



Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran  
<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp>  
 Volume 6 Nomor 4, 2023  
 P-2655-710X e-ISSN 2655-6022

Submitted : 27/09/2023  
 Reviewed : 29/09/2023  
 Accepted : 05/10/2023  
 Published : 12/10/2023

Muhammad Didik  
 Ramadhan<sup>1</sup>  
 Ewendi W Mangolo<sup>2</sup>  
 Andi Syaiful<sup>3</sup>

## UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN ROOL DEPAN (SENAM LANTAI) MELALUI METODE ALAT BANTU PADA SISWA/SISWI KELAS X2 SMA MUHAMMADIYAH JAYAPURA 2022/2023

### Abstrak

Upaya Meningkatkan keterampilan Rool Depan (Senam Lantai) Melalui Metode Alat Bantu Pada Siswa/Siswi Kelas X<sup>2</sup> SMA Muhammadiyah Jayapura, dengan rumusan masalah (1) apakah menggunakan metode alat bantu peserta didik dapat memahami pembelajaran senam lantai?. (2) Apakah menggunakan metode alat bantu peserta didik trampil dan antusias dalam pembelajaran?. Penelitian ini bertujuan untuk keterampilan senam lantai rool depan menggunakan alat bantu pada siswa/siswi kelas X<sup>2</sup> SMA Muhammadiyah Jayapura. Metode yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (PTK) penelitian ini terdiri dari dua siklus setiap siklus memiliki tiga kali pertemuan. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas X<sup>2</sup> SMA Muhammadiyah Jayapura berjumlah 37 peserta didik yang terdiri dari 16 putra dan 21 putri tehnik analisis data menggunakan ststistic deskriptif dengan rumus persentase. Hasil penelitian dan pembahasan: (1) peserta didik sangat antusias dalam pembelajaran, aktif dan berpartisipasi untuk mengikuti pembelajaran. (2) adanya peningkatan hasil belajar senam lantai rool depan mengguakan metode alat bantu pada siswa/siswi kelas X<sup>2</sup> SMA Muhammadiyah Jayapura, dengan ketuntasan belajar disiklus 1 sebesar 56,76% (21 anak dari 37) dan peningkatan di siklus 2 sebesar 81,08% (30 dari 37). Berdasarkan hasil tersebut dapat dsimpulkan bahwa ada peningkatan hasil belajar rool depan menggunakan metode alat bantu pada siswa/siswi kelas x2 SMA Muhammadiyah Jayapura.

**Kata kunci:** Konten, Pemformatan, Artikel.

### Abstract

Efforts to improve Front Roll (Floor Gymnastics) skills through the Assistive Equipment Method for Class (2) Does the method used to help students become skilled and enthusiastic in learning? This research aims to develop front roll floor exercise skills using assistive equipment for class X<sup>2</sup> students at SMA Muhammadiyah Jayapura. The method used is classroom action research (PTK). This research consists of two cycles, each cycle having three meetings. The subjects in this research were 37 students in class. Research results and discussion: (1) students are very enthusiastic in learning, active and participating in learning. (2) there was an increase in learning outcomes for front roll floor exercise using the assistive equipment method for students in class % (30 of 37). Based on these results, it can be concluded that there is an increase in learning outcomes for the front roll using the assistive device method for class X<sup>2</sup> students at SMA Muhammadiyah Jayapura.

**Keywords:** Content, Formatting, Article.

### PENDAHULUAN

“Menurut Dr. Ahdar tahun 2021” Pendidikan adalah segala pengaruh yang memebawa dampak positif dan tugas-tugas yang diberikan oleh pengajar dan peserta didik untuk mencapai ilmu yang didapat. Pendidikan dari SD, SMP, SMA, dan perguruan tinggi berpengaruh dari peserta didik sendiri akibatnya membawa dampak positif bagi mereka yang menyandang setatus pelajar maka pendidikan ini sangat penting untuk kita mencari ilmu pengetahuan. “Menurut Rahma Hidayat 2019” menjelaskan pendidikan jasmani Olahraga dan kesehatan merupakan bagian dari program pendidikan

<sup>1,2,3</sup>) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Cendrawasih  
 email rmuhammaddidik@gmail.com, ewendimangolo@rocketmail.com, andisyaiful609@gmail.com

umum yang memberikan kontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh”.

“Menurut Dwinita Sulistyaningsih 2015” senam itu sendiri harus dilakukan dengan tersusun agar yang kita inginkan tercapai dan bermanfaat bagi tubuh kita adapun tujuannya agar membuat tubuh kita lebih fit dalam menjalani hari-hari. Dan alat yang digunakan berupa kasur atau matras dalam hal ini senam lantai pada rool depan. SMA Muhammadiyah Jayapura merupakan salah satu sekolah yang menggunakan kurikulum Merdeka Belajar dan berdasarkan observasi yang peneliti lakukan, guru penjaskes SMA Muhammadiyah Jayapura telah melakukan pembelajaran sesuai dengan kurikulum yang dipakai.

Sesuai dengan hasil observasi yang penulis lakukan pada siswa siswi kelas X 2 SMA Muhammadiyah Jayapura telah dilakukan sebagaimana mestinya, akan tetapi masih ada tema hasil belajar yang masih kurang mengalami peningkatan. Tema ini adalah senam lantai dengan gerakan guling depan Sesuai observasi atau pengamatan pada tanggal 11 juli 2023 ada hal lain yang mempengaruhi hasil rool depan siswa/siswi Kelas X 2 SMA Muhammadiyah Jayapura. terlihat ada 50% atau 17 anak dari 37 siswa dengan teknik yang kurang tepat menyebabkan gerakan rool depan di karenakan sebagai berikut: Siswa/siswi masih takut saat melakukan rool depan karena siswa siswi tidak memahami, melakukan rool depan yang diberikan oleh guru dengan metode yang digunakan tidak variatif karena tidak memotivasi anak-anak dalam melakukan rool depan. Di sini saya menggunakan metode yang lain yaitu dengan metode alat bantu agar siswa dapat melakukan rool depan dengan mudah kurangnya keterampilan siswa siswi dalam melakukan rool depan masih rendah. Sebagai seorang guru baiknya memikirkan metode pembelajaran yang dipakai agar membantu peserta didik pada siswa siswi kelas X 2 SMA Muhammadiyah Jayapura. Oleh karna itu perlu kiranya dilakukan penelitian untuk mengetahui upaya meningkatkan keterampilan rool depan(senam lantai) dengan melalui metode alat bantu pada siswa/siswi kelas X 2 SMA Muhammadiyah Jayapura.

## METODE

### 1. Jenis Penelitian

Penelitian ini yaitu penelitian PTK penelitian tindakan kelas bisa disebut juga penelitian eksperimen berulang atau eksperimen berkelanjutan ada hal yang harus di perhatikan dalam melaksanakan PTK perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi Menurut Arikunto.

### 2. Subjek Penelitian

Dapat dilihat pada sekolah SMA Muhammadiyah Jayapura kelas X2 jumlah keseluruhannya 37 dan untuk putra 16 sedangkan putri berjumlah 21 di lakukan selama pembelajaran berlangsung.

### 3. Waktu dan tempat penelitian

- a. Lokasi penelitian  
Sekolah SMA Muhammadiyah Jayapura jln. Jayapura.
- b. Waktu penelitian

Penelitian di laksanakan tanggal 11 juli 2023 SMA Muhammadiyah Jayapura

### 1. Teknik pengambilan data

Teknik pengambilan data pada kali ini dilakukan dengan tes, observasi, dan dokumentasi. Data yang dikumpul dalam penelitian ini terdapat pada peserta didik harus melakukan *rool* depan melihat seberapa kemampuannya. Dari posisi awal hingga akhir melakukan *rool* depan dalam tes ini dilihat tahap awal, kedua, dan ketiga dalam *rool* depan peserta didik Setiap peserta didik akan dinilai menurut setiap gerakan yang dilakukan oleh setiap siswa dengan rentang skor 1-9, skor paling rendah yaitu 0 dan skor tertinggi dengan skor sembilan (9).

### A. Teknik Analisis Data

Analisis atau pengelolaan data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Data yang diperoleh dalam penelitian ini akan dianalisis untuk mendapatkan kesimpulan akhir.

#### 1. Ketuntasan hasil belajar

Untuk menentukan ketuntasan belajar peneliti menggunakan rumus sebagai berikut.

$$KB = \frac{\sum \text{Peserta didik tuntas}}{\sum \text{Keseluruhan peserta didik}} \times 100$$

Keterangan

KB : Ketuntasan Hasil Belajar

#### 2. Hasil Akhir Pembelajaran

a. Sikap Aspek Afektif

Penilaian aspek afektif diperoleh dari lembar observasi yang dilakukan setiap siklus yang mencakup tingkah laku dan sikap peserta didik untuk memperoleh nilai tersebut digunakan rumus sebagai berikut:

$$NA = \frac{\text{Nilai yang diperoleh}}{\text{Nilai maksimal}} \times 100$$

Keterangan

NA : Nilai Afektif

b. Pengetahuan Aspek Kognitif

Penilaian aspek kognitif diperoleh dari hasil tes tertulis peserta didik disetiap akhir siklus untuk mengetahui kemampuan peserta didik untuk memperoleh nilai tersebut digunakan rumus sebagai berikut:

$$NK = \frac{\text{Nilai yang diperoleh}}{\text{Nilai maksimal}} \times 100$$

Keterangan

NK : Nilai Kognitif

c. Peraktek Aspek Psikomotor

Penilaian tes aspek psikomotor dari tes peraktek *rool* depan untuk memperoleh nilai tersebut menggunakan rumus sebagai berikut:

$$NP = \frac{\text{Nilai yang diperoleh}}{\text{Nilai maksimal}} \times 100$$

Keterangan

NP : Nilai psikomotr

d. Nilai Akhir

Nilai akhir dari belajar *rool* depan dengan cara menjumlahkan tiga nilai yaitu afektif, kognitif, dan psikomotr. Untuk mendapatkan nilai akhir menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{NA + NK + NP}{3}$$

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. HASIL PENELITIAN

Penelitian dengan judul “Upaya meningkatkan keterampilan *rool* depan (senam lantai) melalui metode alat bantu pada siswa/siswi kelas X2 SMA Muhammadiyah Jayapura Tahun Ajaran 2022/2023”. Penelitian ini dilakukan di SMA Muhammadiyah Jayapura bertepatan di jalan jl Abepantai no 25 Abepura saya akan meneliti pada kelas X2 berjumlah 35 peserta didik. Untuk putri berjumlah 21 dan untuk putra berjumlah 14. Objek dalam penelitian ini adalah Upaya meningkatkan keterampilan senam lantai khususnya *rool* depan melalui metode alat bantu. Penelitian ini dilaksanakan bertujuan mengetahui keterampilan *rool* depan senam lantai dengan metode alat bantu pada peserta didik kelas X2 SMA Muhammadiyah Jayapura.

Tabel 1 Hasil tes awal Senam Lantai *Rool* Depan

No	Nama	Penilaian			Nilai Akhir	Keterangan
		Kognitif	Psikomotor	Afektif		
1	AF	70	90	70	76,67	Tuntas
2	ALI	70	80	70	73,33	Tuntas
3	AR	40	90	50	60,00	Belum Tuntas
4	AGNM	50	90	60	66,67	Belum Tuntas
5	ANAP	50	90	50	63,33	Belum Tuntas
6	ASH	50	90	60	66,67	Belum Tuntas
7	AKK	60	80	70	70,00	Tuntas
8	CFK	50	80	80	70,00	Tuntas
9	DAS	80	80	60	73,33	Tuntas
10	DF	50	80	50	60,00	Belum Tuntas
11	EP	60	90	50	66,67	Belum Tuntas

12	FR	80	80	70	76,67	Tuntas
13	FEI	70	90	80	80,00	Tuntas
14	FM	50	70	60	60,00	Tuntas
15	GAS	70	80	70	73,33	Tuntas
16	HAJ	60	80	50	63,33	Belum Tuntas
17	IKR	70	90	50	70,00	Tuntas
18	JP	70	80	60	70,00	Tuntas
19	Kelfin N KN	70	60	50	60,00	Belum Tuntas
20	MA	70	70	60	66,67	Belum Tuntas
21	MFAS	60	80	70	70,00	Tuntas
22	MHAF	50	90	80	73,33	Tuntas
23	MST	60	80	70	70,00	Tuntas
24	MZD	60	90	80	76,67	Tuntas
25	NA	70	80	50	66,67	Belum Tuntas
26	NM	70	80	80	76,67	Tuntas
27	NEV	50	60	70	60,00	Belum Tuntas
28	NAP	50	50	50	50,00	Belum Tuntas
29	Nu	40	80	60	60,00	Belum Tuntas
30	OSD	60	80	60	66,67	Belum Tuntas
31	Ra	60	70	50	60,00	Belum Tuntas
32	RS	30	70	50	50,00	Belum Tuntas
33	RR	70	80	60	70,00	Tuntas
34	RA	60	80	80	73,33	Tuntas
35	VAY	70	80	80	76,67	Tuntas
36	Ya	80	80	80	80,00	Tuntas
37	ZNAS	50	70	60	60,00	Belum Tuntas

Hasil *rool* depan siswa/siswi Kelas X 2 SMA Muhammadiyah Jayapura terlihat ada 50% atau 17 anak dari 37 siswa dengan teknik yang kurang tepat menyebabkan gerakan *rool* depan kurang baik

### 1. Deskripsi Siklus 1

Dalam penelitian tindakan kelas langkah pertama yang diambil dilaksanakannya adalah pada siklus satu dapat diuraikan sebagai berikut.

#### a. Perencanaan Tindakan Kelas Siklus 1

Berjalanya proses pembelajaran yang ingin dilakukan peneliti menyiapkan perencanaan sebelum berjalanya pembelajaran perencanaan siklus 1 sebagai berikut.

- 1) Peneliti merumuskan tujuan pembelajaran senam lantai *rool* depan melalui alat bantu.
- 2) Peneliti merancang alat-alat
- 3) Peneliti menyusun rancana pelaksanaan pembelajaran (RPP) metode alat bantu..
- 4) Peneliti menyiapkan lembar observasi untuk mengamati proses pembelajaran peserta didik.

#### b. Pelaksanaan Tindakan Siklus 1

Pelaksanaan tindakan kelas pada siklus 1 dilakukan 4 kali pertemuan

##### 1) Kegiatan Pendahuluan

Kegiatan pendahuluan dilakukan untuk mengawali pembelajaran. Langkah yang dilakukan sebagai berikut.

- a) Peneliti menunjuk peserta didik untuk membuka pembelajaran dengan do'a
- b) Peneliti menyampaikan materi yang ingin disampaikan kepada peserta didik.
- c) Peneliti membariskan peserta didik dan mengecek kehadirannya.
- d) Peneliti menunjuk peserta didik untuk melakukan peregangan.

##### 2) Kegiatan inti

Pada kegiatan inti peneliti menyampaikan pembelajaran RPP senam lantai *rool* depan

- a) Mengamati

Peserta didik mengamati senam lantai khususnya *rool* depan dengan metode alat bantu berupa sepons cucui motor.

b) Menanyakan

Peserta didik bisa menanyakan hal yang belum paham dalam pembelajaran yang disampaikan di awal.

c) Mencoba

Peserta didik melakukan *rool* depan menggunakan sepons cucui motor dengan cara sepons di jepit di dagu dan di dada dan saat melakukan sepons ini tidak boleh terlepas tujuan sepons ini agar saat peserta didik melaksanakan *rool* depan area tubuh yang menyentuh matras yaitu tengkuk, punggung, pinggang, dan pinggul bagian belakang.

3) Kegiatan penutup

Kegiatan penutup sebagai berikut.

a) Peserta didik melakukan pendinginan.

b) Peneliti melakukan refleksi.

c) Peneliti melakukan evaluasi.

d) Peneliti menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran.

e) **Observasi tindakan siklus 1**

Observasi siklus 1 di lakukan oleh Muhammad Didik Ramadhan sebagai peneliti dan Guru PJOK SMA Muhammadiyah Jayapura observasi dilakukanbersamaan dengan proses pembelajaran berlangsung tujuan dari observasi adalah untuk mendapatkan data tentang kesesuaian pembelajaran RPP yang telah disusun dan untuk mengetahui seberapa efektifnya menggunakan metode alat bantu meningkatkan keterampilanya senam lantai pada *rool* drpan berikut.

Tabel 2 Hasil Belajar Senam Lantai *Rool* Depan

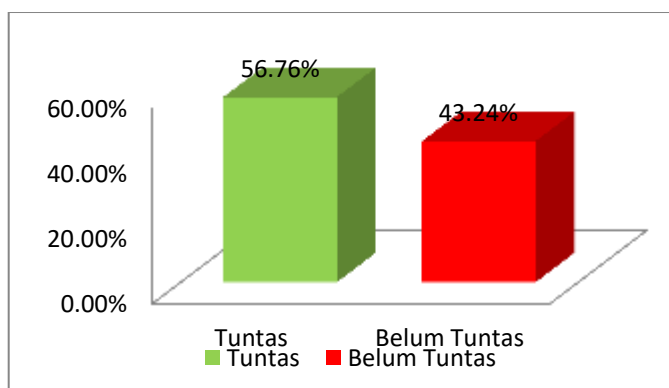
No	Nama	Penilaian			Nilai Akhir	Keterangan
		Kognitif	Pisikomotr	Afektif		
1.	AF	70	90	70	76	Tuntas
2.	ALI	70	80	70	73	Tuntas
3.	AR	40	90	50	60	Belum tuntas
4.	AGNM	50	90	60	66	Belum tuntas
5.	ANAP	50	90	50	63	Belum tuntas
6.	ASH	50	90	60	66	Belum tuntas
7.	AKK	60	80	70	70	Tuntas
8.	CFK	50	80	80	70	Tuntas
9.	DAS	80	80	60	73	Tuntas
10.	DF	50	80	50	60	Belum tuntas
11.	EP	60	90	50	66	Belum tuntas
12.	FR	80	80	70	76	Tuntas
13.	FEI	70	90	80	80	Tuntas
14.	FM	50	70	60	60	Belum tuntas
15.	GAS	70	80	70	73	Tuntas
16.	HAJ	60	80	50	63	Belum tuntas
17.	IKR	70	90	50	70	Tuntas
18.	JP	70	80	60	70	Tuntas
19.	Kelfin N KN	70	60	50	60	Belum tuntas
20.	MA	70	70	60	66	Belum tuntas
21.	MFAS	60	80	70	70	Tuntas
22.	MHAF	50	90	80	73	Tuntas
23.	MST	60	80	70	70	Tuntas
24.	MZD	60	90	80	76	Tuntas
25.	NA	70	80	50	66	Belum tuntas
26.	NM	70	80	80	76	Tuntas
27.	NEV	50	60	70	60	Belum tuntas
28.	NAP	50	50	50	50	Belum tuntas

29.	Nu	40	80	60	60	Tuntas
30.	OSD	60	80	60	66	Belum tuntas
31.	Ra	60	70	50	60	Tuntas
32.	RS	30	70	50	50	Tuntas
33.	RR	70	80	60	70	Tuntas
34.	RA	60	80	80	73	Tuntas
35.	VAY	70	80	80	76	Tuntas
36.	Ya	80	80	70	76	Tuntas
37.	ZNAS	70	70	80	73	Tuntas
Jumlah						2520,00
Rata-rata						68,11

Tabel 3 Hasil Persentase Ketuntasan Belajar Siklus I

No	Siklus I	Jumlah Keseluruhan	Jumlah yang diperoleh	Persentase
1	Tuntas	37	21	56,76%
2	Belum Tuntas	37	16	43,24%

Hasil pada siklus I dapat dilihat dalam bentuk diagram pada gambar dibawah ini.



Gambar 1 Persentase Hasil Blajar Siklus I

Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian pada siklus I diketahui bahwa ketentuan hasil belajar pada senam lantai pada peserta didik kelas X2 SMA Muhammadiyah Jayapura di nyatakan tuntas jika memperoleh nilai 70 ke atas peserta didik yang tuntas yaitu 56,76% (21 dari 37 peserta didik). Sedangkan peserta didik yang tidak tuntas yaitu sebesar 43,24% (16 dari 37 peserta didik) dengan rata-rata nilai keseluruhan 68,11.

**c. Refleksi Tindakan Siklus I**

Refleksi dilakukan untuk melihat dan mengamati kelemahan dan kekurangan yang ada ditahap pelaksanaan tindakan siklus I, melakukan evaluasi terhadap proses pembelajaran pada siklus pertama meninjau pelaksanaan tindakan pembelajaran.

**2. Deskripsi Siklus II**

**a. Perencanaan Tindakan Siklus II**

Untuk melancarkan proses pembelajaran yang akan dilakukan peneliti menyiapkan perencanaan sebelum pembelajaran perencanaan di siklus II sebagai berikut.

- 1) Peneliti merumuskan tujuan proses pembelajaran rool depan menggunakan metode alat bantu matras modifikasi (matras miring).
- 2) Peneliti merancang agar proses pembelajaran rool depan menggunakan matras modifikasi dapat memudahkan peserta didik.
- 3) Peneliti memepersiapkan perencanaan proses pembelajaran RPP pada senam lantai.
- 4) Peneliti memepersipakan alat dan lembar observasi untuk mengamati peserta didik dalam proses pembelajaran.

**b. Pelaksanaan Tindakan Siklus II**

Pelaksanaan tindakan siklus II dilakukan dengan empat kali pertemuan yang dilakukan pada hari selasa tanggal 8 Agustus 2023 sampai dengan selasa 4 september 2023 pelaksanaan tindakan siklus II berdasarkan RPP yang telah disusundengan menggunakan metode alat bantu. Pada pelaksanaan di siklus II dilakukan perbaikan untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik diberikan peringatan teguran agar peserta didik lebih tertib dan mudah diatur dalam proses pembelajaran berlangsung. Adapun langkah-langkah pelaksanaan disiklus II sebagai berikut.

- 1) Kegiatan Pendahuluan
 

Proses pembelajaran sebelum dimulai adapun langkah-langkahnya yang harus dilaksanakan sebagai berikut.

  - a) Mengawali belajar dengan berdo'a.
  - b) Peneliti menyampaikan tujuan pembelajaran
  - c) Peneliti membariskan peserta didik dan mengecek peserta didik dan menunjuk peserta didik untuk melakukan pemanasan.
- 2) Kegiatan inti
 

Pada kegiatan ini peneliti menyampaikan pembelajaran yang seseui dengan RPP yang telah dibuat. Peneliti menjelaskan mataeri yang ingin disampaikan kepada peserta didik pada senam lantai menggunakan metode alat bantu matras modifikasi (matras miring).

  - a) Mengamati
 

Peserta didik mengamati peneliti menjelaskan pembelajaran yang disampaikan.
  - b) Menanya
 

Peserta didik diberikan waktu bertanya mengenai *rool* depan yang menggunakan matras modifikasi.
  - c) Mencoba
 

Peserta didik melakukan *rool* depan pada umumnya dengan menggunakan matras modifikasi pada ketinggian 15 cm sampai 30 cm ini berbentuk seperti luncuran (prosotan), dan melakukan rool dari matras yang tinggi ke matras yang rendah.
- 3) Kegitan penutup
  - a) Peserta didik melakukan pendinginan
  - b) Peneliti melakukan evaluasi..

**c. Observasi Tindakan Siklus II**

tujuan dari observasi adalah untuk mendapatkan data tentang kesesuaian pembelajaran RPP memeberikan tes soal berupa pilihan ganda, dan tes praktek untuk mengetahui keterampilan peserta didik dalam melakukan *rool* depan pada peserta didik kelas X2 SMA Muhammadiyah Jayapura pada siklus II sebagai berikut

Tabel 4 Hasil Belajar Senam Lantai *Rool* Depan siklus II

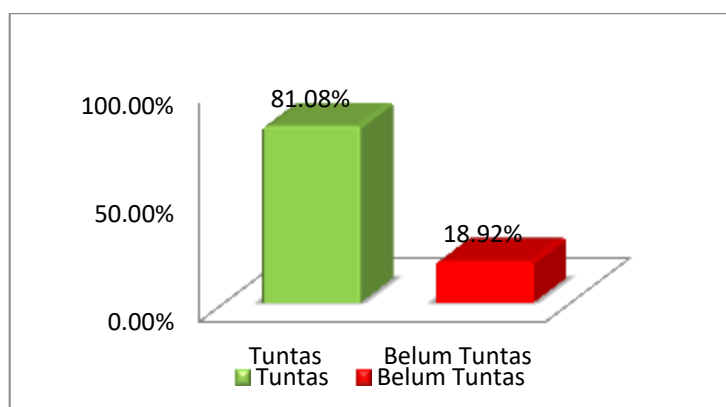
No	Nama	Penilain			Nilai Akhir	Keterangan
		Kognitif	Pisikomotor	Afektif		
1.	AF	80	90	90	86	Tuntas
2.	ALI	70	70	90	76	Tuntas
3.	AR	80	80	90	86	Tuntas
4.	AGNM	80	80	80	80	Tuntas
5.	ANAP	80	70	50	66	Belum Tuntas
6.	ASH	90	70	80	80	Tuntas
7.	AKK	80	70	90	80	Tuntas
8.	CFK	70	70	90	76	Tuntas
9.	DAS	80	70	90	80	Tuntas
10.	DF	80	80	70	76	Tuntas
11.	EP	80	70	80	76	Tuntas
12.	FR	90	70	90	83	Tuntas
13.	FEI	60	80	50	63	Belum Tuntas
14.	FM	80	70	50	66	Belum Tuntas
15.	GAS	70	50	80	66	Belum Tuntas
16.	HAJ	80	70	80	76	Tuntas
17.	IKR	80	80	80	80	Tuntas

18.	JP	80	70	80	76	Tuntas
19.	Kelfin N KN	70	80	50	66	Belum Tuntas
20.	MA	90	80	90	86	Tuntas
21.	MFAS	90	80	90	86	Tuntas
22.	MHAF	80	80	90	83	Tuntas
23.	MST	80	90	90	86	Tuntas
24.	MZD	80	90	80	83	Tuntas
25.	NA	80	90	70	80	Tuntas
26.	NM	80	80	70	76	Tuntas
27.	NEV	80	70	80	76	Tuntas
28.	NAP	90	70	80	80	Tuntas
29.	Nu	70	70	60	66	Belum tuntas
30.	OSD	80	70	50	73	Belum Tuntas
31.	Ra	70	80	80	76	Tuntas
32.	RS	70	80	80	76	Tuntas
33.	RR	90	80	70	80	Tuntas
34.	RA	70	80	50	66	Belum Tuntas
35.	VAY	80	70	80	76	Tuntas
36.	Ya	80	80	90	83	Tuntas
37.	ZNAS	90	70	80	80	Tuntas
Jumlah						2850,00
Rata-rata						77,03

Tabel 5 Hasil Persentase Ketuntasan Belajar Siklus 11

N0	Siklus I	Jumlah Keseluruhan	Jumlah yang diperoleh	Persentase
1	Tuntas	37	30	81,08%
2	Belum Tuntas	37	7	18,92%

Hasil belajar senam lantai *rool* depan melalui metode alat bantu pada siklus II dapat dilihat pada gambar dibawah ini yang menunjukkan persentase ketuntasan peserta didik secara klasikal.



Gambar 4.1 Persentase Hasil Blajar Siklus II

Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian siklus II yaitu peserta didik yang tuntas yaitu 81,08% (37 dari 30 peserta didik). sedangkan peserta didik yang tidak tuntas yaitu 18,92% (7 dari 37 peserta didik) dengan rata-rata nilai keseluruhan 77,03. Dari hasil belajar yang didapat pada siklus II, bisa diketahui jika hasil belajar *rool* depan terlihat bagian besar peserta didik bisa dinyatakan tuntas dengan memperoleh nilai di atas KKM.

**d. Refleksi Tindakan Siklus II**



Refleksi dilakukan untuk melihat dan mengamati kelemahan dan kekurangan yang ada ditahap pelaksanaan tindakan siklus II, tindakan yang telah dilakukan sebagai landasan untuk meningkatkan perencanaan tindakan pada siklus berikutnya.

### **Pembahasan**

Menggunakan metode alat bantu dan hasil yang didapatkan pada siklus I menunjukkan bahwa ketuntasan hasil keterampilan senam lantai *rool* depan pada kelas X2 SMA Muhammadiyah Jayapura sebesar 56,76% (21 dari 37 peserta didik). Pada siklus I terdapat kelemahan waktu pembelajaran yang kurang optimal dan kedisiplinan yang perlu ditingkatkan sehingga meningkatkan hasil belajar tidak mencapai KKM. Setelah konsultasi ke guru PJOK dan dosen pembimbing ketuntasannya belum mencapai 70 pada dilanjutkan ke siklus II.

Sehingga ketuntasan belajar pada siklus II yaitu 81,08% (37 dari 30 peserta didik). Pada siklus II pembelajaran berlangsung dengan baik peserta didik aktif dalam proses pembelajaran mereka memahami materi yang diajarkan dan tingkat pencapaiannya hasil belajar peserta didik mencapai 70 melihat hasil tersebut guru PJOK dan dosen pembimbing sepakat bahwa penelitian tidak dilanjutkan disiklus berikutnya dan dapat diakhiri di siklus II.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa adanya meningkatkan hasil belajar dari siklus I ke siklus II yaitu sebesar 24,32% meningkat dari pembelajaran yang diberikan peneliti selaku guru. Selain itu nilai rata-rata hasil belajar *rool* depan kelasikal mengalami peningkatanhal ini dapat dilihat pada siklus I menunjukkan nilai rata-rata sebesar 68,11 dan pada siklus II meningkat sebesar 77,03 hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik telah memenuhi ketuntasan KKM 70.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kedua orang tua saya Bapak Sukarmin dan Ibu Lestari tercinta, yang telah memeberikan dukungan serta do'a. Skripsi ini aku persembahkan untukmu sebagai bukti penghargaan tertinggi. Terimakasih penyemangatu dan mereka bagian dari inspirasiku.

### **SIMPULAN**

Setelah meneliti dan memebahas secara rinci pada bab bab sebelumnya dengan merunjuk pada rumusan masalah dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut.

1. Dengan metode alat bantu pada peserta didik X2 SMA Muhammadiyah Jayapura berjalan dengan baik dan lancar.
2. Pada siklus I peserta didik mendapatkan ketuntasan nilai yaitu 56,76% pada 21 anak dan pada siklus II mendapatkan 81,08% pada 30 anak.
3. Peserta didik memeperoleh nilai rata-rata pada siklus I yaitu 68,11 dan untuk siklus II mendapatkan nilai rata-rata 77,03.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ahdar. *Ilmu Pendidikan*. Parepare Sulawesi Selatan; Buku 2021.
- Ahmad Muchlisin Natas. *Buku Ajar Senam Lantai*. Solok Sumatra Barat; Buku 2022
- Ahya Gosporwa.P. *Kecemasan Siswa Kelas X Terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Di SMA Muhamadiyah III Yogyakarta*. Yogyakarta: Sekeripsi, 2020.
- Arief Abdurrochman. Faktor Kesulitan Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Peserta Didik Kelas IV Di SD Negeri Giyanti Kecamatan Temanggung. Temanggung; Skripsi 2020
- Ari Wibowo Kurniawan. Pembelajaran Senam Lantai. Vila Gunung Buring Malang; Buku 2019.
- CH. Fajar Sriwahyuniati. Dasar- Dasar Senam Lantai. Karangmalang Yogyakarta: Buku, 2019
- Dewinta Sulistiyarningsih. Peningkatkan Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Melalui Permainan Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Nogotirjo Kecamatan Gamping Kabupaten Selemang DIV Tahun Ajaran 2014/2015. Yogyakarta: Sekripsi, 2015.
- Doni Ashandika. Penerapan Media Bantu Untuk Meningkatkan Keterampilan Guling Depan Senam Lantai Pada Siswa Kelas V A SDN I Kota Bengkulu. Bengkulu: Skripsi, 2014.
- Muhajir. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Pusat Kurikulum dan Perbukuan. Balitbang Komendikbud. Jakarta: Sekripsi, 2013.
- Rahmat Hidayat. Ilmu Pendidikan Teori dan Aplikasinya. Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI). Medan, 2019.
- Septo Adi. Bentuk-Bentuk Dasar Gerakan Senam. Malang: 2018.

- Sholekhah Zaini.D.A. Peningkatkan Keterampilan Senam Lantai Roll Forward Melalui Metode Bermain Mata Pelajaran Penjasorkas Kelas III-C DI Minu Wedoro Sidoarjo. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel. Surabaya: Sekripsi, 2019.
- Suharsini Arikunto. Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: buku 2017
- Yullys Helsa. Penelitian Tindakan Kelas Bagi Peneliti Pemula Dan Guru: Eureka Media Aksara.Bojongsari, 2021.