkan :

- a. Menyiapkan siswa berbaris
- b. Mengecek semua peralatan yang dibawa oleh siswa
- c. Menghitung jumlah siswa
- d. Memimpin siswa melakukan stretching
- e. Melaksanakan observasi
- f. Membariskan siswa menghadap ke matras yang telah disiapkan
- g. Menjelaskan gerakan roll depan secara berurutan dari sikap siap, posisi tangan, posisi kaki, dan gerakan lanjutan.
- h. Memberikan contoh cara melakukan roll depan dengan benar.
Gerakan dalam roll depan dari sikap awal, posisi kaki, dan gerakan lanjutan.
- Posisi badan jongkok dan bersiap untuk melakukan guling depan

- Dagum menempel didada, angkat pinggul ke atas
- Tekuk kedua siku tangan hingga kepala masuk diantara kedua tangan dan tengkuk leher mendarat di matras
- Gerakan selanjutnya diikuti punggung berguling ke depan dengan cepat.
- Kedua tangan memeluk kedua lutut yang dirapatkan ke dada

3.3.3 Pemantauan Dan Evaluasi

Pemantauan dan evaluasi disetiap observasi dilakukan dengan menggunakan lembar observasi atau pengamatan kegiatan guru dalam melaksanakan pembelajaran dengan strategi pembelajaran metode bagian. Sedangkan lembar pengamatan kegiatan siswa digunakan untuk memantau kegiatan siswa selama proses pembelajaran berlangsung juga observasi hasil roll depan pada olahraga senam.

Pada saat tahap observasi atau pengamatan anak berlatih akan memberikan tanda cek pada perilaku akan muncul pada waktu melakukan roll depan. Hasil observasi ini menjadi data pendukung dalam pembelajaran pada berikutnya.

Untuk mengukur hasil pembelajaran yang telah diberikan, akan diberikan penilaian standar dengan menggunakan penilaian kuantitatif dengan interval 0-100 menggunakan alat bantu evaluasi guru (Uzer Usman, 2009: 54) yang dirinci sebagai berikut :

1. Nilai 90 – 100 Baik Sekali (BS)
2. Nilai 75 – 89 Baik (B)

3. Nilai 50 – 74 Cukup (C)

4. Nilai 0 – 49 Kurang (K)

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Berikut ini adalah instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data penelitian tindakan kelas.

a. Lembar pengamatan pengelolaan pembelajaran

Lembar ini mengukur sejauh mana tingkat pengelolaan proses pembelajaran di dalam kelas. Lembar ini dinilai melalui lembar kegiatan guru. Aspek yang diamati meliputi proses belajar mengajar (kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup), serta suasana selama proses pembelajaran.

b. Tes Hasil Belajar

Tes hasil belajar adalah pengukuran kemampuan siswa dalam materi rol depan pada siswa kelas V SDN 3 Bone Pantai. Pemberian tes ini bertujuan untuk mengukur tingkat penguasaan siswa terhadap materi rol depan dimana tes keterampilan pembelajaran dilakukan setelah diberikan penjelasan mengenai cara melakukan rol depan dengan benar.

3.5 Teknik Analisis Data

Data tentang hasil pengamatan kegiatan guru, yang diperoleh melalui *check list* dan data hasil belajar yang diperoleh melalui tes hasil belajar dianalisis melalui tiga tahap, yaitu reduksi data, paparan data, dan penyimpulan.

Kriteria penilaian pengamatan kegiatan guru dan hasil belajar siswa ditetapkan dengan mengacu pada Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP). Untuk mengukur hasil pembelajaran yang telah diberikan menggunakan penilaian kuantitatif dengan interval 0-100 menggunakan alat bantu evaluasi guru (Uzer Usman, 2009: 54) yang dirinci sebagai berikut :

85 – 100 (Sangat Baik)

75 – 84 (Baik)

65 – 74 (Cukup Baik)

55 – 64 (Kurang Baik)

0 – 35 (Sangat Kurang)

Seluruh data observasi kegiatan guru dan hasil belajar siswa dianalisis secara bertahap dan berkesinambungan pada setiap akhir siklus.

DAFTAR PUSTAKA

Harsono 2010. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dslsm Coaching.* Jakarta. Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK.

Mahendra Agus. 2010, *Permainan dan metodik* Jakarta Depdikbud.

Mc. Geoch 2010, *Pendidikan jasmani dan kesehatan*

Muhajir 2010. *Pendidikan jasmani dan Olahraga dan kesehatan,* Jakarta Yudistira.

Mulyani Sumantri, Nana Syaodih. 2009. *Perkembangan Peserta Didik.* Jakarta. Universitas Terbuka.

Nasution 2009. *Straregi belajar mengajar.* Jakarta.

Roji 2009, *Dasar-dasar permainan,* Bandung. Pakar raya.

Daryanto, 2010. *Modul Senam Universitas Terbuka,* Departemen Pendidikan Nasional , Jakarta.

Sudjana, Nana. 2009. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar.* Hal 27. Remaja Rosdakarya: Bandung

Tim Abdi guru 2009. *Pendidikan jasmani olahraga kesehatan.* Erlangga. Jakarta.

Uzer Usman . 2009. *Menjadi Guru propesional,* Gramedia, Jakarta.