

Analisis Keterampilan *Rolling* Depan dan Belakang Pada Peserta Didik Kelas V SDN 01 Pasar Laban Tahun Ajaran 2024/2025

Rizky Aditya, Zulbahri, Damrah, Sri Gusti Handayani

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia
adityrizqq270301@gmail.com, zulbahri@fik.unp.ac.id, damrah.burhan@gmail.com,
srigusti@fik.unp.ac.id

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.7.12.2024.1039>

Kata Kunci : Keterampilan, *Rolling* Depan, *Rolling* Belakang,

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah adanya rasa kurang percaya diri peserta didik dalam mengikuti pembelajaran senam lantai khususnya *rolling* depan dan *rolling* belakang disertai dengan kurangnya demonstrasi guru dalam menawarkan kegiatan praktek dilapangan. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis keterampilan *rolling* depan dan *rolling* belakang peserta didik kelas V SDN 01 Pasar Laban. Jenis penelitian ini adalah analisis deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan juli 2024 di SDN 01 Pasar Laban. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampel jenuh, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 22 orang. Pengambilan data menggunakan instrumen pengamatan dilengkapi rubrik kinerja keterampilan *rolling* depan dan *rolling* belakang. Adapun teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan *rolling* depan peserta didik kelas V SDN 01 Pasar Laban Tahun Ajaran 2024/2025 berkategori Cukup. Sedangkan hasil keterampilan *rolling* belakang berkategori Kurang Sekali.

Keyowrds : *skills, roll forward, back roll*

Abstract : *The problem in this research is a lack of self-confidence students in taking part in floor exercise lessons, especially rolling front and back rolling accompanied by a lack of inner teacher demonstration offers practical activities in the field. The aim of this research is to analyze the front rolling and back rolling skills of class students V SDN 01 Pasar Laban. This type of research is descriptive analysis. This research was carried out in July 2024 at SDN 01 Pasar Laban. Population in this study are all 22 class V students of SDN 01 Pasar Laban person. The sampling technique uses saturated samples, then the amount The sample in this study was 22 people. Data collection using The observation instrument is equipped with a performance rubric for front rolling skills and rear rolling. The data analysis technique uses descriptive analysis percentage. The results showed that the participants' forward rolling skills Class V students of SDN 01 Pasar Laban for the 2024/2025 academic year are categorized Enough. Meanwhile, the results of the back rolling skill are categorized as Very Poor.*

PENDAHULUAN

Undang-Undang tentang Sistem Pendidikan Nasional tahun 2022, mengatakan bahwa "Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk memfasilitasi dan mewujudkan pembelajaran dan suasana belajar agar pelajar secara aktif mengembangkan potensi dirinya".

Upaya untuk meningkatkan efektivitas proses pembelajaran selalu dilakukan tanpa henti, tidak terkecuali seperti pada Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK).

Sari (2020) "Olahraga harus dikembangkan semaksimal mungkin, untuk menciptakan generasi muda berprestasi yang didapat dari program yang terencana, berjenjang, dan berkelanjutan serta didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga".

Pelaksanaan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan suatu bentuk investasi jangka panjang yang tidak terpisahkan dari pendidikan secara menyeluruh sebagaimana yang tercantum dalam Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN).

Proses pembelajaran dikatakan berhasil apabila sesuai tujuan yang diharapkan. PJOK diberikan di Sekolah Dasar (SD) merupakan pembelajaran yang wajib ditempuh oleh setiap siswa sekolah dasar baik itu dari kelas satu sampai kelas enam.

Asnaldi (2020) "Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi jalannya proses pelaksanaan pembelajaran penjasorkes antara lain kesegaran jasmani, kemampuan dan kreatifitasan guru dalam mengajar, sarana dan prasarana yang dibutuhkan, minat, intelegensi, dsb".

Materi PJOK yang diberikan di sekolah dasar adalah aktivitas yang terdiri atas permainan dan olahraga, pengembangan, ritmik, uji diri, aquatik, dan aktifitas jasmani. Pelaksanaan aktifitas olahraga tersebut dapat diberikan pada jam pelajaran atau dikegiatan ekstrakurikuler.

Suwirman (2018) "Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikapmental-mosional-spiritual-dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang".

Damrah (2019) "Pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan harus dirancang untuk memberikan pengalaman belajar mengajar yang melibatkan mental, fisik, melalui interaksi antara peserta didik dan guru, lingkungan dan sumber belajar lainnya".

Sardiman (2011) "Belajar merupakan perubahan tingkah laku atau penampilan, dengan serangkaian kegiatan misalnya membaca, mengamati, mendengarkan, meniru, dan lain sebagainya".

Sejalan dengan pengertian yang dikemukakan Sadirman, Oemar Hamalik (2011) "belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku individu melalui interaksi dengan lingkungan". Belajar tidak bisa terlepas dari pembelajaran.

Daryanto (2012) "Pembelajaran merupakan akumulasi dari konsep mengajar dan konsep belajar. Penekanannya terletak pada perpadua antara keduanya, yakni kepada penumbuhan aktivitas peserta didik".

Oeman Hamalik (2010) "Pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur unsur manusiawi,

material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi dalam mencapai tujuan pembelajaran”.

Ada banyak materi pembelajaran yang diajarkan dalam PJOK, salah satunya yaitu pembelajaran aktivitas senam. Senam adalah salah satu bagian dari Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.

Pitnawati (2019) “Senam merupakan gerakan yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik yang mendapatkan efek artistik dari gerakan gerakan yang dilakukan pada senam lantai, meja lompat, balok keseimbangan, palang bertingkat, palang sejajar, palang tunggal, ring, dan kuda pelana”.

Materi ini sama pentingnya dengan materi lain yang ada dalam PJOK dimana peserta didik harus mencapai hasil belajar yang sesuai dengan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM).

Senam adalah salah satu cabang olahraga yang merupakan terjemahan dari bahasa Inggris *Gymnastic* atau Belanda *Gymnastiek* yang semuanya adalah kata untuk menamai gerakan gerakan yang dilakukan seseorang untuk menghilangkan rasa kaku.

Senam adalah salah satu bagian dari Pendidikan Jasmani. Widowati dan Rasyono (2018) “Senam merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak.

Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mendapatkan penekanan di dalam program pendidikan jasmani, terutama karena tuntutan fisik yang dipersyaratkannya, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh.

Selain itu, senam juga menyumbang besar pada perkembangan gerak dasar fundamental yang penting bagi aktivitas

fisik cabang olahraga lain, terutama dalam hal bagaimana mengatur tubuh secara efektif dan efisien”.

Budi (2021) “Senam lantai adalah gerakan berbagai bentuk dan ragam gerakan dasar, dalam melakukan latihan senam dasar, biasanya tanpa mempergunakan alat akan tetapi dapat juga dilakukan dengan alat untuk menambah beban latihan.

Ricky (2022) “Senam lantai merupakan salah satu cabang olahraga yang mengandalkan aktivitas seluruh anggota badan yang mengacu pada gerakan kombinasi yang terpadu dari setiap anggota tubuh seperti kemampuan gerak, keseimbangan, kecepatan, kekuatan, ketepatan, kelincahan, dsb.

Diantara banyaknya gerakan senam lantai salah satunya yaitu *rolling* depan dan *rolling* belakang, Muhajir (2016) “*Rolling* depan adalah berguling ke depan atas bagian belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang dan pinggul bagian belakang)”.

Fuad (2022) “*Rolling* depan pada hakikatnya merupakan rangkaian teknik bergerak. Tujuannya agar tubuh melakukan gerak berguling atau menggelinding ke depan seperti halnya bola.

Ruslan & Huda (2019) “*Rolling* depan adalah gerakan yang dimulai dengan urutan *rolling* depan dari pundak atau tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang, kemudian mendarat dengan posisi jongkok dan berdiri”.

Fungsi utamanya untuk memperkuat tubuh, terutama bagian punggung. Gerakan *rolling* depan dapat dilakukan dengan awalan posisi jongkok maupun berdiri. Maka, gerakan *rolling* depan menjadi penting sehingga dapat dikembangkan dan dikombinasikan dengan gerakan lainnya.

Meski ini merupakan senam lantai tanpa alat tapi, namun tetap dibutuhkan

satu-satunya peralatan yakni permukaan yang nyaman. Gerakan ini bisa dilakukan di atas rumput, pasir, maupun alas khusus”.

Hadjarati & Haryanto (2020) “*Rolling* depan merupakan gerakan badan berguling ke arah depan melalui bagian belakang badan (tengkuk), pinggul pinggang dan panggul bagian belakang.

Kurniawan & Sugiarto (2019) “*rolling* depan terbagi menjadi beberapa variasi yaitu guling ke depan dengan kedua kaki kangkang, guling kedepan dengan kedua kaki lurus, guling kedepan dengan salah satu kaki lurus, guling kedepan dengan kaki silang.

Berguling dengan kedua kaki kangkang adalah dengan meluruskan kedua kaki posisi kangkang ke samping, tarik dagu dan kedua telapak tangan lurus bertumpu di antara kedua kaki dan digunakan untuk menumpu pada matras. Kemudian berdiri dan kembali ke sikap awal”.

Rolling depan juga dapat diartikan gerakan guling ke depan, badan yang digulingkan ke depan mulai tengkuk punggung kaki pinggang dan panggul belakang.

Pada saat *rolling* depan, akan terjadi perpindahan berat badan dari tengkuk menuju ke telapak kaki yang memungkinkan suatu perpindahan berat pelakunya dan memiliki gerakan yang berbeda tentunya dengan *rolling* belakang”.

Handayani (2021) “*Rolling* belakang adalah menggulingkan badan ke belakang, Dimana posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukan sampai dagu melekat di dada.

Widyastuti (2020) “Indikator dalam Gerakan *rolling* belakang yaitu melakukan senam ketangkasan dengan menggunakan alat. Muhajir (2016) “*Rolling* belakang

merupakan gerak mengguling kebelakang dengan posisi badan tetap membulat, yaitu kaki dilipat, lutut melekat didada, kepala menunduk hingga dagu menyentuh dada”.

Rolling ke belakang dibagi menjadi tiga macam, yaitu *rolling* belakang bulat, *rolling* belakang v (kangkang), dan *rolling* belakang sudut (lurus)”. Dalam penelitian ini, peneliti akan menganalisis keterampilan *rolling* depan dan belakang pada peserta didik kelas V SDN 01 Pasar Laban.

Pengalaman peneliti dari observasi dan wawancara dengan guru PJOK SDN 01 Pasar Laban, yaitu bapak Armaluzi S.Pd dan peserta didik kelas V yang dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 01 Pasar Laban.

Pada dasarnya siswa kelas V dalam mengikuti materi pembelajaran senam lantai *rolling* depan dan belakang sangat tertarik dan antusias, namun ada faktor internal yang menjadi penghambat peserta didik dalam melakukan *rolling* depan dan *rolling* belakang.

Diantaranya adanya rasa kurang percaya diri dalam peserta didik dalam mengikuti pembelajaran terutama untuk siswa putri dan siswa yang mempunyai berat badan lebih. Selain faktor internal dalam diri peserta didik, didapatkan juga faktor eksternal.

Faktor eksternal yang jadi penghambat diantaranya penggunaan sarana dan prasarana yang tidak dimaksimalkan oleh guru dalam pembelajaran PJOK terutama dalam pembelajaran senam lantai seperti matras.

Observasi pendahuluan yang dilakukan peneliti ketika PLK di SDN 01 Pasar Laban, peneliti juga melakukan wawancara dengan peserta didik kelas V SDN 01 Pasar Laban.

Dimana mereka mengeluhkan materi pembelajaran *rolling* depan dan *rolling*

belakang yang dilakukan di SDN 01 yang dirasa siswa kelas V masih kurang dalam hal praktek dan demonstrasi langsung untuk turun ke lapangan, lebih banyak membahas teori didalam kelas.

Sehingga mempengaruhi minat dan keterampilan siswa dalam melakukan Gerakan *rolling*, dimana sebelum mencoba melakukan Gerakan *rolling* depan dan *rolling* belakang sudah merasa takut terlebih dahulu dan merasa kurang percaya diri dalam melakukannya.

Peneliti beranggapan hal ini disebabkan oleh kurangnya fleksibilitas guru dalam mengajar siswa, Dimana cara mengajar terlalu monoton yang mengakibatkan kejenuhan dalam belajar, dan berdampak kepada keterampilan peserta didik dalam melakukan *rolling* depan dan belakang.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Suwirman (2015) "Penelitian deskriptif merupakan suatu metode penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasikan objek sesuai dengan apa adanya".

Sebagaimana yang dikemukakan Yulifri (2022) bahwa "Penelitian deskriptif adalah penelitian yang tidak bermaksud untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan tertentu".

Penelitian ini menggunakan metode penelitian dengan pengambilan data menggunakan tes sebagai alat pengumpul data.

Salim (2018) menjelaskan bahwa "Tes adalah alat untuk mengukur kinerja atau perilaku seseorang, yaitu menggunakan alat ukur berupa serangkaian kegiatan yang diajukan kepada masing masing subjek yang

menuntun kepada kisi kisi instrumen penelitian".

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 01 Pasar Laban untuk menganalisis keterampilan *rolling* depan dan belakang peserta didik kelas V SDN 01 Pasar Laban Tahun Ajaran 2024/2025. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2024 di SDN 01 Pasar Laban.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri 01 Pasar Laban yang berjumlah 22 peserta didik. Sampel penelitian ini yaitu peserta didik kelas V Sekolah Dasar Negeri 01 Pasar Laban berjumlah 22 peserta didik yang terdiri dari 11 peserta didik laki laki dan 11 peserta didik perempuan.

Teknik penarikan sampel digunakan dalam penelitian ini adalah Sampel Jenuh. Sugiyono (2019) "Sampel jenuh adalah teknik pemilihan sampel apabila semua anggota populasi dijadikan sampel". Metode pengambilan sampel yang jumlah sampelnya sama dengan jumlah populasi.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes unjuk kerja siswa. Penulis dalam menilai siswa harus membuat rubrik penilaian untuk menilai setiap gerakan yang dilakukan oleh setiap siswa supaya dapat mengetahui seberapa Tingkat keterampilan siswa dalam melakukan *rolling* depan dan belakang.



Gambar 1. Penilaian Keterampilan *Rolling* Depan

Sumber : Dokumentasi Penelitian



Gambar 2. Penilaian Keterampilan *Rolling* Belakang

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Adapun teknik pengumpulan datanya berupa tes unjuk kerja siswa. Setiap siswa akan dinilai dari setiap gerakan yang dilakukan dari mulai tahap persiapan, tahap gerakan, sampai akhir gerakan. Nilai skor dari 0 -10.

Siswa mendapatkan skor apabila memenuhi salah satu indikator. Jika siswa mampu melaksanakan 1 indikator maka mendapatkan skor 1, jika siswa mampu melaksanakan 2 indikator maka siswa mendapatkan 2 skor begitu seterusnya sampai mencapai skor maksimal yaitu 10 skor.

$$\text{Persentase Nilai} = \frac{\text{Skor Yang Diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

Setelah data dianalisis kemudian diinterpretasikan ke dalam lima tingkatan. Lima tingkatan tersebut menurut Arsil (2018):

Klasifikasi Tingkat Pencapaian

No	Persentase	Kategori
1	81% - 100%	Sangat Baik
2	61% - 80%	Baik
3	41% - 60%	Cukup
4	21% - 40%	Kurang
5	< 20%	Kurang Sekali

Data dalam penelitian ini dilakukan teknik analisis data dengan membandingkan kesesuaian rencana penilaian (kisi kisi instrumen) dengan pelaksanaan keterampilan peserta didik dilapangan.

Selanjutnya dicatat dalam lembar nilai dan menganalisis hasil pengamatan tentang tingkat keterampilan *rolling* depan dan belakang peserta didik. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif.

Analisis deskriptif adalah suatu analisis yang menggambarkan suatu objek, suatu kondisi, suatu sistem pemikiran ataupun suatu peristiwa pada masa sekarang. Data kualitatif yaitu data yang berupa informasi berbentuk kalimat gambaran tentang ekspresi anak tentang tingkat pemahaman anak didik terhadap aktifitas fisik, dsb.

HASIL

1. Hasil Keterampilan *Rolling* Depan

a. Kategori Putra

Data hasil penelitian Tingkat keterampilan *rolling* depan peserta didik kelas V SDN 01 Pasar Laban secara keseluruhan berjumlah 22 peserta didik.

Untuk kategori putra berjumlah 11 peserta didik dan 11 peserta didik untuk kategori putri. Pada kategori putra didapatkan Mean (6,54), Median (6), Modus (5 dan 6), Skor Tertinggi (9) dan Skor Terendah (5).

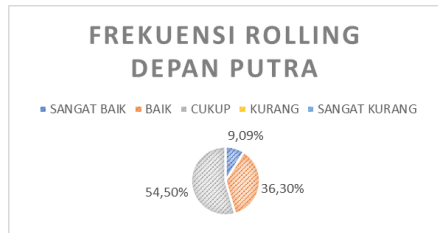
Berdasarkan hasil data penelitian keterampilan *rolling* depan peserta didik kelas V SDN 01 Pasar Laban untuk kategori putra didapatkan 1 peserta didik dengan kategori Sangat Baik (9.09%), 4 peserta didik dengan kategori Baik (36,3%), dan 6 Peserta didik dengan kategori Cukup (54,5%).

Berdasarkan keterangan data diatas dapat disajikan dalam bentuk diagram batang dan diagram lingkaran dibawah ini :



Gambar 3. Diagram Batang Rolling Depan Putra

Sumber : Dokumentasi Penelitian



Gambar 4. Diagram Lingkaran Rolling Depan Putra

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Hasil data distribusi frekuensi keterampilan rolling depan peserta didik kelas V SDN 01 Pasar Laban Tahun Ajaran 2024/2025 untuk kategori putra

Didapatkan 1 peserta didik mendapatkan skor 9 (9,09%), 2 peserta didik mendapatkan skor 8 (18,1%), 2 peserta didik mendapatkan skor 7 (18,1%), 3 peserta didik skor 6 (27,2%), dan 3 peserta didik mendapatkan skor 5 (27,2%) dengan total jumlah peserta didik putra 11 peserta didik.

b. Kategori Putri

Data hasil penelitian Tingkat keterampilan *rolling* depan peserta didik kelas V SDN 01 Pasar Laban secara keseluruhan berjumlah 22 peserta didik.

Untuk kategori putra berjumlah 11 peserta didik dan 11 peserta didik untuk kategori putri. Pada kategori putri didapatkan Mean (3,9), Median (4), Modus (4), Skor

Tertinggi adalah 6 dan Skor Terendah adalah 2.

Keterampilan *rolling* depan peserta didik kelas V SDN 01 Pasar Laban, untuk kategori putri didapatkan 3 peserta didik dengan kategori Cukup (27,2%), 7 dengan kategori Kurang (63,6%), dan 1 peserta didik mendapatkan kategori Sangat Kurang (9,09%).

Berdasarkan keterangan data diatas dapat disajikan dalam bentuk diagram batang dan diagram lingkaran dibawah ini :



Gambar 5. Diagram Batang Keterampilan Rolling Depan Putri

Sumber : Dokumentasi Penelitian



Gambar 6. Diagram Lingkaran Keterampilan Rolling Depan Putri

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Hasil data distribusi frekuensi keterampilan rolling depan peserta didik kelas V SDN 01 Pasar Laban Tahun Ajaran 2024/2025 untuk kategori putri

Didapatkan 1 peserta didik mendapatkan skor 6 (9,09%), 2 peserta didik mendapatkan skor 5 (18,1%), 4 peserta didik skor 4 (36,3%), 3 peserta didik skor 3 (27,2%), dan 1 peserta didik skor 2

(9,09%) dengan total jumlah peserta didik putri adalah 11 peserta didik.

c. Kategori Keseluruhan

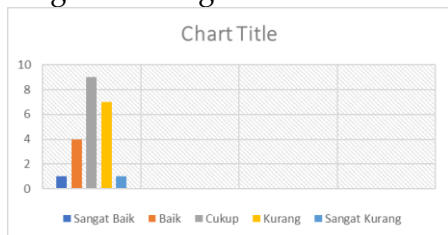
Data hasil penelitian Tingkat keterampilan *rolling* depan peserta didik kelas V SDN 01 Pasar Laban secara keseluruhan berjumlah 22 peserta didik.

Untuk kategori putra berjumlah 11 peserta didik dan 11 peserta didik untuk kategori putri. Secara keseluruhan didapatkan Mean (5,22), Median (5), Modus (5), Skor Tertinggi adalah 9 dan Skor Terendah adalah 2.

Berdasarkan hasil data penelitian keterampilan *rolling* depan peserta didik kelas V SDN 01 Pasar Laban

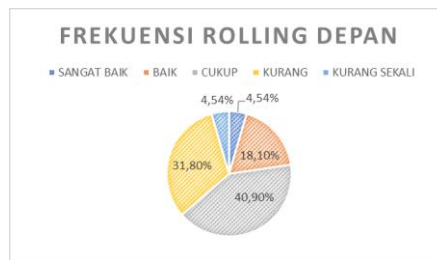
Secara keseluruhan didapatkan 1 peserta didik kategori Sangat Baik (4,54%), 4 peserta didik kategori Baik (18,1%), 9 Peserta didik kategori Cukup (40,9%), 7 peserta didik kategori Kurang (31,8%) dan 1 peserta didik kategori Kurang Sekali (4,54%)

Berdasarkan keterangan data diatas dapat disajikan dalam bentuk diagram batang dibawah ini :



Gambar 7. Diagram Batang Keterampilan *Rolling* Depan Keseluruhan

Sumber : Dokumentasi Penelitian



Gambar 8. Diagram Lingkaran Keterampilan *Rolling* Depan Keseluruhan

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Berdasarkan hasil data distribusi frekuensi keterampilan *rolling* depan peserta didik kelas V SDN 01 Pasar Laban Tahun Ajaran 2024/2025 secara keseluruhan

Didapatkan 1 peserta didik mendapatkan skor 9 (4,54%), 2 peserta didik mendapatkan skor 8 (9,09%), 2 peserta didik mendapatkan skor 7 (9,09%), 4 peserta didik mendapatkan skor 6 (18,1%), 5 peserta didik mendapatkan skor 5 (22,7%),

Dan 4 peserta didik mendapatkan skor 4 (18,1%), 3 peserta didik mendapatkan skor 3 (13,6), 1 peserta didik mendapatkan skor 2 (4,54) dengan total jumlah peserta didik berjumlah 22 peserta didik.

2. Hasil Keterampilan *Rolling* Belakang

a. Kategori Putra

Data hasil penelitian Tingkat keterampilan *rolling* belakang peserta didik kelas V SDN 01 Pasar Laban secara keseluruhan berjumlah 22 peserta didik.

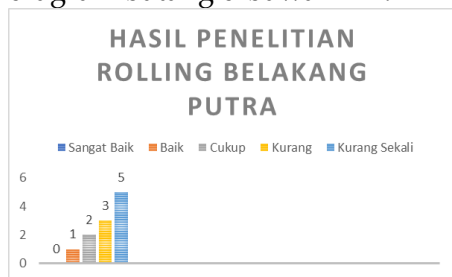
Untuk kategori putra berjumlah 11 peserta didik dan 11 peserta didik untuk kategori putri. Pada kategori putra didapatkan Mean (3,63), Median (3),

Modus (2), Skor Tertinggi adalah 8 dan Skor Terendah adalah 1.

Berdasarkan hasil data penelitian keterampilan *rolling* belakang peserta didik kelas V SDN 01 Pasar Laban untuk kategori putra

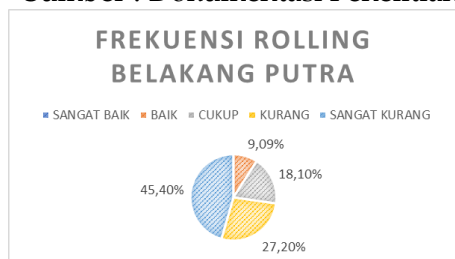
Didapatkan 1 peserta didik dengan kategori Baik (9,09%), 2 peserta didik dengan kategori Cukup (18,1%), 3 peserta didik dengan kategori Kurang (27,2%) dan 5 Peserta didik dengan kategori Kurang Sekali (45,4%).

Berdasarkan keterangan data diatas dapat disajikan dalam bentuk diagram batang dibawah ini :



Gambar 9. Diagram Batang Keterampilan *Rolling* Belakang

Sumber : Dokumentasi Penelitian



Gambar 10. Diagram Lingkaran Keterampilan *Rolling* Belakang

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Berdasarkan hasil data distribusi frekuensi keterampilan *rolling* belakang peserta didik kelas V SDN 01 Pasar Laban Tahun Ajaran 2024/2025

Untuk kategori putra didapatkan 1 peserta didik skor 8 (9,09%), 2 peserta didik skor 6 (18,1%), 2 peserta didik skor 4 (18,1%), 1 peserta didik skor 3 (9,09%), 4 peserta didik skor 2 (36,3%) dan 1 peserta didik skor 1 (9,09%) dengan total jumlah peserta didik putra 11 peserta didik.

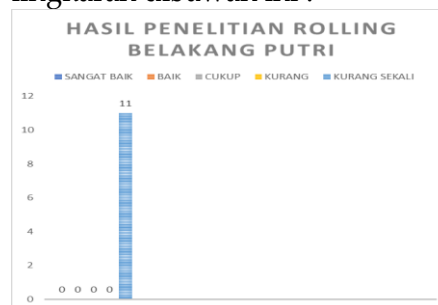
b. Kategori Putri

Data hasil penelitian Tingkat keterampilan *rolling* belakang peserta didik kelas V SDN 01 Pasar Laban secara keseluruhan berjumlah 22 peserta didik.

Untuk kategori putra berjumlah 11 peserta didik dan 11 peserta didik untuk kategori putri. Pada kategori putri didapatkan Mean (2), Median (2), Modus (2), Skor Tertinggi adalah 2 dan Skor Terendah adalah 2.

Berdasarkan hasil data penelitian keterampilan *rolling* depan peserta didik kelas V SDN 01 Pasar Laban, untuk kategori putri didapatkan sebanyak 11 peserta didik berkategori Sangat Kurang (100,00%).

Berdasarkan keterangan data diatas dapat disajikan dalam bentuk diagram batang dan diagram lingkaran dibawah ini :



Gambar 11. Diagram Batang Keterampilan *Rolling* Belakang Putri

Sumber : Dokumentasi Penelitian



Gambar 12. Diagram Keterampilan Rolling Belakang Putri

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Berdasarkan hasil data distribusi frekuensi keterampilan rolling belakang peserta didik kelas V SDN 01 Pasar Laban Tahun Ajaran 2024/2025 untuk kategori putri didapatkan 11 peserta didik mendapatkan skor 2 (100%) dengan total jumlah peserta didik putri 11 peserta didik.

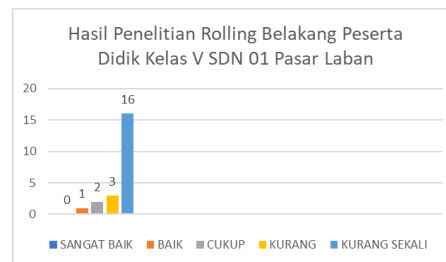
c. Kategori Keseluruhan

Data hasil penelitian Tingkat keterampilan rolling belakang peserta didik kelas V SDN 01 Pasar Laban secara keseluruhan berjumlah 22 peserta didik.

Untuk kategori putra berjumlah 11 peserta didik dan 11 peserta didik untuk kategori putri. Secara keseluruhan didapatkan Mean (2,81), Median (2), Modus (2), Skor Tertinggi adalah 8 dan Skor Terendah adalah 1.

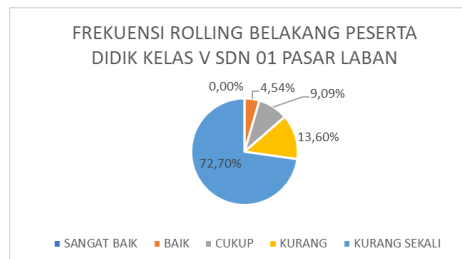
Keterampilan rolling belakang peserta didik kelas V SDN 01 Pasar Laban Secara keseluruhan didapatkan 1 peserta didik Baik (4,54%), 2 Peserta didik Cukup (9,09%), 3 peserta didik Kurang (13,6%) dan 16 peserta didik Kurang Sekali (72,7%).

Berdasarkan keterangan data diatas dapat disajikan dalam bentuk diagram batang dibawah ini :



Gambar 13. Diagram Keterampilan Rolling Belakang Keseluruhan

Sumber : Dokumentasi Penelitian



Gambar 14. Diagram Lingkaran Keterampilan Rolling Belakang

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Berdasarkan hasil data distribusi frekuensi keterampilan rolling belakang peserta didik kelas V SDN 01 Pasar Laban Tahun Ajaran 2024/2025 secara keseluruhan

Didapatkan 1 peserta didik mendapatkan skor 8 (4,54%), 2 peserta didik skor 6 (9,09%), 2 peserta didik skor 4 (9,09%), 1 peserta didik skor 3 (4,54%), 15 peserta didik skor 2 (68,1%), dan 1 peserta didik skor 1 (4,54%) dengan total jumlah peserta didik berjumlah 22 peserta didik.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil data penelitian keterampilan *rolling* depan peserta didik kelas V SDN 01 Pasar Laban Tahun Ajaran 2024/2025 yang berjumlah 22 peserta didik secara keseluruhan

Didapatkan 1 peserta didik dengan kategori Sangat Baik (4,54%), 4 peserta didik

dengan kategori Baik (18,1%), 9 Peserta didik dengan kategori Cukup (40,9%), 7 peserta didik dengan kategori Kurang (31,8%) dan 1 peserta didik dengan kategori Kurang Sekali (4,54%).

Frekuensi keterampilan *rolling* depan terbanyak diperoleh pada kategori cukup dengan (40,9%) dari 9 peserta didik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa keterampilan *rolling* depan peserta didik kelas V SDN 01 Pasar Laban Tahun Ajaran 2024/2025 adalah Cukup.

Hasil data penelitian keterampilan *rolling* belakang peserta didik kelas V SDN 01 Pasar Laban, secara keseluruhan didapatkan 1 peserta didik dengan kategori Baik (4,54%), 2 Peserta didik dengan kategori Cukup (9,09%), 3 peserta didik dengan kategori Kurang (13,6%) dan 16 peserta didik dengan kategori Kurang Sekali (72,7%).

Frekuensi keterampilan *rolling* belakang terbanyak diperoleh pada kategori Kurang Sekali dengan (72,7%) dari 16 peserta didik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa keterampilan *rolling* belakang peserta didik kelas V SDN 01 Pasar Laban Tahun Ajaran 2024/2025 adalah Kurang Sekali.

Upaya Peningkatan Keterampilan Senam Lantai *Rolling* Depan dan *Rolling* Belakang. Kurniawan (2016) "Dalam senam kependidikan, anak belajar pada tingkatannya masing masing, untuk mengembangkan pengertian dan keterampilan dalam menerapkan konsep konsep gerak".

Upaya yang dapat diberikan dalam meningkatkan keterampilan *rolling* depan dan *rolling* belakang diantaranya adalah melalui penyajian pembelajaran, diantaranya pembelajaran dalam bentuk permainan, pembelajaran dalam bentuk pembiasaan, dsb.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa keterampilan *rolling* depan peserta didik kelas V SD N 01 Pasar Laban Tahun Ajaran 2024/2025 berkategori Cukup.

Secara keseluruhan didapatkan 1 peserta didik dengan kategori Sangat Baik (4,54%), 4 peserta didik dengan kategori Baik (18,1%), 9 Peserta didik dengan kategori Cukup (40,9%), 7 peserta didik dengan kategori Kurang (31,8%) dan 1 peserta didik dengan kategori Kurang Sekali (4,54%).

Berdasarkan hasil data penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa keterampilan *rolling* belakang peserta didik kelas V SDN 01 Pasar Laban Tahun Ajaran 2024/2025 berkategori Kurang Sekali

Secara keseluruhan didapatkan 1 peserta didik dengan kategori Baik (4,54%), 2 Peserta didik dengan kategori Cukup (9,09%), 3 peserta didik dengan kategori Kurang (13,6%) dan 16 peserta didik dengan kategori Kurang Sekali(72,7%).

DAFTAR PUSTAKA

- Abi, Mustofa dkk (2020) Media Pembelajaran. Medan : Yayasan Kita Menulis.
- Asnaldi A. Profesionalisme Guru Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. Sport Sci [Internet]. 2015;23(28): 1– 15. Available from:<http://repository.unp.ac.id/16172/1/SPORT-28.pdf>
- Armen, Meiriani, dan Ade Fitri Rahmadani. 2018. Kualitas Materi dan Aspek Isi Media Pembelajaran Renang Gaya Bebas Berbasis Macromedia Flash 8 Siswa Kelas VII SMP. Jurnal Pendidikan Olahraga.

- Budi, D.R. 2021. Evaluasi Pembelajaran Senam di Masa Pandemi Covid 19 Berbasis e-Learning Eldiru.
- E. Nurmai, E. Emral, dan Suwirman, 2018. Kemampuan Guru, Motivasi Siswa, Sarana dan Prasarana Dalam Pembelajaran Penjasorkes Kelas IV dan V di SDN 22 Andalas Padang. Jm, vol.3, no. 2, pp. 53 – 63
- Efendi, Defindo. 2015. Dasar Dasar Ilmu Pendidikan Untuk Perguruan Tinggi Umum. Padang. Universitas Negeri Padang.
- Gusti Handayani, S. 2021. Pembelajaran Senam. Padang. FIK Universitas Negeri Padang.
- Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2020). MULTILATERAL: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga 19 (2) 2020, 58-67 Motivasi Untuk Hasil Pembelajaran Senam Lantai.
- Hanafi, H. (2013). Profesionalisme Guru Dalam Pengelolaan Kegiatan Pembelajaran. Sleman: Citra pres.
- Juari,dkk. 2010. Pendidikan Jasmani, Olahraga,dan Kesehatan Untuk SD/MI Kelas VI. Jakarta: Pusat Perbukuan. Kementerian Pendidikan Nasional.
- Khairuddin, K. 2014. The influence of modified games and conventional
- Kumalayanti, R dan DH, D.P. 2017. Pengaruh Kegiatan Senam Bebek terhadap Kepercayaan Diri Anak TK A di TK Islam Sultang Agung 01 Semarang. PAUDIA: Jurnal Penelitian dalm Bidang Pendidikan Anak Usia Dini, 6 (2).
- Muhajir. 2016. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Jakarta: Erlangga
- Muhajir. (2017). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud.
- Mulyaningsih, Farida, dkk. 2010. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk SD/MI kelas V. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional.
- Nurdini. (2013). Optimalisasi Pelatihan Ketahanan Otot, Kelincahan Serta Keseimbangan Dalam Olahraga Senam Lantai. Jurnal Ilmiah Pendidikan, 53–66.
- Nurrochmah, Affeliya. 2013. Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Guling Depan melalui Bidang Miring Siswa Kelas IV SDN 1 Gemuruh. UNS: Semarang
- Palupi, T. 2020. Implementasi Penggunaan Alat Peraga Bola Kremes Sebagai Alternatif Meningkatkan Hasil Belajar Keterampilan Materi Guling Depan Dan Guling Belakang Senam Lantai Siswa Kelas VII

- E Semester Genap MTs Negeri 8 Kebumen TA 2019/2020. 2019) (pp. 120-123). Atlantis Press.
- Pitnawati. 2019. Evaluasi Pelaksanaan Program Latihan Senam. Padang. FIK
- Pratama, M., Handayani, S., Pitnawati, P., & Zulbahri, Z. (2023). Perbedaan Latihan Individu dan Latihan Berpasangan terhadap Kemampuan Rooling Belakang. *Jurnal JPDO*, 6(4), 66-73
- Rahman, Zainal. 2020. Pengembangan Media Pembelajaran Kebugaran Jasmani. Malang.
- Rahyubi, H. (2012). Teori Teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik Deskripsi dan Tinjauan Kritis. Bandung: Nusa Media, 305.
- Salim. dkk. 2017. Penelitian Tindakan Kelas. Medan: Perdana Publishing.
- Saputra, D. R., & Susanti, D.T.(2023). Pengaruh Senam Sehat Anak Indonesia terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sdn 131/Ii Skb Kabupaten Bungo Provinsi Jambi. *Jurnal Muara Olahraga*, 5(2), 54-66.
- Sari, D. N., Wulandari, i., & Hardiansyah, S. (2020, August). Contributions of Arm Muscle Strength Against Fprehand Drive Skills for Table Tennis Athletes. In 1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019) (pp. 120-123). Atlantis Press.
- Subini, Nini. 2012. Psikologi Pembelajaran. Dinas Perpustakaan dan Kearsipan Kab. Bantul.
- Surahni. 2017. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sebagai Sarana Pendidikan Moral. University Research Colloquium.
- Suwartono, T. (2022). Lesson StudyCJ: A Collective Concern for Students ' Learning Improvement. *Journal of Learning Improvement and Lesson Study*, 2(1), 9–19.
- Suwirman. 2015. Penelitian Dasar, Padang : Sukabina Press.
- Widowati, A & Rasyono. 2018. Pengembangan Bahan Ajar Senam Lantai Untuk Pembelajaran Senam Dasar Pada Mahasiswa FIK Universitas Jambi. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9),1689-1699.
- Wuryati Soekarno. 2014. Teori dan Praktek Senam Dasar. Klaten: PT. Intan Pariwara
- Yunitaningrum, Wiwik. 2016. Metode Meningkatkan Keberanian Siswa Melalui Pembelajaran Senam Lantai Roll Belakang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. Hal 4.
- Zulbahri, Z.(2016). Pengaruh Pendekatan Bantuan Langsung Terhadap

**Keterampilan Handstan. Edu
Research.**