

**PENINGKATAN KEMAMPUAN ROLL DEPAN
MENGGUNAKAN MATRAS DIMIRINGKAN PADA SISWA
SDN 04 PARIT MERDEKA KABUPATEN SAMBAS**

Hamdani, Kaswari, Imran

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Untan

Email : hamdani@yahoo.com

Abstrak : Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan gerak roll depan secara cepat dan mudah. Metode penelitian adalah metode deskriptif. Populasi penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 04 Parit Merdeka Kabupaten Sambas tahun ajaran 2013/2014 berjumlah 30 orang siswa. Pengumpulan data dengan menggunakan tes dan pengukuran, teknik analisa deskriptif kualitatif berdasarkan hasil observasi terhadap aktifitas, dan hasil belajar siswa. Hasil analisis data yang diperoleh sebagai berikut: 1) Pra Siklus, siswa yang memperoleh nilai 68,75 ke atas ada 2 orang, dan rata-rata kelas 42,3 atau 6,6 %. 2) Siklus I siswa yang memperoleh nilai 68,75 ke atas ada 9 orang, dengan rata-rata kelas 62,1 atau 30 %, dan 3) Siklus II siswa yang memperoleh nilai 68,75 ke atas ada 28 orang dengan rata-rata kelas 80,4 atau 93,4 %. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat peningkatan terhadap kemampuan roll depan menggunakan matras dimiringkan siswa kelas V di SDN 04 Parit Merdeka Kabupaten Sambas.

Kata Kunci : roll depan menggunakan matras dimiringkan.

Abstract: The purpose of this research is to improve students' ability to perform the roll forward motion quickly and easily. The research method is descriptive method. The study population is the fifth grade students of SD Negeri 04 Ditch Freedom Sambas district academic year 2013/2014 amounted to 30 students. The collection of data by using test and measurement, qualitative descriptive analysis technique based on the observation of activities, and student learning outcomes. The results of the analysis of data obtained as follows: 1) Pre-Cycle, students who received grades above 68.75 there are 2 people, and the average grade of 42.3 or 6.6%. 2) Cycle I students who scored 68.75 to top No 9, with an average grade of 62.1 or 30%, and 3) Cycle II students who scored 68.75 to top there are 28 people with the average rara class 80.4 or 93.4%. The conclusion of this study is that there is an increase in the ability to roll forward using the mattress tilted fifth grade students at SDN 04 Ditch Merdeka Sambas district.

Keywords: roll forward using the mattress is tilted.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih dan dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, sportivitas, spiritual, sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Menurut Aip Syarifuddin dan Muhadi (1991:7) menyatakan bahwa, “Melalui pendidikan jasmani anak didik akan memperoleh berbagai pengalaman terutama yang sangat erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan, berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, keterampilan gerak, kebugaran jasmani, membiasakan hidup sehat, pengetahuan dan pemahaman terhadap sesama manusia.”

Berdasarkan jenis materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dikelompokan menjadi dua yaitu : materi pokok dan materi pilihan. Materi pokok merupakan materi yang wajib diberikan kepada siswa yang mencakup atletik, senam dan permainan. Sedangkan materi pilihan merupakan materi yang dapat dipilih dengan kemampuan dan situasi serta kondisi sekolah masing-masing.

Senam adalah suatu cabang olahraga yang membutuhkan kelentukan dan koordinasi yang baik antara anggota tubuh. Senam sendiri terdiri dari 3 macam,yaitu: senam dasar, senam ketangkasan dan senam irama. Senam ketangkasan dapat dilakukan tanpa alat dan dengan alat. Senam ketangkasan yang dilakukan tanpa alat dinamakan senam lantai, sedangkan senam ketangkasan dengan menggunakan alat dinamakan senam alat. Di dalam senam lantai terdapat bermacam-macam bentuk gerakan, baik yg dilakukan dengan lentangan dan putaran badan, maupun bentuk sikap keseimbangan. Sedangkan mudah atau sukaranya melakukan bentuk-bentuk gerakan tersebut tergantung dari besar kecilnya unsur-unsur yang terdapat dalam bentuk gerakannya, misalnya seperti: kelemasan, ketepatan, keseimbangan, dan ketangkasan dari yang melakukannya. Senam lantai merupakan cabang olahraga yang kurang begitu populer di masyarakat, sehingga kurang begitu diminati pula oleh anak-anak sekolah dalam pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di sekolah.

Senam lantai sebagai bagian integral dari Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan olahraga yang sangat memerlukan daya tahan, kekuatan, kelentukan dan koordinasi yang baik agar tidak salah dalam melakukan gerakan, karena gerakan senam sangat rentan terhadap cedera. Demikian pula halnya dengan gerakan *roll ke depan* yang menjadi salah satu gerakan senam lantai yang diajarkan pada tingkat SD. Dari sejumlah 30 siswa kelas V SD Negeri 4 Parit Merdeka mayoritas siswa mengalami kegagalan ketika melakukan *roll* ke depan.

Kondisi tersebut selain dipengaruhi faktor kemampuan gerak siswa, juga dipengaruhi oleh metode pembelajaran guru yang kurang tepat dalam menerapkan model penanganan kesulitan gerak siswa.

Diharapkan setelah siswa mendapat tindakan spesifik kesalahan gerak dapat diminimalisir sehingga ketrampilan siswa melakukan *roll* ke depan dapat ditingkatkan demikian pula guru mulai menggunakan media pembelajaran dan menerapkan metode yang sesuai dengan karakteristik kesulitan siswa.

Realitanya, dari 30 siswa kelas V SD Negeri 4 Parit Merdeka mayoritas banyak yang mengalami kegagalan gerak *Roll* ke depan. Kegagalan *Roll* ke depan dapat berupa berubahnya gerakan menjadi guling ke samping, kepala menjadi tumpuan, kehilangan keseimbangan sehingga jatuh dan gerak tidak beraturan yang lain. Seperti nampak pada tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Tabel Perubahan Gerakan Roll ke depan

Perubahan Gerakan <i>Roll kedepan</i>	Jumlah siswa	Presentase
Guling kesamping	14 anak	46.6 %
Kepala menjadi tumpuan	7 anak	23.4 %
Hilang keseimbangan	3 anak	10 %
Gerak tidak beraturan	6 anak	20 %

Gerakan dalam senam lantai membutuhkan keberanian, kelentukan tubuh serta teknik yang benar, di samping itu olahraga ini sangat membosankan bagi anak sekolah khususnya SD karena anak usia Sekolah Dasar sangat menyukai olahraga yang mengandung permainan dibanding senam lantai. Di lain pihak melalui hasil pengamatan dan observasi siswa dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri 4 Parit Merdeka sudah berjalan, tapi belum menunjukkan hasil yang maksimal, tidak semua siswa dapat menguasai gerakan Senam Lantai terutama *roll* depan dengan baik dan benar, disamping itu para siswa tidak berani melakukannya karena takut. Rendahnya kemampuan siswa menunjukkan adanya kelemahan sekaligus kesulitan belajar mengajar *roll* depan.

Dalam Kurikulum Satuan Pendidikan (KTSP 2009 : 3) salah satunya disebutkan bahwa “Misi pendidikan adalah melaksanakan pembelajaran aktif, inovatif, kreatif, dan menyenangkan (PAIKEM)”. Sehubungan dengan isi dari KTSP 2009 tersebut maka perlunya membuat pembelajaran senam lantai terutama *roll* depan yang berbentuk PAIKEM untuk meningkatkan kemampuan *roll* depan, sehingga membuat proses pembelajaran *roll* depan menjadi menarik sehingga para

siswa termotivasi dan bersemangat melakukan pembelajaran, salah satunya penyediaan fasilitas dengan memberi alat bantu yang dimodifikasi sedemikian rupa agar menarik dan memudahkan siswa. Hal ini serupa yang dikatakan oleh Sugiyanto (2000 : 56) bahwa,

“Suatu penguasaan gerak keterampilan terjadi secara bertahap dalam peningkatannya, mulai dari belum bisa menjadi bisa, dan kemudian menjadi terampil. Dengan demikian hendaknya pengaturan materi belajar yang diperaktekan dimulai dari yang mudah ke yang sukar atau dari yang sederhana ke yang komplek”.

Berdasarkan analisis tersebut peneliti tertarik melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan judul “Upaya Meningkatkan Kemampuan Roll Depan Menggunakan Alat Bantu Dalam Senam Lantai Pada Siswa Kelas V SD Negeri Parit Merdeka Kabupaten Sambas Tahun Pelajaran 2013/2014.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif yaitu suatu metode untuk menjelaskan tentang sesuatu yang diteliti. Menurut Arifin (2012:13) metode deskriptif adalah penelitian yang berusaha menggambarkan atau menjelaskan tentang obyek tertentu. Penelitian deskriptif adalah menjelaskan penggunaan metode demonstrasi dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran kemampuan roll depan siswa kelas V SD Negeri 4 Parit Merdeka Kabupaten Sambas.

Bentuk penelitian dalam penelitian adalah Penelitian Tindakan Kelas dengan sifat kolaboratif. Menurut Susilo (2007:16) Penelitian Tindakan Kelas adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di kelas atau di sekolah tempat mengajar. Dengan penekanan pada penyempurnaan atau peningkatan praktik dan proses dalam pembelajaran. Penelitian ini dilakukan secara kolaborasi oleh peneliti dengan guru PJOK SD di Parit Merdeka. Pelaksanaan penelitian dilakukan melalui 2 siklus untuk melihat peningkatan aktivitas siswa dengan metode demonstrasi pada materi kemampuan roll depan siswa kelas V SD Negeri 4 Parit Merdeka Kabupaten Sambas.

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 4 Parit Merdeka tahun pelajaran 2013/2014. Keseluruhan siswa kelas V SD Negeri 4 Parit Merdeka tahun pelajaran 2013/2014 dijadikan subjek penelitian. Jumlah subjek dalam penelitian yaitu 30 orang yang terbagi atas: 17 orang berjenis kelamin laki-laki dan 13 orang berjenis kelamin perempuan.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik pengukuran. Pengukuran yang dimaksud dalam penelitian ini adalah pemberian skor hasil dari tes penelitian, baik awal maupun akhir sesuai dengan aturan yang telah ditetapkan secara logis. Penilaian tersebut sesuai dengan hal dibawah ini :

1. Untuk menilai kemampuan guru dalam mengimplementasikan RPP dan keterampilan guru dalam menerapkan metode demonstrasi diperlukan skor sebagai berikut:
 - a. Skor 1 nilainya kurang
 - b. Skor 2 nilainya cukup

- c. Skor 3 nilainya baik
- d. Skor 4 nilainya amat baik

Untuk menganalisis data, dilakukan perhitungan rata-rata dengan rumus

$$\text{Skor rata-rata} = \frac{\text{Jumlah skor per indikator}}{\text{Banyaknya indikator}}$$

2. Untuk menganalisis data tentang aktivitas belajar dan hasil belajar siswa akan dianalisis dengan perhitungan rata-rata dan persentase. Perhitungan rata-rata dihitung dengan rumus;

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

\bar{x} = mean (rata-rata)

x_i = data ke-1, 2, dst.

\sum = sigma yang menyimpulkan penjumlahan

n = Jumlah siswa

Selanjutnya untuk mengetahui peningkatan hasil belajar siswa akan dihitung persentase perolehan nilai berkelompok dengan rumus:

$$X\% = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

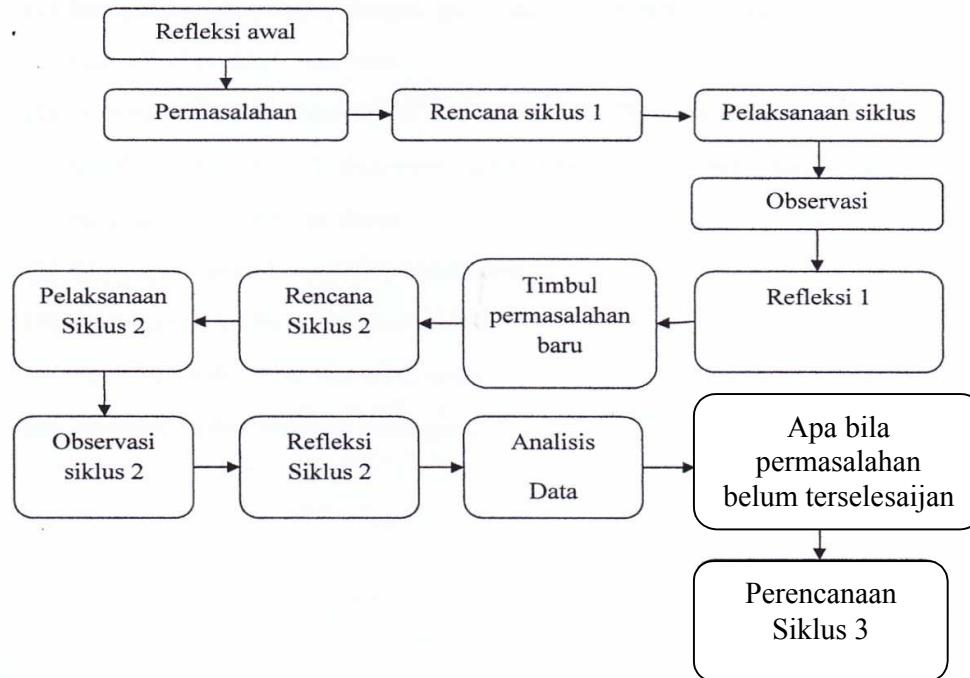
X% = persentase nilai

n = frekuensi nilai

N = Jumlah siswa

Prosedur penelitian adalah langkah - langkah yang harus dilalui oleh peneliti dalam menerapkan metode yang akan digunakan dalam penelitian. Langkah selanjutnya adalah menentukan banyaknya tindakan yang dilakukan dalam setiap siklus. Dalam Penelitian Tindakan Kelas ini akan dilaksanakan tindakan yang berlangsung secara terus menerus kepada subjek penelitian.

Siklus Pelaksanaan PTK



Gambar 1. Siklus Penelitian Tindakan Kelas

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Hasil Penelitian Siklus I

Sebelum melakukan tindakan penelitian, terlebih dahulu pada awal penelitian peneliti melakukan pra tindakan yaitu berdiskusi dengan kepada teman sejawat yang mengajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) SD di Kecamatan Parit Merdeka Kabupaten Sambas tentang penjelasan proses pembelajaran senam lantai materi roll ke depan dengan menggunakan metode demonstrasi. Dari hasil diskusi dengan guru sejawat, lemahnya penguasaan materi roll ke depan disebabkan oleh kurangnya hasil belajar, sehingga berakibat pada sebagian besar siswa, tidak optimal selama pembelajaran berlangsung. Sebelum melakukan tindakan peneliti melakukan tes awal yang bertujuan untuk mengukur dan mengetahui sejauh mana kemampuan awal siswa kelas V SDN 04 Parit Merdeka, dalam melakukan gerakan roll ke depan.

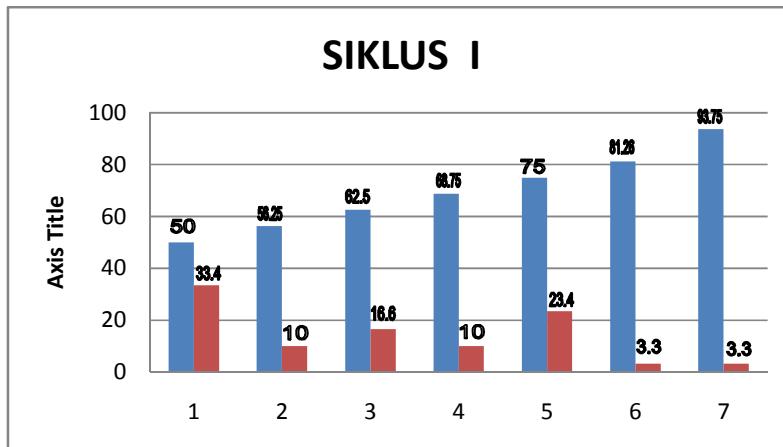
Berdasarkan data perolehan nilai siswa tersebut, hasil hitung rata-rata dan persentase tes akhir siklus I, selanjutnya dapat direkap dalam bentuk tabel berikut ini.

Tabel 2. Hasil Hitung Rata-rata dan Porsentase Tes Awal siklus I

Nilai (Xi)	Frekuensi (Fi)	$\Sigma XiFi$	Porsentase (%)
50	10 orang	500	33.4
56.25	3 orang	168.75	10
62.50	5 orang	312.5	16.6
68.75	3 orang	206.25	10
75	7 orang	525	23.4
81.25	1 orang	81.25	3.3
93.75	1 orang	93.75	3.3
Jumlah	30 orang	1862.5	
Rata-rata		62.1	100

Sumber: *Hasil Post Tes Awal Siswa Kelas V SDN 04 Parit Merdeka Tahun Pelajaran 2013/2014, 14 September 2013*

Berdasarkan hasil hitung rata-rata dan persentase tes akhir pada tabel 2 tersebut diperoleh nilai rata-rata tes sebesar 62.1. Ternyata siswa mengalami peningkatan dari pra siklus dari rata-rata nilai 42,3. Data dari hasil hitung rata-rata dan persentase pada tabel 2 tersebut dapat digambarkan dalam bentuk grafik sebagai berikut.



Gambar 2. Grafik perolehan hasil hitung nilai rata-rata dan persentase tes akhir setelah tindakan pada siklus I.

2. Hasil Penelitian Siklus II

Rencana yang dilakukan rencana tindakan pada Siklus II sebagai berikut.

- 1) Mempersiapkan dan merumuskan rencana pembelajaran materi roll kedepan menggunakan media matras dimiringkan dengan tetap menerapkan metode pembelajaran Demonstrasi.
- 2) Mempersiapkan soal tes.

Tindakan II tetap direncanakan dengan menerapkan metode pembelajaran Demonstrasi dalam pembelajaran roll ke depan berdasarkan rencana yang telah disusun.

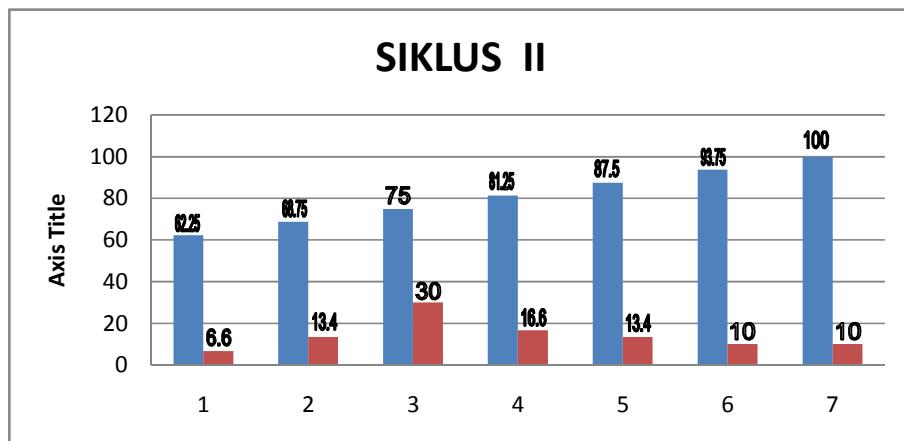
Berdasarkan data perolehan nilai siswa tersebut, hasil hitung rata-rata dan persentase tes akhir setelah tindakan, selanjutnya dapat direkap dalam bentuk tabel berikut ini.

Tabel 3. Hasil Hitung Rata-rata dan Porsentase Tes Akhir Setelah Tindakan Siklus 2

Nilai (Xi)	Frekuensi (Fi)	$\Sigma XiFi$	Porsentase (%)
62.5	2 orang	125	6.6
68.75	4 orang	275	13.4
75	9 orang	675	30
81.25	5 orang	406.25	16.6
87.5	4 orang	350	13.4
93.75	3 orang	281.25	10
100	3 orang	300	10
Jumlah	30 orang	2412.5	
		Rata-rata	80.4
			100

Sumber Data : *Test Akhir Siswa Kelas V SDN Parit Merdeka Tahun Pelajaran 2013/2014, September 2013*

Berdasarkan hasil hitung rata-rata dan porsentase tes akhir pada tabel 3 tersebut diperoleh nilai rata-rata sebesar 80,4. Secara klasikal, siswa mengalami peningkatan dari siklus I dari rata-rata nilai 62,1. Data dari hasil hitung rata-rata dan persentase pada tabel 3 tersebut dapat digambarkan dalam bentuk grafik sebagai berikut.



Gambar 3. Grafik perolehan hasil hitung nilai rata-rata dan persentase tes akhir setelah tindakan pada siklus II.

Pembahasan

Metode demonstrasi ternyata mampu meningkatkan aktivitas siswa kelas V SDN 04 Parit Merdeka, hal ini dapat dilihat peningkatan hasil belajar yang dapat dilihat peningkatan rata-rata hasil belajar dari pra siklus ke siklus I sebesar 19.8% dan dari siklus I ke siklus II sebesar 18.3%. Peningkatan hasil belajar sangat signifikan sebab semua siswa hasil belajarnya meningkat. Dari 30 siswa, hanya 2 orang atau 6,6% siswa yang tidak meningkat. Namun secara klasikal semua siswa telah mampu mencapai ketuntasan belajar

Berdasarkan temuan penelitian, diketahui bahwa terdapat perubahan rata-rata skor tes akhir pada Siklus I, Siklus II terdapat peningkatan hasil belajar yang signifikan. Hal ini terungkap dari hasil penilaian pembelajaran yang diberikan pada Siklus I dan ke II, seperti terlihat pada tabel 4

Tabel 4. Perbedaan Skor Rata-rata Yang Diperoleh Siswa Pada Tes Akhir Siklus I, Siklus II

Subjek Penelitian	Skor Rata-Rata	
	Siklus I	Siklus II
Siswa Kelas V SDN 04 Parit Merdeka	62,1	80,4

Sumber: *Pengolahan skor hasil dari tes pada Siklus 1, Siklus 2.*

Berdasarkan tabel tersebut, menunjukkan bahwa hasil belajar roll ke depan siswa kelas V SDN 04 Parit Merdeka, ketika diterapkan metode demonstrasi dalam pembelajaran senam lantai pada materi roll ke depan menggunakan media matras dimiringkan lebih tinggi bila dibandingkan dengan hasil belajar roll ke depan siswa ketika belum diterapkan metode demonstrasi dalam pembelajaran roll ke depan menggunakan media matras dimiringkan. Demikian juga dari analisis data dalam penelitian ini, diperoleh perbedaan hasil persentase yang signifikan dalam setiap tindakan pembelajaran.

Berdasarkan temuan penelitian, diketahui adanya perubahan rata-rata tes akhir yang diperoleh siswa yaitu pada siklus I nilai rata-rata 61,2 dan pada siklus II nilai rata-rata 80,4. Ini menunjukkan bahwa hasil belajar roll ke depan menggunakan media matras dimiringkan lebih tinggi bila dibandingkan dengan hasil belajar ke roll ke depan menggunakan media matras yang diletakkan dilantai atau ketika belum diterapkan metode pembelajaran metode demonstrasi dalam pembelajaran senam lantai materi roll ke depan.

Hasil penelitian yang menunjukkan kecenderungan terjadi peningkatan hasil belajar siswa dengan menerapkan metode demonstrasi di dalam kelas mengembangkan rasa tanggung jawab, percaya diri siswa dalam pembelajaran roll ke depan menggunakan media matras dimiringkan sebab siswa memperoleh pengalaman langsung dari suatu pembelajaran di kelas.

Dengan demikian, penerapan metode demonstrasi dalam pembelajaran roll ke depan pada materi roll ke depan menggunakan media matras dimiringkan dapat meningkatkan aktivitas belajar siswa di kelas V SDN 04 Parit Merdeka.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan melalui hasil yang diperoleh setelah diadakan tindakan siklus I dan siklus II, maka secara umum dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa “terdapat peningkatan kemampuan roll depan menggunakan matras dimiringkan pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 04 Parit Merdeka Kabupaten Sambas”

Secara khusus dapat pula ditarik kesimpulan-kesimpulan sebagai berikut: Penerapan metode demonstrasi dapat meningkatkan aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran roll ke depan menggunakan media matras dimiringkan. Peningkatan aktivitas belajar dapat dilihat dari hasil pengamatan yaitu pada siklus I aktivitas belajar siswa 62,1% dan pada siklus II aktivitas belajar siswa 80,4% dengan selisih kenaikan 18,3%. Pada siklus II nilai rata-rata aktivitas fisik 94%, nilai rata-rata aktivitas mental 91%, dan nilai rata-rata aktivitas emosional peserta didik 97%. Nilai rata-rata ketiga aspek tersebut sebesar 94%. Selisih kenaikan aktivitas belajar peserta didik dari siklus I ke siklus II. Selisih kenaikan aktivitas fisik sebesar 29%, selisih kenaikan aktivitas mental sebesar 20%, selisih kenaikan aktivitas emosional sebesar 29%.

Terdapat peningkatan kemampuan guru menyusun dan membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran seman lantai materi roll ke depan menggunakan media matras dimiringkan di kelas V telah dilaksanakan secara optimal. Hal ini dapat dilihat dari skor yang diperoleh pada tiap-tiap aspek yang mengalami peningkatan dan Siklus I dengan skor rata-rata sebesar 60,29%, dan meningkat pada Siklus II menjadi 91,18% dengan selisih kenaikan sebesar 30,89%.

Terdapat peningkatan keterampilan guru menerapkan metode demonstrasi materi roll ke depan menggunakan media matras dimiringkan. Hal ini dapat dilihat dari skor yang diperoleh pada tiap-tiap komponen mengalami peningkatan dari skor rata-rata Siklus I sebesar 64,51% meningkat pada Siklus II menjadi 91,12% mengalami kenaikan sebesar 26,61%.

Penerapan metode demonstrasi dalam pembelajaran roll ke depan menggunakan media matras dimiringkan dapat meningkatkan hasil belajar siswa di kelas V SDN Parit Merdeka. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis pada siklus I nilai rata-rata 66,5, dan pada siklus II nilai rata-rata 79,5 yang berarti ada selisih kenaikan hasil belajar siklus I dibandingkan siklus II sebesar 36,66%

Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian, adapun saran yang dapat diajukan penulis yaitu : Guru diharapkan dapat melakukan inovasi terus menerus dalam penerapan metode demonstrasi kepada siswa, sehingga pembelajaran dapat berjalan lebih efektif. Penggunaan metode demonstrasi hendaknya sering dilaksanakan dalam pembelajaran senam lantai materi roll ke depan menggunakan media matras dimiringkan, sebab mampu menciptakan suasana proses belajar yang membangkitkan aktivitas siswa. Guru diharapkan mampu menguasai materi yang akan diajarkan secara maksimal dan dapat menciptakan kondisi kelas yang menarik, sehingga dapat menarik minat siswa untuk mengikuti pembelajaran lebih aktif .

DAFTAR RUJUKAN

- A.Richard Schmidt. (1988). *Motor Control and learning*. Champaing Human Kinetics Publisher. Inc.
- Arifin (2012) *Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif PTK*. Yogyakarta: Lilin Persada Press.
- Deni Kurniadi, Suro Prapanca (2010). *Penjas Orkes*. Pusat Perbukuan. Kementerian Pendidikan Nasional.
- Dimyati dan Mujiano, (2006). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta ; Rineka Cipta.
- Farida Mulyaningsi, dkk (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Pusat Perbukuan. Kementerian Pendidikan Nasional.
- Gini H.J, Suwarni, Suripto, Maryanto, Sutijan (2000). *Belajar dan Pembelajaran I*. Surakarta; UNS Press.
- Hidayat, Imam. (1995). *Biomekanika*. Bandung. FPOK IKIP Bandung.
- Husdarta H.J.S (2009). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung; Alfabetta.
- Kristianto, Agus. 2010. Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Surakarta: UNS press.
- Lutan Rusli, & T. Cholik (1997). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Buku Materi Pokok. Depdikbud-Dikdasmen, BP2MG Penjaskes Setara D-II, Universitas Terbuka, Jakarta.
- Nazir. 2003. Metode Penelitian. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Slameto. 1995. *Belajar Dan Faktor-faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Sugiyanto Tarsito (1995). *Metodologi Penelitian*. Surakarta; UNS Press.
- Syarifudin Aip dan Muhadi (191/1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta; Depdikbud Dirjendikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Wina Sanjaya (2009) *Perencanaan dan Desain Pembelajaran*. Jakarta: Kencana.