PEMBELAJARAN SENAM LANTAI *FORWARD ROLL* DAN *BACKWARD ROLL* MELALUI PENDEKATAN PEMBELAJARAN TAKTIS

19/2019
3 corrected f

ARTIKEL PENELITIAN

OLEH:

HERKANDA
NIM. F1101131069

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK

2019

PEMBELAJARAN SENAM LANTAI *FORWARD ROLL* DAN *BACKWARD ROLL* MELALUI PENDEKATAN PEMBELAJARAN TAKTIS

ARTIKEL PENELITIAN

HERKANDA
NIM: F1101131069

Disetujui,

Pembimbing I	Pembimbing II
Prof. Dr. Victor G. Simanjuntak, M.kes	Mimi Haetami, M.Pd
NIP. 195505251976031002	NIP. 197505222008011007

Mengetahui,

Dekan FKIP UNTAN	Ketua Jurusan
Dr. H. Martono, M.Pd	Eka Supriatna, M.Pd
NIP. 196803161994031014	NIP. 197711122006041002

PEMBELAJARAN SENAM LANTAI *FORWARD ROLL* DAN *BACKWARD ROLL* MELALUI PENDEKATAN PEMBELAJARAN TAKTIS

Herkanda, Victor G Simanjuntak, Mimi Haetami
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasin FKIP Untan Pontianak
E-mail: herkanda77@gmail.com

Abstract

The problem that arises was how much a tactical learning approach contributes to the forward roll and backward roll gymnastic learning. The purpose of this study was to find out how big the tactical learning approach contributes to the forward roll and backward roll gymnastic learning. The method used in this study was quantitative in the form of pre-experimental design. The population in this study were 60 students in class X. Sampling used a total sampling technique that was class XA students totaling 30 people, the data analysis technique used was the t-test analysis. The results of the study before being given treatment, the lowest score 27 and the highest score 81 with an average of 52.5 on the forward roll skills for backward roll scores obtained, namely the lowest score of 18 and the highest score of 72 with an average of 45.9. Based on these conclusions, forward roll and backward roll gymnastic learning through tactical approach learning can help students improve motion efficiency and help teachers in teaching was very appropriate for delivering learning material at school.

Keywords: Floor Gymnastic, Tactical Learning

PENDAHULUAN

Pembelajaran senam lantai adalah satu di antara materi pembelajaran yang di terapkan oleh guru ke peserta didik. Senam lantai dilakukan di atas matras dan memiliki unsur gerakan yang terdiri dari mengguling, melompat, berputar diudara, menempu saat meloncat ke depan atau ke belakang.

Banyak sekali peserta didik yang kesulitan melakukan gerakan senam lantai *forward roll* dan *backward roll*, antara lain posisi sikap awal yang masih kurang baik, pada saat mengguling tidak lurus (menyamping) dan posisi akhir yang belum sempurna. Untuk itu perlu dilakukan penelusuran mendalam mengenai permasalahan tersebut dapat terjadi dan bagaimana menanggulainya. Salah satunya dengan menerapkan pembelajaran pendekatan taktis yang cenderung lebih menarik dan membuat peserta didik antusiasi dalam pembelajaran senam laintai *forward roll* dan *backward roll*. Model pembelajaran pendekatan taktis adalah sebuah model yang menekankan kepada proses *game-drill-game* atau dapat diartikan sebagai pendekatan permainan, sehingga dengan menggunakan pendekatan taktis akan memotivasi peserta didik untuk terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran senam lantai *forward roll* dan *backward roll*.

Alasan penulis memilih untuk meneliti pembelajaran senam lantai *forward roll* dan *backward roll* karena penulis ingin mengetahui pembelajaran senam lantai *forward roll* dan *backward roll* melalui pendekatan pembelajaran taktis di SMK Negeri 1 Pulau Maya Kabupaten Kayong Utara berdasarkan tuntutan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP). Berdasarkan wawancara yang dilakukan penulis di SMK Negeri 1 Pulau Maya Kabupaten Kayong Utara, dikemukakan fakta bahwa peserta didik mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan *forward roll* dan *backward roll* tidak terfokus terhadap materi yang dijelaskan guru, maka dari itu penulis ingin melakukan penulisan dengan judul *"Pembelajaran senam lantai forward roll*

dan backward roll melalui pembelajran pendekatan taktis".

Menurut Hamalik (2007:57)".Pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi pencapai tujuan pembelajaran". Menurut Dageng (dalam Wena 2010:2), "Pembelajaran berarti upaya membelajarkan peserta didik dengan demikian, strategi pembelajaran berarti cara dan seni untuk menggunakan semua sumber belajar dalam upaya membelajarkan peserta didik". Menurut Rosdiani (2013:73)"Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar". Rusman (2013:1) menyatakan,"Pembelajaran merupakan suatu sistem, yang terdidri atas berbagai komponen yang saling berhubungan satu dengan yang lain. Menurut Winkel (dalam Siregar dan Hartini, 2015:12), "Pembelajaran adalah seperangkat tindakan yang dirancang untuk mendukung proses belajar peserta didik, dengan memperhitungkan kejadian-kejadian ekstrim yang berperanan terhadap rangkaian kejadian-kejadian intern yang berlangsung dialami peserta didik".

Menurut Husnul (2011:4), "Senam berasal dari bahasa Inggris disebut *gymnastic* yang berasal dari kata *gymnos* melakukan latihan senam di ruangan khusus yang disebut *gymnasium* atau *gymnasion*". Menurut Dewi (2015:65)."Senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan dengan menggunakan matras unsur-unsur gerakanya terdiri dari berguling, melompat, berputar di udara dan bertumpu pada tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat melompat kedepan atau belakang. Senam lantai merupakan nomor pertama dalam pertandingan atas pertimbangan kesempatan bagi para pesenam juga berlaku sebagai pemanasan karena gerakan-gerakannya tidak memerlukan tenaga otot yang luar biasa. Nomor ini mungkin merupakan tontonan yang paling mengasikkan dibanding dengan alat-alat lain meskipun sebenarnya relatif berkembang paling baru. Senam lantai pada umumnya disebut (*floor exercise*), tetapi ada juga yang menamakan tumbling, senam lantai merupakan satu di antara rumpun dari senam. Menurut Aka (2009:79) teknik guling ke depan, yaitu: 1) Sikap awal, posisi berdiri tegak kedua tangan diangkat ke atas, 2)Turunkan kedua tangan secara perlahan seiring dengan turunnya kepala, pandangan mata mengikuti telapak tangan, 3) Ketika kedua telapak tangan menyentuh dasar lantai, tekuk kedua lutut secara perlahan, 4)Masukan kepala hingga dagu berimpit dengan dada, dan posisi kedua siku masih tetap lurus, 5) Kemudian secara bersama-sama kedua lutut kaki dan kedua siku ditekuk, hingga tengkuk menempel dasar lantai, 6) Kedua kaki sedikit mendorong dasar lantai, secara otomatis tubuh berguling ke depan,7) Ketika punggung menyentuh dasar lantai, secara cepat posisi kedua tangan memegang lutut sampai dengan pinggul menyentuh dasar lantai, 8) Ketika telapak kaki menyentuh dasar lantai, dan sedikit sisa laju percepatan dari perlakuan berguling berakibat badan sedikit doyong ke depan, 9) Berdiri ke sikap awal, posisi berdiri tegak kedua tangan diangkat ke atas.

Menurut John dan Mary (1985:12), "*Backward roll* dimulai dengan sikap jongkok, telapak tangan menghadap ke atas, jari menunjuk ke belakang, ibu jari tangan menyentuh kepala di atas telinga. Sentuhkan dagu ke dada, gerakan pinggul ke belakang, untuk memulai berguling. Ketika berguling ke belakang, jaga agar badan tetap tertekuk dengan keduan tangan menekan matras. Usahakan lutut menyentuh matras dan akhiri sikap guling ke belakang ini dengan sikap jongkok". Proses pendekatan taktik dapat dilakukan melalui modifikasi permainan (modefikasi fasilitas, alat, jumlah peserta dan peraturan) dengan maksud meningkatkan maksimal partisipasi peserta didik untuk mengungkapkan masalah taktik. Sedangkan menurut Fernando (dalam Rokhayati, dkk, 2016), "Pendekatan taktis merupakan pendekatan yang menghubungkan taktik dan keterampilan dalam konteks permainan olahraga". Menurut Ibrahim (2012), "Strategi pembelajaran pendekatan taktis yaitu lebih menekankan pada konsep *game-drill* yaitu bermain. Peserta didik dituntut untuk bermain dengan konsep-konsep yang diberikan oleh guru dan memahami tentang permainan itu. Drill

yaitu pengulangan, guru harus lebih teliti melihat permainan peserta didiknya dan apabila terjadi kesalahan dalam tugas gerak maka guru menghentikan pembelajaran dan memberikan contoh gerakan yang benar kemudian peserta didik melakukan tugas gerak. Kemudian game yaitu bermain, setelah melakukan penggulangan atau drill peserta didik kembali melakukan permainan dengan perubahan tugas gerak yang telah dilakukan pada tugas drill.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Menurut Subana dan Sudrajat (2011:25) penelitian kuantitatif biasanya menguji suatu teori, untuk menyajikan suatu fakta atau mendeskripsikan statistik, untuk menunjukan hubungan antara variabel dan adapula yang mengembangkan konsep, mengembangkan pemahaman atau mendeskripsikan. Adapun bentuk penelitian ini menggunakan penelitian *pre-experimental designs (Nondesigns)*. Menurut Sugiono (2015: 107) penelitian *experiment* dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.

Penelitian *pre-experimental* ini mengunakan model penelitian *one-group pretest-postest design* dimana desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut.

O_1 x O_2

Bagian 1. Pola Pre-experimen
Sumber: Sugiyono, (2015: 111)

Keterangan :

O_1 : Nilai *pretest* (sebelum diberi perlakuan)

X : Perlakuan

O_2 : Nilai *posttest* (setelah diberi perlakuan)

Menurut Sugiyono (2015:297), "Populasi diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya". Menurut Hastono dan Luknis (2011:4),"Populasi adalah keseluruhan dari unit di dalam pengamatan yang akan kita lakukan". Adapun populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas X SMK Negeri 1 Pulau Maya Kabupaten Kayong Utara yang berjumlah 60 peserta didik dimana 30 peserta didik adalah kelas XA dan 30 peserta didik adalah kelas XB.

Menurut Sugiyono (2015:297), "Sampel adalah sebagian dari populasi itu". Tehnik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah tehnik *total sampling*, merupakan tehnik penentuan sampel bila semua anggota dipilih sebagai sampel. Sementara Mahmud (2011:155), menyatakan "Sampel adalah bagian dari populasi yang diambil melalui cara-cara tertentu yang juga memiliki karakteristik tertentu, jelas, dan lengkap yang dianggap bisa mewakili populasi". Peneliti mengambil kelas XA yang berjumlah 30 peserta didik sebagai sampel penelitian dengan pertimbangan sebagai berikut: 1) memiliki rata-rata usia yang sama, 2) rata-rata hasil belajarnya rendah di antar kelas lainnya.

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan (Sugiyono, 2015: 308). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan lembar penilaian observasi hasil belajar. Menurut Widiastuti (2015: 1) tes adalah alat atau instrumen yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang seseorang atau objek. Tes hasil belajar menggunakan observasi.

Menurut Notoatmodjo (2010:87) instrumen penelitian adalah alat-alat yang digunakan untuk mengumpulkan data. Adapun instrumen penelitian yang digunakan adalah menggunakan Skala Guttman skala pengukuran tipe ini akan dapat menjawab yang tegas yaitu "Ya –Tidak" dibuat dalam bentuk *checklist* dengan skor tertinggi satu dan terendah nol, yaitu Ya mendapat skor 1, Tidak mendapat skor 0 (Sugiyono, 2011: 139). Alat pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes, tes yang digunakan adalah tes keterampilan cabang olahraga dan tes pengetahuan pembelajaran penjas. Tes keterampilan cabang olahraga, bertujuan untuk mengukur keterampilan peserta didik dalam

suatu cabang olahraga, tes ini akan mengungkapkan penguasaan keterampilan teknik dasar dalam cabang olahraga, (Nurhasan, 2001:156).

Penelitian ini menggunakan instrumen dari (Tri Iswiyanti Lestari dalam Dwinita Sulistyaningsih, 2015:35), penilaian *forward roll* adapun instrumen penilaian *backward roll* mengunakan instrumen dari (Suratiningsih, 2015:44). Yang telah melalui perhitungan menyatakan bahwa Instrumen tersebut memiliki tingkat validitas dan reliabilitas. Adapun instrumen penilaian *forward roll* dan *backward roll* adalah sebagai berikut:

Dalam penelitian ini menggunakan analisis uji-t untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antara tahap awal (*pretest*) dan pada tahap akhir (*postest*) yang telah dilakukan. Sebelum menggunakan uji-t data yang diperoleh tidak dijamin normal dan homogenitas, untuk itu data tersebut terlebih dahulu diuji dengan uji prasyarat analisis yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Adapun uji pengaruh yang digunakan yaitu dengan rumus t-tes (Ali Maksum, 2007:41) sebagai berikut :

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{(N\sum D^2) - (\sum D)^2}}$$

Keterangan:
D = Perbedaan setiap pasangan skor (*pretest-posstest*)
N = Jumlah sampel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini yang dijadikan sampel adalah seluruh peserta didik kelas X A di SMK Negeri 1 Pulau Maya berjumlah 30 orang. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk pembelajaran senam lantai *forward roll* dan *backward roll* melalui pembelajaran pendekatan taktis.

Pengolahan data hasil penelitian berdasarkan hasil tes yang telah dilakukan terhadap hasil belajar yang dimiliki peserta didik dengan analisis uji pengaruh. Hasil analisis data dibandingkan dan diambil kesimpulan untuk mengetahui hasil penelitian sebagai jawaban dari masalah penelitian.

Berdasarkan hasil penelitian adapun data penelitian yang diperoleh adalah sebagai berikut:

1. Deskripsi Data Penelitian

Berikut ini adalah gambaran hasil pengolahan data yang telah dilakukan dari hasil penelitian yang telah dilakukan baik tes awal (*pretest*) maupun tes akhir (*posttest*).

Tabel 1. Deskripsi data *pretest* dan *posttest*

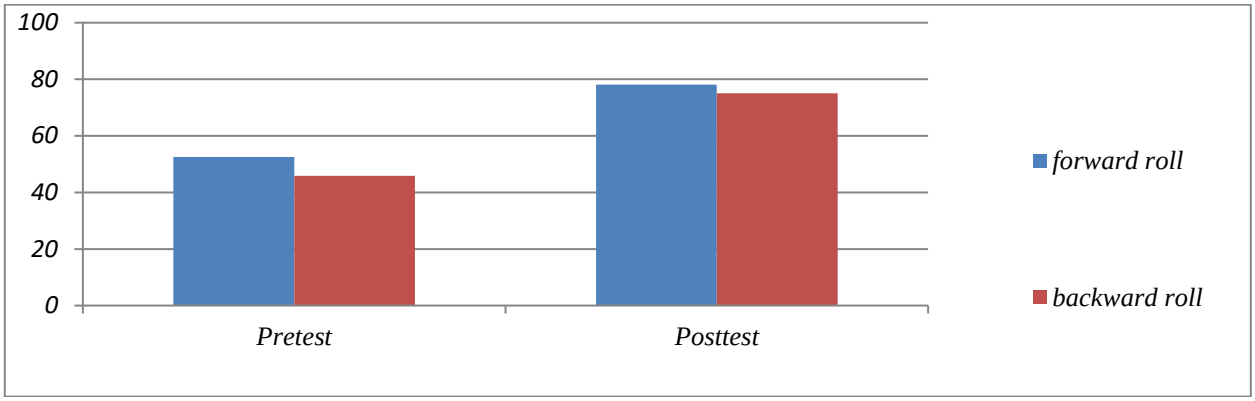
Perlakuan	Perlakuan	Rata-rata	Skor terendah	Skor tertinggi	Simpang baku
Forward roll	*Pretest*	52.5	27	81	16.044
	Posttest	78.1	45	100	13.807
Backward roll	*Pretest*	45.9	18	72	13.852
	Posttest	75.1	45	100	13.829

Deskripsi data *pretest* hasil belajar teknik dasar *forward roll* berdasarkan tabel 1 menunjukkan dari 30 sampel tersebut, maka diperoleh hasil untuk rata-rata 52.5 skor terendah 27, skor tertinggi 81, dengan simpang baku 16.044. Sedangkan untuk hasil *pretest* pada hasil belajar teknik dasar *backward roll* menunjukkan dari 30 sampel tersebut maka diperoleh hasil untuk rata-rata 45.9 skor terendah 18, skor tertinggi 72, dengan simpang baku 13.852.

Deskripsi data *posttest* hasil belajar teknik dasar *forward roll* berdasarkan tabel 1 menunjukkan dari 30 sampel tersebut, maka diperoleh hasil untuk rata-rata 78.1 skor terendah 45, skor tertinggi 100, dengan simpang baku 13.807. Sedangkan pada hasil belajar teknik dasar *backward roll* menunjukkan dari 30 sampel tersebut, maka diperoleh hasil untuk rata-

rata 75.1 skor terendah 45, skor tertinggi 100, dengan simpang baku 13.829.

Berdasarkan hasil dari analisis deskripsi data *pretest* dan *posttest* pada tabel 1, maka didapat untuk rata-rata hasil belajar *forward roll* peserta didik pada *pretest* adalah 52.5 sedangkan pada *posttest* adalah 78.1. Sedangkan hasil belajar *backward roll* didapat untuk rata-rata hasil belajar peserta didik pada *pretest* adalah 45.9 sedangkan pada *posttest* adalah 75.1.



Grafik 1 Histrogram Hasil Belajar *forward roll* dan *Backward roll* Peserta Didik Kelas XA SMK Negeri 1 Pulau Maya

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas

Uraian	Signifikasi	Keterangan
Forward roll		
Pretest -	0,0769 <0,1614	Normal
Posttest -	0,1165 <0,1614	Normal
Backward roll		
Pretest -	0,0914 <0,1614	Normal
Posttest -	0,0985 <0,1614	Normal

Berdasarkan hasil dari analisis uji normalitas data *pretest* dan *posttest* pada tabel 2, maka didapat untuk uji normalitas hasil belajar *forward roll* peserta didik pada *pretest* adalah 0,0769 sedangkan pada *posttest* adalah 0,1165. Sedangkan hasil belajar *backward roll* didapat untuk uji normalitas hasil belajar peserta didik pada *pretest* adalah 0,0914 sedangkan pada *posttest* adalah 0,0985. Pada signifikan bejumlah 0,1614 dimana pada $L_{hitung} < L_{tabel}$ maka setiap data disimpulkan berdistribusi normal.

Tabel 3 Uji Homogenitas

Perlakuan	Uraian	Signifikan	keterangan
Forward roll	Uraian *Pretest* *Posttest*	1,447 < 4.20	Homogen
Backward roll	Uraian *Pretest Posttest*	4,202 < 4.20	Homogen

Berdasarkan hasil tabel 3 tersebut analisis uji homogenitas data *pretest* dan *posttest forward roll* peserta didik adalah 1,447 sedangkan pada *pretest* dan *posttest backward roll* peserta didik adalah 4,202. Pada signifikan berjumlah 4.20 dimana pada Fhitung < F tabel maka data disimpulkan berdistribusi homogen.

Tabel 4 Data Hasil Olahan Uji-t *Pretest* dan *posttest*

Perlakuan	Uraian	t_{test}	d.b	t_{tabel}	Taraf signifikan
Forward roll	*Pretest-posttest*	7,218	29	1,699	5%
Backward roll	*Pretest-Posttest*	7,174	29	1,699	5%

Berdasarakan data pada tabel 4 untuk tes *forward roll* di peroleh t_{hitung} sebesar 7,218. Sedangkan untuk tes *backward roll* di peroleh t_{hitung} sebesar 7,174, dibadingkan dengan t_{tabel} dengan d.b=(N-1) taraf signifikasi 5% sebesar 1,699. Dengan demikian tes gerak dasar *forward roll* dan *backward roll* diperoleh nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$. Artinya hipotesis diterima terdapat pengaruh Pembelajaran senam lantai *forward roll* dan *backward roll* melalui pembelajaran pendekatan taktis pada peserta didik kelas XA SMK Negeri 1 pulau maya kabupaten kayong utara.

Pembahasan

Penelitian ini merupakan penelitian *eksperimen* untuk meningkatkan hasil belajar yang dimiliki peserta didik yaitu materi senam lantai *forward roll* dan *backward roll* dengan menggunakan proses dan model pembelajaran

pendekatan taktis yang dilakukan pada peserta didik kelas XA SMK Negeri 1 Pulau Maya. Proses penelitian dilakukan dengan melihat kemampuan dasar peserta didik melalui tes awal (*pretest*) selanjutnya diberikan proses pembelajaran pada materi senam lantai *forward roll* dan *backward roll* dengan menggunakan

model pembelajaran pendekatan taktis. Proses pembelajaran atau treamen dilakukan sesuai dengan jam pelajaran pendidikkan jasmani olahraga dan kesehatan sebanyak 3 (tiga) kali pertemuan, yaitu dengan frekuensi satu minggu satu kali pertemuan dan disetiap pertemuan diadakan evaluasi. Maka dari itu, pada pertemuan ke tiga, peneliti melihat perkembangan peserta didik yang cukup signifikan, lalu dilakukan tes akhir (*posttest*). Tes akhir dilakukan bertujuan untuk membandingkan kemampuan dasar dan kemampuan akhir setelah pembelajaran.

Setelah proses penelitian dilakukan maka tahap selanjutnya yaitu menganalisis uji pengaruh antara tes awal dan tes akhir, berdasarkan hasil analisis data penelitian maka dapat dinyatakan bahwa pada tes awal diperoleh nilai kemampuan yang lebih rendah dibandingkan tes akhir, berdasarkan hasil tes tersebut bahwa terlihat peningkatan antara tes awal dan tes akhir. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis uji pengaruh yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pembelajaran senam lantai *forward roll* dan *backward roll* melalui pembelajaran pendekatan taktis pada peserta didik kelas XA SMK Negeri 1 Pulau Maya yang signifikan. Pembelajaran pendekatan taktis terhadap hasil belajar gerak dasar senam lantai *forward roll* dan *backward roll*, dimna peningkatannya sebesar 48,76% untuk kemampuan *forward roll* sedangkan untuk keterampilan teknik dasar *backward roll* meningkat 63,61%.

Peningkatan kemampuan tersebut merupakan pengaruh dari proses pembelajaran dengan menggunakan model pembelajaran pendekatan taktis. Berdasarkan hasil pengolahan data melalui analisis statistik dapat dilihat bahwa setelah membandingkan antara tes awal dan tes akhir sebagian besar hasil yang diperoleh peserta didik mengalami peningkatan. Hal tersebut tidak lepas dari pengaruh model pembelajaran

pendekatan taktis yang dipakai oleh guru untuk peserta didik agar dapat membantu mengefektifkan proses belajar.

Hasil perhitungan uji-t untuk pembelajaran senam lantai *forward roll* memiliki nilai $t_{hitung} \geq t_{tabel} = 7{,}218 \geq 1{,}699$, sedangkan *backward roll* memiliki nilai $t_{hitung} \geq t_{tabel} = 7{,}174 \geq 1{,}699$, maka H_O ditolak (Ha diterima), artinya terdapat peningkatan signifikan dari kegiatan *pretest* dan *posttest* karena pembelajaran pendekatan taktis terhadap pembelajaran senam lantai *forward roll* dan *backward roll* pada peserta didik kelas XA SMK Negeri 1 Kayong Utara.

Penelitian ini ada beberapa hal yang menjadi kendala, seperti kurang tertibnya siswa pada proses pembelajaran di lapangan dan jumlah matras yang kurang. Meskipun demikian, peneliti dapat mengatasi masalah-masalah tersebut, sehingga penelitian dapat berjalan dengan baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasrkan hasil penelitian yang dilakukan bahwa pembelajaran pendekatan taktis dapat meningkatkan hasil belajar senam lantai *forward roll* dan *backward roll*. Hasil penelitian sebelum diberikan perlakuan, skor yang diperoleh peserta didik yaitu skor terendah 27 dan skor tertinggi 81 dengan rata-rata 52.5 pada keterampilan *forward roll* sementara untuk *backward roll* skor yang diperoleh peserta didik yaitu skor terendah 18 dan skor tertinggi 72 dengan rata-rata 45.9. Setelah itu peserta didik diberikan treatmen dari skor yang diperoleh peserta didik meningkat menjadi skor terendah 45 dan skor tertinggi 100 dengan rata-rata 78.1 untuk keterampilan *forward roll* sedangkan untuk *backward roll* diperoleh peningkatan skor terendah 45 dan skor tertinggi 100 dengan rata-rata 75.1. Berdasarkan perhitungan peningkatan hasil pembelajaran maka diperoleh hasil sebesar 48,76% untuk peningkatan teknik dasar *forward roll* dan 63,61% untuk peningkatan teknik dasar *backward roll*.

Saran

Berdasarkan simpulan tersebut, saran yang dapat penulis sampaikan adalah:

1) Pembelajaran pendekatan taktis membantu guru dan peserta didik dalam mengajar dan sangat tepat untuk menyampaikan materi pembelajaran di sekolah.
2) Pembelajaran pendekatan taktis membantu peserta didik meningkatkan efesiensi gerak.
3) Pembelajaran pendekatan taktis diharapkan menjadi kelengkapan pokok dalam memenuhi media pembelajaran di sekolah.

DAFTAR RUJUKAN

Aka, B. A.(2009). *Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai*. Jakarta: PT Grasindo.

Dewi, R. L. (2015). *Senam Kecantikan*. Yogyakarta: Flashbooks.

Hamalik, O. (2007). *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.

Hastono, S. P dan Luknis S. (2011). *Statistik Kesehatan*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.

Husnul, A. (2011). *Bergembira Melakukan Senam Irama*. Jakarta: PT Wadah Ilmu.

Ibrahim. *(2012). model-pembelajaran pendekatan taktis.http://Ibrahim.document. blogsport.co.id*

John dan Mary, J. T. (1985). *Dasar-Dasar Senam*. Bandung: Angkasa.

Maksum, A. (2007) *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya : Universitas Surabaya.

Mahmud. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia.

Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta : direktorat Jenderal Olah Raga

Notoadmodjo, S (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Cipta.

Rokhayati, A dkk. (2016). *Implementasi Pendekatan Taktis dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani terhadap Motivasi, Kebugaran Jasmani dan Kemampuan Motorik. Jurnal*. Vol 1 No 2 Tahun 2016

Rusman. (2013). *Model-Model Pembelajaran*: *Mengembangkan Profesionalisme Guru*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.

Rosdini, D. (2013). *Perencanaan Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.* Bandung: Alfabeta.

Siregar, E. dan Hartini N. (2015). *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Bogor: Ghalia Indonesia.

Subana dan Sudrajat. (2011). *Dasar-Dasar Penelitian Ilmiah*. Bandung: Pustaka Setia.

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2011). *Metode Pembelajaran Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.

Suratiningsih. (2015). Peningkatan Hasil Belajar Guling Belakang Melalui Pendekatan Pakem Pada Siswa Kelas V SD Negeri Minomartani 1 Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman, *Skripsi*: Universitas Negeri Yogyakarta.

Sulistyningsih, D. (2015). Peningkatan Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Melalui Permainan Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Nogotirto Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman Diy Tahun Ajaran 2014/2015, *Skripsi*: Universitas Negeri Yogyakarta.

Wena, M. (2010). *Strategi Pembelajaran Inovatif Kontemporer:Suatu Tinjauan Konseptual Operasional.* Jakarta: Bumi Aksara.

Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga.* Jakarta: PT Rajagrafindo Persada