

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
SENAM KETANGKASAN ROLL BELAKANG
DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA MATRAS BIDANG MIRING
PESERTA DIDIK KELAS V MI MUHAMMADIYAH
TAMANSARI KARANGMONCOL KABUPATEN PURBALINGGA
TAHUN PELAJARAN 2017/2018**



SKRIPSI

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

**Oleh :
GALIH AKBAR RUMEKSO
NIM. 1223310038**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU MADRASAH IBTIDAIYAH
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
IAIN PURWOKERTO
2018**

**Peningkatan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan
Senam Ketangkasan Roll Belakang Dengan Menggunakan Media Matras
Bidang Miring Peserta Didik Kelas V MI Muhammadiyah Tamansari
Karangmoncol Kabupaten Purbalingga Tahun Pelajaran 2017/2018
Galih Akbar Rumekso**

Email: akbarrumekso@gmail.com

Jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Fakultas Tarbiyah
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto

ABSTRAK

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan memegang peranan penting dalam kualitas manusia seutuhnya, diajarkan 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. 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..

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK) (*classroomaction research*), merupakan Penelitian yang diprakarsai untuk memecahkan masalah dalam proses belajar mengajar di kelas secara langsung. Secara garis besar prosedur penelitian tindakan mencakup empat taraf: Perencanaan Tindakan (*planning*), Pelaksanaan Tindakan (*acting*), observasi (*observing*), serta Refleksi (*Reflecting*). Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah dengan menggunakan media matras bidang miring dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik Kelas V MI Muhammadiyah Tamansari Kabupaten Purbalingga Tahun Pelajaran 2017/2018 pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kompetensi dasar senam ketangkasan roll belakang.

Hasil penelitian pada pra siklus diketahui bahwa sebagian besar peserta didik V belum mencapai nilai KKM 70 yang menjadi syarat nilai tuntas belajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di MI Muhammadiyah Tamansari Karangmocol Kabupaten Purbalingga, sedangkan target nilai yang diharapkan oleh pendidik adalah nilai rata-rata kelas ≥ 75 . Kondisi pra siklus peserta didik kelas V adalah 37%, yang dikatakan tuntas belajar. Pada siklus I dengan pembelajaran melalui media matras bidang miring didapatkan hasil.

Adapun kesimpulan dari penelitian tersebut

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
PENGESAHAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iv
ABSTRAK	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI.....	xvi
DAFTAR TABEL.....	xix
DAFTAR GAMBAR.....	xx
DAFTAR SINGKATAN.....	xx
DAFTAR LAMPIRAN	xx
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 LANDASAN TEORI

A. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	17
1. Pengertian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	17
2. Landasan Pendidikan Jasmani	21
3. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD/MI.....	25
4. Standar Kompetensi, Kompetensi Dasar dan Indikator	29
5. Konsep Pengembangan PBM (Proses Belajar Mengajar) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.....	30
6. Materi Senam Ketangkasan Roll Belakang.....	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.....	39
D. Prosedur Penelitian.....	40

E. Instrumen Penelitian.....	42
1. Pengamatan Sikap (Afektif).....	44
2. Pengamatan Kognitif.....	46
3. Tes Untuk Kerja (Psikomotorik).....	50
F. Pengumpulan Data Penelitian.....	53
G. Analisis Data Penelitian.....	55
H. Indikator Keberhasilan.....	56

BAB IV PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Kondisi Awal Pra Siklus	57
B. Hasil Penelitian Kondisi Awal Pra Siklus	58
1. Perencanaan.....	58
2. Pelaksanaan Tindakan	59
3. Pengamatan atau Observasi.....	62
C. Hasil Penelitian Siklus I	64
1. Perencanaan.....	65
2. Pelaksanaan Tindakan.....	65
3. Pengamatan atau Observasi.....	70
4. Refleksi.....	85
D. Hasil Penelitian Siklus II	88
1. Perencanaan.....	88
2. Pelaksanaan Tindakan.....	89
3. Pengamatan atau Observasi.....	93
4. Refleksi.....	107

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan nasional. Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. (Dini Rosdiani, 2014: 142).

Terampil berolahraga bukan berarti peserta didik dituntut untuk menguasai cabang olahraga dan permainan tertentu, melainkan mengutamakan proses perkembangan peserta didik dari waktu ke waktu. Dalam aktivitasnya, peserta didik dibawa dalam suasana gembira sehingga dapat bereksplorasi dan menemukan sesuatu secara tidak langsung. (Rohendi, 2010: iv).

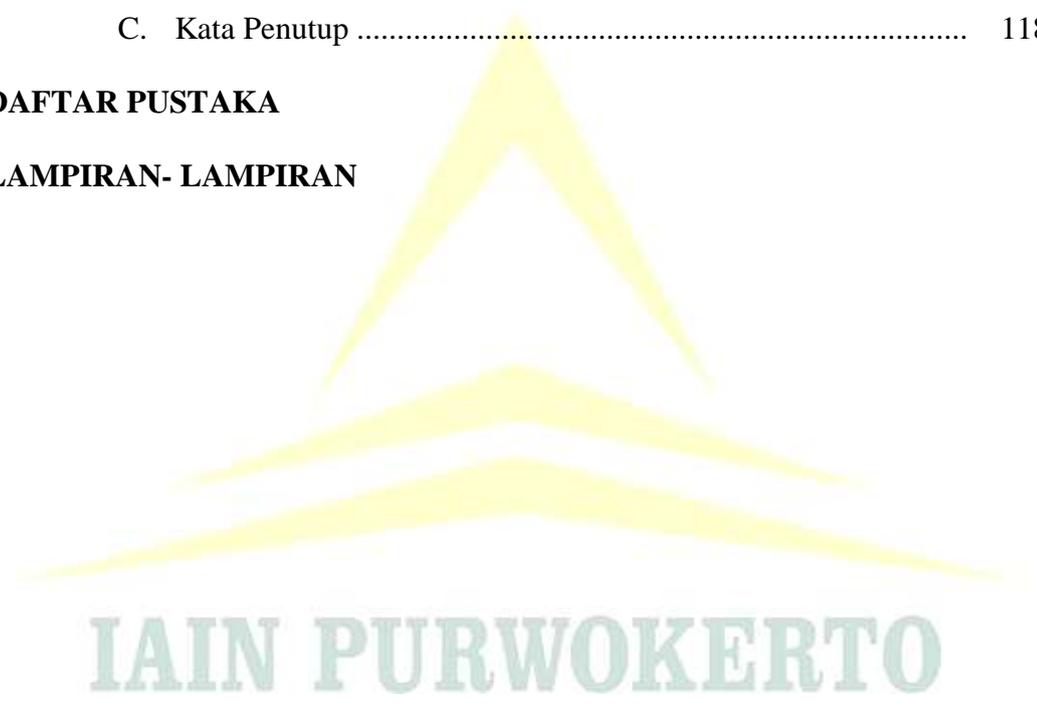
E. Pembahasan Siklus I dan Siklus II.....	109
1. Pembahasan Siklus I.....	109
2. Pembahasan Siklus II.....	110
3. Pembahasan Siklus I dan Siklus II.....	111

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	115
B. Saran-saran	117
C. Kata Penutup	118

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN- LAMPIRAN



Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan memegang peranan penting dalam kualitas manusia seutuhnya, diajarkan 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.

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 dan 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.

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. (Pramono, 2010: 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.

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*).

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

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. (Dadan Heryana, 2010: 89).

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. Berguling ke belakang disebut juga roll belakang. Caranya adalah duduk membelakangi matras. Doronglah tubuh ke belakang, berguling dengan badan bergelung. Mendarat dengan sikap jongkok dilanjutkan berdiri. (Eko Harsono, 2010: 84)

Sikap senam ketangkasan roll belakang diawali dengan posisi jongkok membelakangi arah gerakan, kedua telapak tangan di samping telinga menghadap ke atas. Gerakan roll belakang dimulai dengan menjatuhkan panggul ke matras diikuti punggung, hingga kedua telapak tangan menempel matras. Tangan juga berfungsi mendorong badan ke belakang. Gulingkan badan ke belakang hingga kedua lutut tertekuk mengikuti gerakan badan. Telapak tangan menempel matras dan berfungsi untuk mendorong. Posisi akhir, jongkok membelakangi arah gerakan. (Endang Widyastuti, 2010: 38)

Dari hasil pengamatan di lapangan untuk kegiatan senam ketangkasan terutama senam lantai roll belakang kurang diminati oleh para peserta didik kelas V MI Muhammadiyah Tamansari Karangmoncol Kabupaten Purbalingga. Hal ini disebabkan karena senam ketangkasan roll belakang dianggap gerakannya susah dan menakutkan sehingga menjadikan peserta didik enggan melakukan roll belakang dan cenderung tidak suka. Serta kurangnya perhatian para peserta didik terhadap senam

lantai roll belakang yang disebabkan karena pembelajaran senam lantai roll belakang lebih memfokuskan kepada gerakan-gerakan dan keterampilan yang sesuai dengan aturan dalam melakukan gerakan roll belakang.

Berdasarkan pengamatan saat proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan dalam materi senam ketangkasan roll belakang di kelas V, 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 belakang hanya sedikit jumlahnya.

Hal ini dapat diartikan bahwa motivasi peserta didik terhadap materi senam ketangkasan roll belakang rendah. Selain itu terdapat beberapa peserta didik yang sulit melakukan gerakan senam ketangkasan roll belakang, hal ini disebabkan karena peserta didik merasa malu dan takut, merasa gemuk dan tidak lincah sehingga berpikir sulit untuk melakukannya, serta tidak dapat menyeimbangkan tubuhnya.

Dari nilai hasil belajar ketika peneliti melaksanakan observasi pada awal semester II tahun ajaran 2016/2017, mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan cabang senam ketangkasan khususnya roll belakang peserta didik kelas V MI Muhammadiyah Tamansari Karangmoncol Kabupaten Purbalingga hasilnya kurang memuaskan, dari jumlah 30 peserta didik yang dapat memenuhi standar kriteria tuntas hanya 12 peserta didik (40%), sedangkan sebanyak 18 peserta didik (60%),

belum memenuhi standar kriteria ketuntasan minimum (KKM) atau belum tuntas.

Maka dapat disimpulkan bahwa hasil observasi roll belakang pada awal semester II tahun pelajaran 2016/2017 hanya sekitar 40% dari keseluruhan jumlah peserta didik kelas V yang dapat memenuhi standar kriteria tuntas, sedangkan sebanyak 60% 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 belakang dengan menggunakan media alat bantu matras yang dibuat variatif, yaitu agar memudahkan peserta didik dalam melakukan gerakan roll ke belakang dengan sempurna. karena melihat dari hasil belajar peserta didik materi pokok senam ketangkasan roll belakang untuk Kelas V MI Muhammadiyah Tamansari Karangmoncol Kabupaten Purbalingga masih belum memenuhi nilai KKM yang diharapkan, ini terlihat adanya sebagian peserta didik khususnya peserta didik perempuan dan peserta didik yang berbadan agak gemuk merasa malu, pesimis, takut karena dianggap susah untuk melakukan gerakan roll belakang, maka diperlukannya media sarana pembelajaran yang inovatif yaitu dengan menggunakan media matras bidang miring untuk pembelajaran senam ketangkasan roll belakang. Hal ini bermaksud dengan harapan tingkat

ketuntasan belajar akan dapat mencapai nilai rata-rata kelas ≥ 75 . Hal ini dikarenakan kriteria ketuntasan minimal (KKM) mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di MI Muhammadiyah Tamansari Karangmoncol Kabupaten Purbalingga sebesar “70” dan ketuntasan klasikal sebesar “ $\geq 85\%$ ” dari jumlah peserta didik kelas V.

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 belakang 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 Belakang Dengan Menggunakan Media Matras Bidang Miring Peserta Didik Kelas V MI Muhammadiyah Tamansari Karangmoncol Kabupaten Purbalingga Tahun Pelajaran 2017/2018”

B. Definisi Operasional

1. Peningkatan Hasil Belajar

Peningkatan hasil belajar yang dimaksud dalam penelitian ini adalah meningkatnya nilai hasil belajar peserta didik kelas V MI Muhammadiyah Tamansari Karangmoncol Kabupaten Purbalingga, pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Materi Senam Ketangkasan Pokok Bahasan Roll Belakang, sesuai dengan harapan nilai Ketuntasan Kriteria Minimum (KKM) yang telah ditetapkan oleh MI Muhammadiyah Tamansari Karangmoncol Kabupaten Purbalingga khususnya Mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

2. Roll Belakang

Gerakan berguling disebut roll. Berguling ke belakang disebut juga roll belakang. Roll belakang adalah gerakan menggelundungkan badan ke belakang dengan tumpuan pada pundak. (Endang Widyastuti, 2010: 43). Adapun modal pertama yang perlu dimiliki dalam melakukan gerakan roll belakang adalah keberanian, percaya diri dan melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran.

Roll Belakang yang dimaksud dalam penelitian ini adalah gerakan badan berguling ke arah belakang dimana posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukan sampai dagu melekat di dada, berlawanan arah dengan roll

depan yang dilakukan oleh peserta didik kelas V MI Muhammadiyah Tamansari Karangmoncol Kabupaten Purbalingga.

3. Matras Bidang Miring

Matras adalah alas lantai untuk olahraga. Biasanya terbuat dari busa yang padat dengan bermacam ketebalan. (Margono, 2010: 140). Miring adalah tidak datar (rendah sebelah); landai; tidak tegak lurus. (W.J.S. Poerwaradarminta, 2007: 771). Matras miring dapat digunakan untuk mempermudah pembelajaran senam lantai roll depan maupun roll belakang.

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

Dengan demikian matras bidang miring dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan merupakan alat bantu dalam cabang olahraga senam lantai yang terbuat dari busa yang padat dengan bermacam ketebalan guna melindungi tubuh dari benturan agar terhindar dari cedera saat melakukan olahraga yang disusun miring dengan tujuan untuk memudahkan peserta didik dalam melaksanakan materi pembelajaran senam lantai roll belakang.

4. Perbedaan Sekolah dan Madrasah

Kata “sekolah” salah satunya memiliki arti “bangunan atau lembaga untuk belajar dan mengajar serta tempat menerima dan memberi pelajaran.” Serta salah satu dari beberapa arti lainnya yaitu “usaha menuntut kepandaian (ilmu pengetahuan); pelajaran; pengajaran.” Sedangkan secara khusus sekolah agama diartikan sebagai sekolah yang memberikan pendidikan dalam bidang keagamaan.

Dari pengertian tersebut dapat diartikan bahwa pendidikan sekolah diselenggarakan tidak hanya dikhususkan untuk mempelajari ilmu pengetahuan umum saja. Akan tetapi sebuah usaha untuk menuntut kepandaian dan pembelajaran pada semua aspek ilmu pengetahuan, termasuk agama.

Menurut H. A. R Tilaar yang dikutip oleh Agus Sholeh dalam sejarahnya, sekolah merupakan lembaga pendidikan yang didirikan oleh Kolonial Belanda. Oleh sebab itu wajar bila lembaga sekolah diposisikan secara istimewa, sehingga tidak memberikan ruang yang proposional bagi umat Islam untuk mengembangkan potensinya. (Agus Sholeh, 2005: 243)

Madrasah adalah sekolah atau perguruan yang didasarkan pada agama Islam. Sedangkan jenjangnya ada Madrasah Ibtidaiyah yaitu sekolah agama Islam tingkat dasar (SD), Madrasah Tsanawiyah yaitu sekolah agama (Islam) pada tingkat menengah pertama (SMP) , dan

Madrasah Aliah yaitu sekolah agama (Islam) pada tingkat menengah atas (SMA).

Sedang bila ditinjau dari aspek sejarah, setidaknya ada dua faktor penting yang melatar belakangi kemunculan madrasah. Pertama, adanya penggugatan atas sistem pendidikan Islam tradisional yang kurang bisa memenuhi kebutuhan pragmatis masyarakat. Kedua, adanya kekhawatiran atas cepatnya perkembangan lembaga “sekolah” yang dipelopori oleh Belanda, sehingga bisa menimbulkan pemikiran yang sekuler di Masyarakat. Oleh karena itu, untuk mengatasi masalah tersebut masyarakat Muslim (utamanya modernis) berusaha melakukan reformasi melalui upaya pengembangan pendidikan dan pemberdayaan madrasah. (Muhaimin, 2005: 183)

Dapat disimpulkan madrasah adalah lembaga pendidikan yang diakui secara hukum yang orientasi utamanya untuk mengadakan pembaharuan pendidikan Islam. Baik dari segi keilmuan, manajemen, sistem pembelajaran, dan pasca terbitnya SKB 3 Menteri 1975 yaitu untuk memenuhi formalitas (ijazah dll). Dengan maksud bisa tercapainya generasi umat islam yang mampu menguasai ilmu pengetahuan agama sekaligus ilmu pengetahuan umum secara seimbang. Madrasah juga bisa dimaksudkan sebagai bentuk eksistensi sekaligus identitas kultur keagamaan umat Islam dalam dunia pendidikan Modern. Artinya, dengan memberikan label atau istilah

“madrasah” pada lembaga pendidikan maka terkesan memiliki nilai kelebihan sendiri.

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 Belakang Dengan Menggunakan Media Matras Bidang Miring Peserta Didik Kelas V MI Muhammadiyah Tamansari Karangmoncol Kabupaten Purbalingga Tahun Pelajaran 2017/2018” adalah: “Apakah dengan menggunakan media matras bidang miring ada peningkatan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan senam ketangkasan roll belakang, materi senam ketangkasan untuk kemampuan roll belakang pada peserta didik kelas V MI Muhammadiyah Tamansari Karangmoncol Kabupaten Purbalingga Tahun Pelajaran 2017/2018”?

D. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik materi senam ketangkasan pokok bahasan roll belakang Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Peserta didik kelas V MI Muhammadiyah Tamansari Karangmoncol Kabupaten Purbalingga.

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 Belakang 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 belakang kelas V MI/SD.

c. Bagi Madrasah

Dapat memberikan masukan dan referensi bagi MI Muhammadiyah Tamansari Karangmoncol Kabupaten Purbalingga 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 belakang.

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 belakang 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 Fitri Fauziah Hidayati dengan judul "*Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kelas V Di MI Muhammadiyah Karanglewas Kidul Kecamatan Karanglewas Kabupaten Banyumas Tahun Pelajaran 2015/2016*". (Fitri Fauziah Hidayati, 2016) Penelitian ini cukup membantu dalam penelitian di lapangan. Pada peneliti Fitri Fauziah Hidayati lebih menitik beratkan gambaran proses pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Yang membedakan penelitian dari Fitri Fauziah Hidayati penelitian ini adalah pada penelitian hanya menjelaskan dan menggambarkan proses pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di Madrasah. Sedangkan pada penelitian ini penyusun memfokuskan pada penerapan media alat bantu dalam pembelajaran senam ketangkasan roll belakang dalam meningkatkan nilai hasil belajar ketrampilan roll

belakang. Persamaannya penelitian dari penelitian Fitri Fauziah Hidayati ini adalah sama-sama meneliti tentang pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.

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*". (Hasan, 2012). 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 belakang 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 Nurdianto Wahyudi "*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*". (Nurdianto Wahyudi, 2016). Penelitian ini cukup membantu dalam penelitian di lapangan yang membedakan penelitian Nurdianto Wahyudi dengan penelitian ini adalah penelitian Nurdianto Wahyudi menitik beratkan apakah melalui penerapan media bantu dapat meningkatkan proses pembelajaran dan keterampilan

peserta didik dalam pembelajaran senam ketangkasan roll depan. Sedangkan penelitian ini lebih memfokuskan pada peningkatan hasil belajar roll belakang dengan menggunakan media alat bantu. Persamaanya adalah sama-sama meneliti peningkatan senam ketangkasan dengan menggunakan media bantu. Indikator dalam gerakan roll belakang disini yaitu melakukan senam ketangkasan dengan menggunakan alat.

Menurut Menurut Juari dkk, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Roll belakang adalah gerakan berputar ke belakang dengan posisi badan membulat dan dilakukan di lantai. Latihan guling ke belakang dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu guling belakang dengan awalan jongkok dan guling belakang dengan awalan berdiri. (Juari, 2010: 45). Pada prinsipnya, gerakan guling mudah untuk dilaksanakan. Adapun modal 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. (Endang Widyastuti, 2010: 38) Indikator dalam gerakan roll belakang 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: “Apakah pembelajaran roll belakang dengan media matras

bidang miring dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan materi senam ketangkasan pokok bahasan roll belakang peserta didik kelas V MI Muhammadiyah Tamansari Karangmoncol Kabupaten Purbalingga Tahun Pelajaran 2017/2018”.

G. Sistematika Pembahasan

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 Landasan Teori. 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 Metode 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 belakang dengan menggunakan matras bidang miring peserta didik kelas V MI Muhammadiyah Tamansari Karangmoncol Kabupaten Purbalingga Tahun pelajaran 2017/2018.

Bab IV, yaitu Pembahasan 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

1. Berdasarkan pelaksanaan penelitian tindakan kelas yang penulis laksanakan dalam peningkatan hasil belajar pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan materi senam ketangkasan roll belakang dengan menggunakan media matras bidang miring maka dapat disimpulkan, Bahwa proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan materi senam ketangkasan roll belakang dengan menggunakan media matras bidang miring di Kelas V MI Muhammadiyah Tamansari Karangmoncol Kabupaten Purbalingga dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik.
2. Peningkatan hasil belajar peserta didik Kelas V MI Muhammadiyah Tamansari Karangmoncol Kabupaten Purbalingga pada materi senam ketangkasan roll belakang 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 V yang mampu mencapai nilai kriteria ketuntasan minimum (KKM) hanya 10 peserta didik atau sekitar 37% dan nilai rata-rata kelas 65. Setelah dilaksanakan pembelajaran pada siklus I terjadi peningkatan hasil belajar yaitu 21 peserta didik atau sekitar 77,78%.

Hal ini masih belum memenuhi harapan penulis untuk mencapai nilai rata-rata kelas ≥ 75 , karena nilai rata-rata kelas baru mencapai 69 dari jumlah keseluruhan peserta didik Kelas V dan masih terdapat 6 peserta didik (22,22%) yang belum mencapai nilai kriteria ketuntasan minimum (KKM). Setelah dilaksanakan pembelajaran pada siklus I terjadi peningkatan hasil belajar dari 10 peserta didik menjadi 21 peserta didik atau sekitar 77,78% yang mencapai nilai kriteria ketuntasan minimal (KKM). Hal ini belum memenuhi ketuntasan secara klasikal sebesar $\geq 85\%$, seperti yang diharapkan oleh penulis sehingga perlu diadakan upaya peningkatan pada siklus II.

3. Meskipun sudah mengalami peningkatan pada siklus I akan tetapi hasilnya masih belum mencapai yang ditargetkan oleh penulis sehingga masih perlu diadakan upaya peningkatan pada siklus II. Pada siklus II terjadi peningkatan, untuk Kelas V ada 26 peserta didik atau 96,3% telah mencapai kriteria ketuntasan minimum (KKM) dan nilai rata-rata kelas mencapai 77 artinya sudah mencapai target yang diharapkan oleh penulis. Dengan demikian, maka pada setiap siklus mengalami peningkatan pemahaman, penguasaan materi, serta peran aktif peserta didik dalam pembelajaran sehingga meningkatkan hasil belajar peserta didik.
4. Dengan adanya peningkatan hasil belajar peserta didik dari kondisi awal (pra siklus), siklus I sampai siklus II, pada tiap siklusnya terdapat peningkatan hasil belajar.

Kondisi Kelas V 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)	37 %	77,78 %	96,3 %

Maka hipotesis yang diajukan yaitu : Media matras bidang miring dapat meningkatkan hasil belajar dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan materi senam ketangkasan roll belakang pada peserta didik Kelas V MI Muhammadiyah Tamansari Karangmoncol, Kabupaten Purbalingga Tahun Pelajaran 2017/2018, diterima.

B. Saran-saran

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

1. Saran kepada Ibu Kepala Madrasah MI Muhammadiyah Tamansari 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 dalam proses pembelajaran.

C. Kata Penutup

Segala puji dan syukur penulis kehadiran Allah SWT atas segala nikmat dan karunia-Nya, atas semua anugerah, lindungan, dan bimbingan-Nya. Shalawat dan salam semoga selalu terlimpahkan curahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat dan para pengikutnya, dan semoga kita tergolong umat yang mendapat safaatnya kelak di hari akhir nanti.

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

- Dini Rosdiani, (2014), *Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, Bandung: Alfabeta.
- Rohendi dkk, (2010), *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Untuk SD/MI Kelas I*, Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional Tahun 2010, PT. Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.
- Pramono dkk, (2010), *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 2 untuk Kelas II SD dan MI*, Jakarta : Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional, PT. Tiga Serangkai.
- 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.
- 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.
- Margono dan Budi Aryanto, (2010), *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas IV*, Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional, Pusaka Insan Madani.
- W.J.S Poerwadarminta, (2007), *Kamus Umum Bahasa Indonesia Edisi Ketiga* Jakarta: Balai Pustaka.
- Agus Sholeh, (2005), *Posisi Madrasah di Tengah Tuntutan Kualitas dalam Sejarah Sosial Pendidikan Islam*, Jakarta: Kencana.
- Muhaimin, (2005), *Pengembangan Kurikulum Pendidikan Agama Islam di Sekolah, Madrasah, dan Perguruan Tinggi*, Jakarta: Raja Grafindo
- Juari dkk, (2010), *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SD/MI Kelas VI*, Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional

- Dini Rosdiani, (2013), *Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, Bandung: Alfabeta.
- Samsudin, (2008), *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI*, Jakarta: Litera Prenada Media Grup.
- Ahmad Paturusi (2012), *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- H.J.S. Husdarta, (2015), *Manajemen Pendidikan Jasmani*, Bandung: Alfabeta.
- Edy Sih Mitranto, (2010), *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Penjas Orkes Untuk SD/MI Kelas VI*, Jakarta: Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.
- Ega Trisna Rahayu, (2013) *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*, Bandung: Alfabeta.
- Tri Jaya S dan Marjuki, (2010) *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SD/MI Kelas V*, Jakarta: Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.
- Mia Kusumawati, (2015), *Penelitian Pendidikan PENJASORKES (Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan)*, Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto dkk, (2014), *Penelitian Tindakan Kelas*, Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Lexy J. Moleong, (2008), *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- H. JS. Husdarta dan Yudha M. Saputra, (2014), *Belajar Dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, Bandung: Alfabeta.
- Alnedral, (2016), *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga & Kesehatan*, Jakarta: Kencana.
- Komarudin, (2016), *Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.