

**PENINGKATAN PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING BELAKANG MENGGUNAKAN PENDEKATAN PAIKEM KELAS IV SD SEMARANGAN 2 GODEAN SLEMAN TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

***IMPROVEMENT ON THE BACKWARD ROLL LEARNING USING THE PAIKEM APPROACH ON THE FOURTH GRADE STUDENTS OF SD SEMARANGAN 2 GODEAN, SLEMAN IN 2014/2015 ACADEMIC YEAR***

Oleh: SUHARYANTO

**Abstrak**

Belum terpenuhinya kriteria ketuntasan dalam pembelajaran senam guling belakang anak kelas IV SDN Semarangan 2 Godean yang ditetapkan sekolah sebesar 85% menjadikan penulis mengadakan penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran senam guling belakang melalui pendekatan PAIKEM pada siswa kelas IV SD Negeri Semarangan 2 Kecamatan Godean Kabupaten Sleman. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang terdiri dari dua siklus dan setiap siklus terdiri dari dua pertemuan. Subjek penelitian adalah seluruh siswa kelas IV SDN Semarangan 2 yang berjumlah 34 siswa (putra 14, putri 20). Adapun instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan observasi, angket, dan tes hasil belajar guling belakang. Teknik analisis data pada penelitian ini dinilai secara kualitatif dan kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan PAIKEM dapat meningkatkan pembelajaran guling belakang pada siswa kelas IV SDN Semarangan 2. Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis yang telah dilakukan oleh kolaborator dan peneliti diperoleh nilai tes awal 20,59 dan mendapat kesimpulan bahwa proses pembelajaran guling belakang melalui pendekatan PAIKEM terjadi peningkatan sebesar 70,59 pada pembelajaran senam lantai untuk kelas IV SDN Semarangan 2.

Kata Kunci: Pembelajaran, Guling belakang, Paikem.

**Abstract**

*Since the completeness criteria on the backward roll learning on the fourth grade students of SDN Semarangan 2 Godean with the target of 85% could not be achieved, it inspired the researcher to conduct this research. This research intended in improving the backward roll learning through the PAIKEM approach on the fourth grade students of SD Negeri Semarangan 2 Godean, Sleman. This research was a classroom action research consisted of two cycles and each cycle comprised of two meetings. The subjects were all fourth grade students of SDN Semarangan 2 for about 34 students (14 male students, 20 female students). The data collection instruments were using the observation, questionnaires, and the backward roll achievement test. The data analysis techniques were the qualitative and quantitative assessment. The results showed that this PAIKEM approach could improve the backward roll learning on the fourth grade students of SDN Semarangan 2. Based on the research and the results of the analysis conducted by collaborator and researcher, it was obtained the initial test scores at 20.59 and it got the conclusion that the backward roll learning process through the PAIKEM approach got an increase at 70.59 on the backward roll learning for the fourth grade students of SDN Semarangan 2.*

**Keywords:** *Learning, Backward Roll, PAIKEM.*

**PENDAHULUAN**

Senam merupakan bentuk aktivitas jasmani yang kaya akan gerakan, cukup rumit dan kompleks. Oleh karena itu, dalam proses pembelajaran harus mampu memberi kesempatan pada siswa untuk

berlatih menguasai gerak dengan penuh kegembiraan dan tantangan dalam pencapaian hasil belajarnya.

Menurut Blom dan Kratwahl (dalam Kun Wuryantoro, 2008: 2), hasil belajar siswa pada pembelajaran Pendidikan

Jasmani dijabarkan dalam penilaian yang mengacu dari tiga ranah atau domain yaitu ranah kognitif berhubungan pengetahuan dengan pemahaman, ranah afektif berhubungan pada perasaan emosi dan kepribadian seperti minat, sikap, apresiasi sedangkan ranah psikomotor berhubungan penekanannya pada ketrampilan gerak/unjuk kerja.

Hasil belajar Guling belakang siswa kelas IV SD Semarangan 2 masih rendah. Hasil data 34 siswa dalam evaluasi guling belakang, siswa yang sudah tuntas dari KKM keterampilan/hasil belajar guling belakang yang ditetapkan 7.5, baru 7 Siswa atau 24 %, yang belum tuntas 27 siswa atau 76 %. Guling ke belakang adalah menggulingkan badan ke belakang, dimana posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lurus tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada Menurut Farida Mulyaningsih, dkk. (2010: 30), guling belakang adalah gerkan kebalikan dari guling depan, gerakan dilakukan secara berurutan dimulai dari pinggul bagian belakang, pinggang, punggung, dan pundak.

Rendahnya hasil belajar siswa disebabkan karena guru menerapkan metode demonstrasi yang identik pada penekanan tehnik dan akibatnya siswa kurang tertarik mengikuti pembelajaran untuk materi senam lantai, sehingga hasilnya rendah, sebagai guru dituntut untuk dapat melakukan perubahan strategi pembelajaran guna mencari solusi agar hasil belajar siswa dapat mencapai nilai tuntas.

Upaya untuk mengatasi rasa takut mencoba pada materi senam lantai juga untuk memperbaiki gerakan siswa, guru dapat memilih metode dengan pendekatan

PAIKEM. Menurut Ahmadi, (dalam Tamziz, 2011:12-14) Pendekatan PAIKEM sebagai sebuah strategi pembelajaran, memiliki lima kriteria yaitu aktif, inovatif, kreatif, efektif dan menyenangkan. Pendekatan PAIKEM dikemas belajar sambil bermain dalam pembelajaran untuk melakukan gerakan yang dilakukan dalam bentuk bermain yang mengarah pada latihan kekuatan kelentukan dan ketangkasan. Karena kunci gerak senam lantai diantaranya kekuatan (*strength*), kelentukan (*flexibility*), daya ledak (*power*) dan bermacam-macam permainan sangat berperan terhadap pengembangan fungsi otot, syaraf, organ-organ tubuh, kejiwaan dan kepribadian siswa, hal ini sebagai upaya menyelesaikan masalah.

Melalui penerapan pendekatan PAIKEM akan mengajarkan siswa untuk belajar dengan suasana belajar yang aktif kreatif dan menyenangkan pada pembelajaran guling belakang dengan permainan sangat membantu guru dalam menerapkan dan memasukan tehnik gerakan yang berulang-ulang yang menyenangkan tanpa merasa terbebani gerakan yang menakutkan. Pembelajaran aktif, inovatif, kreatif, efektif dan menyenangkan dari kreatif guru dan siswa aktif untuk mengembangkan keterampilanya. PAIKEM adalah sebuah model pembelajaran yang memungkinkan peserta didik melakukan proses belajar mengajar untuk mengembangkan keterampilan, sikap, dan pemahaman sebagai sumber dan alat belajar yang memanfaatkan lingkungan supaya pembelajaran lebih menarik dan menyenangkan .

Dari implikasi positif belajar secara interaktif, inspiratif, menyenangkan,

menantang, memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif serta memberikan ruang yang luas, antara lain: memberikan dukungan sosial, kesempatan untuk sukses, pengaruh positif antar siswa, membantu teman dalam pemecahan kesulitan belajar, menumbuhkan sikap berkompetisi dan berprestasi.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Jenis Penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau *Classroom Action Research*. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 14) penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di dalam kelasnya sendiri melalui refleksi diri, dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sebagai guru, sehingga hasil belajar siswa menjadi meningkat.

### **Lokasi dan Waktu Penelitian**

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan pada semester 2 tahun pelajaran 2014/2015 di SD Semarangan 2 UPT Yandik Kecamatan Godean yang beralamat: Nogosari, Sidokarto, Godean, Sleman.

### **Subyek Penelitian**

Subyek penelitian ini Siswa kelas IV SD Semarangan 2 yang berjumlah 34 siswa (20 siswa putri dan 14 siswa putra).

### **Prosedur Penelitian dan Instrumen Penelitian**

Acuan yang dijadikan pedoman dalam penelitian ini adalah model penelitian tindakan kelas dengan model Kemmis dan Mc Taggart. Yang menggambarkan penelitian tindakan kelas dilaksanakan dalam setiap langkah atau siklus terdiri

atas empat tahapan Perencanaan tindakan, Implementasi tindakan, observasi dan refleksi (Parjono, dkk, 2007: 22).

Instrumen penelitian adalah alat untuk mengumpulkan data. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar pengamatan proses pembelajaran oleh guru, lembar pengamatan untuk siswa dalam mengikuti proses pembelajaran guling belakang dengan pendekatan PAIKEM, tes unjuk kerja siswa, kuesioner dan dokumentasi.

### **Analisis Data**

Teknik analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini berupa data-data dalam bentuk lembar observasi, kuesioner dan tes keterampilan guling belakang

1. Analisis data, lembar observasi dan kuisisioner  
Data observasi diperoleh pada setiap tindakan untuk menilai proses pembelajaran guru kelas dan diskusi dengan kolaborator, sedangkan kuisisioner diberikan siswa dan digunakan untuk menilai pembelajaran yang diberikan guru sudah berhasil atau belum berhasil. Kedua data disajikan secara deskriptif pada hasil penelitian
2. Analisis Data hasil Pembelajaran Guling Belakang Siswa  
Hasil pembelajaran guling belakang yang dilaksanakan pada akhir pertemuan dihitung nilai rata-rata, kemudian dikategorikan dalam batas-batas penilaian yang didasarkan pada ketuntasan siswa terhadap materi pelajaran yang diberikan.

### **Indikator keberhasilan**

Indikator keberhasilan tindakan ini dikatakan berhasil dan berhenti apabila

tingkat keberhasilan siswa dalam penelitian ini diukur menggunakan standar nilai batas ketentutasan pencapaian 85 % dari seluruh siswa dalam kelas, pada penguasaan sikap gerak guling belakang.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Proses Penelitian diawali dengan peneliti melakukan observasi terhadap proses pembelajaran guling belakang pada siswa kelas IV SD Semarangan 2 Godean, dalam observasi tersebut ditemukan bahwa hasil belajar ketrampilan guling belakang masih rendah dan dibawah KKM mencakup 20,59% dari jumlah siswa SD Semarangan 2. Selanjutnya peneliti melakukan peningkatan dalam pembelajarana guling belakang dengan menggunakan model pembelajaran PAIKEM pada siswa kelas IV SD Semarangan 2 dengan modifikasi permainan dan peralatan yang inovasi dalam berolahraga senam.

### **Siklus I**

Pelaksanaan tindakan kelas pada Proses pembelajaran dalam siklus 1 (satu) berlangsung dua kali pertemuan, pertemuan pertama dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 6 Juni 2015 pertemuan kedua dilaksanakan hari Rabu tanggal 10 Juni 2015, Selama 3 jam pelajaran (115 menit @jam pelajaran 35 menit) dengan urutan kegiatan sebagai berikut:

Guru masuk kelas dengan memberi salam, berdoa, presensi dan menginformasikan pembelajaran sampai empat kali pertemuan senam guling belakang, guru menyapaikan tujuan pembelajaran dikaitkan dengan kehidupan sehari-hari dalam bermain, di jalan, di

rumah kalau terjadi sesuatu bisa berguling untuk menghindari cedera yang lebih parah.

Guru memutar video senam dengan LCD proyektor tentang anak yang melakukan guling belakang, menunjukkan gambar guling belakang, mengenalkan alat yang digunakan dalam pembelajaran guling belakang, kemudian dibawa ke halaman untuk melakukan pembelajaran dengan dikelompokkan menjadi 5 (lima), melakukan pemanasan dengan permainan gerobak dorong dengan cara anak berpasangan depan belakang, anak yang depan menumpu dengan tangan kedua kaki dipegang pasangannya ditempelkan pada pinggang pasangannya, dengan aba-aba yak berjalan dengan tangan sampai batas kemudian gantian, dilanjutkan snam penguluran.

Permainan pertama melakukan timbangan goyang caranya duduk kaki ditekuk tangan memegang tulang kering, merebahkan badan melakukan timbangan goyang.

Permainan kedua ingkung ayam dari sikap telentang kedua kaki diangkat, dipindah lurus diatas kepala sampai lantai tolakan kedua telapak tangan disamping telinga.

Permainan ketiga lempar kaki ke tembok, caranya dengan bantuan teman dari posisi duduk merebahkan badan sambil melemparkan kedua kaki melewati kepala sampai ke tembok kemudian di tahan.

Permainan keempat guling pada papan miring, anak mengambil sikap jongkok untuk melakukan guling belakang pada matras yang ditempatkan pada posisi miring.

Setelah melakukan permainan guru menyuruh anak melakukan guling

belakang pada matras, anak yang terbaik melakukan untuk contoh dilanjutkan latihan pada kelompok masing-masing pada matras yang datar, setelah beberapa kali melakukan guling belakang matras dipindahkan pada lantai yang posisinya miring untuk memudahkan melakukan latihan guling belakang. Pada akhir pembelajaran anak dievaluasi ketrampilan guling belakangnya secara individu dan pembelajaran diakhiri dengan pendinginan.

Menurut pengamatan peneliti pada Siklus I semua anak aktif melakukan apa yang ditugaskan guru dengan semangat dan keberanian dan tolong menolong sangat nampak dalam kegiatan pada kelompoknya.

Hasil proses pembelajaran guling belakang yang dicapai siswa meningkat dari pertemuan pertama dengan nilai rata-rata 67 menjadi 73 dan persentase ketuntasan siswa meningkat dari 44% menjadi 58%. Namun, presentase ketuntasan belum memenuhi target yang di canangkan sekolah yaitu 85% sebagai ketuntasan klasikal. Hasil jawaban siswa dari sebelum diberi tindakan 30,78% menjadi 63,92% sesudah diberi tindakan pada seklus pertama.

Dengan adanya penelitian tindakan ini meningkatkan gairah dan semangat siswa dalam melakukan pembelajaran khususnya guling belakang.

Bedasarkan hasil diatas peneliti dan kolabolator membandingkan hasil penelitian pembelajaran pertama dan kedua diperoleh data 14 siswa belum tuntas atau 41,18% yang sudah tuntas 20 siswa atau 58,82%.

## **Siklus II**

Pembelajaran ditujukan untuk materi guling belakang yang dikemas dalam

bentuk bermain. Adapun jalannya pembelajaran sebagai berikut. Permainan pertama Sikap Lilin cara siswa telentang kedua kaki diangkat keatas sampai sampai kaki dan badan lurus kedua tangan menahan spaya tetap lurus dilakukan 3-5 kali..

Permainan kedua Guling belakang lempar bola, caranya siswa dari posisi duduk menjepit bola dengan kedua kaki dilanjutkan merebahkan badan sambil melemparkan bola melewati kepala kedua tangan mendorong disamping telinga sehingga terjadi guling.

Permainan ketiga Guling papan miring kombinasi lempar bola, caranya siswa dari posisi duduk menjepit bola dengan kedua kaki dilanjutkan merebahkan badan sambil melemparkan bola melewati kepala kedua tangan mendorong disamping telinga sehingga terjadi guling pada matras papan miring.

Hasil pengamatan siswa kolabolator bahwa pada pertemuan pertama selama mengikuti pembelajaran ada beberapa siswa yang belum berani melakukan guling belakang tetapi pada pertemuan berikutnya mulai berani melakukan walau hasilnya belum maksimal. Hal tersebut dikarenakan anak sudah tidak merasa takut karena selalu dimotifasi guru dan teman-temannya yang pada kerja kelompoknya bagus.

Kuesioner yang dibagikan kepada siswa pada Siklus II menunjukkan pembelajaran yang diberikan guru menyenangkan dan efektif, sehingga siswa aktif dalam mengikuti pembelajaran guling belakang dan siswa merasa pembelajaran yang diberikan guru sangat menyenangkan karena banyak permainan yang selama ini belum pernah dilakukan. Hal ini dibuktikan dengan meningkatnya jawaban

siswa dari siklus pertama 63,92 % meningkat sebesar 34,50% atau menjadi 98,42% pada siklus kedua.

Selama pertemuan siklus kedua siswa tidak mengalami kesulitan dalam pembelajaran dan unjuk kerja, karena kesalahan saat mengguling tinggal tiga , siswa tidak takut melakukan guling belakang, pada hasil pembelajaran guling belakang meningkat dengan nilai rata-rata 86,93 atau 91,18%, hasil dari seluruh siklus dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil pengamatan Proses Pembelajaran Guling Belakang terhadap siswa pada keseluruhan siklus

Pelaksanaan	Ketuntasan Siswa	
	Data awal 20,59%	
	Siklus I	Siklus II
Pertemuan 1	44,12%	76,47 %
Pertemuan 2	58,82%	91,18%

$$\text{Data awal} = \frac{\sum \text{Siswa tuntas}}{\sum \text{siswa}} \times 100\% = \frac{7}{34} \times 100\% = 20,59\%$$

$$\text{Siklus 1} = \frac{\sum \text{Siswa tuntas}}{\sum \text{siswa}} \times 100\% = \frac{20}{34} \times 100\% = 58,82\%$$

$$\text{Siklus 2} = \frac{\sum \text{Siswa tuntas}}{\sum \text{siswa}} \times 100\% = \frac{31}{34} \times 100\% = 91,18\%$$

Berdasarkan tabel 1 tersebut maka peneliti simpulkan bahwa dari awal pertemuan sebelum diberi tindakan ke siklus 2 (dua) terjadi peningkatan 70,6% yang dibuktikan dengan ketuntasan awal pembelajaran 20,59% menjadi 91,18% pada siklus kedua

Berdasarkan refleksi dari analisa data yang terkumpul maka hasil tindakan kelas menunjukkan bahwa pada akhir siklus mengalami peningkatan mutu pembelajaran. Hal tersebut dapat dilihat

pada data hasil observasi pembelajaran guru, data hasil observasi terhadap sikap siswa, dan data hasil unjuk kemampuan guling belakang siswa berikut ini:

Pada siklus I tindakan dalam proses pembelajaran guling belakang dengan pendekatan PAIKEM pada siswa kelas IV SDN Semarang 2 sudah tepat. Dalam proses pembelajaran sebagian besar siswa merasa senang, tidak takut, gembira melakukan teknik dasar guling belakang dengan benar. Metode pembelajaran telah dissuaikan dengan karakteristik Pertumbuhan dan perkembangan siswa sehingga siswa merasa mudah melakkan setiap gerakan yang dilakukan.

Pada siklus II proses pembelajaran guling belakang dengan pendekatan PAIKEM sudah lebih baik lagi dan memuaskan. Tindakan yang diberikan pada siklus II dengan menambah variasi permainan dan mengkombinasikan menjadikan pembelajaran semakin menarik, siswa melakukan dengan semangat tinggi dan tidak merasa takut sehingga hasil gerakan teknik guling belakang semakin baik, keterangan pendukung pada lampiran.

Dengan demikian tindakan pada ketrampilan guling belakang pada siswa kelas IV SD Semarang 2, Godean, Sleman dikatan berhasil. Setelah dilakukan evaluasi terhadap tindakan kelas yang telah dilaksanakan selama dua siklus, pendekatan pembelajaran ini dapt dijadikan sebagai acuan untuk prpses pembelajaran selanjutnya. Sedangkan tindakan yang kurang berhasil diharapkan menjadi telaah untuk perbaikan dan penyempurnaan.

Keberhasilan pembelajaran guling belakang dengan metode PAIKEM memudahkan guru dalam menyapaikan pembelajaran. Siswa

termotivasi untuk menunjukkan kemampuan terbaiknya.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan Penelitian dan hasil analisis yang telah dilakukan oleh Kolabolator dan Peneliti diperoleh kesimpulan bahwa:

1. Hasil pengamatan terhadap guru dalam proses pembelajaran hasilnya menunjukkan peningkatan pada empat kali pertemuan, sehingga pelaksanaan berlangsung baik mencapai 93 kriteria amat baik
2. Hasil pengamatan terhadap siswa dalam proses pembelajaran hasilnya menunjukkan peningkatan pada 4 pertemuan, pelaksanaan pembelajaran berlangsung baik mencapai 90 kriteria amat baik
3. Hasil ketrampilan guling belakang melalui pembelajaran PAIKEM terjadi peningkatan dari hasil tes awal sebelum tindakan sampai empat kali pertemuan, 31 siswa tuntas atau 91,18.

### Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Penelitian ini masih sangat terbatas sehingga belum mampu menuntaskan 100% dari jumlah siswa, sehingga perlu adanya penelitian lebih lanjut.
2. Guru perlu banyak melakukan perbaikan pembelajaran dalam rangka meningkatkan pencapaian nilai Kriteria Ketuntasan Minimum.
3. Bagi siswa agar lebih percaya diri dalam mengikuti pembelajaran guling belakang maupun materi senam lantai lainnya, serta membantu teman yang

belum mencapai nilai Kriteria Ketuntasan Minimum.

4. Bagi sekolah agar menyediakan dan memperbarui sarana prasarana Olahraga senam lantai, sehingga semua siswa dapat terpenuhi dalam melakukan Olahraga dengan senang.
5. Agar penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dalam melakukan Penelitian bagi peneliti lain dan berusaha mengembangkannya.
6. Perlu bagi guru Pendidikan Jasmani atau calon guru dapat menggunakan penelitian ini sebagai bahan masukkan dan memberikan gambaran dalam mengajar guling belakang materi senam lantai yang sesuai dengan kebutuhan guru.

## DAFTAR PUSTAKA

- A. Tarmizi  
Ramadhan.2008.Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif,Bandung: Remaja Rosda karya
- Farida Mulyaningsih, (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI*, Jakarta: Jepe Press Media Utama
- Kun Wuryantoro, (2010). *Skripsi*.Upaya Peningkatan Ketrampilan Meroda Melalui Permainan Tali Pada Siswa Kelas VIII A MTS MA'Arif NU Kemiri Purworejo,Yogyakarta: UNY
- Pardjono,dkk ( 2007 ). *Panduan Penelitian Tindakan Kelas*, Yogyakarta: UNY
- Suharsimi Arikunto, (2010) *.Penelitian Tindakan Untuk Guru,Kepala Sekolah dan Pengawas* ,Yogyakarta: Aditya Media