

UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR SENAM LANTAI ROLL DEPAN MELALUI METODE DEMONSTRASI PADA SISWA KELAS 3A SD NEGERI 015 SUMBER SARI KECAMATAN TAPUNG HULU

Ande Agung Permana¹, M. Fransazeli Makorohim²

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Riau^{1,2}

andeagungpermana@student.uir.ac.id^{1*}, mfransazeli@edu.uir.ac.id²

Info Artikel

Kata Kunci:

Senam Lantai Roll Depan, Melalui Metode Demonstrasi, PTK.

Keywords:

Front Roll Floor Exercise, Demonstration Method, Action Research.

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan keterampilan teknik dasar senam lantai roll depan Melalui Metode Demonstrasi Pada Siswa Kelas 3a SD Negeri 015 Sumber Sari Kecamatan Tapung Hulu. Adapun jenis penelitian ini adalah PTK. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas 3 SD Negeri 015 Sumber Sari Kecamatan Tapung Hulu berjumlah 27 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes unjuk kerja teknik roll depan. Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung nilai ketuntasan klasikal yang dicapai oleh siswa, dan persentase nilai kategori siswa. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan roll ke depan Melalui Metode Demonstrasi Pada Siswa Kelas 3a SD Negeri 015 Sumber Sari Kecamatan Tapung Hulu dengan nilai rata-rata keterampilan siswa sebesar 80.56, dalam kategori kompeten dengan persentase ketuntasan klasikal sebesar 85%.

Abstract

The purpose of this research was to determine the improvement of the basic technical skills of front roll floor gymnastics through the demonstration method for students of SD Negeri 015 Sumber Sari Kecamatan Tapung Hulu. The type of this research is PTK. The subjects of this study were 3rd-grade students at SD Negeri 015 Sumber Sari Kecamatan Tapung Hulu, totaling 27 people. The research instrument used was the front roll technique performance test. The data analysis technique used is to calculate the classical completeness scores achieved by students and the percentage of student category scores. From the results of this study, it can be concluded that there is an increase in forward roll through the variation method in students of SD Negeri 015 Sumber Sari Kecamatan Tapung Hulu with an average student skill score of 80.56, in the competent category with classical completeness percentage of 85%.

Corresponding Author:

Ande Agung Permana

Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,
Universitas Islam Riau, Riau,
Indonesia:

andeagungpermana@student.uir.ac.id

Copyright © 2023 Ande Agung Permana, M. Fransazeli Makorohim

This work is licensed under Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)



PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan untuk meningkatkan kualitas hidup, dengan kegiatan olahraga seperti berjalan, berlari, melempar, melompat merupakan salah satu kesenjangan untuk meningkatkan kualitas hidup, oleh sebab itu dapat di artikan secara garis besar dengan berolahraga dapat menjaga kesehatan dalam diri manusia. Aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari tanpa di sadari merupakan bentuk dari suatu olahraga. Namun hal itu belum cukup untuk menjadikan tubuh sehat secara jasmani dan rohani, untuk mendapatkan kesehatan jasmani dan rohani dari olahraga tersebut tubuh harus dilatih atau sering melakukan gerak dalam arti gerakan yang lebih aktif dengan intensitas yang cukup.

Oleh karena itu pemerintah telah memasukkan olahraga sebagai salah satu kurikulum pendidikan jasmani di sekolah-sekolah formal sebagai suatu pembelajaran sebagai salah satu sarana untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan meningkatkan kualitas manusia Indonesia dalam mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur, serta memungkinkan warganya

mengembangkan dirinya dan segala aspek, baik jasmaniah maupun rohaniah. (Undang-Undang, 2005) No 3 Pasal 1 Tahun 2005 menyatakan bahwa “Olahraga pendidikan adalah jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian dari proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani”.

Dari kutipan di atas dapat dipahami bahwa penerapan olahraga bagi bangsa Indonesia telah di masukkan ke dalam proses pendidikan formal disekolah guna mencapai tujuan untuk mewujudkan masyarakat yang memiliki pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani yang baik. Salah satu bentuk olahraga di sekolah adalah olahraga senam. Olahraga senam adalah salah satu jenis dari sekian banyak jenis olahraga yang kita ketahui, senam mempunyai pengertian dan motto tersendiri, baik kekhasannya maupun kedudukannya dalam cabang olahraga lainnya. Namun demikian latihan olahraga senam selalu bermunculan dikala seseorang akan memulai suatu latihan olahraga, baik akan menghadapi sesuatu pertandingan maupun akan memulai latihan dan sebagainya.

Sebagai cabang olahraga, senam mempunyai daerah dengan batas-batasnya sendiri, mempunyai ruang lingkup yang tertentu, Ini berarti bahwa cabang olahraga senam berbeda dengan pencak silat, cabang olahraga senam tidak sama dengan sepak bola dan senam bukan pula loncat indah. Kehidupan sehari-hari, kita sering mendengar istilah-istilah yang dipakai untuk menamai jenis-jenis senam. Ada senam buyung, Senam Jantung sehat, senam aerobic, senam artistik, senam akrobatik, dan senam tera. Menurut FIG (*Federation International Gymnastique*) senam dapat dikelompokkan menjadi (1) senam artistic, (*artistic gymnastics*), (2) senam ritmik (*Sportive rhythmic gymnastics*), dan (3) senam umum (*general gymnastics*).

Senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistik. Disebut senam lantai karena semua keterampilan gerakan dilakukan pada lantai yang beralas matras tanpa melibatkan alat lainnya, Senam lantai adalah satu cabang olahraga sendiri maupun untuk olahraga orang lain, itulah sebabnya senam juga disebut sebagai olahraga dasar. Senam lantai mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dari setiap bagian anggota tubuh dan kemampuan komponen motorik/gerak seperti kekuatan, kecepatan keseimbangan, kelenturan, kelincahan dan ketepatan. Salah satu bentuk senam lantai adalah senam *roll* ke depan. Gerakan *roll* ke depan dimulai dengan sikap jongkok, tangan diangkat lurus ke atas sehingga badan lurus dari pinggul hingga ujung jari tangan. Angkatlah pinggul dan pindahkan berat badan ke depan, letakkan kedua tangan pada matras, sentuhkan dagu ke dada, letakkan bahu di atas matras sambil berguling. Jagalah badan agar tetap menekuk dengan kedua lutut tetap di dada dan akhirlah dengan sikap jongkok dengan kedua tangan lurus ke atas.

Bagi seorang siswa, pastinya mengalami kesulitan untuk melakukannya, maka guru pendidikan jasmani dituntut untuk dapat dapat menggunakan metode yang tepat guna dalam mengajarkan keterampilan olahraga senam *roll* ke depan seperti menggunakan cara mengajar dengan memberikan contoh gerakan, sehingga dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani khususnya dalam menyampaikan materi senam lantai *roll* ke depan dapat mencapai tujuan akhir dari pembelajaran yaitu siswa dapat melakukan *roll* ke depan dengan baik. Namun berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan terhadap siswa SD Negeri 015 Sumber Sari terlihat bahwa sewaktu melakukan *roll* ke depan, teknik yang digunakan siswa masih belum tepat, siswa terlihat kesulitan dalam melakukan *roll* ke depan, hal tersebut mengakibatkan nilai siswa belum dapat memenuhi nilai KKM yang telah ditetapkan yaitu sebesar 75, siswa kesulitan dalam melakukan guling depan karena mempunyai rasa takut, kelenturan tubuh siswa masih belum maksimal sewaktu melakukan gerakan menekuk untuk *roll* ke.

METODE PENELITIAN

Adapun jenis penelitian ini adalah PTK. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas 3 SD Negeri 015 Sumber Sari Kecamatan Tapung Hulu berjumlah 27 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes unjuk kerja teknik *roll* depan. Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung nilai ketuntasan klasikal yang dicapai oleh siswa, dan persentase nilai kategori siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilakukan terhadap Siswa SD Negeri 015 Sumber Sari Kecamatan Tapung Hulu dalam meningkatkan keterampilan gerakan *roll* ke depan melalui metode demonstrasi yang ditinjau melalui gerakan *roll* ke depan dengan menggunakan rubrik penilaian dapat dilihat pada penjelasan berikut ini:

Data Penilaian Rubrik Kerja Keterampilan Gerakan *Roll* Ke Depan Melalui Demonstrasi Pada Siswa Kelas 3a di SD Negeri 015 Sumber Sari Siklus I

Penilaian rubrik kerja *roll* ke depan siklus I pada siswa kelas 3a SD Negeri 015 Sumber Sari Kecamatan Tapung Hulu dimana nilai tertinggi adalah 75 dan nilai terendah adalah 25, Mean (rata-rata)

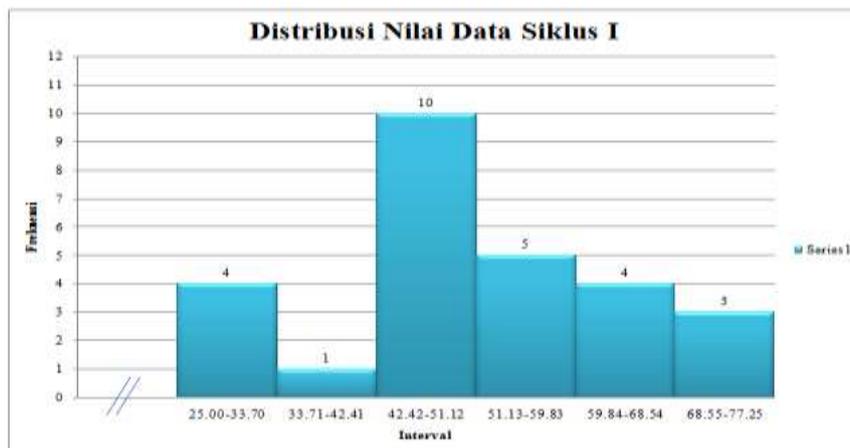
adalah 50.93 dari sampel yang berjumlah 27 orang. Lalu kumpulan nilai tersebut didistribusikan pada 6 kelas interval dengan panjang kelas interval sebanyak 8.71.

Pada interval kelas pertama dengan rentang nilai 25.00-33.70 terdapat frekuensi absolut sebanyak 4 orang atau dengan frekuensi relatif sebanyak 14.81%, pada interval kelas kedua dengan rentang nilai 33.71-42.41 terdapat frekuensi absolut sebanyak 1 orang atau dengan frekuensi relatif sebanyak 3.70%, pada interval kelas ketiga dengan rentang nilai 42.42-51.12 terdapat frekuensi absolut sebanyak 10 orang atau dengan frekuensi relatif sebanyak 37.04%, pada interval kelas keempat dengan rentang nilai 51.13-59.83 terdapat frekuensi absolut sebanyak 5 orang atau dengan frekuensi relatif sebanyak 18.52%, pada interval kelas kelima dengan rentang nilai 59.84-68.54 frekuensi absolut sebanyak 4 orang atau dengan frekuensi relatif sebanyak 14.81%, pada interval kelas keenam dengan rentang nilai 68.55-77.25 frekuensi absolut sebanyak 3 orang atau dengan frekuensi relatif sebanyak 11.11%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Penilaian Rubrik Kerja *Roll* Ke Depan Siklus I Siswa Kelas 3a di SD Negeri 015 Sumber Sari

No	Kelas Interval		Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	25.00	- 33.70	4	14.81%
2	33.71	- 42.41	1	3.70%
3	42.42	- 51.12	10	37.04%
4	51.13	- 59.83	5	18.52%
5	59.84	- 68.54	4	14.81%
6	68.55	- 77.25	3	11.11%
	Σ		27	100%

Berdasarkan data yang tertuang pada tabel 1, distribusi frekuensi penilaian rubrik kerja *roll* ke depan dapat dilihat pula pada gambar dalam bentuk grafik histogram 1berikut.



Gambar 1. Histogram Data Penilaian Rubrik Kerja *Roll* Ke Depan Siklus I Siswa Kelas 3a di SD Negeri 015 Sumber Sari

Hasil Belajar *Roll* Ke Depan Melalui Metode Demonstrasi Pada Siklus I

Pelaksanaan penelitian atau pembelajaran dalam penelitian ini terdiri atas tiga langkah, yaitu: 1) Kegiatan Awal/Pendahuluan, 2) Kegiatan Inti, dan 3) penutup. kegiatan awal merupakan kegiatan pembuka berupa apersepsi. Kemudian kegiatan inti merupakan kegiatan pembelajaran melalui metode demonstrasi. Sedangkan penutup merupakan ulasan mengenai kegiatan-kegiatan sebelumnya, hal ini bisa berupa kesimpulan pelajaran.

Sebagaimana hasil pada siklus I atau setelah diterapkannya metode demonstrasi bahwa rata-rata nilai *roll* ke depan siswa kelas 3a SD Negeri 015 Sumber Sari Kecamatan Tapung Hulu belum mencapai keberhasilan yang diinginkan. Hasil penilaian terhadap *roll* ke depan Melalui Metode Demonstrasi Pada Siswa Kelas 3a SD Negeri 015 Sumber Sari Kecamatan Tapung Hulu. Tujuannya untuk mengetahui sejauh mana peningkatan keterampilan *roll* ke depan oleh siswa dalam belajar dengan menggunakan metode demonstrasi.

Hasil penerapan metode demonstrasi pada siklus I menunjukkan bahwa Pada kategori Cukup terdapat 1 orang siswa atau 3.70%, pada kategori Kurang terdapat 6 orang siswa atau 22.22%, pada kategori kurang sekali terdapat 20 orang siswa tau 74.07%. Kemudian dari tabel diketahui juga rata-rata nilai tes pada siklus I, yakni 50.93 atau dalam kategori “Cukup”. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Analisis *Roll* Ke Depan Pada Siklus I

No	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
1	91 sd 100	Sangat Baik	0	0%
2	80 sd 90	Baik	0	0%
3	70 sd 79	Cukup	1	3.70%
4	60 sd 69	Kurang	6	22.22%
5	Kurang dari 60	Kurang Sekali	20	74.07%
Jumlah			27	100%
Rata-rata				50.93
Kategori				Cukup

Sumber: Data Olahan 2023

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat dikatakan bahwa rata-rata kemampuan melakukan *roll* ke depan siswa kelas 3a SD Negeri 015 Sumber Sari Kecamatan Tapung Hulu kompeten dengan diterapkannya metode demonstrasi ini, dan baru mencapai ketuntasan klasikal sebesar 4%. Sehingga indikator keberhasilan belum dicapai oleh 26 orang siswa atau sebesar 96% dari 27 orang siswa. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut ini:



Gambar 2. Ketuntasan Klasikal Pada Siklus I

Data Penilaian Rubrik Kerja Keterampilan Gerakan *Roll* Ke Depan Melalui Demonstrasi Pada Siswa Kelas 3a di SD Negeri 015 Sumber Sari Siklus II

Penilaian rubrik kerja *roll* ke depan siklus I pada siswa kelas 3a SD Negeri 015 Sumber Sari Kecamatan Tapung Hulu dimana nilai tertinggi adalah 100 dan nilai terendah adalah 62.50, Mean (rata-rata) adalah 80.56 dari sampel yang berjumlah 27 orang. Lalu kumpulan nilai tersebut didistribusikan pada 6 kelas interval dengan panjang kelas interval sebanyak 6.54.

Pada interval kelas pertama dengan rentang nilai 62.50-69.03 terdapat frekuensi absolut sebanyak 4 orang atau dengan frekuensi relatif sebanyak 14.81%, pada interval kelas kedua dengan rentang nilai 69.04-75.57 terdapat frekuensi absolut sebanyak 4 orang atau dengan frekuensi relatif sebanyak 14.81%, pada interval kelas ketiga dengan rentang nilai 75.58-82.11 terdapat frekuensi absolut sebanyak 6 orang atau dengan frekuensi relatif sebanyak 40.74%, pada interval kelas keempat dengan rentang nilai 82.12-88.65 terdapat frekuensi absolut sebanyak 6 orang atau dengan frekuensi relatif sebanyak 22.22%, pada interval kelas kelima dengan rentang nilai 88.66-95.19 frekuensi absolut sebanyak 1 orang atau dengan frekuensi relatif sebanyak 3.70%, pada interval kelas keenam dengan rentang nilai 95.20-101.73 frekuensi absolut sebanyak 1 orang atau dengan frekuensi relatif sebanyak 3.70%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Penilaian Rubrik Kerja *Roll* Ke Depan Siklus I Siswa Kelas 3a di SD Negeri 015 Sumber Sari

No	Kelas Interval		Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	62.50	- 69.03	4	14.81%
2	69.04	- 75.57	4	14.81%
3	75.58	- 82.11	11	40.74%
4	82.12	- 88.65	6	22.22%
5	88.66	- 95.19	1	3.70%
6	95.20	- 101.73	1	3.70%
Σ			27	100%

Data distribusi frekuensi penilaian dapat pula dilihat pada bentuk grafik histogram 3.

Hasil Belajar *Roll* Ke Depan Melalui Metode Demonstrasi Pada Siklus II

Pelaksanaan penelitian atau pembelajaran dalam penelitian ini terdiri atas tiga langkah, yaitu: 1) Kegiatan Awal/Pendahuluan, 2) Kegiatan Inti, dan 3) penutup. kegiatan awal merupakan kegiatan pembuka berupa apersepsi. Kemudian kegiatan inti merupakan kegiatan pembelajaran melalui metode demonstrasi.

Sedangkan penutup merupakan ulasan mengenai kegiatan-kegiatan sebelumnya, hal ini bisa berupa kesimpulan pelajaran.



Grafik 3. Histogram Data Penilaian Rubrik Kerja *Roll* Ke Depan Siklus I Siswa Kelas 3a di SD Negeri 015 Sumber Sari

Sebagaimana hasil pada siklus I atau setelah diterapkannya metode demonstrasi bahwa rata-rata nilai *roll* ke depan siswa kelas 3a SD Negeri 015 Sumber Sari Kecamatan Tapung Hulu sudah mencapai keberhasilan yang diinginkan. Hasil penilaian terhadap *roll* ke depan pada siswa kelas 3a SD Negeri 015 Sumber Sari Kecamatan Tapung Hulu menunjukkan bahwa terdapat peningkatan keterampilan *roll* ke depan oleh siswa dalam belajar dengan menggunakan metode demonstrasi.

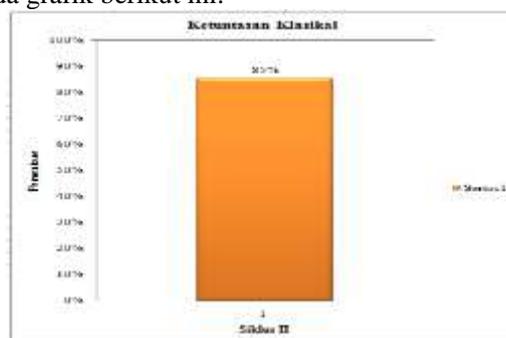
Hasil penerapan metode demonstrasi pada siklus II menunjukkan bahwa Pada kategori Sangat Baik terdapat 1 orang siswa atau 7.41%, pada kategori Baik terdapat 17 orang siswa atau 62.96%, pada kategori Cukup terdapat 4 orang siswa tau 14.81%, pada kategori Kurang terdapat 4 orang siswa tau 14.81%. Kemudian dari tabel diketahui juga rata-rata nilai tes pada siklus II, yakni 80.56 atau dalam kategori “Baik”. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. Analisis *Roll* Ke Depan Pada Siklus II

No	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
1	91 sd 100	Sangat Baik	2	7.41%
2	80 sd 90	Baik	17	62.96%
3	70 sd 79	Cukup	4	14.81%
4	60 sd 69	Kurang	4	14.81%
5	Kurang dari 60	Kurang Sekali	0	0.00%
Jumlah			27	100%
Rata-rata				80.56
Kategori				Baik

Sumber: Data Olahan 2023

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat dikatakan bahwa rata-rata kemampuan melakukan *roll* ke depan siswa kelas 3a SD Negeri 015 Sumber Sari Kecamatan Tapung Hulu kompeten dengan diterapkannya metode demonstrasi ini, dan sudah mencapai ketuntasan klasikal sebesar 85%. Sehingga indikator keberhasilan Sudah dicapai oleh 23 orang siswa atau sebesar 85% dari 27 orang siswa. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut ini:



Gambar 4. Ketuntasan Klasikal Pada Siklus II

Analisa Data

Berdasarkan penelitian ini penggunaan metode demonstrasi pada pembelajaran *roll* ke depan, kemampuan subjek dalam melakukan gerakan demi gerakan hingga menyelesaikan gerakan secara keseluruhan melalui metode demonstrasi telah berhasil diberikan dan dilaksanakan, keaktifan subjek pada pembelajaran *roll* ke depan dalam meningkatkan kemampuan konsep gerak, serta perhatian subjek dalam menanggapi penjelasan mengenai gerakan demi gerakan pada pembelajaran *roll* ke depan.

Pelaksanaan tindakan pada siklus I dilakukan dengan mengacu pada RPP yang telah dipersiapkan sebelumnya. Keterampilan *roll* ke depan siswa pada saat tes tindakan siklus I memperoleh nilai persentase ketuntasan klasikal yaitu sebanyak 1 siswa tuntas atau sebesar 4%, karena indikator yang ditetapkan belum tercapai, maka peneliti memutuskan untuk melanjutkan penelitian siklus berikutnya.

Pelaksanaan tindakan pada siklus II. Keterampilan *roll* ke depan siswa pada saat tes tindakan siklus II memperoleh nilai persentase ketuntasan klasikal yaitu sebanyak 23 siswa tuntas atau sebesar 85%, karena indikator yang ditetapkan sudah tercapai, maka penelitian dihentikan di siklus ke II dan tidak perlu lagi untuk menambah siklus belajar siswa, karena keterampilan *roll* ke depan siswa telah meningkat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan menggunakan metode demonstrasi maka kemampuan gerakan *roll* ke depan siswa dapat ditingkatkan menjadi lebih baik dari sebelumnya hanya saja, ketuntasan atau daya serap yang dimiliki oleh siswa belum mencapai 65.74%. sebagai berikut:

Tabel 5. Daya Serap Siswa Siswa Kelas 3a di SD Negeri 015 Sumber Sari

No	Interval	Kategori	Ketuntasan Belajar	
			Siklus I	Siklus II
1	Kurang dari 60	Kurang Sekali	20	0
2	60 sd 69	Kurang	6	4
3	70 sd 79	Cukup	1	4
4	80 sd 90	Baik	0	17
5	91 sd 100	Sangat Baik	0	2
Jumlah (%)			27	27
Jumlah Siswa			27	
Daya Serap Tiap Siklus			50.93	80.56
Rata-rata Daya Serap			65.74	

Berdasarkan uraian di atas, tampak bahwa dengan metode demonstrasi, suatu gerakan yang memiliki tingkat kompleksitas tinggi seperti *roll* ke depan akan disajikan secara bertahap untuk selanjutnya baru dirangkai menjadi suatu gerak yang utuh dapat ditingkatkan melalui metode demonstrasi.

Pembahasan

Belajar gerak merupakan suatu rangkaian asosiasi latihan atau pengalaman yang dapat mengubah kemampuan gerak ke arah kinerja keterampilan gerak tertentu. Sehubungan dengan hal tersebut, perubahan keterampilan gerak dalam belajar gerak merupakan indikasi terjadinya proses belajar gerak yang dilakukan oleh seseorang. Dengan demikian, keterampilan gerak yang diperoleh bukan hanya dipengaruhi oleh faktor kematangan gerak melainkan juga oleh faktor proses belajar gerak tetapi juga dipengaruhi oleh gerakan yang dilakukan secara berulang-ulang melalui metode demonstrasi akan tersimpan dalam memori siswa yang sewaktu-waktu akan muncul bila ada stimulus yang sama.

Peningkatan kemampuan yang terjadi dikarenakan adanya asosiasi pengetahuan yang diperoleh siswa dengan pengetahuan yang baru dan asosiasi tersebut semakin kuat ketika dilakukan secara berulang. Dimana rata-rata keterampilan siswa pada saat siklus II dengan kategori Baik dengan nilai 80.56 dengan jumlah siswa yang tuntas sebanyak 23 orang siswa. Hingga siswa dikategorikan telah berhasil dengan persentase 85% yang menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam melakukan gerakan *roll* ke depan sudah baik karena telah melampaui ketuntasan klasikal sebesar 80%. Pada saat penerapan metode demonstrasi ini keaktifan siswa dalam melakukan kegiatan praktek meningkat bila dibandingkan pada proses belajar biasa, baik secara klasikal maupun secara individu. Tidak hanya praktek saja akan tetapi keaktifan yang lain juga meningkat seperti: perhatian tentang penjelasan materi, sikap kerjasama serta tanggung jawab terhadap tugas-tugas yang diberikan oleh guru.

Pemberian materi gerakan *roll* ke depan dalam senam lantai melalui metode demonstrasi diharapkan dapat membantu peserta didik agar lebih berani terlebih lagi dalam mencapai keberhasilan / ketuntasan belajar. Keterampilan peserta didik dalam gerakan *roll* ke depan menunjukkan bahwa siswa telah berhasil dan tidak merasa jenuh sehingga waktu yang disediakan habis tidak terasa. Karena peserta didik penuh kegembiraan melakukan tugas yang diberikan peneliti. Peserta didik nampak senang dan antusias mengikuti pembelajaran dan merasa pembelajaran pendidikan jasmani terasa pendek sehingga cepat selesai. Hal ini sangat berbeda dari biasanya. Jika dilihat hasilnya peserta didik telah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam gerakan *roll* ke depan terutama peserta didik putra. Kemampuan tersebut merupakan dampak pemberian materi teknik gerakan *roll* ke depan dalam senam lantai melalui metode demonstrasi.

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat dipahami bahwa metode demonstrasi terbukti dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar *roll* ke depan siswa menjadi lebih baik dari

sebelumnya. Sehingga metode ini dapat juga digunakan untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada materi pembelajaran yang lain

KESIMPULAN

Disimpulkan bahwa terdapat peningkatan roll ke depan Melalui Metode Demonstrasi Pada Siswa Kelas 3a SD Negeri 015 Sumber Sari Kecamatan Tapung Hulu dengan nilai rata-rata keterampilan siswa sebesar 80.56, dalam kategori kompeten dengan persentase ketuntasan klasikal sebesar 85%.

DAFTAR RUJUKAN

- Agusta, H. (2009). *Pola Gerak Dalam Senam 2*. Jakarta: CV. Ipa Abong.
- Arikunto, S. (2011). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Budiharti, R. (2010). Pembelajaran Fisika Dengan Pendekatan CTL (Contextual Teaching and Learning) Melalui Metode Demonstrasi. In *Prosiding Seminar Biologi*, 7(1).
- Daryanto. (2013). *Strategi dan Tahapan Mengajar Bekal Keterampilan Dasar Bagi Guru*. Bandung: CV. Yrama Widya.
- John dan Mary, T.J. (2008). *Dasar-Dasar Senam*. Bandung: Angkasa Bandung.
- Kusumawati, M. (2015). Penelitian Pendidikan Penjasorkes Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Bandung: Alfabeta
- Kusuma, I, A. (2016). Peningkatan Kemampuan Senam Guling Depan Dengan Pembelajaran Bervariasi Pada Siswa Kelas 4 SDN Kreet Semarang Sragen Tahun Ajaran 2015/2016. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 16(2). 1-12. Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. doi: <https://doi.org/10.36728/jis.v16i2.582>.
- Majid, A. (2013). *Stategi Pembelajaran*. Bandung: Rosdakarya.
- Muhibbin, S. (2003). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Permatasari, Dkk. (2012). Pembelajaran *Roll* Depan Menggunakan Matras Bidang Miring Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 1(2). 100-103. Universitas Negeri Semarang doi : <https://doi.org/10.15294/active.v1i2.436>
- Rohmalina, W. (2015). *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sudarso, S, H. (2018). Pengaruh Metode Demonstrasi Terhadap Hasil Belajar Guling Kebelakang. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 6(1), 25 - 29. Universitas Negeri Surabaya. doi : <https://doi.org/10.63254/active.v6i1.5361>.
- Sudijono, A. (2004). *Pengantar Stastik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Suhardjono. (2003). *Penelitian Tindakan Kelas Sebagai Kegiatan Pengembangan Profesi Guru*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sumarni, T. (2017). Peningkatan pembelajaran Senam lantai Guling Depan Melalui Permainan Pada Siswa kelas IV SD Negeri 18 Kota Pekanbaru. 1, (2), 40-48.
- Tammimi, N. (2017). Pengaruh Model Pembelajaran Demonstrasi Terhadap Hasil Belajar Drible Bolabasket. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5(3), 690 – 696. Universitas Negeri Surabaya. doi : <https://doi.org/10.53164/active.v5i3.2643>.
- Undang-Undang, (2005). Republik Indonesia No 3 Pasal 21 Tahun 2005 Tantang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Wahyudi. (2015). Penerapan Model Pembelajaran Berbasis Masalah Terhadap Hasil Belajar *Roll* Depan Kaki Tekuk Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(2), 380 - 386. Universitas Negeri Surabaya. doi : <https://doi.org/10.26341/active.v3i2.41652>.
- Wibawa, C. (2007). Perbedaan Efektifitas Metode Demonstrasi Dengan Pemutaran Video Tentang Pemberantasan DBD Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Anak SD Di Kecamatan Wedarijaksa Kabupaten Pati. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*. 2(2). 115-129. Universitas Terbuka Pati. doi : <https://doi.org/10.14710/jpki.2.2.115-129>.