

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, maka disimpulkan pada observasi awal sebagian besar siswa belum memiliki hasil belajar yang memadai dengan hasil observasi awal dengan nilai rata-rata 49,75%. Pada siklus I mengalami peningkatan diperoleh rata-rata hasil belajar sebesar 73,24%, akan tetapi masih ada sekitar 12 orang siswa yang masih rata-rata cukup, maka dilanjutkan pada siklus II, diperoleh rata-rata hasil belajar siswa sebesar 78%. Hal ini mengidentifikasi bahwa terjadi peningkatan hasil belajar siswa sebesar 4,76%

#### **5.2 Saran**

Dari hasil penelitian ternyata metode bagian mempunyai pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan rol depan pada pembelajaran PJOK. Sehingga penelitian ini diharapkan dapat memotivasi guru untuk lebih aktif, kreatif dan inovatif dalam melaksanakan proses belajar mengajar, sehingga tercipta suasana yang aktif, inovatif, kreatif dan menyenangkan bagi peserta didik.

## Lampiran 1

**JADWAL PENELITIAN TINDAKAN KELAS MENINGKATKAN HASIL  
BELAJAR SISWA PADA MATERI ROL DEPAN MELALUI METODE  
BAGIAN DI KELAS V SDN 3 BONE PANTAI KECAMATAN BONE  
PANTAI KABUPATEN BONE BOLANGO**

<b>NO</b>	<b>HARI/TANGGAL</b>	<b>KEGIATAN</b>	<b>KETERANGAN</b>
1	JUMAT 6 DESEMBER 2013	OBSERVASI AWAL	
2	SABTU 7 DESEMBER 2013 MINGGU 8 DESEMBER 2013 SENIN 9 DESEMBER 2013 SELASA 10 DESEMBER 2013	TINDAKAN I TINDAKAN II TINDAKAN III EVALUASI	SIKLUS I
3	RABU 11 DESEMBER 2013 KAMIS 12 DESEMBER 2013 JUMAT 13 DESEMBER 2013 SENIN 16 DESEMBER 2013	TINDAKAN I TINDAKAN II TINDAKAN III EVALUASI	SIKLUS II

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Gorontalo, Desember 2013  
Mahasiswa

**Muhtar Hadia**  
Nip 19690721 199303 1 006

**Karnain Andris Tangahu**  
Nim. 831 411 255

## Lampiran 2

### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

- Sekolah : SDN 13 Bone Pantai
- Mata Pelajaran : Penjasorkes
- Kelas : V (Lima)
- Alokasi Waktu : 2 x 35 Menit (1 x Pertemuan)
- Standar Kompetensi : Mempraktekkan berbagai bentuk latihan senam lantai yang lebih kompleks dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya
- Kompetensi Dasar : 8.1 Mempraktekkan sebuah rangkaian gerak senam ketangkasan dengan konsisten tepat dan koordinasi yang baik serta nilai keselamatan, disiplin dan keberanian.
- Indikator : Melalui Penerapan, komunikasi dan mendengarkan penjelasan guru tentang rol depan agar anak dapat :
- Berdiri tegak ditepi matras kemudian jongkok dengan kedua tangan dan kaki rapat
  - Kedua telapak tangan di letakkan di matras atau lantai
  - Angkat pinggul keatas dengan bertumpu kedua tangan dimatras
  - Kedua siku tangan dibengkokkan
  - Kepala masuk diantara kedua tangan dan dagu rapat kedada
  - Jatuhkan badan dengan tengku leher mendarat dimatras, diikuti pinggul dan pinggul

- Pada saat berguling kedepan, kedua tangan cepat memeluk lutut yang dirapatkan didada, jongkok kemudian berdiri

## A. Tujuan Pembelajaran

### I. Pertemuan 1

1. Siswa melakukan teknik rol depan
2. Siswa dapat melakukan rangkaian gerakan rol depan
3. Siswa dapat melakukan sikap akhir pada rol depan

### II. Pertemuan II

Siswa dapat :

1. Memperagakan teknik dasar rol depan
2. Melakukan rangkaian gerakan rol depan
3. Melakukan sikap akhir pada rol depan

## B. Kegiatan Inti

- Guru menjelaskan satu materi pembelajaran yang akan dicapai
- Guru mendemonstrasikan materi pertama sampai akhir, anak menirukan secara langsung

Pengertian :

Rol depan adalah teknik dalam usaha bentuk menggulirkan badan ke depan di atas matras, beberapa prinsip yang perlu diketahui untuk dapat melakukan rol depan antara lain :

- Tanpa awalan
- Dengan awalan (ancang-ancang)
  - a. Rol Depan Tanpa Awalan
    - Berdiri tegak kedua tangan disamping badan, pandangan lurus ke depan, lalu berjalan ke arah matras yang ditempatkan dua meter

dari tempat berdiri. Gerakan kedua tangan diletakkan dimatras dan menggapit kedua lutut, jari-jari mengarah kedepan, selanjutnya pinggul diangkat, kepala dimasukan diantara kedua tangan dan dagu rapat ke dada.

- Badan dijatuhkan tengkuk leher menyentuh matras, diikuti pinggang dan pinggul saat berguling kedepan, kedua tangan cepat memeluk untuk yang dirapatkan didada dan kembali kesikap jongkok

b. Rol Depan Dengan Awalan

Sikap Permulaan :

Lari menuju matras lalu berdiri tegak, kedua tangan disamping badan, pandangan lurus kedepan.

Gerakan :

Kedua tangan diletakan di matras dengan posisi kedua lutut lurus. Dagu dirapatkan kedada, lalu kedua siku tangan dibengkokan. Badan dijatuhkan kedepan hingga tengkuk menyentuh matras dan diikuti oleh pinggang serta pinggul, saat bergulis kedepan, kedua tangan bertumpu pada matras dan melakukan tolakan dengan posisi kaki tetap lurus, lalu langsung berdiri kembali.

Cara Menolong :

Siswa lain atau guru berlutut disisi siswa yang berguling, kemudian meletakkan salah satu tangan ditengkuk siswa yang berguling. Tangan yang lain memegang lutut siswa yang berguling dan memberi bantuan dorongan kepada siswa yang berguling.

c. Macam-Macam Rol

- Rol depan
- Rol belakang

Rol depan sudah dijelaskan pada lembaran sebelumnya

Sikap permulaan :

Jongkok membelakangi matras dengan paha merapat didada, kedua tangan berada disamping telinga, dan kedua telapak tangan menghadap keatas

Gerakan :

Angkat kedua tumit, bersamaan dengan itu pinggul diturunkan dan langsung berguling kebelakang, kedua tangan menyentuh matras, dilanjutkan dengan menarik lutut kearah kepala dibantu dengan dorongan kedua tangan sehingga berbentuk bulat dan langsung kembali jongkok menghadap kearah semula.

Kegiatan Akhir (Penenangan) :

- Anak diberikan gerakan pelepasan
- Guru memberikan koreksi
- Anak istirahat kembali masuk kelas

#### C. Sumber Belajar

- Buku Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD
- Badan standar Nasional Pendidikan tahun 2006 standar kompetensi dan kompetensi dasar mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Sekolah Dasar
- Madrasah Ibtidaiyah Jakarta Depdiknas
- Buku Pedoman Kelas V
- Buku GBPP pengajaran dan penilaian pada sistem

#### D. Metode

- Penjelasan, Latihan, Demonstrasi, Pemberian tugas

#### E. Sasaran dan Alat Peraga

- Lapangan
- Matras
- Sempritan
- Stop watch

F. Evaluasi

- Tes lisan dilaksanakan pada waktu kegiatan/tes dalam proses
- Tes perbuatan

Guru Mitra,

Gorontalo, Desember 2013  
Peneliti / Guru Penjaskes

**SELMYATI PAGARI,S.Pd**  
NIP 1974090520062462016

**KARNAIN ADRIS TANGAHU**  
NIM 831 411 255

Mengetahui  
Kepala Sekolah

**MUHTAR HADIA**  
NIP. 196907211993031006

### Lampiran 3

## HASIL OBSERVASI AWAL

### PENGAMATAN GURU

Aspek Yang Diobservasi	Klasifikasi		Ket
	Ya	Tidak	
A. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"><li>- Observasi</li><li>- Formasi Barisan</li><li>- Mengecek kehadiran</li><li>- Pemanasan / Warning Up</li><li>- Penjelasan singkat mengenai tujuan pembelajaran</li><li>- Apersepsi</li></ul>	√ √ √ √  √	√	
B. Kegiatan Inti <ul style="list-style-type: none"><li>- Berdiri ditepi matras kemudian badan jongkok dan siap untuk melakukan rol depan</li><li>- Dagu menempel didada, angkat pinggul keatas</li><li>- Tekuk kedua siku tangan hingga kepala masuk diantara kedua tangan dan tengkuk leher mendarat di matras</li><li>- Gerakan selanjutnya diikuti punggung berguling kearah depan dengan berdiri cepat kedua tangan memeluk kedua lutut yang dirapatkan didada</li><li>- Mendarat dengan sikap jongkok kemudian berdiri tegak kedua tangan lurus kedepan</li></ul>	√ √ √ √	√	
C. Penutup <ul style="list-style-type: none"><li>- Koreksi</li><li>- Evaluasi atas materi yang diajarkan</li><li>- Pendinginan</li></ul>	√ √	√	

## Lampiran 4

### HASIL PENGAMATAN OBSERVASI AWAL PADA KELAS V SDN 3 BONE PANTAI

No	Nama Siswa	Indikator Penilaian Gerakan Rol Depan							Ket
		A	B	C	D	E	Jumlah	Rata-Rata	
1	Yaman Pantolay	50	48	48	47	48	241	48.2	K
2	Alexsander Baliassi	47	44	46	41	43	221	44.2	K
3	Ahmad Padji	54	53	52	56	70	285	57	C
4	Aprianto Maele	48	47	46	46	47	234	46.8	K
5	Andrianto Banisi	60	50	45	50	40	245	49	K
6	Fadli Malit Bulere	50	50	50	46	45	241	48.2	K
7	Fradianto Ika	45	42	41	45	50	223	44.6	K
8	Mohamad Kaide	60	61	62	64	62	309	61.8	C
9	Moh. Afal Maele	50	45	50	42	42	229	45.8	K
10	Syahrul Adalay	50	42	45	45	42	224	44.8	K
11	Sandi Bobihu	60	45	42	45	43	235	47	K
12	Rizki Daniel Tompinit	50	48	48	46	43	235	47	K
13	Akbarudin Haras	50	45	40	44	45	224	44.8	K
14	Wahyu Saputra Said	60	40	45	40	50	235	47	K
15	Dean Nopaliana Musa	50	40	45	53	45	233	46.6	K
16	Febrianti Habibu	60	40	42	45	40	227	45.4	K
17	Cindrawati Mohi	55	71	65	66	63	320	64	C
18	Fatmawati Lamangida	60	45	41	43	45	234	46.8	K
19	Manda Nuraisiah Daud	62	61	59	58	60	300	60	C
20	Sri Pratiwi Antea	60	53	55	56	56	280	56	C
<b>Jumlah</b>		1081	970	967	978	979	4975	995	
<b>Rata-Rata</b>		54.05	48.5	48.35	48.9	48.95	248.75	49.75	

#### Keterangan :

- Berdiri ditepi matras kemudian badan jongkok dan siap untuk melakukan guling depan
- Dagu menempel di dada, angkat pinggul lihat keatas
- Tekuk kedua siku tangan hingga kepala masuk diantara kedua tangan dan tengkuk leher mendarat di matras
- Gerakan selanjutnya diikuti punggung berguling kearah depan dengan berdiri cepat kedua tangan memeluk kedua lutut yang dirapatkan didada
- Mendarat dengan dikap jongkok kemudian berdiri tegak kedua tangan lurus kedepan

#### Klasifikasi Penilaian :

- Baik Sekali = 85-100
- Baik = 75-84
- Cukup = 65-74
- Kurang = 50-64

## Lampiran 5

**Tabel 1**  
**Hasil Observasi Awal**  
**Rata-Rata Kemampuan Siswa Melakukan Teknik Dasar Rol Depan**

No	Aspek Yang Dinilai	Nilai Rata-Rata
1	Berdiri di tepi matras dan badan jongkok dan siap melakukan guling depan,	54
2	Dagu menempel ke dada, angkat pinggul, lihat kedepan	49
3	Tekuk kedua siku tangan hingga kepala masuk di antara kedua tangan dan tekuk leher mendarat dimatras	48
4	Gerakan selanjutnya diikuti punggung berguling kearah depan, dengan cepat kedua tangan memeluk kedua lutut yang dirapatkan kedada	48
5	Mendarat dengan sikap jongkok kemudian berdiri tegak kedua tangan lurus kedepan	48
Rata-Rata Akhir		49,4 (Kurang)

**Tabel 2**  
**Hasil Observasi Awal**  
**Persentase Jumlah Siswa Yang Mampu Melakukan**  
**Teknik Dasar Rol Depan**

No	Rentang Nilai	Kriteria Aspek	Jumlah Siswa	Persentase
1	Baik Sekali	85-100	-	-
2	Baik	75-84	-	-
3	Cukup	65-74	5	25
4	Kurang	50-64	15	75
<b>Jumlah Total</b>			<b>20</b>	<b>100</b>

## Lampiran 6

### HASIL PENGAMATAN GURU

#### SIKLUS I

Aspek Yang Diobservasi	Klasifikasi		Ket
	Ya	Tidak	
A. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"><li>- Observasi</li><li>- Formasi Barisan</li><li>- Mengecek kehadiran</li><li>- Pemanasan / Warning Up</li><li>- Penjelasan singkat mengenai tujuan pembelajaran</li><li>- Apersepsi</li></ul>	√ √ √ √ √ √		
B. Kegiatan Inti <ul style="list-style-type: none"><li>- Berdiri ditepi matras kemudian badan jongkok dan siap untuk melakukan rol depan</li><li>- Dagu menempel didada, angkat pinggul keatas</li><li>- Tekuk kedua siku tangan hingga kepala masuk diantara kedua tangan dan tengkuk leher mendarat di matras</li><li>- Gerakan selanjutnya diikuti punggung berguling kearah depan dengan berdiri cepat kedua tangan memeluk kedua lutut yang dirapatkan didada</li><li>- Mendarat dengan sikap jongkok kemudian berdiri tegak kedua tangan lurus kedepan</li></ul>	√ √ √ √ √		
C. Penutup <ul style="list-style-type: none"><li>- Koreksi</li><li>- Evaluasi atas materi yang diajarkan</li><li>- Pendinginan</li></ul>	√ √ √		

## Lampiran 7

### HASIL PENGAMATAN KEGIATAN SISWA SIKLUS I PADA KELAS V SDN 3 BONE PANTAI

No	Nama Siswa	Indikator Penilaian Gerakan Rol Depan							Ket
		A	B	C	D	E	Jumlah	Rata-Rata	
1	Yaman Pantolay	70	75	80	75	75	375	75	B
2	Alexsander Baliassi	75	75	75	75	75	375	75	B
3	Ahmad Padji	75	65	70	75	70	355	71	C
4	Aprianto Maele	75	80	75	70	75	375	75	B
5	Andrianto Banisi	75	70	70	70	75	360	72	C
6	Fadli Malit Bulere	75	75	75	75	75	375	75	B
7	Fradianto Ika	80	70	70	70	80	370	74	C
8	Mohamad Kaide	75	80	75	75	70	375	75	B
9	Moh. Afal Maele	75	75	70	75	80	375	75	B
10	Syahrul Adalay	80	70	70	70	70	360	72	C
11	Sandi Bobihu	80	78	75	70	70	373	74.6	C
12	Rizki Daniel Tompinit	70	70	70	80	60	350	70	C
13	Akbarudin Haras	75	75	75	70	80	375	75	B
14	Wahyu Saputra Said	80	75	70	75	70	370	74	C
15	Dean Nopaliana Musa	75	70	76	75	70	366	73.2	C
16	Febrianti Habibu	70	75	75	75	70	365	73	C
17	Cindrawati Mohi	70	75	70	75	70	360	72	C
18	Fatmawati Lamangida	70	65	65	70	70	340	68	C
19	Manda Nuraisiah Daud	80	75	70	80	70	375	75	B
20	Sri Pratiwi Antea	65	70	75	75	70	355	71	C
<b>Jumlah</b>		1490	1463	1451	1475	1445	7324	1464.8	
<b>Rata-Rata</b>		74.5	73.15	72.55	73.75	72.25	366.2	73.24	

#### Keterangan :

- a) Berdiri ditepi matras kemudian badan jongkok dan siap untuk melakukan guling depan
- b) Daggu menempel di dada, angkat pinggul lihat keatas
- c) Tekuk kedua siku tangan hingga kepala masuk diantara kedua tangan dan tengkuk leher mendarat di matras
- d) Gerakan selanjutnya diikuti punggung berguling kearah depan dengan berdiri cepat kedua tangan memeluk kedua lutut yang dirapatkan didada
- e) Mendarat dengan dikap jongkok kemudian berdiri tegak kedua tangan lurus kedepan

#### Klasifikasi Penilaian :

1. Baik Sekali = 85-100
2. Baik = 75-84
3. Cukup = 65-74
4. Kurang = 50-64

## Lampiran 8

**Tabel 3**  
**Hasil Siklus I**  
**Rata-Rata Kemampuan Siswa Melakukan Teknik Dasar Rol Depan**

No	Aspek Yang Dinilai	Nilai Rata-Rata
1	Berdiri di tepi matras dan badan jongkok dan siap melakukan guling depan,	75
2	Dagu menempel ke dada, angkat pinggul, lihat kedepan	73
3	Tekuk kedua siku tangan hingga kepala masuk di antara kedua tangan dan tekuk leher mendarat dimatras	73
4	Gerakan selanjutnya diikuti punggung berguling ke arah depan, dengan cepat kedua tangan memeluk kedua lutut yang dirapatkan kedada	74
5	Mendarat dengan sikap jongkok kemudian berdiri tegak kedua tangan lurus kedepan	72
Rata-Rata Akhir		73,4 (Cukup)

**Tabel 4**  
**Hasil Siklus I**  
**Persentase Jumlah Siswa Yang Mampu Melakukan Teknik Dasar Rol Depan**

No	Rentang Nilai	Kriteria Aspek	Jumlah Siswa	Persentase
1	Baik Sekali	85-100	-	-
2	Baik	75-84	8	40
3	Cukup	65-74	12	60
4	Kurang	50-64	-	-
<b>Jumlah Total</b>			<b>20</b>	<b>100</b>

## Lampiran 9

### HASIL PENGAMATAN GURU

#### SIKLUS II

Aspek Yang Diobservasi	Klasifikasi		Ket
	Ya	Tidak	
A. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"><li>- Observasi</li><li>- Formasi Barisan</li><li>- Mengecek kehadiran</li><li>- Pemanasan / Warning Up</li><li>- Penjelasan singkat mengenai tujuan pembelajaran</li><li>- Apersepsi</li></ul>	√ √ √ √ √ √		
B. Kegiatan Inti <ul style="list-style-type: none"><li>- Berdiri ditepi matras kemudian badan jongkok dan siap untuk melakukan rol depan</li><li>- Dagu menempel didada, angkat pinggul keatas</li><li>- Tekuk kedua siku tangan hingga kepala masuk diantara kedua tangan dan tengkuk leher mendarat di matras</li><li>- Gerakan selanjutnya diikuti punggung berguling kearah depan dengan berdiri cepat kedua tangan memeluk kedua lutut yang dirapatkan didada</li><li>- Mendarat dengan sikap jongkok kemudian berdiri tegak kedua tangan lurus kedepan</li></ul>	√ √ √ √ √		
C. Penutup <ul style="list-style-type: none"><li>- Koreksi</li><li>- Evaluasi atas materi yang diajarkan</li><li>- Pendinginan</li></ul>	√ √ √		

## Lampiran 10

### HASIL PENGAMATAN KEGIATAN SISWA SIKLUS II PADA KELAS V SDN 3 BONE PANTAI

No	Nama Siswa	Indikator Penilaian Gerakan Rol Depan							Ket
		A	B	C	D	E	Jumlah	Rata-Rata	
1	Yaman Pantolay	80	70	75	75	75	375	75	B
2	Alexsander Baliassi	85	85	85	85	90	430	86	BS
3	Ahmad Padji	75	75	75	80	70	375	75	B
4	Aprianto Maele	90	90	87	80	80	427	85.4	BS
5	Andrianto Banisi	80	80	80	75	75	390	78	B
6	Fadli Malit Bulere	80	75	75	75	75	380	76	B
7	Fradianto Ika	85	85	85	87	85	427	85.4	BS
8	Mohamad Kaide	80	75	70	75	75	375	75	B
9	Moh. Afal Maele	80	70	75	75	75	375	75	B
10	Syahrul Adalay	80	75	75	75	70	375	75	B
11	Sandi Bobihu	75	75	75	75	75	375	75	B
12	Rizki Daniel Tompinit	85	85	85	85	85	425	85	BS
13	Akbarudin Haras	75	75	80	80	75	385	77	B
14	Wahyu Saputra Said	75	70	75	80	75	375	75	B
15	Dean Nopaliana Musa	75	70	78	78	75	376	75.2	B
16	Febrianti Habibu	80	75	70	75	75	375	75	B
17	Cindrawati Mohi	75	75	75	75	75	375	75	B
18	Fatmawati Lamangida	75	70	80	75	75	375	75	B
19	Manda Nuraisiah Daud	85	85	85	85	85	425	85	BS
20	Sri Pratiwi Antea	75	75	80	80	75	385	77	B
<b>Jumlah</b>		1590	1535	1565	1570	1540	7800	1560	
<b>Rata-Rata</b>		79.5	76.75	78.25	78.5	77	390	78	

#### Keterangan :

- Berdiri ditepi matras kemudian badan jongkok dan siap untuk melakukan guling depan
- Dagu menempel di dada, angkat pinggul lihat keatas
- Tekuk kedua siku tangan hingga kepala masuk diantara kedua tangan dan tengkuk leher mendarat di matras
- Gerakan selanjutnya diikuti punggung berguling kearah depan dengan berdiri cepat kedua tangan memeluk kedua lutut yang dirapatkan didada
- Mendarat dengan dikap jongkok kemudian berdiri tegak kedua tangan lurus kedepan

#### Klasifikasi Penilaian :

- Baik Sekali = 85-100
- Baik = 75-84
- Cukup = 65-74
- Kurang = 50-64

**Lampiran 11**

**Tabel 5**  
**Hasil Siklus II**  
**Rata-Rata Kemampuan Siswa Melakukan Teknik Dasar Rol Depan**

No	Aspek Yang Dinilai	Nilai Rata-Rata
1	Berdiri di tepi matras dan badan jongkok dan siap melakukan guling depan,	80
2	Dagu menempel ke dada, angkat pinggul, lihat kedepan	77
3	Tekuk kedua siku tangan hingga kepala masuk di antara kedua tangan dan tekuk leher mendarat dimatras	78
4	Gerakan selanjutnya diikuti punggung berguling ke arah depan, dengan cepat kedua tangan memeluk kedua lutut yang dirapatkan kedada	79
5	Mendarat dengan sikap jongkok kemudian berdiri tegak kedua tangan lurus kedepan	77
Rata-Rata Akhir		78,2 (Baik)

**Tabel 6**  
**Hasil Siklus II**  
**Persentase Jumlah Siswa Yang Mampu Melakukan Teknik Dasar Rol Depan**

No	Rentang Nilai	Kriteria Aspek	Jumlah Siswa	Persentase
1	Baik Sekali	85-100	5	25
2	Baik	75-84	15	75
3	Cukup	65-74	-	-
4	Kurang	50-64	-	-
<b>Jumlah Total</b>			<b>20</b>	<b>100</b>