

UPAYA PENINGKATAN KEAKTIFAN DAN HASIL BELAJAR PSIKOMOTOR GULING BELAKANG PESERTA DIDIK MELALUI METODE BERMAIN PADA KELAS IV SD N REJOSARI 3 SEMIN GUNUNGGKIDUL

EFFORT ON INCREASE ACTIVENESS AND PSYCHOMOTOR LEARNING OUTCOMES OF BACKWARD ROLL OF STUDENTS THROUGH PLAYING METHODS IN CLASS IV PUBLIC ELEMENTARY SCHOOL REJOSARI 3 SEMIN GUNUNGGKIDUL

Oleh : Surya Yulianta, PJKR, FIK, UNY
Suryayulianta11@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keaktifan dan hasil belajar psikomotor guling belakang peserta didik melalui metode bermain kelas IV SD N Rejosari 3, Semin, Gunungkidul Tahun Ajaran 2018/2019. Jenis Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian ini dilakukan dua kali siklus. Setiap siklusnya terdiri dari beberapa tahap, yaitu: perencanaan, tindakan, observasi, refleksi. Subjek pada penelitian ini adalah peserta kelas IV SD N Rejosari 3, Semin, Gunungkidul Tahun Ajaran 2018/2019 yang berjumlah 20 peserta didik. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan observasi, tes hasil belajar psikomotor, dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif kualitatif. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa penerapan metode bermain pada pembelajaran guling belakang dapat meningkatkan keaktifan dan hasil belajar psikomotor peserta didik kelas IV SD N Rejosari 3. Hal tersebut dapat dilihat dari adanya peningkatan keaktifan peserta didik, pada siklus I rata-rata presentase keaktifan belajar peserta didik yaitu 71,75%. Pada siklus II presentase keaktifan belajar peserta didik yaitu 89,47%. Metode bermain juga dapat meningkatkan hasil belajar psikomotor guling belakang peserta didik, nilai rata-rata pada siklus I yaitu 71,11 meningkat pada siklus II menjadi 87,43.

Kata Kunci: *Keaktifan, hasil belajar psikomotor, guling belakang, metode bermain*

ABSTRACT

This research aims to improve the activeness and backward roll psychomotor learning outcomes of students through the playing method of class IV Public Elementary School Rejosari 3, Semin, Gunungkidul Academic Year 2018/2019. The research type is classroom action research (CAR). This research was conducted twice cycles. Each cycle consists of several stages, namely: planning, action, observation, and reflection. The subjects of this research were students class IV of Public Elementary School Rejosari 3, Semin, Gunungkidul Academic Year 2018/2019, which amounted to 20 students. Data collection techniques in this research used observation, psychomotor learning outcomes tests, and documentation. The data analysis technique used is qualitative descriptive analysis. Based on the results of the research, it can be concluded that the application of playing method on backward roll learning can improve the activity and psychomotor learning outcomes of students class IV of Public Elementary School Rejosari 3. This can be seen from the increase in activeness of students. In the first cycle the percentage of learning activeness students are 71.75%. In the second cycle the percentage of students' learning activeness is 89.47%. The method of play can also improve backward roll psychomotor learning outcomes of students, the average score in the first cycle is 71.11 increased in the second cycle to 87.43.

Keywords: *Activity, psychomotor learning outcomes, backward roll, play method*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan suatu bagian integral dari pendidikan keseluruhan

menggunakan aktivitas jasmani sebagai media pendidikan. Tujuan dari pendidikan jasmani yaitu untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran, ketrampilan gerak, ketrampilan

berpikir kritis, stabilitas emosional, dan ketrampilan sosial, penalaran dan tindakan moral. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru diharapkan mengajarkan berbagai ketrampilan dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga yang tidak lepas dari nilai-nilai di dalamnya (sportivitas, kerjasama, disiplin, dan lain-lain) serta membiasakan pola hidup sehat. Pendidikan jasmani di sekolah memiliki peranan yang penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas fisik yang terpilih dan dilakukan secara sistematis.

Pendidikan jasmani sangat dibutuhkan oleh anak usia sekolah dasar dengan memperhatikan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik anak. Aktivitas jasmani yang tepat akan mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Berdasarkan Mahendra (2001:1), senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani. Gerakannya merangsang perkembangan komponen kebugaran bagian tubuh, seperti kekuatan, dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Di samping itu senam juga berpotensi mengembangkan ketrampilan gerak dasar sehingga dapat menjadi landasan penting bagi penguasaan ketrampilan teknik suatu cabang olahraga. Salah satu gerak dasar dalam senam yaitu mengguling (*roll*).

Mengguling (*roll*) yang dipelajari di Sekolah Dasar yaitu guling depan dan guling belakang. Salah satu materi senam yang diajarkan

di kelas IV (empat) adalah guling belakang. . Mulyaningsih, dkk. (2010: 30), guling belakang adalah gerakan kebalikan dari guling depan, gerakan dilakukan secara berurutan dimulai dari pinggul bagian belakang, pinggang, punggung, dan pundak. Dalam Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Tahun 2018 tentang Kompetensi Dasar (KD) Kurikulum 2013 Kelas IV disebutkan bahwa materi senam lantai guling belakang Kelas IV yaitu “Mempraktikkan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai Senam merupakan bentuk aktivitas jasmani yang kaya akan gerakan, cukup rumit dan kompleks.

Oleh karena itu, dalam proses pembelajaran harus mampu memberi kesempatan pada peserta didik untuk berlatih menguasai gerak dengan penuh kegembiraan dan tantangan untuk mencapai hasil belajarnya.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani dikatakan baik ditandai oleh gurunya yang aktif dan peserta didik secara konsisten aktif belajar. Menurut Sriyono (dalam Afani, 2013: 9), dikatakan bahwa keaktifan adalah kondisi siswa yang selalu mengikuti apa yang ada dalam pembelajaran dan selalu berusaha melakukannya dengan baik dan benar. Dikatakan lebih lanjut bahwa keaktifan berupa keaktifan dalam gerak dan pemikiran yang dinilai dari awal pembelajaran dimulai sampai dengan akhir pembelajaran berakhir.

Berdasarkan observasi awal dengan wawancara guru PJOK di SD N Rejosari 3 bahwa peserta didik kurang memperhatikan serta tidak semua peserta didik antusias dalam mengikuti

pembelajaran senam lantai guling belakang dan hasil belajar psikomotor guling belakang peserta didik juga terbilang masih sangat rendah. Diduga salah satu penyebabnya yaitu metode yang digunakan oleh guru yang konvensional. Kurang adanya variasi/inovasi dalam mengajar. Semestinya guru menerapkan metode mengajar yang dapat ditangkap dan dipahami peserta didik dengan mudah dan menarik minat peserta didik sehingga dapat menciptakan suasana pembelajaran yang aktif dan menyenangkan.

Menentukan metode mengajar salah satunya dengan melihat karakteristik anak yang akan diajar. Desmita (2012:35) menyatakan bahwa karakteristik peserta didik sekolah dasar adalah senang bermain, senang bergerak, senang bekerja kelompok, dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung.

Usia anak SD masih berada pada tahap bermain, oleh karena itu peserta didik akan senang ketika pembelajaran yang dilaksanakan disertai dengan kegiatan bermain yang tentunya akan mampu berdampak pada munculnya semangat peserta didik untuk belajar sehingga akan berdampak pada keberlangsungan kegiatan belajar mengajar dan hasil belajar peserta didik. Oleh karenanya, pada penelitian ini peneliti menggunakan metode bermain atau simulasi sesuai dengan tahapan anak sekolah dasar yang masih suka bermain. Melalui metode ini peserta didik akan belajar sambil bermain yang mampu membuat peserta didik aktif selama pembelajaran dan akan berdampak pada hasil belajarnya.

Berdasarkan permasalahan tentang kurangnya variasi guru dalam pembelajaran

guling belakang diduga menjadi penyebab mengapa keaktifan peserta didik masih kurang dan hasil belajar psikomotor guling belakang peserta didik juga masih rendah, maka peneliti berupaya untuk meningkatkan keaktifan dan hasil belajar psikomotor guling belakang peserta didik melalui metode bermain pada kelas IV di SD Negeri Rejosari 3, Semin, Gunungkidul.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian ini berusaha untuk menggunakan metode bermain dalam proses pembelajaran PJOK untuk meningkatkan keaktifan dan hasil belajar psikomotor guling belakang peserta didik SD kelas IV. Penelitian dilakukan secara kolaborasi, dua guru PJOK membantu sebagai *observer*. Penelitian ini dilakukan dua kali siklus. Setiap siklusnya terdiri dari beberapa tahap, yaitu: perencanaan, tindakan, observasi, refleksi.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD N Rejosari 3, Semin, Gunungkidul. Waktu pelaksanaan pengambilan data penelitian adalah tanggal 2 April 2019 dan 16 April 2019.

Subjek Penelitian

Subyek dalam penelitian kelas ini adalah peserta didik kelas IV SD Negeri Rejosari 3 Semin Gunungkidul yang berjumlah 20 siswa. Terdiri dari 10 siswa putra dan 10 siswa putri.

Prosedur

Penelitian ini dimulai dengan observasi kondisi awal, kemudian menganalisis dan merumuskan permasalahan dengan guru PJOK. Setelah permasalahan teridentifikasi, dilanjutkan

dengan merencanakan tindakan-tindakan yang akan dilaksanakan. Setelah dikonsultasikan dengan kolaborator dilanjutkan untuk melaksanakan perencanaan yang telah dibuat. Disaat pelaksanaan juga dilakukan observasi terhadap proses pembelajaran dengan mengisi lembar observasi yang dilakukan oleh kolaborator. Setelah tindakan diberikan dilanjutkan refleksi yang dilakukan oleh peneliti dan kolaborator. Pada siklus I dinyatakan belum terjadi peningkatan sehingga dilanjutkan pada siklus II dengan proses yang sama namun pada tahap perencanaan dilakukan perubahan guna memperbaiki kekurangan yang dilaksanakan ketika siklus I.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini ada dua, pertama instrumen keaktifan peserta didik dalam pembelajaran dari 5 aspek, yaitu 1) perhatian, 2) bertanya, 3) menjawab pertanyaan, 4) melakukan percobaan, 5) keberanian. Kedua, instrumen hasil belajar psikomotor guling belakang menggunakan tes dengan memperhatikan 1) sikap awal, 2) proses mengguling, 3) sikap akhir.

Teknik pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan dengan metode observasi. Berdasarkan Suharsimi (2010:128) metode observasi diartikan sebagai pemusatan perhatian terhadap suatu objek dengan menggunakan panca indera. Observasi ini untuk mencatat perilaku peserta didik dalam pembelajaran guling belakang. Agar observasi dapat berhasil dengan baik, maka perlu alat atau instrumen observasi. Instrumen observasi pada PTK merupakan pedoman kolaborator sebagai *observer* untuk mengamati hal yang akan diamanti. Dalam hal ini, *observer* menggunakan deskriptif sebagai instrumen observasi. Selain itu juga terdapat tes untuk mengukur kemampuan peserta didik dalam

aspek psikomotor. Jenis tes yang dilakukan dalam PTK ini adalah tes individu. Tes individu adalah tes yang dilakukan kepada peserta didik secara perseorangan ketika melakukan praktik guling belakang.

Data dalam penelitian ini berupa data-data dalam bentuk lembar observasi dan tes. Data diperoleh dengan cara pengamatan atau observasi yang dilakukan setiap kegiatan berlangsung. Data-data berupa data kuantitatif dan data kualitatif. Data kuantitatif yaitu data keaktifan dan hasil belajar peserta didik yang berupa angka-angka, sedangkan data kualitatif berupa hasil wawancara dengan kolaborator ketika refleksi.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui peningkatan keaktifan dan hasil belajar psikomotor peserta didik kelas IV SD N Rejosari 3. Analisis dilakukan baik untuk data observasi maupun hasil tes peserta didik.

1. Analisis Data Observasi

Analisis data yang digunakan adalah deskriptif kualitatif sederhana yaitu menggambarkan dengan menggunakan kalimat untuk memperoleh keterangan yang jelas dan terperinci. Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara merefleksi hasil observasi terhadap proses pembelajaran. Analisis data hasil observasi kegiatan peserta didik dalam penelitian ini adalah merefleksikan hasil pengamatan berupa keaktifan peserta didik yang dianalisis dengan langkah-langkah berikut:

- a. Berdasarkan data hasil observasi, nilai keaktifan masing-masing siswa pada tiap-tiap indikator diolah dengan menjumlahkan skor yang diperoleh untuk mengetahui nilai total

perolehan keaktifan tiap indikator dan tiap peserta didik.

- b. Setelah diperoleh nilai total keaktifan tiap indikator dari tiap peserta didik, selanjutnya membandingkan dengan jumlah skor maksimal yang diharapkan.
- c. Menghitung persentase keaktifan peserta didik dengan rumus :

$$\text{Persentase} = \frac{\sum \text{Skor tiap indikator}}{\sum \text{Kategori} \times \sum \text{Siswa}} \times 100 \%$$

2. Analisis Data Hasil Tes

Analisis tes hasil belajar digunakan untuk mengukur hasil belajar keterampilan/psikomotor peserta didik. Analisis terhadap tes hasil belajar psikomotor dilakukan dengan analisis kuantitatif yaitu menentukan rata-rata nilai tes. Rata-rata nilai tes diperoleh dari penjumlahan nilai yang diperoleh siswa, selanjutnya dibagi dengan jumlah siswa yang ada dikelas, dengan rumus:

$$X_{\text{rata-rata}} = \frac{\sum X}{\sum N}$$

Keterangan :

$X_{\text{rata-rata}}$ = Nilai rata-rata

$\sum X$ = jumlah seluruh nilai siswa

$\sum N$ = Jumlah siswa

Dari jumlah siswa yang berhasil mencapai KKM, selanjutnya dihitung persentasenya. Untuk melihat peningkatan persentase hasil belajar peserta didik pada setiap siklus. Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$\text{Presentase hasil belajar} = \frac{\text{Jumlah siswa yang lolos KKM}}{\text{Jumlah siswa}} \times 100\%$$

Kegiatan observasi awal menunjukkan bahwa permasalahan yang dihadapi dalam penelitian ini adalah rendahnya keaktifan peserta didik kelas IV selama mengikuti kegiatan pembelajaran guling belakang, sehingga hasil belajar yang diraih oleh peserta didik menjadi kurang maksimal. Hasil wawancara dengan guru penjas menunjukkan bahwa ketrampilan guling belakang peserta didik masih sangat rendah dan peserta didik lebih tertarik dengan pembelajaran yang bersifat permainan. Untuk memecahkan masalah tersebut perlu adanya variasi dalam penggunaan metode pembelajaran agar bisa mendorong peserta didik berperan aktif selama pembelajaran. Metode yang diterapkan untuk mengatasi tersebut adalah metode bermain.

Pelaksanaan penelitian dilakukan pada tanggal 2 April 2019 untuk siklus I dan 16 April 2019 pada siklus II. Subjek penelitian adalah peserta didik kelas IV SD N Rejosari 3.

Siklus I

Berdasarkan pengamatan dari peneliti dan kolaborator terhadap peserta didik, maka diperoleh gambaran kekurangan peserta didik dalam pembelajaran guling belakang sebagai berikut:

- a. Peserta didik sudah memperhatikan penjelasan guru saat pembelajaran dari awal hingga akhir namun masih terdapat peserta didik yang asik mengobrol dengan teman sebelahnya maupun bermain bola sehingga harus ditegur dahulu baru memperhatikan.
- b. Beberapa peserta didik aktif bertanya namun masih banyak peserta didik yang belum aktif bertanya selama pembelajaran.
- c. Beberapa peserta didik menanggapi pertanyaan yang diberikan guru maupun teman yang bertanya namun hanya sesekali.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

- d. Guru belum memberikan stimulus seperti menggunakan media gambar agar peserta didik bertanya.
- e. Setengah dari jumlah seluruh peserta didik belum memenuhi standar ketrampilan guling belakang yang sudah ditentukan terutama pada saat proses mengguling dan sikap akhir yang belum sempurna.

Berdasarkan hasil refleksi pada siklus I dapat disimpulkan bahwa hasil siklus I belum mencapai indikator keberhasilan penelitian, sehingga perlu diadakan perbaikan pada siklus II, agar kegiatan pembelajaran mencapai hasil yang diharapkan.

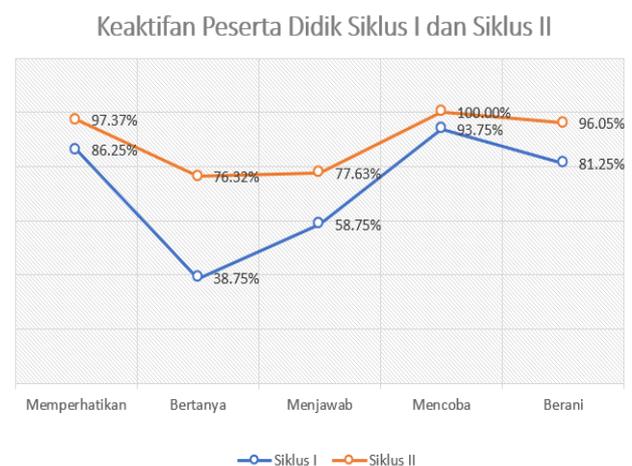
Siklus II

Berdasarkan observasi yang dilakukan menunjukkan bahwa pada siklus II kegiatan pembelajaran guling belakang dengan menggunakan metode bermain sudah berjalan sesuai dengan yang diharapkan. Tindakan yang dilakukan sudah berhasil dengan hasil peningkatan pada keaktifan dan ketrampilan guling belakang peserta didik. Hal tersebut karena peserta didik terpacu dengan setimulus yang diberikan oleh guru dengan menggunakan media gambar agar peserta didik bertanya maupun menanggapi pertanyaan tersebut setelah mengamatinya. Selain itu peserta didik lebih memperhatikan ketika guru memberi penjelasan serta saat melakukan guling peserta didik lebih berani karena sudah terbiasa. Presentase keaktifan yang dicapai peserta didik sudah mencapai indikator keberhasilan sehingga siklus dapat dihentikan.

1. Peningkatan Keaktifan Peserat Didik melalui Metode Bermain

Pada aspek keaktifan peserta didik, kriteria penilaian observasi diukur melalui lima indikator

yaitu: (1) memperhatikan penjelasan guru (2) mengajukan pertanyaan (3) menjawab pertanyaan (4) mencoba menyelesaikan berbagai permainan (5) keberanian melakukan guling belakang. Berdasarkan hasil pengamatan keaktifan belajar, siklus I menunjukkan rata-rata presentase keaktifan peserta didik sebesar 71,75% yang menunjukkan belum tercapainya kriteria keberhasilan tindakan. Proses pembelajaran yang dilaksanakan pada siklus II yang lebih baik, hal ini merupakan upaya agar terdapat perbaikan dari hasil refleksi pada siklus I. Peningkatan rata-rata keaktifan belajar peserta didik yang diperoleh pada siklus II sebesar 89,47%. Peningkatan rata-rata keaktifan belajar pada siklus I dan siklus II meningkat 17,72%. Berikut ini grafik peningkatan keaktifan pemebelajaran peserta didik pada siklus I dan siklus II.



Gambar 1. Peningkatan Keaktifan Peserta Didik pada Siklus I dan II

Berdasarkan Gambar 1., diketahui aspek yang pertama yaitu memperhatikan penjelasan guru. Pada pelaksanaan siklus I peserta didik yang memperhatikan penjelasan guru mencapai 89,25% dan pada siklus II mencapai 97,37 %, sehingga peningkatan dari siklus I ke siklus II mencapai 8,12%.

Aspek kedua yaitu menhajukan pertanyaan. Pada siklus I peserta didik yang mengajukan pertanyaan hanya 38,75% dan pada siklus kedua mencapai

76,32%, sehingga peningkatan dari siklus I ke siklus II mencapai 37,75 %.

Aspek ketiga yaitu menjawab pertanyaan . Pada siklus I peserta didik yang menjawab pertanyaan sebesar 58,75% dan siklus II mencapai 77,63%, sehingga peningkatan dari siklus I ke siklus II mencapai 18,89%.

Aspek keempat yaitu peserta didik menyelesaikan berbagai permainan dalam pembelajaran guling belakang. Pada siklus I peserta didik yang menyelesaikan permainan sebesar 93,75% dan pada siklus II mencapai 100,00%, sehingga peningkatan dari siklus I ke siklus II mencapai 6,25%.

Aspek kelima yaitu keberanian peserta didik dalam melakukan guling belakang. Pada siklus pertama peserta didik yang berani mencapai 81,25% dan siklus II mencapai 96,05%, sehingga peningkatan dari siklus I ke siklus II mencapai 14,8%.

Berdasarkan grafik peningkatan keaktifan peserta didik pada siklus I dan II pada gambar, pada siklus II rata-rata presentase keaktifan yang diperoleh oleh setiap indikator telah mencapai kriteria keberhasilan yang diharapkan. Keaktifan peserta didik pada siklus II dapat dilihat saat memperhatikan guru menjelaskan, serta setelah diberikan stimulus berupa media gambar peserta didik aktif bertanya dan menanggapi pertanyaan dari guru maupun teman-teman yang lain. Selain itu juga peserta didik sudah beradaptasi dengan pembelajaran dengan metode bermain sehingga membuat peserta didik sudah berani dalam melakukan berbagai permainan dengan baik.

2. Hasil Belajar Ketrampilan Guling Belakang Peserta Didik

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode bermain pada kelas IV dapat meningkatkan hasil belajar ketrampilan guling

belakang peserta didik. Hal tersebut dapat dilihat dengan adanya peningkatan hasil belajar siswa melalui tes uji ketrampilan yang dilaksanakan penilaiannya setiap siklusnya. Rincian data hasil belajar peserta didik dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Peningkatan Hasil Belajar Ketrampilan Guling Belakang

Hasil Uji Ketrampilan Guling Belakang	Siklus I	Siklus II
Nilai Tertinggi	94,44	100
Nilai Terendah	55,56	66,67
Rata-Rata	71,11	87,43
Jumlah Siswa Tuntas	10	17
Jumlah Siswa Tidak Tuntas	10	2
Presentase Ketuntasan	50,00%	89,47%

Berdasarkan Tabel 1. dapat diketahui bahwa presentase ketuntasan belajar ketrampilan guling belakang peserta didik pada siklus I yaitu 50,00% dengan nilai rata-rata 71,11 dan peserta didik yang memenuhi KKM sebanyak 10. Siklus II hasil belajar ketrampilan guling belakang peserta didik yaitu 89,47% dengan nilai rata-rata 87,43 dan peserta didik yang memenuhi KKM sebanyak 17. Peningkatan yang terjadi dari siklus I dan siklus II adalah sebesar 39,47 %.

Penerapan metode bermain pada pembelajaran guling belakang hasil belajar ketrampilan peserta didik terjadi kenaikan, dapat dilihat dari presentase ketuntasan siklus I dan siklus II. Presentase ketuntasan siklus II lebih tinggi dari pada siklus I. Selama peserta didik mengikuti pembelajaran pada siklus I masih terjadi banyak kesalahan pada teknik mengguling, terutama pada saat proses mengguling dan sikap akhir belum sempurna dan juga karena peserta didik masih kurang latihan. Pada siklus I terdapat 10 peserata didik yang belum lulus memenuhi KKM dengan nilai tertinggi 94,44 dan nilai terendah 55,56. Sedangkan

siklus II hasil belajar ketrampilan peserta didik lebih baik dimana hanya 2 siswa yang belum memenuhi KKM dengan demikian nilai tertinggi 100 dan nilai terendah 66,67. Dengan demikian maka metode bermain ini dapat meningkatkan hasil belajar ketrampilan guling belakang peserta didik.

Pada siklus II ini peserta didik lebih baik dalam melakukan guling belakang setelah memang sebelumnya peserta didik diberi tugas selama dirumah untuk latihan melakukan guling belakang, dan saat pembelajaran guru memberi penekanan pada sikap akhir harus sampai berdiri dengan seimbang dan bentuk latihan yang diberikan saat permainan lebih menekankan saat proses mengguling. berdasarkan data yang diperoleh peneliti di atas menunjukkan bahwa penerapan metode bermain dapat meningkatkan hasil belajar ketrampilan peserta didik.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tindakan yang telah dilaksanakan maka dapat disimpulkan bahwa penerapan metode bermain dapat meningkatkan keaktifan peserta didik pada pembelajaran guling belakang dan juga dapat meningkatkan hasil belajar psikomotor guling belakang peserta didik selama dua siklus pada peserta didik kelas 4 di SD N Rejosari 3 Semin Gunungkidul tahun ajaran 2018/2019.

Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian, pembahasan, kesimpulan, dan implikasi, dapat disajikan saran sebagai berikut:

1. Guru dapat menerapkan metode bermain pada materi pelajaran yang lainnya bukan hanya pada materi pelajaran guling belakang.
2. Guru dapat mengembangkan berbagai metode yang bervariasi dalam pembelajaran agar

lebih meningkatkan interaksi antara guru dan peserta didik, serta meningkatkan pemahaman peserta didik pada materi guling belakang

3. Bagi peneliti lain yang berkeinginan untuk melakukan penelitian yang sejenis dapat mengembangkan -indikator keaktifan lainnya, tidak hanya membatasi tentang upaya peningkatan keaktifan dan hasil belajar peserta didik tetapi juga variable yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Afani, H. (2013). Upaya Peningkatan Keaktifan Siswa Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 3 Kedungrandu Kecamatan Patikraja Kabupaten Banyumas. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Desmita. (2012). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik: Panduan Bagi Orang Tua dan Guru dalam Memahami Psikologi Anak Usia SD, SMP, dan SMA..* Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mahendra, A.(2001). *Senam*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Mulyaningsih, F., dkk. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Siswa SD/MI*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Sardiman A.M. (2012). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Depok: PT. Rajagrafindo Persada
- Suharsimi, A. dkk. (2008). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Suharsimi, A. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

