

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
SENAM KETANGKASAN ROLL DEPAN
DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA MATRAS BIDANG MIRING
PESERTA DIDIK KELAS IIA DAN IIB MI NEGERI
PURWAREJA KLAMPOK KABUPATEN BANJARNEGARA
TAHUN PELAJARAN 2016/2017**



IAIN PURWOKERTO

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN
Purwokerto untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)**

IAIN PURWOKERTO

Oleh :
NURDIANTO WAHYUDI
NIM. 1223310018

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU MADRASAH IBTIDAIYAH
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
IAIN PURWOKERTO**

2016

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iv
ABSTRAK	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR SINGKATAN	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx

IAIN PURWOKERTO

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Definisi Operasional.....	8
C. Rumusan Masalah.....	10
D. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	10
E. Kajian Pustaka	12
F. Hipotesis Tindakan	14
G. Sistematika Penulisan.....	15

BAB II MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI MI/SD DAN MEDIA PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN

A. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	17
1. Pengertian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	17
2. Landasan Pendidikan Jasmani	20
3. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD/MI.....	25
4. Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar dan Indikator.....	28
5. Konsep Pengembangan PBM (Proses Belajar Mengajar) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.....	30

6. Materi Senam Ketangkasan.....	31
B. Media Pembelajaran Matras Bidang Miring Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	34
1. Pengertian Media Pembelajaran	34

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
1. Lokasi Penelitian.....	37
2. Waktu Penelitian.....	38
C. Subjek dan Objek Penelitian	38
1. Subjek Penelitian.....	38
2. Objek Penelitian.....	41
D. Prosedur Penelitian.....	42
E. Instrumen Penelitian.....	44
1. Afektif (Nilai atau Sikap).....	45
2. Kognitif (Proses Berpikir).....	48
3. Psikomotorik (Ketrampilan).....	51
F. Pengumpulan Data Penelitian.....	55
G. Analisis Data Penelitian.....	56
H. Indikator Keberhasilan.....	57

IAIN PURWOKERTO

BAB IV PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Kondisi Awal Pra Siklus	58
B. Hasil Penelitian Kondisi Awal Pra Siklus	59
1. Perencanaan	59
2. Pelaksanaan Tindakan	60
3. Pengamatan atau Observasi.....	63
C. Hasil Penelitian Siklus I	68
1. Perencanaan.....	69
2. Pelaksanaan Tindakan.....	69
3. Pengamatan atau Observasi.....	74
4. Refleksi.....	104
D. Hasil Penelitian Siklus II	107
1. Perencanaan	108
2. Pelaksanaan Tindakan.....	108
3. Pengamatan atau Observasi.....	113
4. Refleksi.....	143
E. Pembahasan Siklus I dan Siklus II	145
1. Pembahasan Siklus I.....	145
2. Pembahasan Siklus II.....	146
3. Pembahasan Siklus I dan Siklus II.....	147

IAIN PURWOKERTO

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	154
B. Saran-saran	156
C. Kata Penutup	157

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN- LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Data peserta didik Kelas IIA MI Negeri Purwareja Klampok Kabupaten Banjarnegara,	37
Tabel 1.2	Data peserta didik Kelas IIA MI Negeri Purwareja Klampok Kabupaten Banjarnegara,	39
Tabel 1.3	Tabel Penilaian (Afektif),	44
Tabel 1.4	Tabel Penilaian Kognitif,	45
Tabel 1.5	Tabel Penilaian Psikomotorik,	46
Tabel 1.6	Tabel Evaluasi Kondisi Awal Pra Siklus Peserta Didik Kelas IIA,	57
Tabel 1.7	Tabel Evaluasi Kondisi Awal Pra Siklus Peserta Didik Kelas IIB,	59
Tabel 1.8	Hasil Evaluasi Siklus I Peserta Didik Kelas IIA,	68
Tabel 1.9	Hasil Evaluasi Siklus I Peserta Didik Kelas IIB,	70
Tabel 2.0	Tabel Penilaian (<i>Cek list</i>) Afektif Peserta Didik,	73

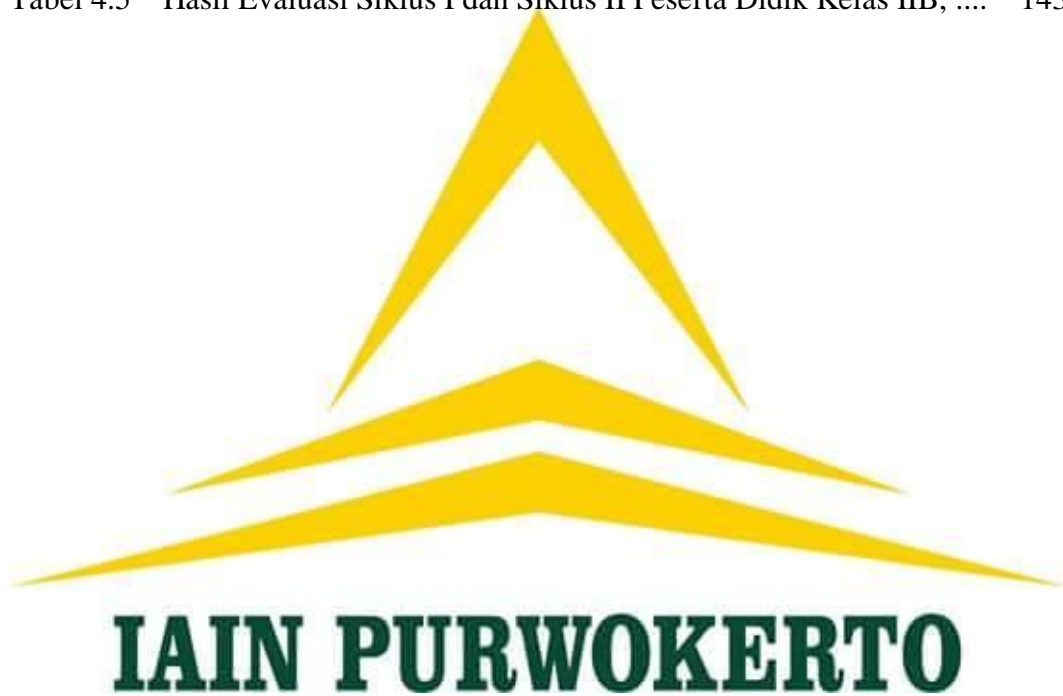
Tabel 2.1	Hasil Penilaian (<i>Cek list</i>) Afektif pada Siklus I Peserta Didik Kelas IIA,	74
Tabel 2.2	Hasil Penilaian (<i>Cek list</i>) Afektif Pada Siklus I Peserta Didik Kelas IIB,	76
Tabel 2.3	Tabel Penilaian (<i>Cek list</i>) Kognitif Peserta Didik,	79
Tabel 2.4	Hasil Penilaian (<i>Cek list</i>) Kognitif Pada Siklus I Peserta Didik Kelas IIA,	81
Tabel 2.5	Hasil Penilaian (<i>Cek list</i>) Kognitif Pada Siklus I Peserta Didik Kelas IIB,	83
Tabel 2.6	Tabel Penilaian (<i>Cek list</i>) Psikomotorik Peserta Didik,	86
Tabel 2.7	Hasil Penilaian (<i>Cek list</i>) Psikomotorik Pada Siklus I Peserta Didik Kelas IIA,	87
Tabel 2.8	Hasil Penilaian (<i>Cek list</i>) Psikomotorik Pada Siklus I Peserta Didik Kelas IIB,	89
Tabel 2.9	Nilai Hasil Akhir (<i>Cek list</i>) Pada Siklus I Peserta Didik Kelas IIA,	92
Tabel 3.0	Nilai Hasil Akhir (<i>Cek list</i>) Pada Siklus I Peserta Didik Kelas IIB,	94

IAIN PURWOKERTO

Tabel 3.1	Hasil Evaluasi Siklus II Peserta Didik Kelas IIA,	106
Tabel 3.2	Hasil Evaluasi Siklus II Peserta Didik Kelas IIB,	108
Tabel 3.3	Tabel Penilaian (<i>Cek list</i>) Afektif Peserta Didik,.....	111
Tabel 3.4	Hasil Penilaian (<i>Cek list</i>) Afektif pada Siklus II Peserta Didik Kelas IIA,	113
Tabel 3.5	Hasil Penilaian (<i>Cek list</i>) Afektif Pada Siklus II Peserta Didik Kelas IIB,	115
Tabel 3.6	Tabel Penilaian (<i>Cek list</i>) Kognitif Peserta Didik, 118	
Tabel 3.7	Hasil Penilaian (<i>Cek list</i>) Kognitif Pada Siklus II Peserta Didik Kelas IIA,	119
Tabel 3.8	Hasil Penilaian (<i>Cek list</i>) Kognitif Pada Siklus II Peserta Didik Kelas IIB,	122
Tabel 3.9	Tabel Penilaian (<i>Cek list</i>) Psikomotorik Peserta Didik,	125
Tabel 4.0	Hasil Penilaian (<i>Cek list</i>) Psikomotorik Pada Siklus II Peserta Didik Kelas IIA,	126
Tabel 4.1	Hasil Penilaian (<i>Cek list</i>) Psikomotorik Pada Siklus II Peserta Didik Kelas IIB,	128

IAIN PURWOKERTO

Tabel 4.2	Nilai Hasil Akhir (<i>Cek list</i>) Pada Siklus II Peserta Didik Kelas IIA,	131
Tabel 4.3	Nilai Hasil Akhir (<i>Cek list</i>) Pada Siklus II Peserta Didik Kelas IIB,	133
Tabel 4.4	Hasil Evaluasi Siklus I dan Siklus II Peserta Didik Kelas IIA,	141
Tabel 4.5	Hasil Evaluasi Siklus I dan Siklus II Peserta Didik Kelas IIB,	143



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Gerakan guling ke depan dengan posisi awal jongkok,	31
Gambar 2.	Gerakan guling ke depan dengan posisi awal membungkukkan badan,	32
Gambar 3.	Gerakan guling ke depan dengan posisi awal berdiri,	32
Gambar 4.	Matras bidang miring dari arah depan,.....	34
Gambar 5.	Matras bidang miring dari arah samping,	35
Gambar 6.	Matras bidang miring dari arah depan,	35
Gambar 7.	Langkah-langkah penelitian (Arikunto, 2008: 16),	42



IAIN PURWOKERTO

DAFTAR SINGKATAN

Penjasorkes : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

FIG : Federation Internationale de Gymnastiqua

PTK : Penelitian Tindakan Kelas

KKM : Kriteria Ketuntasan Minimum

MI : Madrasah Ibtidaiyah

SK : Standar Kompetensi

KD : Kompetensi Dasar

PBM : Proses Belajar Mengajar

RPP : Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

IAIN PURWOKERTO

KTSP : Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan

Depdikbud : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan

LKS : Lembar Kerja Siswa

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Rencana Perangkat Pembelajaran (RPP) Kondisi Awal Pra Siklus
- Lampiran 2 Rencana Perangkat Pembelajaran (RPP) Siklus I
- Lampiran 3 Rencana Perangkat Pembelajaran (RPP) Siklus II
- Lampiran 4 Surat Pernyataan Kesiediaan Sebagai Teman Sejawat Dalam Penyelenggaraan PTK
- Lampiran 5 Surat Ijin Observasi Pendahuluan
- Lampiran 6 Surat Permohonan Izin Riset Individual
- Lampiran 7 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari Lokasi Penelitian
- Lampiran 8 Kartu Blanko Bimbingan Skripsi
- Lampiran 9 Surat Keterangan Lulus Seminar Proposal Skripsi
- Lampiran 10 Surat Permohonan Judul Skripsi
- Lampiran 11 Surat Keterangan Persetujuan Judul Skripsi

- Lampiran 12 Surat Keterangan Wakaf Buku Dari Perpustakaan IAIN
Purwokerto
- Lampiran 13 Surat Keterangan Lulus Komprehensif
- Lampiran 14 Surat Rekomendasi Munaqosyah Skripsi
- Lampiran 15 Surat Keterangan Telah Mengikuti Sidang Munaqosyah
- Lampiran 16 Serfikat Orientasi Pengenalan Akademik dan Kampus (OPAK)
- Lampiran 17 Serfikat Workshop Revolusi Mengajar
- Lampiran 18 Serfikat Aplikasi Komputer
- Lampiran 19 Serfikat Study Banding dan Praktikum IPA, IPS
- Lampiran 20 Serfikat BTA dan PPI
- Lampiran 21 Serfikat Bahasa Inggris
- IAIN PURWOKERTO**
- Lampiran 22 Serfikat Bahasa Arab
- Lampiran 23 Serfikat Praktik Pengalaman Lapangan (PPL)
- Lampiran 24 Serfikat Kuliah Kerja Nyata (KKN)
- Lampiran 25 Foto-foto Kegiatan Penelitian
- Lampiran 26 Daftar Riwayat Hidup

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Penjasorkes) memegang peranan penting dalam peningkatan kualitas manusia seutuhnya. Pendidikan jasmani olah raga dan kesehatan diajarkan di sekolah dengan tujuan untuk membantu peserta didik dalam meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif, serta kemampuan gerak dasar dan berbagai pendekatan jasmani bagi peserta didik. Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan jenjang sekolah dasar memuat permainan dan olahraga, latihan peningkatan kebugaran, senam lantai dan senam ketangkasan, senam irama, pola hidup sehat, renang, dan aktivitas luar sekolah.¹

Dalam memakai pendekatan berolahraga itu harus menyenangkan, menantang, dan menantang sehingga pola pengajarannya diarahkan untuk membimbing peserta didik dalam melakukan aktivitas jasmani di sekolah. Selain itu, peserta didik diajarkan pula bagaimana mempraktikkan kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.²

¹Pramono dkk, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas II SD dan MI*, (Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010) hlm.v

²Eko Marsono dan Muhammad Marlin, *Gemar Berolahraga Kelas III SD dan MI* (Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010), hlm. iii.

Pendidik diharapkan selalu mendampingi peserta didik dalam belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ini. Selain itu, Pendidik diharapkan membantu mereka dalam proses pembelajaran terutama dalam hal praktik berolahraga. Hal ini harus selalu dilakukan supaya dapat meminimalisasi aspek cedera ketika praktik berolahraga.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada dasarnya merupakan bagian menyeluruh dari sistem pendidikan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan.

Peranan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah sangat penting, yang memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat, dan aktif sepanjang hayat.

Pendidikan jasmani olahraga kesehatan ini pada dasarnya memanfaatkan alat berupa fisik untuk mengembangkan keutuhan manusia, namun pada kenyataannya melalui fisik ini, mental dan emosional pun turut berkembang, sehingga harus menyebabkan perbaikan dalam pikiran dan tubuh yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan harian seseorang.

Senam membuat tubuh menjadi sehat. Ada bermacam-macam senam, ada senam lantai dan senam ketangkasan. yang dimaksud senam

lantai adalah senam yang dilakukan di lantai. Senam lantai biasanya dilakukan sebagai pemanasan. Gerakan senam dapat dilakukan secara perorangan maupun masal. Gerakan senam merupakan perpaduan segala kemampuan tubuh, misalnya, kekuatan, kecepatan, kelenturan dan kelincahan.³

Senam merupakan latihan fisik yang disusun secara sistematis, melibatkan gerakan-gerakannya yang terpilih dan terencana, untuk mencapai tujuan tertentu. Olahraga senam mempunyai sistematika tersendiri, dan tujuan yang hendak dicapai seperti, daya tahan, kekuatan, kelenturan, koordinasi, prestasi, pembentukan tubuh dan memelihara kesehatan.⁴

Menurut FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*) senam dapat dikelompokkan menjadi : (1) senam artistik (*artistic gymnastics*), (2) senam ritmik (*sportive rhythmic gymnastics*), dan (3) senam umum (*general gymnastics*).⁵

Senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistik. Senam lantai merupakan keterampilan gerak yang dilakukan di lantai dengan beralas Matras, tanpa melibatkan alat lainnya. Luas lantai yang

³ Dadan Heryana dan Giri Verianti, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas V*, Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional. hlm. 41

⁴*ibid*, hlm. 89

⁵*ibid* hlm. 89

digunakan dalam kejuaraan senam adalah 12x12 meter, dengan tambahan 1 meter di setiap sisinya sebagai pengaman.⁶

Senam lantai adalah salah satu cabang olahraga yang melibatkan seluruh anggota tubuh. Itulah sebabnya, senam juga disebut sebagai olahraga dasar. Senam lantai mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu setiap komponen motorik/gerak, seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan, kelincahan, dan ketepatan.⁷

Senam ketangkasan bisa dilakukan tanpa menggunakan alat. Gerakannya terdiri atas berguling ke depan, berguling ke belakang, dan kombinasi berguling ke depan dan belakang. Berguling ke depan disebut juga dengan roll depan. Caranya letakkan kedua tangan di atas matras, kemudian letakkan kening di matras, gulingkan badan ke depan hingga tengkuk menempel matras, lalu doronglah badan dengan menggunakan kaki ke depan, peluklah kedua lutut sampai telapak kaki menyentuh matras dan mendaratlah dalam posisi jongkok.⁸

Sikap senam ketangkasan roll depan dimulai dengan jongkok dengan kedua kaki agak dibuka dan kedua tumit diangkat lalu kedua telapak tangan diletakkan pada matras dan kedua lengan lurus dan sejajar dengan bahu. Kemudian gerakannya dimulai dengan mengangkat pinggul ke atas sehingga kedua lutut lurus dan berat badan berada pada kedua

⁶ Dadan Heryana dan Giri Verianti, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas V*, Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional. hlm. 89

⁷*Ibid.*, hlm. 89

⁸Eko Harsono dan Muhammad Marlin, *Gemar Berolahraga Kelas III SD dan MI*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional. hlm. 83

tangan sambil membengkokkan kedua sikut ke samping masukkan kepala diantara dua tangan sampai seluruh pundak mengenai matras dan pinggul didorong ke depan pelan-pelan. Kemudian sikap akhir dimulai dengan jongkok dan kedua tumit diangkat dan kedua lengan lurus ke depan serong ke atas kemudian berdiri tegak.

Dari hasil pengamatan di lapangan untuk kegiatan senam ketangkasan terutama senam lantai roll depan kurang diminati oleh para peserta didik kelas IIA dan IIB MI Negeri Purwareja Klampok. Hal ini disebabkan karena senam ketangkasan roll depan dianggap gerakannya susah dan menakutkan sehingga menjadikan peserta didik enggan melakukan roll depan dan cenderung tidak suka. serta kurangnya perhatian para peserta didik terhadap senam lantai roll depan yang disebabkan karena pembelajaran senam lantai roll depan lebih memfokuskan kepada gerakan-gerakan dan keterampilan yang sesuai dengan aturan dalam melakukan gerakan roll depan.

Berdasarkan pengamatan saat proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan dalam materi senam ketangkasan roll depan di kelas II, juga terlihat banyak peserta didik yang pasif dan kurang antusias dalam proses pembelajaran. Hal itu dapat dilihat dari aktivitas peserta didik yang mencoba mempraktikkan materi senam ketangkasan roll depan hanya sedikit jumlahnya.

Hal ini dapat diartikan bahwa motivasi peserta didik terhadap materi senam ketangkasan roll depan rendah. Selain itu terdapat beberapa

peserta didik yang sulit melakukan gerakan senam ketangkasan roll depan, hal ini disebabkan karena peserta didik merasa malu dan takut, merasa terlalu gemuk sehingga berpikir sulit untuk melakukannya, serta tidak dapat menyeimbangkan tubuhnya.

Dari nilai hasil belajar ketika peneliti melaksanakan observasi pada awal semester 1 tahun ajaran 2015/2016, mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan cabang senam ketangkasan khususnya roll depan peserta didik kelas IIA dan IIB MI Negeri Purwareja Klampok hasilnya kurang memuaskan, dari jumlah 61 peserta didik yang dapat memenuhi standar kriteria tuntas hanya 28 peserta didik (45,45%), sedangkan sebanyak 33 peserta didik (54,55%), belum memenuhi standar kriteria ketuntasan minimum (KKM) atau belum tuntas.

Maka dapat disimpulkan bahwa hasil observasi roll depan pada awal semester 1 tahun pelajaran 2015/2016 hanya sekitar 45,45% dari keseluruhan jumlah peserta didik kelas II yang dapat memenuhi standar kriteria tuntas, sedangkan sebanyak 54,55% belum memenuhi standar kriteria. Ini membuktikan rendahnya tingkat penyerapan materi yang diajarkan. Kondisi seperti ini jika dibiarkan pasti akan berdampak lebih buruk bagi peserta didik dalam proses pembelajaran dan hasil belajar selanjutnya.

Menyadari akan keadaan tersebut maka peneliti mencoba melakukan peningkatan nilai hasil pembelajaran roll depan dengan menggunakan media alat bantu matras yang dibuat variatif, yaitu agar

memudahkan peserta didik dalam melakukan gerakan roll ke depan dengan sempurna. karena melihat dari hasil belajar peserta didik materi pokok senam ketangkasan roll depan untuk Kelas IIA dan IIB MI Negeri Purwareja Klampok masih belum memenuhi nilai KKM yang diharapkan, ini terlihat adanya sebagian peserta didik khususnya peserta didik perempuan dan peserta didik yang berbadan gemuk merasa malu, pesimis, takut karena dianggap susah untuk melakukan gerakan roll depan, maka diperlukannya media sarana pembelajaran yang inovatif yaitu dengan menggunakan media matras bidang miring untuk pembelajaran senam ketangkasan roll depan. Hal ini bermaksud dengan harapan tingkat ketuntasan belajar akan dapat mencapai sekurang-kurangnya 75%. Hal ini dikarenakan kriteria ketuntasan minimal (KKM) mata pelajaran Pendidikan jasmani olahraga kesehatan di MI Negeri Purwareja Klampok sebesar “75” dan ketuntasan klasikal sebesar “75%” dari jumlah peserta didik dalam dua kelas, Kelas IIA dan Kelas IIB.

Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagai guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus dapat membantu para peserta didiknya untuk dapat mengatasi hal tersebut sehingga para peserta didik mampu dan timbul rasa suka untuk melakukan gerakan senam ketangkasan roll depan dengan menggunakan media alat bantu yang bersifat variatif dan menyenangkan. Sehingga para peserta didik mau dan bersemangat untuk melaksanakan gerakan senam ketangkasan roll depan dengan benar namun tidak membosankan.

Dari permasalahan yang telah dikemukakan di atas maka perlu dilakukan penelitian melalui Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan judul: “Peningkatan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan senam ketangkasan roll depan dengan menggunakan media matras bidang miring peserta didik kelas IIA dan IIB MI Negeri Purwareja Klampok Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2016/2017”

B. Definisi Operasional

1. Peningkatan Hasil Belajar

Peningkatan hasil belajar yang dimaksud dalam penelitian ini adalah meningkatnya nilai hasil belajar peserta didik kelas IIA dan IIB MI Negeri Purwareja Klampok Kabupaten Banjarnegara, pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Materi Senam Ketangkasan Pokok Bahasan Roll Depan, sesuai dengan harapan nilai Ketuntasan Kriteria Minimum (KKM) yang telah ditetapkan oleh MI Negeri Purwareja Klampok Kabupaten Banjarnegara khususnya Mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

2. Roll Depan

Roll Depan adalah menggelundungkan badan ke depan atau ke belakang dengan tumpuan pada pundak. berguling ke depan disebut juga dengan roll depan.⁹ Adapun model pertama yang perlu dimiliki

⁹Endang Widyastuti dkk, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010, hlm. 38

dalam melakukan gerakan roll depan adalah keberanian, percaya diri dan melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran.¹⁰

Roll Depan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah gerakan badan guling ke depan yang rangkaiannya dimulai dari gerakan tubuh bagian atas, belakang badan (tengkuk) punggung, pinggang dan panggul bagian belakang yang dilakukan oleh peserta didik kelas IIA dan IIB MI Negeri Purwareja Klampok Kabupaten Banjarnegara.

3. Matras Bidang Miring

Matras adalah alas lantai untuk olahraga loncat senam dan sebagainya.¹¹ Miring adalah berkenaan dengan sisi yang satu lebih tinggi dari sisi yang lain, rendah sebelah tidak datar atau landai. Matras miring dapat digunakan untuk mempermudah pembelajaran senam lantai roll depan maupun roll belakang.¹²

Jadi yang penulis maksud dengan matras bidang miring dalam penelitian ini adalah kasur tebal dan padat yang berisi kapuk atau sabut kelapa, digunakan sebagai alas untuk melakukan bentuk latihan-latihan senam lantai yang dibuat menjadi bidang miring, yaitu dua buah

¹⁰*Ibid*, hlm. 39

¹¹ Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 2002), hlm. 724

¹² Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 2002), hlm. 748

matras yang ditumpuk, dengan posisi satu matras diletakkan memanjang dan satu matras melebar.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka dengan demikian yang dimaksud dengan penelitian yang berjudul “Peningkatan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Senam Ketangkasan Roll Depan Dengan Menggunakan Media Matras Bidang Miring Peserta Didik Kelas IIA dan IIB MI Negeri Purwareja Klampok Tahun Pelajaran 2016/2017” adalah: “Apakah dengan menggunakan media matras bidang miring ada peningkatan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan senam ketangkasan roll depan, materi senam ketangkasan untuk kemampuan roll depan pada peserta didik kelas IIA dan IIB MI Negeri Purwareja Klampok Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2016/2017”?

D. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik materi senam ketangkasan pokok bahasan roll depan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Peserta didik kelas IIA dan IIB MI Negeri Purwareja Klampok Kabupaten Banjarnegara.

2. Manfaat Penelitian

a. Bagi Peserta didik

Untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik dalam kemampuan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kompetensi Dasar Senam Ketangkasan Roll Depan serta tumbuhnya antusias semangat dalam belajar peserta didik.

b. Bagi Guru

Dapat menambah variasi dalam proses pembelajaran, dan meningkatkan profesionalisme guru khususnya guru mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, dan bagi guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan akan semakin menyadari pentingnya penggunaan Media Matras bidang miring sebagai salah satu alternatif untuk memperbaiki dan meningkatkan hasil belajar peserta didik khususnya pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan materi senam ketangkasan roll depan kelas II MI/SD

c. Bagi Madrasah

Dapat memberikan masukan dan referensi bagi MI Negeri Purwareja Klampok Kabupaten Banjarnegara untuk bisa lebih mengoptimalkan, mengembangkan dan meningkatkan kemampuan peserta didik dalam rangka peningkatan nilai hasil belajar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pokok bahasan senam ketangkasan roll depan.

d. Bagi Kampus IAIN Purwokerto

Dapat menambah referensi bagi mahasiswa-mahasiswi yang akan melakukan penelitian tentang mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan materi pokok bahasan senam ketangkasan roll depan peserta didik MI/SD.

e. Bagi penulis

Sebagai tugas akhir mahasiswa dalam jenjang pendidikan di sebuah perguruan tinggi untuk mendapat gelar Sarjana (S1).

E. Kajian Pustaka

Penelitian Achmad Budi Santosa dengan judul *“Peningkatan Prestasi Pendidikan Jasmani Melalui Media Gambar Bagi Siswa Kelas IV MI Ma’arif NU 1 Pliken Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas Tahun Pelajaran 2010/2011”*.¹³ Penelitian ini cukup membantu dalam penelitian di lapangan. Pada peneliti Achmad Budi Santosa lebih menitik beratkan penerapan media gambar. Yang membedakan penelitian dari Achmad Budi Santosa penelitian ini adalah pada penelitian hanya meneliti aplikasi penerapan media gambar pada permainan kasti di Madrasah. Sedangkan pada penelitian ini penyusun memfokuskan pada penerapan media alat bantu dalam pembelajaran senam ketangkasan roll depan dalam meningkatkan nilai hasil belajar ketrampilan roll depan.

¹³Penelitian Achmad Budi Santosa, *Peningkatan Prestasi Pendidikan Jasmani Melalui Media Gambar Bagi Siswa Kelas IV MI Ma’arif NU 1 Pliken Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas Tahun Pelajaran 2011/2012*.

Persamaannya penelitian dari penelitian Acmad Budi Santosa ini adalah sama-sama meneliti tentang penerapan penerapan media alat bantu.

Penelitian Hasan dengan judul *“Peningkatan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Melalui Metode Drill Siswa Kelas IV Sub Pokok Bahasan Permainan Kasti MI Ma’arif NU Dawuhan Kulon Kedung-banteng Banyumas Tahun Pelajaran 2012/2013”*.¹⁴ Yang membedakan penelitian ini dengan penelitian Penelitian Hasan adalah upaya meningkatkan prestasi belajar permainan kasti. Sedangkan pada penelitian ini penyusun memfokuskan pada peningkatan hasil belajar roll depan dengan menggunakan media alat bantu. Persamaannya penelitian ini dari penelitian Penelitian Hasan adalah sama-sama meneliti tentang upaya peningkatan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Penelitian Doni Ashandika *“Penerapan Media Bantu Untuk Meningkatkan Keterampilan Guling Depan Senam Lantai Pada Siswa Kelas VA SD Negeri 1 Kota Bengkulu”*.¹⁵ Penelitian ini cukup membantu dalam penelitian di lapangan yang membedakan penelitian Doni Ashandika dengan penelitian ini adalah penelitian Dono Ashandika menitik beratkan apakah melalui penerapan media bantu dapat meningkatkan proses pembelajaran dan keterampilan siswa dalam pembelajaran guling depan senam lantai. sedangkan penelitian ini lebih

¹⁴Penelitian Hasan, *Peningkatan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Melalui Metode Drill Siswa Kelas IV Sub Pokok Bahasan Permainan Kasti MI Ma’arif NU Dawuhan Kulon Kedung Banteng Banyumas Tahun Pelajaran 2012/2013*.

¹⁵Penelitian Doni Ashandika, *Penerapan Media Bantu Untuk Meningkatkan Keterampilan Guling Depan Senam Lantai Pada Siswa Kelas VA SD Negeri 1 Kota Bengkulu*

memfokuskan pada peningkatan hasil belajar roll depan dengan menggunakan media alat bantu. Persamaanya adalah sama-sama meneliti peningkatan senam ketangkasan roll depan dengan menggunakan media bantu. Indikator dalam gerakan roll depan disini yaitu melakukan senam ketangkasan dengan menggunakan alat.

Menurut Endang Widyastuti dkk, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Roll depan adalah menggelundungkan badan ke depan atau ke belakang dengan tumpuan pada pundak. berguling ke depan disebut juga dengan roll depan. pada prinsipnya, gerakan guling mudah untuk dilaksanakan. Adapun model pertama dalam melakukan gerakan guling adalah keberanian. Gerakan guling sangat bermanfaat merangsang pertumbuhan badan. Gerakan guling dapat dilakukan dengan berbagai cara, yaitu guling ke depan, ke belakang dan samping.¹⁶ Indikator dalam gerakan roll depan yaitu melakukan senam ketangkasan dengan menggunakan alat. Alat yang digunakan untuk membantu para peserta didik agar lebih baik yaitu dengan menggunakan matras bidang miring.

F. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan tujuan penelitian maka hipotesis tindakan penelitian ini adalah: “Jika pembelajaran roll depan dengan media matras bidang miring dapat meningkatkan kemampuan roll depan peserta didik kelas IIA dan IIB MI Negeri Purwareja Klampok Kabupaten Banjarnegara, maka hal

¹⁶Endang Widyastuti dkk, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, hlm. 38

ini dapat membantu meningkatkan nilai hasil belajar peserta didik mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan materi senam ketangkasan pokok bahasan roll depan peserta didik kelas IIA dan IIB MI Negeri Klampok Purwareja Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2016/2017”.

G. Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah penelitian ini, maka peneliti mengurai sistematika penulisan sebagai berikut:

Bab I, yaitu pendahuluan yang terdiri dari latar belakang masalah, definisi operasional rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, telaah pustaka, hipotesis tindakan, dan sistematika penulisan.

Bab II, yaitu kerangka teori dan hipotesis. Pada landasan teori ini, berbagai pembahasan teori yang menjadi kajian teoritik penelitian, terkait Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di MI dan Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Bab III, yaitu Laporan hasil penelitian. Pada bab ini akan dipaparkan hasil pengumpulan data yang berkaitan dengan variabel penelitian yaitu Peningkatan hasil belajar peserta didik mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan materi senam ketangkasan roll depan dengan menggunakan matras bidang miring peserta didik kelas IIA dan IIB MI Negeri Purwareja Klampok Kabupaten Banjarnegara Tahun pelajaran 2016/2017.

Bab IV, yaitu Analisis data meliputi hasil penelitian, pembahasan Pra Siklus, pembahasan Siklus I, dan pembahasan Siklus II

Bab V, yaitu penutup yang berisi tentang Kesimpulan, saran, dan penutup. Pada bab ini akan diuraikan mengenai kesimpulan akhir dari hasil penelitian, saran-saran yang berhubungan dengan pihak-pihak terkait dari subjek penelitian.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

3. Berdasarkan pelaksanaan penelitian tindakan kelas yang penulis laksanakan dalam peningkatan hasil belajar pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan materi senam ketangkasan roll depan dengan menggunakan media matras bidang miring maka dapat disimpulkan, Bahwa proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan materi senam ketangkasan roll depan dengan menggunakan media matras bidang miring di Kelas IIA dan Kelas IIB MI Negeri Purwareja Klampok Kabupaten Banjarnegara dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik.
4. Peningkatan hasil belajar peserta didik Kelas IIA dan peserta didik Kelas IIB MI Negeri Purawareja Klampok Kabupaten Banjarnegara pada materi senam ketangkasan roll depan dengan menggunakan media matras bidang miring, dapat terlihat dari evaluasi pada setiap siklusnya. Setiap upaya perbaikan pada masing-masing siklusnya mengalami peningkatan. Pada kondisi awal, hasil evaluasi yang dicapai masih sangat rendah. Jumlah keseluruhan peserta didik Kelas IIA yang mampu mencapai nilai kriteria ketuntasan minimum (KKM) hanya 14 peserta didik atau sekitar 39% dan nilai rata-rata kelas 69. Setelah dilaksanakan pembelajaran pada siklus I peningkatan

hasil belajar yaitu 34 peserta didik atau sekitar 94%. Hal ini memenuhi kriteria ketuntasan minimum (KKM) dan nilai rata-rata kelas mencapai 74,7. dan Jumlah keseluruhan peserta didik Kelas IIB yang mampu mencapai nilai kriteria ketuntasan minimum (KKM) hanya 16 peserta didik atau sekitar 43% dan nilai rata-rata kelas 69. Setelah dilaksanakan pembelajaran pada siklus I peningkatan hasil belajar yaitu 33 peserta didik atau sekitar 89%. hal ini memenuhi kriteria ketuntasan minimum (KKM) dan nilai rata-rata kelas mencapai 73.

5. Meskipun sudah mengalami peningkatan akan tetapi hasilnya masih belum mencapai yang ditargetkan oleh penulis sehingga masih perlu diadakan upaya peningkatan pada siklus II. Pada siklus II lebih bervariasi, untuk kelas IIA ada 35 peserta didik atau 97% telah mencapai kriteria ketuntasan minimum (KKM) dan nilai rata-rata kelas mencapai 81,38 artinya sudah mencapai target, untuk Kelas IIB ada 36 peserta didik atau 97% telah mencapai kriteria ketuntasan minimum (KKM) dan nilai rata-rata kelas mencapai 80,94 artinya sudah mencapai target, Dengan demikian, maka pada setiap siklus mengalami peningkatan pemahaman, penguasaan materi, serta peran aktif peserta didik dalam pembelajaran sehingga meningkatkan hasil belajar peserta didik.
6. Dengan adanya peningkatan hasil belajar peserta didik dari kondisi awal (pra siklus), siklus I sampai siklus II dimana terdapat peningkatan hasil belajar pada tiap siklusnya.

Kondisi Kelas IIA dari kondisi awal (Pra Siklus), Siklus I dan Siklus II

Keterangan	Kondisi Awal Pra Siklus	Siklus I	Siklus II
Prosentase ketuntasan peserta didik (Prestasi belajar peserta didik)	39 %	94 %	97 %

Kondisi Kelas IIB dari kondisi awal (Pra Siklus), Siklus I dan Siklus II

Keterangan	Kondisi Awal Pra Siklus	Siklus I	Siklus II
Prosentase ketuntasan peserta didik (Prestasi belajar peserta didik)	43 %	89 %	97 %

Maka hipotesis yang diajukan yaitu : Media matras bidang miring dapat meningkatkan hasil belajar dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan materi senam ketangkasan roll depan pada peserta didik Kelas IIA dan IIB MI Negeri Purwareja Klampok, Kecamatan Purwareja Klampok, Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2016/2017, diterima.

B. Saran-saran

Dari hasil penelitian yang penulis lakukan, maka penulis akan memberikan saran, yaitu :

1. Saran kepada Bapak Kepala Madrasah MI Negeri Purwareja Klampok Kabupaten Banjarnegara hendaknya untuk senantiasa selalu memberi

motivasi kepada semua pendidik agar lebih memaksimalkan pembelajarannya.

2. Saran untuk peserta didik
 - a. Peserta didik hendaknya lebih memperhatikan penjelasan dari pendidik.
 - b. Peserta didik hendaknya selalu aktif dalam proses pembelajaran.
 - c. Peserta didik hendaknya mematuhi perintah pendidik.

C. Kata Penutup

Segala puji dan syukur penulis kehadiran Allah SWT atas karunia nikmat-Nya atas semua anugerah, lindungan, dan bimbingan-Nya. Shalawat dan salam semoga selalu terlimpahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat dan para pengikutnya.

Penelitian ini belum mencukupi kesempurnaan yang diharapkan, mengingat segala keterbatasan yang ada pada penulis, Selanjutnya penulis menyampaikan rasa terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini yang senantiasa memberikan petunjuk, bimbingan, dan pengarahan.

Terpancar IAIN, semangat Amal Bakti Menjadi Tauladan, semoga dengan penulis lakukan sebagai bagian dari *Civitas* Akademika kampus IAIN Purwokerto, melalui pengabdian penulis dalam akademik dan mampu memberikan dampak yang positif bagi kehidupan dengan penuh keyakinan dan kemantapan hati untuk mentransformasikan ilmu yang didapat dari Almamater IAIN Purwokerto. *Amiin ya robbal'alamiin.*

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Zaenul Fitri, (2012) *Pendidikan Karakter Berbasis Nilai dan Etika Di Sekolah*, Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Azhar Arsyad, (2015) *Media Pembelajaran*, Jakarta: Rajawali Pers, PT. Raja Grafindo Persada.
- Dadan Heryana dan Giri Verianti, (2010), *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas V SD dan MI*, Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Nasional, PT. Tiga serangkai.
- Departemen Pendidikan Nasional,(2002), *Kamus Besar Bahasa Indonesia* Jakarta: Balai Pustaka.
- Dini Rosdiani, (2014), *Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmanidan Kesehatan*, Bandung: Alfabeta.
- Eko Harsosno dan Muh Marlin, (2010), *Gemar Berolahraga, untuk Kelas III SD dan MI* Solo: Pusat Perbukuan Kementerian Nasional, PT. Tiga Serangkai.
- Endang Widyastuti dan Agus Suci, (2010), *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas VI SD dan MI*, Jakarta : Pusat Perbukuan Kementerian Nasional, PT. Tiga Serangkai.
- Fatchul Mu'in, (2011) *Pendidikan Karakter*, Jogjakarta : Ar-Ruzz Media.
- Hamdani, (2011), *Strategi Belajar Mengajar* Bandung : CV. Pustaka Setia.
- Lutan Rusli dan Cholik Toho, (1997) *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Bagian Proyek Pembangunan Pendidikan Guru Sekolah Dasar.
- M. Ngalim Purwanto, (2010) *Prinsip-Prinsip dan Teknik Evaluasi Pengajaran*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Marzuki, (2012) *Pengintegrasian Pendidikan Karakter Dalam Pembelajaran Di Sekolah*, FIS Universitas Negeri Yogyakarta, Jurnal Pendidikan Karakter.
- Mia Kusumawati, (2015) *Penelitian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, Bandung: Alfabeta.

- Milan Riyanto, (2002), *Budi Pekerti Dalam PPKn Kini dan Masa Depan*, Malang: Depdiknas.
- Moh. Uzer Usman, (2010) *Menjadi Guru Profesional*, Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Muhibbin Syah, (2011), *Psikologi Belajar*, Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Nana Sudjana, (2009), *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*, (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Perpustakaan Nasional RI, (2008) *Pintar Senam*, Jakarta: Media Grasindo.
- PGSD FKIP Universitas Muhammadiyah Purwokerto, (2011), *Dinamika Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, Purwokerto : PGSD FKIP UMP.
- Pramono dkk, (2010), *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas II SD dan MI*, Jakarta : Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional, PT. Tiga Serangkai.
- Roestiyah NK, (2008) *Strategi Belajar Mengajar, Salah Satu Unsur Pelaksanaan Strategi Belajar Mengajar :Teknik Penyajian*, Jakarta : Rineka Cipta
- Saminanto, (2012) *Penelitian Tindakan Kelas*, Semarang : Rasail Media Group.
- Supandi, (1992) *Strategi Belajar Mengajar pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Shindu Cindar Bumi dkk, (2010), *Senang Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Kelas I SD dan MI*, Jakarta : Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional, PT. Tiga Serangkai
- Shindu Cindar Bumi dkk, (2010), *Senang Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Kelas IV SD dan MI*, Jakarta : Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional, PT. Tiga Serangkai.
- Slameto, (2010) *Belajardan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi*, Jakarta : Rineka Cipta.
- Sumaryadi Suryabrata, (2015) *Metodelogi Penelitian*, Jakarta : PT Raja Grafindo.
- Suyadi, (2015), *Panduan Penelitian Tindakan Kelas, Cetakan XIII*, Jogjakarta : Diva Press.
- Syaiful Bahri Djamarah dan Aswan Zain, (2010) *Strategi Belajar Mengajar*, Jakarta: Rineka Cipta.

Syaiful Bahri Djamarah, (2005) *Guru dan Anak Didik Dalam Interaksi Edukatif*, Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Tamura K dan Amung M. (2003) *A Way for a Change: To Realize Rich Physical Education in Indonesia*. Paper. Yogyakarta: Ditjen Olahraga. Depdiknas, International Conference on Sport and Sustainable Development.

Tim Redaksi, (2008), *Buku Pintar Senam*, Perpustakaan Nasional RI. Jakarta: Media Pusindo.

Trianto, (2011) *Mendesain Model Pembelajaran Inovatif-Progresif*, Jakarta: Prenada Media.

Zainal Arifin, (2009) *Evaluasi Pembelajaran*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Wuyarti, (1986) *Teori dan Praktik Senam Dasar* Yogyakarta: PT. Intan Perwira.

