

---

**PENINGKATAN PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING BELAKANG  
MENGUNAKAN PENDEKATAN PAIKEM KELAS IV  
SD NEGERI 88 PAREPARE**

*Improvement of Rear Rolled Learning Learning using PAIKEM Approach Class IV to SD  
Negeri 88 Parepare*

**Laganing**  
**SD Negeri 88 Parepare**  
[laganing12@gmail.com](mailto:laganing12@gmail.com)

**ABSTRAK**

Belum terpenuhinya kriteria ketuntasan dalam pembelajaran senam guling belakang anak kelas IV SD Negeri 88 Parepare 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 88 Parepare. 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 SD Negeri 88 Parepare 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. Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis yang telah dilakukan oleh kolabolator 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 SD Negeri 88 Parepare.

**Kata Kunci:** Pembelajaran, Guling belakang, PAIKEM.

**ABSTRACT**

*The incomplete criteria for completeness in the learning of backward roll learning for grade IV elementary school 88 Parepare State schools which are set by 85% makes the writer conduct research. This study aims to improve the learning of backward roll exercise through the PAIKEM approach to grade IV students of SDN 88 Parepare. This research is a class action research consisting of two cycles and each cycle consists of two meetings. The subjects of the study were all students of grade IV Parepare 88 Elementary School, totaling 34 students (male 14, female 20). The data collection instruments used in this study were to use observation, questionnaires, and backward roll learning test results. Data analysis techniques in this study were assessed qualitatively and quantitatively. The results showed that the PAIKEM approach can improve rear roll learning in fourth grade students. Based on the results of the study and the results of the analysis carried out by collaborators and researchers, initial test scores of 20.59 were obtained and concluded that the back roll learning process through the PAIKEM approach increased by 70.59 in floor gymnastics learning for grade IV SDN 88 Parepare.*

**Keywords:** Learning, back roll, PAIKEM.

### PENDAHULUAN

Undang-undang RI Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen menyebutkan bahwa Pembangunan Nasional dalam bidang Pendidikan adalah upaya mencerdaskan kehidupan bangsa, dan meningkatkan kualitas manusia Indonesia. Pernyataan tersebut tercantum dan sesuai dalam Undang-undang nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab II Pasal 3 yang menerangkan Tujuan Pendidikan Nasional yaitu

Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradapan bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.<sup>1</sup>

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang integral dari Sistem Pendidikan nasional secara keseluruhan. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematik yang merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportifitas-spiritual-sosial) serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan

dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.<sup>2</sup>

Peraturan pemerintah RI Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan, dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional pada latar belakang penjabaran mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan untuk sekolah dasar/MI kurikulum KTSP 2006 menyebutkan bahwa Pendidikan jasmani mempunyai tujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut:

1. Mengembangkan Keterampilan Pengelolaan Diri Dalam Upaya Pengembangan Dan Pemeliharaan Kebugaran Jasmani Serta Pola Hidup Sehat Melalui Berbagai Aktivitas Jasmani Dan Olahraga Yang Terpilih
2. Meningkatkan Pertumbuhan Fisik Dan Pengembangan Psikis Yang Lebih Baik
3. Meningkatkan Kemampuan Keterampilan Gerak Dasar
4. Meletakkan Landasan Karakter Moral Yang Kuat Melalui Internalisasi Nilai-Nilai Yang Terkandung Di Dalam Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan
5. Mengembangkan Sikap Sportif, Jujur, Disiplin, Bertanggung Jawab, Kerjasama, Percaya Diri, Dan Demokratis.
6. Mengembangkan Keterampilan Untuk Menjaga Keselamatan Diri Sendiri, Orang Lain Dan Lingkungan
7. Memahami Konsep Aktivitas Jasmani Dan Olahraga Dilingkungan Yang Bersih Sebagai Informasi Untuk Mencapai Pertumbuhan Fisik Yang Sempurna, Pola Hidup Sehat Dan Kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Tujuan pendidikan jasmani tersebut dapat terwujud jika pembelajaran di sekolah terlaksana dengan baik dan

---

<sup>1</sup>Depdiknas.(2003). *UURI No. 20 Tahun 2003. Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Asa Mandiri, h. 12.

---

<sup>2</sup>Depdiknas.(2003). *Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Asa Mandiri, h. 20

optimal. Supaya proses pembelajaran optimal maka perlu dukungan keterlibatan antara guru mata pelajaran pendidikan jasmani, kepala sekolah, dan guru-guru di sekolah, peserta didik, kurikulum, alat dan fasilitas olahraga di sekolah, materi pembelajaran serta strategi pembelajaran. Faktor-faktor tersebut merupakan suatu sistem yang saling terkait tidak dapat dipisahkan antara satu dengan yang lainnya.

Pendidikan jasmani pada usia sekolah dasar sangat penting karena usia tersebut masa pertumbuhan dan perkembangan. Dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani yang harus diajarkan meliputi permainan dan olahraga, aktivitas dan pengembangan, uji diri senam, aktivitas ritmit, pendidikan luar kelas, dan kesehatan. Ruang lingkup Uji diri senam yang terdapat di materi Pendidikan jasmani pada Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP 2006) meliputi ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat dan senam lantai, serta aktivitas lainnya.

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. Pada pengamatan awal minat siswa terhadap materi pembelajaran senam lantai kurang disukai karena gerakannya dianggap susah dan biasanya materi ini diajarkan secara individu dan monoton, akibatnya sebagian besar siswa tidak menyukai materi ini dan menganggap kurang menarik. Untuk itu guru perlu menerapkan model dan metode mengajar yang dipergunakan agar materi

pelajaran dapat ditangkap dan dipahami siswa dengan mudah dan menarik minat siswa untuk memecahkan masalah yang dihadapi dalam pembelajaran tersebut.

Kun Wuryant 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.<sup>3</sup>

Upaya meningkatkan hasil belajar meliputi aspek guru, materi, metode/cara penyajian, pengelolaan proses belajar mengajar dan penilaian hasil belajar. Keberhasilan proses belajar mengajar siswa dapat dilihat dari hasil evaluasi belajar siswa. Hasil Evaluasi dikatakan berhasil apabila dapat mencapai KKM, ini berarti hasil belajar telah tuntas. Namun hasil belajar Guling belakang siswa kelas IV SD Negeri 88 Parepare 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 %.

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

---

<sup>3</sup> Kun Wuryantoro, (2010). Skripsi. Upaya Peningkatan Keterampilan Meroda Melalui Permainan Tali Pada Siswa Kelas VIII A MTS, h. 2

## Laganing

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 yang kreatif edukatif dan menyenangkan yakni dengan pendekatan PAIKEM yang 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.

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 33) Penelitian tindakan bertujuan untuk menyelesaikan masalah yang telah lama dialami peneliti, dengan harapan sebagai upaya mengambil cara baru yang berbeda dari yang lama, dengan harapan jika cara yang dilakukannya baik, hasilnya akan baik pula. Dalam hal ini 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 .

Peraturan pemerintah No.19 tahun 2005 Bab IV pasal 19 ayat I menyatakan bahwa, “Proses pembelajaran pada satuan pendidikan diselenggarakan secara interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif serta memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreatifitas, dan kemandirian sesuai bakat, minat, dan perkembangan fisik serta psikologis peserta didik.” hal tersebut merupakan bahwa guru perlu menyelenggarakan pembelajaran aktif, inovatif, kreatif, efektif dan menyenangkan (PAIKEM). 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

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, permasalahan yang ada dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut.

1. Motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran senam lantai masih kurang.
2. Siswa lebih tertarik pada materi pembelajaran permainan dari pada materi senam guling belakang.
3. Metode pembelajaran senam lantai, guru selama ini kurang bervariasi dan monoton sehingga hasil belajar Guling belakang belum optimal mengakibatkan KKM belum

tercapai.

4. Guru belum pernah menerapkan pendekatan PAIKEM dalam pembelajaran Senam lantai.

Agar Penelitian ini lebih fokus pada makna permasalahan, hanya dibatasi pada faktor yang berkaitan dengan peningkatan ketrampilan senam guling belakang dengan pendekatan PAIKEM siswa IV SD Negeri 88 Parepare Tahun Pelajaran 2017/2018.

Berdasarkan Latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini yaitu: “Bagaimana peningkatan keterampilan guling belakang dengan pendekatan PAIKEM pada siswa kelas IV SD Negeri 88 Parepare Tahun pelajaran 2017/2018?”

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menghasilkan desain pembelajaran yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan keterampilan senam guling belakang dengan menggunakan pendekatan PAIKEM pada siswa kelas IV SD Negeri 88 Parepare tahun pelajaran 2017/2018.

#### **METODE PENELITIAN**

Jenis Penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau *Classroom Action Research*. Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan pada semester 2 tahun pelajaran 2017/2018 di SD Negeri 88 Parepare yang terletak di Jl. Kesuma Timur, Kampung Baru, Kecamatan Bacukiki Barat, Kota Parepare. Penelitian yang dilaksanakan dua siklus dalam siklus terdapat dua pertemuan

Penelitian ini dilakukan secara bersiklus. Dalam setiap siklus terdiri dari perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi Instrumen adalah alat untuk

mengumpulkan data. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Lembar Pengamatan
2. Tes Unjuk Kerja Siswa
3. Kuesioner

Teknik analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini berupa data-data dalam bentuk lembar observasi, kuesioner dan tes keterampilan guling belakang. Indikator keberhasilan tindakan ini dikatakan berhasil dan berhenti apabila tingkat keberhasilan siswa dalam penelitian ini diukur menggunakan standar nilai batas ketuntasan pencapaian 85 % dari seluruh siswa dalam kelas, pada penguasaan sikap gerak guling belakang. Dan apabila nilai siswa secara individu mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal dalam senam guling belakang batas nilai terendah 75, dengan mempertimbangkan tingkat kemampuan rata-rata peserta didik, kompleksitas, kompetensi serta kemampuan sumber daya pendukung meliputi warga sekolah, sarana dan prasarana pendidikan

#### **KAJIAN PUSTAKA**

##### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Hakikat Pembelajaran Senam Lantai**

Senam lantai merupakan salah satu bagian dari enam macam kelompok senam. Senam itu sendiri terdiri dari senam artistik, senam ritmik sportif, senam akrobatik, senam aerobic sport, senam trampolin, dan senam umum. Senam lantai sendiri termasuk ke dalam kelompok senam artistik dimana senam artistik ini menurut Agus Mahendra (2001:12) merupakan penggabungan antara aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dan gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat tertentu. Efek artistiknya dihasilkan dari besaran (amplitudo) gerakan serta

## Laganing

kesempurnaan gerak dalam menguasai tubuh ketika melakukan berbagai posisi.<sup>4</sup>

Menurut Wuryati Soekarno, “Senam dengan istilah lantai, merupakan gerakan atau bentuk latihannya dilakukan di atas lantai dengan beralaskan matras sebagai alat yang dipergunakan”.<sup>5</sup> Berdasarkan materi yang ada dalam latihan senam lantai, keterampilan tersebut di atas terbagi kedalam unsur gerakan yang bersifat statis (diam ditempat) dan dinamis (berpindah tempat). Keterampilan senam lantai yang bersifat statis meliputi: kayang, sikap lilin, splits, berdiri dengan kepala, berdiri dengan kedua tangan dan lain sebagainya. Sedangkan keterampilan senam lantai yang bersifat dinamis meliputi; guling depan, guling belakang, guling lenting, meroda dan lain sebagainya. Bentuk latihan senam lantai itu sendiri dapat dipisahkan dalam beberapa kelompok, ditinjau dari tempat (diam ditempat) dan bergerak. Kelompok senam yang bergerak terdiri dari bergerak ke depan misalnya guling depan, lompat harimau, handspring, macam-macam kip, walk overmuka, round off, salto. Sedangkan untuk yang bergerak ke belakang misalnya guling belakang, stut, walk over/be, hands spring dansalto.

Menurut Rusli Lutan, berdasarkan model komunikasi, pembelajaran berarti seperangkat kegiatan yang sengaja dan berencana dari seseorang yang memiliki kelebihan dalam hal pengetahuan, keterampilan untuk kemudian pengetahuan atau ketrampilan itu disampaikan kepada orang lain atau bahkan sifat-sifat

psikologis tertentu, dan informasi atau keterampilan itu disampaikan melalui metode tertentu, yang kemudian mendapat respon dari obyek yang sekaligus berperan sebagai subyek.<sup>6</sup>

Variabel yang penting dalam lingkungan belajar adalah guru. Dalam hal ini, guru pendidikan jasmani dalam pembelajarannya berusaha berpakaian rapi, percaya diri, mendudukkan kebenaran dengan baik, konsisten, bersahabat, kompeten dalam bidangnya maka akan mendapat respek yang alami oleh peserta didiknya, kemajuan perolehan ketrampilan motorik, kognitif, dan afektif yang dipersiapkan dengan baik maka tujuan yang diinginkan akan tercapai.

Pembelajaran Pendidikan Jasmani dapat disajikan dalam bentuk cerita, bentuk bermain, pemberian tugas, latihan, lomba, komando, meniru, bentuk gerak lagu dan bentuk modifikasi. Ada tiga hal dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Pertama, guru sebagai pendidik yang merupakan faktor tunggal dalam pemilihan gaya mengajar yang sesuai kebutuhan anak. Kedua, guru sebagai motivator melalui pendekatan akan lebih layak tergantung pada tujuan yang ingin dicapai. Ketiga, guru sebagai pengamat kelas untuk dapat memahami dan menerapkan pendekatan pembelajaran yang sesuai kebutuhan anak, terutama yang berhubungan dengan minat, pertumbuhan, dan perkembangan siswa SD adalah permainan dan olahraga, komponen kebugaran jasmani, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan luar kelas dan kesehatan.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan

---

<sup>4</sup> Agus Mahendra, (2000). *Senam Teori dan Praktek*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, h. 12.

<sup>5</sup>Wuryati Soekarno, (2003) *Teori dan Praktek Senam Dasar*, Jakarta: Intan Pariwara, h. 110.

---

<sup>6</sup> Rusli Lutan. (1996). *Modifikasi pembelajaran*. Jakarta: Literatur, h. 382

bahwa hakikat/pengertian pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah sebuah konsep yang terkait dalam proses belajar dan mengajar yang mengandung pengertian, bagaimana guru mengajarkan sesuatu kepada peserta didik dan bagaimana siswa mempelajarinya, dengan ini perlu adanya:

- a. informasi dan komunikasi
- b. aktif dan kreatif
- c. kepandaian mengamati kelas.

## 2. Pengertian Senam

Ruang lingkup Uji diri senam yang terdapat di materi Pendidikan jasmani SD, pada Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP 2006) meliputi ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, senam lantai, serta aktivitas lainnya. Selanjutnya, menurut Imam Hidayat (dalam Agus Mahendra, 2000: 9) pengertian tentang senam adalah suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani mengembangkan ketrampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual. Jadi, suatu kegiatan fisik yang terdiri dari unsur-unsur *kalestenik* (kekuatan), *tumbling* (cepat dan eksplosif), *akrobatik* (keterampilan).<sup>7</sup>

Menurut Knirsch, K. (dalam Kun Wuryantoro, 2010:13) membagi senam mejadi dua bentuk yaitu Normatif dan Non Normatif. Senam Normatif lebih dikenal dengan nama senam artistik, ritmit, sportif atau sport aerobics. Semua kegiatannya dibatasi oleh peraturan yang baku dan

peraturan khusus dalam penyelenggaraanya.<sup>8</sup>

Berdasarkan Pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh. Menurut pengertian tersebut dapat diartikan senam pada fokus gerak pada tubuh, bukan alat atau pola geraknya karena tujuan utamanya peningkatan kualitas fisik serta penguasaan pengontrol tubuhnya dengan keyakinan dan tingkat keberhasilan yang tinggi sehingga memungkinkan membantunya membentuk konsep yang positif. Oleh karena itu, sangatlah penting keterampilan bermacam guling diajarkan kepada siswa sekolah dasar pemula agar mereka dapat melakukan gerak dasar senam lantai, sebab siswa pemula masih lentur, pikiran maupun perasaannya fokus. Sehingga mudah dibentuk untuk gerakan yang lebih lanjut. Perlu adanya pemikiran pembelajaran senam lantai diajarkan sedini mungkin dengan alasan persiapan pembentukan atlet senam tidak bisa instan dan perlu latihan yang banyak, disamping itu senam banyak mempunyai manfaat bagi pembentukan tubuh.

## 3. Pengertian Guling Belakang

Senam guling belakang untuk materi Sekolah Dasar meliputi struktur materi yang diantaranya meliputi kesadaran akan tubuh dan gerakan, kecakapan gerak dasar. Pengertian guling ke belakang.

---

<sup>8</sup> Kun Wuryantoro, (2010). Skripsi. Upaya Peningkatan Ketrampilan Meroda Melalui Permainan Tali Pada Siswa Kelas VIII A MTS MA' Arif NU Kemiri Purworejo, Yogyakarta: UNY, h. 13

---

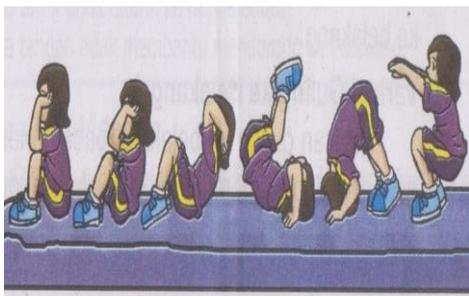
<sup>7</sup> Agus Mahendra, (2000). Senam Teori dan Praktek. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, h. 13.

## Laganing

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 gerakan kebalikan dari guling depan, gerakan dilakukan secara berurutan dimulai dari pinggul bagian belakang, pinggang, punggung, dan pundak.<sup>9</sup>

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa guling belakang adalah gerakan menggulingkan badan ke arah belakang dalam posisi badan tetap membulat, kaki dilipat, lutut ditempelkan di dada, dan kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada



Gambar I: Rangkaian Guling belakang

Ada beberapa cara mengajar dengan pendekatan PAIKEM guru dalam materi kegiatan pembelajaran. sebelum melakukan gerakan guling belakang. Beberapa kegiatan (*lead up*) yang dapat dilakukan antra lain:

- a. Mengajarkan irama guling belakang mengarah posisi punggung membulat dengan badan dan kaki di tekuk kedua tangan memeluk lutut di goyang goyang seperti timbangan
- b. Mengajarkan guling belakang mengarah posisi melemparkan kaki punggung pandangan ke pusat,

- c. Mengajarkan sikap lilin dan dilanjutkan kaki dilempar diatas kepala.
- d. Mengajarkan guling belakang mengarah lemparan kedua kaki dengan cara tekanan kaki kuat ditekan pada tembok secara berpasangan
- e. Guling belakang dengan tujuan tekanan pada kekuatan tolakan tangan, posisi punggung membulat dan dilanjutkan kaki sampai bisa membalik dengan bantuan teman untuk menekan kedua tangan di matras saat membalik secara berpasangan
- f. Guling belakang dari bidang yang dimiringkan satu kelompok bersama-sama dengan kedua tangan menumpu kuat, kaki di lempar dengan cepat dan kuat untuk menuju arah yang sempurna

Gerakan guling belakang terdiri dari empat struktur yaitu gerakan mengangkat kedua kaki hingga menyentuh lantai, dua tangan di sisi telinga masuk menuju bahu, tolakan dua tangan, gerakan menjatuhkan badan kebelakang pandangan ke pusat. Melalui keterampilan mengguling kebelakang seseorang dapat mengapresiasi saraf otot, pikiran maupun perasaannya dalam bentuk gerakan kebugaran penguluran dan memiliki kepuasan.

#### 4. Pendekatan PAIKEM (Pembelajaran Aktif Inovatif Kreatif Efektif Menyenangkan)

##### a. Pembelajaran PAIKEM

Pembelajaran PAIKEM adalah sebuah pembelajaran yang memungkinkan peserta didik untuk mengerjakan kegiatan yang beragam dalam rangka

<sup>9</sup> Farida Mulyaningsih, (2010). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI, Jakarta: Jepe Press Media Utama

mengembangkan keterampilan dan pemahamannya, dengan penekanan peserta didik belajar sambil bekerja, sementara guru menggunakan berbagai sumber dan alat bantu belajar (termasuk pemanfaatan lingkungan), supaya pembelajaran lebih menarik, menyenangkan dan efektif.

Menurut Ahmadi Pendekatan PAIKEM sebagai sebuah strategi pembelajaran, memiliki lima kriteria yang bisa dipaparkan sebagai berikut :<sup>10</sup>

### 1) Pembelajaran Aktif

Baik Pendekatan Cara belajar siswa aktif (CBSA) maupun pendekatan Keterampilan Proses (PKP), sangat mengutamakan tingkat keaktifan siswa dalam proses pembelajaran. Suasana pembelajaran aktif dapat memberikan atmosfer berbeda di dalam ruang kelas. Menurut Arifin Zaenal terdapat beberapa prinsip yang perlu diperhatikan dalam upaya mengoptimalkan keaktifan murid dalam belajar, baik dipandang dari pihak pebelajar, maupun dari pihak pengelola proses pembelajaran. Proses- proses belajar itulah yang harus diperhatikan dalam menerapkan CBSA, yaitu:<sup>11</sup>

- a) Penumbuhan motivasi, baik motivasi intrinsik maupun ekstrinsik
- b) Pemantapan latar dari materi yang akan dipelajari, khususnya pemberian apersepsi/kaitan
- c) Mengupayakan keterarahan

<sup>10</sup> Ahmadi, Lif Khoiru Amri , sofyan, (2011) *PAIKEM GEMBROT* : Jakarta : Prestasi pustaka karya, h. 12

<sup>11</sup> A.Tarmizi Ramadhan.2008.Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif,Bandung: Remaja Rosda karya, h. 23

- d) Belajar sambil bekerja, sambil bermain, ataupun kegiatan lainnya
- e) Penyesuaian dengan perbedaan individual
- f) Peluang untuk bekerjasama dengan berbagai pola interaksi
- g) Peluang untuk menemukan sendiri informasi/konsep
- h) Penumbuhan kepekaan mencari masalah dan memecahkannya
- i) Mengupayakan keterpaduan, baik asimilasi maupun akomodasi kognitif

### 2) Pembelajaran Inovatif

Pembelajaran inovatif bisa mengadaptasi dari model pembelajaran menyenangkan yang bisa membuat siswa terbebas dari kejenuhan-kejenuhan pembelajaran. Model pembelajaran inovatif ini tentunya berbeda jauh dari model pembelajaran konvensional yang memang sudah menjadi kebiasaan dalam pembelajaran. Guru mencoba untuk menanamkan pemikiran "*Learning is fun*" kepada semua peserta didiknya yang merupakan kunci yang diterapkan dalam pembelajaran inovatif. Jika siswa sudah menanamkan hal ini di pikirannya tidak akan ada lagi siswa yang pasif di kelas, perasaan tertekan dengan tenggang waktu tugas, kemungkinan kegagalan, keterbatasan pilihan, dan tentu saja rasa bosan.

### 3) Pembelajaran Kreatif

Pembelajaran kreatif menekankan pada pengembangan kreatifitas, baik pengembangan kemampuan imajinasi dan daya cipta (mengarang, membuat kerajinan

tangan, mempraktikkan kesenian dll) maupun pengembangan kemampuan berpikir kreatif. Pengembangan kemampuan berpikir kreatif haruslah seimbang dengan kemampuan berpikir rasional logis. Kreatifitas merupakan tahap paling tinggi dalam pengembangan kemampuan belajar seseorang. Untuk menumbuhkan kreatifitas cukup sulit dilakukan, jika dalam proses yang berlangsung tidak memberikan keaktifan bagi siswa.

Bagi siswa, pengembangan kemampuan berpikir kreatif melalui pembelajaran kreatif, akan menjadi bekal yang sangat berharga untuk menghadapi tantangan dan permasalahan di masa depan, yang tentunya akan berubah seiring perubahan zaman dan peradaban.

#### 4) Pembelajaran Efektif

Aspek efektifitas pembelajaran merupakan kriteria penting dalam setiap pembelajaran. Suatu pembelajaran disebut efektif manakala pembelajaran tersebut telah mencapai tujuan pendidikan. Tujuan yang diinginkan dalam pembelajaran itu mencakup pada penguasaan IPTEKS sebagai bahan ajar, pembentukan keterampilan atau kemampuan belajar yang lebih efektif dan efisien (belajar mengenai bagaimana cara belajar), bahkan pembentukan kemampuan meta-kognisi (kemampuan pengendalian proses kognitif itu sendiri) Pembelajaran yang efektif adalah pembelajaran yang mendidik, yang secara serentak dapat memenuhi dua sisi penting dari tujuan pendidikan disekolah, yakni:

- a) Memiliki atau menguasai ilmu pengetahuan, teknolog, dan seni (IPTEKS);
- b) Membangun diri pribadi sebagai pemanggung eksistensi manusia. Meskipun mungkin

terjadi hubungan timbal balik diantara keduanya, tetapi pemantapan kesejatan diri (being) menjadi lebih penting dari apa yang tergolong sebagai milik (having) yakni memiliki IPTEK itu sendiri.

Dengan demikian, pendidikan disekolah diharapkan dapat mewujudkan tujuan pendidikan untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya, yakni manusia indonesia sebagai fakta *a priori*, yang dikemudian dibangun dengan bekal ilmu pengetahuan dan teknologi serta keahlian dan kemahiran lainnya, sebagai fakta *a posteriori*

#### 5) Pembelajaran Menyenangkan

Pembelajaran menyenangkan merupakan pembelajaran yang didesain sedemikian rupa sehingga memberikan suasana penuh keceriaan, menyenangkan, dan yang paling utama, tidak membosankan, peserta didik. Suasana seperti itu akan membuat peserta didik bisa lebih terfokus pada kegiatan belajar-mengajar dikelasnya, sehingga curah perhatiannya akan lebih tinggi. Tingginya tingkat curah perhatian tersebut, akan meningkatkan hasil belajar. Kesenangan belajar bukan hanya karena lingkungan belajar yang menggairahkan, tetapi juga karena terpenuhinya hasrat ingin tahu (need achievement) peserta didik. Pembelajaran menyenangkan memerlukan dukungan pengelolaan kelas serta penggunaan media pembelajaran alat bantu dan atau sumber belajar yang tepat. Pembelajaran yang menyenangkan dapat juga tercipta karena proses pembelajaran disesuaikan dengan karekteristik murid (seperti: kongkrit, holistik, manipulatif, dll), dengan menerapkan pendekatan CBSA dan atau pendekatan keterampilan proses.

## 5. Prinsip-Prinsip PAIKEM Dalam Pembelajaran

Menurut Ahmadi, (dalam Tamziz, 2011:15) Pelaksanaan pembelajaran yang mengutamakan aspek keaktifan, kreatifitas dan inovatif, sehingga membuat pembelajaran menjadi efektif dan menyenangkan, menuntut guru untuk menguasai berbagai metode mengajar serta keterampilan dasar mengajar. Penguasaan berbagai metode mengajar tersebut akan memberi keleluasaan untuk memilih metode yang sesuai dengan metode yang sesuai dengan tujuan, materi, peserta didik dan aspek-aspek lainnya, sehingga prinsip-prinsip PAIKEM dapat diterapkan secara optimal.<sup>12</sup>

Beberapa prinsip yang harus diperhatikan ketika pendidik atau guru dalam menerapkan PAIKEM adalah sebagai berikut:

- 1) Mengalami : Peserta didik terlibat secara aktif baik fisik, mental maupun emosional. Melalui pengalaman langsung pembelajaran akan lebih memberi makna kepada siswa dari pada hanya mendengarkan;
- 2) Komunikasi : Kegiatan pembelajaran memungkinkan terjadinya komunikasi antara guru dan peserta didik;
- 3) Interaksi : Kegiatan pembelajarannya memungkinkan terjadinya interaksi multi arah.
- 4) Refleksi : Kegiatan pembelajarannya memungkinkan peserta didik memikirkan kembali apa yang telah dilakukan. Proses refleksi sangat perlu dilakukan untuk mengetahui sejauhmana ketercapaian proses pembelajaran

## 6. Penerapan Strategi PAIKEM Dalam Proses Pembelajaran

Menurut Ahmadi, (dalam Tamziz, 2011:16), secara garis besar penerapan Paikem dalam pembelajaran dapat digambarkan sebagai berikut:<sup>13</sup>

- a. Siswa terlibat dalam berbagai kegiatan yang mengembangkan pemahaman dan kemampuan mereka dengan penekanan pada belajar melalui berbuat.
- b. Guru menggunakan berbagai alat bantu dan berbagai cara dalam membangkitkan semangat, termasuk menggunakan lingkungan sebagai sumber belajar untuk menjadikan pembelajaran menarik, menyenangkan, dan cocok bagi siswa.
- c. Guru mengatur kelas dengan memajang bahan belajar yang lebih menarik
- d. Guru menerapkan cara mengajar yang lebih kooperatif dan interaktif, termasuk cara belajar kelompok.
- e. Guru mendorong siswa untuk menemukan caranya sendiri dalam pemecahan suatu masalah, untuk mengungkapkan gagasannya, dan melibatkan siswa dalam menciptakan lingkungan belajarnya

## 7. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Menurut Monks (dalam Siti Rahayu Haditono, 1999:175) karakteristik perkembangan jasmani dan psiko-motorik anak umur 9-10 tahun mengalami bertambahnya kemampuan motoriknya membuat lingkup gerakannya semakin luas, beberapa karakteristik usia nak meliputi:<sup>14</sup>

- a. Karakteristik fisiologis
  - 1) Reaksi gerakannya lambat, koordinasi gerakannya belum baik, membutuhkan aktifitas yang

<sup>13</sup>Ahmadi, Lif Khoiru Amri , sofyana, (2011) *PAIKEM GEMBROT*, h. 16.

<sup>14</sup>Monks .(1996), Psikologi Perkembangan Pengantar Dalam Berbagai bagiannya: Yogyakarta : Gadjah Mada University Press, h. 175.

<sup>12</sup>Ahmadi, Lif Khoiru Amri , sofyana, (2011) *PAIKEM* , h. 15

## Laganing

- menggunakan kelompok otot besar, gemar berkelahi, berburu, memanjat, dan kejar-kejaran
- 2) Selalu aktif, bersemangat dan responsive terhadap suara berirama
- 3) Tulang-tulang lunak dan mudah berubah-ubah bentuk
- b. Karakteristik psikologis
  - 1) Selalu ingin tahu, suka bertanya, ingin menemukan sesuatu dan menyelidiki alam sekitar
  - 2) Gemar mengulang aktivitas yang menyenangkan atau disukai
  - 3) Hamper tertarik pada segala hal
  - 4) Kreatif dan daya khayalnya tinggi
- c. Karakteristik psikologis
  - 1) Berhasrat besar terhadap hal-hal yang bersifat dramatik, yang penuh dengan daya khayal, rasa ingin tahu dan suka meniru
  - 2) Ingin terus bermain dan bermain dalam kelompok yang terdiri dari tiga sampai empat orang
  - 3) Suka menerima kekalahan

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Deskripsi Hasil Penelitian

Proses Penelitian diawali dengan peneliti melakukan observasi terhadap proses pembelajaran guling belakang pada siswa kelas IV SD Negeri 88 Parepare Godean, dalam observasi tersebut ditemukan bahwa hasil belajar ketrampilan guling belakang masih rendah dan dibawah KKM mencakup 20,59% dari jumlah siswa SD Negeri 88 Parepare. Selanjutnya peneliti melakukan peningkatan dalam pembelajarana guling belakang dengan menggunakan model pembelajaran PAIKEM pada siswa kelas IV SD Negeri 88 Parepare dengan modifikasi permainan dan peralatan yang inovasi dalam berolahraga senam.

Proses penelitian ini dijabarkan melalui empat tahapan dalam siklus sebagai berikut:

### 1. Siklus I

#### a. Perencanaan (*Planning*)

Pada setiap perencanaan kegiatan yang akan dilakukan adalah menentukan fokus penelitian, membuat skenario pembelajaran dan menyiapkan sarana dan prasarana yang akan diperlukan dalam proses pembelajaran. Pada tahap ini peneliti dan kolabolator sudah mendata dan mengidentifikasi serta menganalisis yang akan dilakukan dalam penelitian tindakan siklus pertama ini, skenario pembelajaran tersebut dibuat dalam bentuk Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).

#### b. Pelaksanaan Tindakan (*Action*)

Pelaksanaan tindakan kelas pada Proses pembelajaran dalam siklus 1 (satu) berlangsung dua kali pertemuan, pertemuan pertama dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 24 Februari 2018 pertemuan kedua dilaksanakan pada tanggal 03 Maret 2018, 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.

#### c. Observasi

Pada siklus pertama dua kolablator melakukan pengamatan, menilai, dan

mendokumentasikan hal-hal yang terjadi pada proses pembelajaran baik terhadap guru peneliti maupun pada siswa. Pengamatan dan penilaian yang dilakukan kolablator dengan hasil sebagai berikut:

#### 1) Hasil Pengamatan Kelas terhadap Guru

Berdasarkan hasil pengamatan proses pembelajaran selama berlangsung maka dapat diperoleh pengamatan terhadap guru dalam menyampaikan materi pada pertemuan pertama dengan pertemuan kedua, gambaran pembelajaran tersebut sebagai berikut:

- a) Pada pembelajaran pendahuluan diawali dengan salam, berdoa, presensi dan waktu pemutaran video anak melakukan senam semua siswa memperhatikan sampai pemanasan dan penguluran anak melakukan dengan semangat tinggi.
- b) Kegiatan inti dari semua anak aktif melakukan apa yang ditugaskan guru dengan semangat dan keberanian dan tolong menolong sangat nampak dalam kegiatan pada kelompoknya.
- c) Kegiatan penutup pada refleksi guru menyampaikn inti dari pembelajaran anak dengan senang memperhatikan dan melakukan.

#### 2) Hasil Pembelajaran Siswa oleh Guru

Setelah selesai tindakan pada siklus pertama peneliti dan kolablator mendiskusikan hasil pengamatan yang telah dilakukan pada pertemuan pertama dan kedua. Proses pembelajaran yang kedua sudah ada peningkatan dalam melakukan guling belakang dari pada pertemuan pertama. Hasil proses pembelajaran guling belakang yang dicapai siswa meningkat dari pertemuan pertama dengan nilai rata-rata 67 menjadi

## Laganing

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.

### 3) Angket siswa

Lembar angket yang dibagikan siswa diperoleh jawaban dalam tabel berikut ini:

Tabel 7. Jawaban Angket Siswa Mengenai Pembelajaran Guling Belakang dengan Pendekatan PAIKEM Pada Akhir Siklus 1

No	Aspek	Pernyataan Tanggapan Siswa	Ya	Tidak
1	Aktif	1. Saya bisa bergerak dengan aktif/semangat tinggi	21	13
		2. Guru aktif membantu siswa dalam menguasai materi	27	7
		3. Saya mengerti penjelasan guru	33	1
		4. Saya memperoleh kesempatan untuk bertanya	34	0
2	Inovatif	5. Saya senang melihat tayanagan senam dengan LCD	26	8
		6. Penggunaan bola membantu saya untuk proses guling	1	33

		7. Menggunakan kartu/kertas yang dijepit dengan dagu menjadikan guling tidak sakit	29	5
3	Kreatif	8. Guru mengajar dengan bermacam-macam aktifitas	26	8
		9. Siswa menemukan hal-hal baru dalam pembelajaran guling	11	23
		10. Saya saling bekerja sama dalam kelompok	28	6
4	Efektif	11. Saya senang pembelajaran dilakukan dalam kelompok	25	9
		12. Saya senang guling pada matras papan miring	4	30
		13. Saya merasa bangga dapat membantu teman yang belum bisa	29	5
		14. Saya senang melakukan guling belakang dengan banyak cara	9	25
5	Menyenangkan	15. Saya senang diberikan kesempatan melakukan percobaan dengan	23	11

		caraku sendiri		
			326	184

Berdasarkan jawaban siswa di atas peneliti menyimpulkan selama pembelajaran anak aktif, efektif, dan menyenangkan dalam melakukan guling belakang. Hal tersebut dibuktikan dengan meningkatnya hasil jawaban siswa dari sebelum diberi tindakan 30,78% menjadi 63,92% sesudah diberi tindakan pada siklus pertama.

4) Hasil Unjuk Kerja  
Hasil pengamatan kolabolator membandingkan pertemuan pertama dan kedua ada peningkatan dari data 34 siswa 14 siswa belum tuntas atau 41,18% yang sudah tuntas 20 siswa atau 58,82%.

#### d. Refleksi

Setelah selesai tindakan peneliti dan kolabolator mendiskusikan hasil pengamatan untuk tidak lanjut. 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%.

## 2. Siklus II

### a. Perencanaan (*Planning*)

Pada tahap ini, peneliti dan kolabolator berdasarkan diskusi sudah mendata dan mengidentifikasi serta menganalisis yang akan dilakukan dalam penelitian tindakan pada siklus kedua hasil refleksi dari siklus pertama. Skenario

npembelajaran tersebut dibuat dalam bentuk rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP).

### b. Pelaksanaan Tindakan (*Action*)

Pelaksanaan tindakan kelas pada proses pembelajaran siklus kedua berlangsung dua kali pertemuan pada hari Sabtu 10 Maret 2018 dan 24 Maret 2018 selama 3 jam pelajaran (115 menit @jam 35). Pada siklus kedua ini peneliti menggunakan tiga permainan permainan sikap lilin, guling belakang lempar bola, dan guling papan miring. Adapun jalannya pembelajaran sebagai berikut: diawali dengan berdoa, presensi, apersepsi, dan pemutaran vidio senam. Kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk permainan kelompok dilanjutkan penguluran.

Pembelajaran ini 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.

### c. Observasi

## Laganing

Pelaksanaan penelitian ini peneliti masih didampingi dua kolabolator, hasil pengamatannya sebagai berikut:

1) Hasil Pengamatan Kelas oleh Guru  
Berdasarkan hasil pengamatan kedua kolabolator dalam pertemuan pertama diperoleh nilai rata-rata 85, hal tersebut karena siswa mulai berani melakukan dan berkurang rasa takutnya. Selanjutnya pada pertemuan kedua nilai rata-rata dari kolabolator meningkat menjadi 90 sehingga proses pembelajaran berlangsung amat baik

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.

2) Hasil Pembelajaran Siswa oleh Guru  
Setelah selesai tindakan peneliti dan kolabolator mendiskusikan hasil pengamatan yang telah dilakukan. Proses pembelajaran yang dicapai meningkat pertemuan pertama dengan nilai rata-rata kelas 74 menjadi 90.

3) Angket Siswa  
Hasil angket siswa pada siklus kedua seperti pada taber berikut ini.

Tabel 8 Jawaban Angket Siswa Mengenai Pembelajaran Guling Belakang Pada Akhir siklus II

No	Aspek	Pernyataan Tanggapan Siswa	Ya	Tidak
1	Aktif	1. Saya bisa bergerak	34	0

		dengan aktif/semangat tinggi		
		2. Guru aktif membantu siswa dalam menguasai materi	33	1
		3. Saya mengerti penjelasan guru	34	0
		4. Saya memperoleh kesempatan untuk bertanya	34	0
2	Inovatif	5. Saya senang melihat tayanagan senam dengan LCD	33	1
		6. Penggunaan bola membantu saya untuk proses guling	34	0
		7. Menggunakan kartu/kertas yang dijepit dengan dagu menjadikan guling tidak sakit	34	0
3	Kreatif	8. Guru mengajar dengan bermacam-macam aktifitas	34	0
		9. Siswa menemukan hal-hal baru dalam pembelajaran guling	34	0

		10. Saya saling bekerja sama dalam kelompok	34	0
4	Efektif	11. Saya senang pembelajaran dilakukan dalam kelompok	33	1
		12. Saya senang guling pada matras papan miring	34	0
		13. Saya merasa bangga dapat membantu teman yang belum bisa	33	1
5	Menyenangkan	14. Saya senang melakukan guling belakang dengan banyak cara	34	0
6		15. Saya senang diberikan kesempatan melakukan percobaan dengan caraku sendiri	29	5
Jumlah			501	9

Berdasarkan jawaban di atas peneliti 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.

#### 4) Hasil Ujuk Kerja Siswa

Pada akhir tindakan siklus kedua peneliti dan kolabolator mendiskusikan hasil pengamatan yang telah dilakukan. 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 9 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%

Berdasarkan tabel 9 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.

#### B. Pembahasan Hasil Penelitian

## Laganing

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:

### 1. Siklus I

Pada siklus I tindakan dalam proses pembelajaran guling belakang dengan pendekatan PAIKEM pada siswa kelas IV SD Negeri 88 Parepare sudah tepat. Dalam proses pembelajaran sebagian besar siswa merasa senang, tidak takut, gembira melakukan teknik dasar guling belakang dengan benar. Metode pembelajaran telah disesuaikan dengan karakteristik Pertumbuhan dan perkembangan siswa sehingga siswa merasa mudah melakukan setiap gerakan yang dilakukan.

### 2. Siklus II

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 Negeri 88 Parepare dikatakan berhasil. Setelah dilakukan evaluasi terhadap tindakan kelas yang telah dilaksanakan selama dua siklus, pendekatan pembelajaran ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk proses 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.

### C. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keterampilan guling belakang siswa kelas IV SD Negeri 88 Parepare mengalami peningkatan, sehingga dapat diimplikasikan oleh guru dalam proses pembelajaran, perlu memberikan variasi pembelajaran (metode, strategi, model atau pendekatan pembelajaran) agar hasil pembelajaran siswa meningkat dan siswa tertarik mengikuti materi pembelajaran yang diajarkan guru.

### D. Keterbatasan Hasil Penelitian

Penelitian tindakan kelas pada kelas IV SD Negeri 88 Parepare, masih sangat terbatas sehingga belum mampu menuntaskan 100% dari jumlah siswa, sehingga perlu adanya penelitian lebih lanjut yang dapat menuntaskan.

Yang menjadi hambatan penelitian ini sehingga pada saat yang akan datang keterbatasan tersebut menjadi bahan penyelesaian pada pembelajaran selanjutnya. Adapun keterbatasan tersebut adalah waktu, tenaga, pikiran penulis, dan rencana pelaksanaan pembelajaran pada siklus sama, serta pembelajaran ini sebagai remedial dari pembelajaran senam guling belakang sebelumnya yang hasilnya belum mencapai nilai Kriteria Ketuntasan Minimum.

### PENUTUP

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.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra, (2000). *Senam Teori dan Praktek*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Ahmadi, Lif Khoiru Amri , sofyana, (2011) *PAIKEM GEMBROT* : Jakarta : Prestasi pustaka karya.
- Amaluddin, A., Hanafie Das, S. W., & Nasir S, M. (2018). Character Education Early Childhood: Brain-Based Teaching Approach. *International Journal of Pure and Applied Mathematics*, 119(18), 1229-1245.
- A.Tarmizi Ramadhan.2008.Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif,Bandung: Remaja Rosda karya.
- Arifin Zaenal,1989. Pendekatan dalam Proses belajar Mengajar, Bandung, Remaja Karya
- Bandi Utama, (2010). *Bermain dalam Pendidikan Jasmani*, Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan
- Das, S. W. H., Halik, A., Nasir, M., & Suredah, S. (2017). *Pencapaian Kompetensi Guru Sekolah Dasar Negeri Melalui Lesson Study di Kota Parepare*. In *Prosiding Seminar Nasional & Internasional*.
- Depdiknas.(2003). *UURI No. 20 Tahun 2003.Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Asa Mandiri
- (2006). *KTSP*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Desmita, (2010).*Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, Bandung: Remaja Rosda karya
- Halik, A., Zulfianah, Z., & Naim, M. (2018). Strategies of Islamic Education Teachers to Increase Students' Interest In Learning and Practicing in State Junior High School Lanrisang (SMPN) 1 Lanrisang, Pinrang. *MADANIA: Jurnal Kajian Keislaman*, 22(2), 253-264.
- Halik, A., & Juliadi, J. (2019, October). PAI Learning Design Based on 2013 Curriculum and Implications for Learning Motivation of Students in State Senior High School 10 of Enrekang. In *International Conference on Natural and Social Sciences (ICONSS) Proceeding Series* (pp. 420-428).
- Farida Mulyaningsih, (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI*, Jakarta: Jepe Press Media Utama
- Mahmud Dimiyati, (1995). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta: UPP Universitas Negeri Yogyakarta
- Monks .(1996), Psikologi Perkembangan Pengantar Dalam Berbagai bagiannya: Yogyakarta : Gadjah Mada University Press
- Pardjono,dkk (2007). *Panduan Penelitian Tindakan Kelas*, Yogyakarta: UNY

## Laganing

- Rusli Lutan. (1996). *Modifikasi pembelajaran*. Jakarta: Literatur
- Sabarti Akhadiah. (2007). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Gramedia
- Sugiyanto. (2001). *Perkembangan Dan Belajar Motorik*. Universitas Terbuka: Departemen Pendidikan Nasional
- Sewang, A., & Halik, A. (2020). Learning Management Model of Islamic Education based on Problem: A Case Study of the Tarbiyah and Adab Department of IAIN Parepare. *Journal of Talent Development and Excellence*, 12(1), 2731-2747.
- Sumantri, Mulyani dan Syadiah, N. (2007). *Perkembangan Peserta Didik*.
- Trianto, (2009). *Mendesain Model Pembelajaran Inovatif Progresif*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup
- Wuryati Soekarno, (2003) *Teori dan Praktek Senam Dasar*, Jakarta: Intan Pariwara
- Kun Wuryantoro, (2010). Skripsi. Upaya Peningkatan Keterampilan Meroda Melalui Permainan Tali Pada Siswa Kelas VIII A MTS MA'Arif NU Kemiri Purworejo, Yogyakarta: UNY.
- Farida Mulyaningsih, (2010). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI, Jakarta: Jepe Press Media Utama