

## **MENINGKATKAN KEMAMPUAN *FORWARD ROLL* MENGGUNAKAN MEDIA *GYMNASTIC BALL* PADA SISWA KELAS VIII-A MTs KARANGAN TRENGGALE TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

**Khamim Hariyadi**

*Dosen Progm Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi STKIP PGRI Trenggalek*

Peneliti ini bertujuan untuk memodifikasi langkah-langkah melakukan *forward roll* dengan *gymnastic ball*, sehingga diharapkan siswa akan lebih mudah dalam melakukan *forward roll*. Untuk mencapai tujuan tersebut peneliti menggunakan Penelitian Tindakan Kelas. Adapun data yang diambil dalam penelitian ini adalah hasil akhir yang diperoleh siswa dalam melakukan *forward roll*. Penelitian ini terdiri dari 2 siklus yang terdiri dari 2 pertemuan. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *forward roll* menggunakan bola besar senam, lembar observasi dan kuesioner. Adapun peningkatan hasil dari penerapan *gymnastic ball* sangat baik di siklus 2. Peningkatannya juga sangat memuaskan, hal ini terlihat dari hasil tes awal yaitu 59.58, hasil tes siklus 1 adalah 69.58 dan siklus adalah 80.83. Dari hasil yang dicapai di atas terbukti bahwa *gymnastic ball* sangat membantu siswa dalam melakukan *forward roll* dengan baik, mudah dan benar. Dengan demikian, dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan yang sangat memuaskan sejak penerapan alat bola besar senam yang membantu siswa dalam melakukan *forward roll*.

**Kata Kunci:** *Forward roll, bola besar, senam.*

This research aim to modify the steps do forward roll with a gymnastic ball tool, so it is expected that students will find it easier to roll forward. To achieve these objectives the researchers use Classroom Action Research. The data taken in this study is the final result obtained by the student in doing a forward roll. The study consisted of 2 cycles consisting of 2 meetings. Instrument used in this study was a test roll forward used gymnastic ball, observation sheets and questionnaires. The improvement results from the application of the tool large ball very well in cycle 2. Improvements are also very significant as seen from the results of the initial test is 59.58, the results of the test cycle 1 was 69.58 and the cycle is 80.83. From the above results achieved proved that big ball is very helpful in doing a forward roll student with a good, easy and right. Thus, from these results we can conclude that there is a significant increase since the implementation of large gymnastic ball tool that helps students to perform a forward roll.

**Keywords:** *Forward roll, gymnastic ball*

### **PENDAHULUAN**

Mardiana, 2011: 3.11, senam adalah latihan jasmani/olahraga yang bentuk gerakannya dipilih dan disusun secara sistematis berdasarkan prinsip-prinsip tertentu sesuai dengan kebutuhan dan tujuan tertentu. Sedangkan menurut (Biasworo Adisuyanto, Aka 2009: 72 ), *forward roll* adalah aktivitas gerak tubuh dengan membulatkan badan sedemikian rupa hingga berguling ke arah sisi yang lain. DiCenso, 2014: 1, bola besar adalah alat untuk meningkatkan fokus, konsentrasi, keterampilan tulisan tangan, pemahaman yang lebih baik dari bahan kelas, dan keterampilan organisasi yang lebih baik. Alat ini menyenangkan, mudah digunakan dan semua orang dari pediatri geriatri harfiah menemukan bola stabilitas untuk menjadi sesuatu yang unik, efektif, murah dan produktif. Bola dapat diterapkan

untuk benar-benar meningkatkan kinerja atlet. Sedangkan menurut (Kraemer, 2011: 1), Bola senam adalah alat efektif yang digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan dan kebugaran fungsional. *Gymnastic ball* digunakan di berbagai klub kesehatan untuk mengakomodasi tujuan kesehatan dan kebugaran senam pemula dan atlet. *Gymnastic ball* adalah salah satu alat olahraga berupa bola karet besar yang elastis. Bola ini berdiameter sekitar 50 cm dan terbuat dari sejenis karet yang sangat elastis sehingga bola ini tahan beban sampai dengan 100kg. Manfaat bola besar senam menurut (Mehanni, 2014: 3) adalah sebagai berikut:

1. Merangsang refleks motorik alami tubuh dan mendorong tubuh untuk bereaksi secara keseluruhan.
2. Bola dapat meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan dalam semua kelompok otot utama. Pelatihan dengan bola dapat meningkatkan otot, meningkatkan daya tahan tubuh dan kekuatan otot, mengembalikan atau meningkatkan fleksibilitas, meningkatkan stabilitas tulang belakang, melengkapi perlawanan dan program pelatihan aerobik, membantu menurunkan berat badan, dan meningkatkan keseimbangan, postur, dan koordinasi.
3. Meningkatkan keseimbangan dan kelincahan untuk semua kemampuan.
4. Menyediakan tingkat aktivasi saraf dengan menantang sistem saraf untuk bereaksi terhadap pola pergerakan yang tidak stabil, yang meningkatkan waktu reaksi gerakan dan pengembangan meningkatkan proprioception (meluruskan reaksi).
5. Menciptakan lingkungan yang aman untuk melakukan latihan fungsional dalam pengaturan yang tidak stabil.
6. Meningkatkan mobilitas sendi dan fleksibilitas keseluruhan.
7. Dapat digunakan untuk peregangan dan relaksasi.
8. Sebuah alat latihan baru yang inovatif dan menarik.

Berdasarkan teori yang telah didiskusikan, jelas bahwa penggunaan alat peraga *gymnastic ball* membawa hasil dan dampak yang baik dalam pembelajaran *forward roll*. Berikut adalah beberapa hasil penelitian terdahulu yang menggunakan alat bola besar; pertama, yang dilakukan oleh (Shankar & Chaurasia, 2012: 61), studi kami menunjukkan bahwa latihan stabilisasi inti dengan Swiss bola sangat efektif dalam meningkatkan daya tahan batang otot-otot inti. Temuan ini dapat digunakan untuk membantu panduan inti stabilitas pelatihan dan rehabilitasi, menggunakan berbagai *swiss balls* dan latihan perut tradisional. Kedua, penelitian yang dilakukan (Merritt, 2001: 223), menghasilkan kesimpulan bahwa penggunaan bola *gym*, bahkan dengan cara yang terbatas ini, tampaknya mendorong latihan kedisiplinan dan juga mengurangi kejadian nyeri punggung bawah. Alat ini dapat digunakan juga sebagai alat relaksasi. Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh (Bartonietz, 1999: 1), menyimpulkan bahwa *swiss balls* adalah alat pelatihan yang efektif untuk meningkatkan kekuatan, meningkatkan sendi dan stabilitas tubuh dan meningkatkan fleksibilitas sendi. Mengaktifkan otot untuk menstabilkan dan keseimbangan tubuh. Penggunaan alat ini tuntutan kreativitas dari atlet dan pelatih.

Adapun cara melakukan *forward roll* dengan bola besar adalah sebagai berikut:

1. Sikap awal, posisi berdiri tegak, telapak kedua tangan disentuh bola besar dan posisi tangan lurus, jari-jari rapat.
2. Doronglah secara perlahan bola besar tersebut dengan posisi badan sedikit membungkuk.
3. Ikuti alur dari dorongan bola tersebut ke arah depan diikuti pergerakan tangan menjulur lurus ke depan dan menyentuh matras, dimana jari-jari tangan rapat menghadap lurus ke depan dan posisi kaki masih berada di atas bola besar pada keadaan kedua kaki rapat.

4. Tekuk kedua tangan diikuti pergerakan tengkuk, punggung serta pinggul secara berurutan dilanjutkan kedua tangan memegang kedua lutut untuk mengurangi dorongan yang terlalu cepat ke arah depan dan menekan kedua kaki untuk proses berdiri.
5. Berdiri ke sikap awal, posisi berdiri tegak, kedua tangan diangkat ke atas, posisi lutut dan siku lurus, telapak tangan dibuka dan jari-jari rapat.

Dari berbagai penelitian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa bola besar atau yang disebut juga *swis ball* atau *gymnastic ball* sangat membantu dalam proses pembelajaran senam, dan dalam bidang kesehatan. Sedangkan bagi peneliti sekarang bahwa *gymnastic ball* adalah alat peraga yang sangat tepat untuk melakukan *forward roll*. Karena siswa dapat melakukan *forward roll* dengan senang, gembira, mudah dan benar jika mengikuti perintah/instruksi dari peneliti.

## METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*). Dasna, 2007: 2 menyatakan bahwa Penelitian Tindakan Kelas adalah bentuk penelitian praktis yang dilakukan oleh guru untuk menemukan solusi dari permasalahan yang timbul di kelas agar dapat meningkatkan proses dan hasil pembelajaran di kelas. Penelitian tindakan kelas terdiri dari 4 tahap yaitu: perencanaan, penerapan, pengamatan, dan refleksi.

### Perencanaan

Dalam tahap ini guru menyiapkan beberapa instrument yang digunakan sebagai alat menunjang dalam proses pembelajaran. Instrument tersebut adalah Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang digunakan sebagai pedoman peneliti dalam melaksanakan pembelajaran, dan lembar observasi yang digunakan untuk memantau/merekam kegiatan siswa dalam proses pembelajaran.

### Penerapan

Pada siklus I ini peneliti memberi pengarahan/teori kepada siswa tentang bagaimana cara melakukan *forward roll* menggunakan bola besar dengan baik dan benar selama 30 menit. Selanjutnya dilakukan test pada siklus I untuk memperoleh hasil/nilai siswa setelah diberikan penjelasan tentang melakukan *forward roll* dengan baik.

Langkah-langkah melakukan *forward roll* adalah sebagai berikut :

1. Posisi awal, posisi berdiri tegak kedua tangan diangkat ke atas. Pada posisi ini, kedua lutut dan kedua siku dalam posisi lurus. Telapak tangan dibuka dan seluruh jari posisi rapat, bola besar di tempatkan di depan badan.
2. Turunkan kedua tangan secara perlahan seiring dengan turunnya kepala, pandangan mata mengikuti telapak tangan, badan mengikuti alur bola yang di depan
3. Ketika kedua telapak tangan menyentuh dasar lantai, doronglah bola besar secara perlahan menggunakan kedua kaki agar bisa membantu bergerak ke arah depan.
4. Setelah terdorong masukan kepala hingga dagu berimpit dengan dada dan posisi kedua siku masih tetap lurus;
5. Kemudian secara bersama-sama kedua lutut kaki berada di atas bola besar dalam posisi lurus dan kedua siku ditekuk, hingga tengkuk menempel dasar lantai;
6. Kedua kaki yang berada di atas bola besar tersebut ditarik ke depan untuk menambah daya dorong. Saat kondisi ini, posisi dagu tetap menempel dada dan lutut betul-betul ditekuk, sedangkan punggung harus melengkung. Saat berguling, mulai dari tengkuk, punggung, sampai dengan pinggul harus berurutan secara bergantian;
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. Untuk menghindari

kelebihan dorongan segera kedua kaki ditekan. Posisi kedua tangan segera diluruskan dan arah pandangan ketelapak tangan.

9. Berdiri ke sikap awal, posisi berdiri tegak kedua tangan diangkat ke atas. Pada posisi ini, kedua lutut dan kedua siku dalam posisi lurus. Telapak tangan dibuka dan seluruh jari posisi rapat.

Berdasarkan hasil tes *forward roll* pada siklus I, sudah meningkat namun masih ditemukan masalah-masalah terkait melakukan *forward roll* menggunakan bola besar. Siswa masih bingung melakukan *forward roll*, karena mereka masih belum paham cara melakukan *forward roll* menggunakan bola besar.

Berdasarkan kriteria ketuntasan minimal yang telah ditentukan ternyata pada pelaksanaan siklus 1 siswa belum sukses. Rata-rata yang diperoleh dalam tes siklus 1 adalah 69.58. Itu menunjukkan bahwa hasil dalam tes siklus 1 belum mencapai kriteria sukses yang telah ditentukan, karena belum mencapai 75. Berdasarkan pengamatan peneliti pada siklus 1 ada beberapa masalah yang menjadi penyebab ketidaktuntasan dalam siklus 1 ini. Pertama, tinggi badan siswa yang beragam, sehingga bola besarnya harus disesuaikan dengan tinggi badan siswa. Kedua, beberapa siswa sulit untuk menyentuh matras dan hanya ujung-ujung jari yang bisa menggapai matras. Ketiga, pergerakan tubuh kurang maksimal dan tidak sesuai alur bola karena bola tidak dalam posisi stabil (bergerak ke kanan dan ke kiri). Keempat, siswa masih merasa takut cidera untuk melakukan *forward roll*. Kelima, pada siswa perempuan merasa malu dan tidak percaya diri. Keenam, siswa masih belum sepenuhnya mengerti tentang langkah-langkah melakukan *forward roll*, hal ini disebabkan karena langkahnya yang terlalu panjang dan rumit, dengan kata lain siswa belum sepenuhnya mengikuti petunjuk dari peneliti dalam melakukan *forward roll*.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam siklus 1 yang belum mencapai kriteria sukses dan masalah yang dihadapi siswa dalam melakukan *forward roll* maka peneliti melanjutkan penelitian ke siklus 2 dengan merevisi strategi melakukan *forward roll* dengan bola besar yang benar, namun lebih singkat dan jelas. Upaya ini diharapkan agar siswa cepat memahami apa yang disampaikan oleh peneliti. Pada siklus II ini peneliti memberi pengarahan/teori kepada siswa tentang bagaimana cara melakukan *forward roll* dengan bola besar yang baik dan benar selama 30 menit. Peneliti menerapkan strategi yang terbaru yang telah direvisi dalam melakukan *forward roll* dengan bola besar senam.

Langkah-langkah melakukan *forward roll* adalah sebagai berikut:

1. Sikap awal, posisi berdiri tegak, telapak kedua tangan disentuh bola besar dan posisi tangan lurus, jari-jari rapat.
2. Doronglah secara perlahan bola besar tersebut dengan posisi badan sedikit membungkuk.
3. Ikuti alur dari dorongan bola tersebut ke arah depan diikuti pergerakan tangan menjulur lurus ke depan dan menyentuh matras, dimana jari-jari tangan rapat menghadap lurus ke depan dan posisi kaki masih berada di atas bola besar pada keadaan kedua kaki rapat.
4. Tekuk kedua tangan diikuti pergerakan tengkuk, punggung serta pinggul secara berurutan dilanjutkan kedua tangan memegang kedua lutut untuk mengurangi dorongan yang terlalu cepat ke arah depan dan menekan kedua kaki untuk proses berdiri.
5. Berdiri ke sikap awal, posisi berdiri tegak, kedua tangan diangkat ke atas, posisi lutut dan siku lurus, telapak tangan dibuka dan jari-jari rapat.

Berdasarkan kriteria ketuntasan minimal yang telah ditentukan, ternyata pada pelaksanaan siklus 2 siswa sudah sukses. Rata-rata yang diperoleh dalam tes siklus 2 adalah 80.83. Itu menunjukkan bahwa hasil dalam tes siklus 2 sudah bagus, karena telah mencapai 75.

### **Pengamatan**

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan siswa sudah sangat memahami *forward roll* dengan menggunakan bola besar. Sehingga hasil tes yang diperoleh sangat meningkat dan memuaskan. Selama mengamati pelaksanaan pembelajaran peneliti juga mencatat hasil dari penelitian. Adapun data yang digunakan adalah data qualitative dan quantitative. Instrument yang digunakan untuk pengumpulan data adalah observasi yang dilakukan selama proses pembelajaran, hasil nilai tes siswa, dan kuesioner. Lembar observasi digunakan untuk merekam kegiatan siswa selama dalam proses pembelajaran. Instrument nilai digunakan untuk mencatat hasil nilai siswa dalam tes. Sedangkan kuesioner digunakan untuk mengevaluasi alat yang telah digunakan dalam proses pembelajaran.

### **Refleksi**

Berdasarkan kriteria ketuntasan minimal yang telah ditentukan, ternyata pada pelaksanaan siklus 2 siswa sudah sukses. Rata-rata yang diperoleh dalam tes siklus 2 adalah 80.83. Itu menunjukkan bahwa hasil dalam tes siklus 2 sudah bagus, karena telah mencapai 75. Berdasarkan hasil pengamatan pada siklus II dengan adanya peningkatan hasil tes maka keberhasilan tes *forward roll* dipengaruhi oleh motivasi untuk melakukan *forward roll*, langkah-langkah melakukan *forward roll* yang lebih singkat sehingga siswa lebih mudah mengerti dan memahaminya, media yang digunakan dalam penelitian, keaktifan siswa dalam melakukan *forward roll* dan rasa percaya diri siswa serta mempunyai pola pikir bahwa pembelajaran *forward roll* di sekolah sangatlah penting.

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Pada siklus 1 masih ditemukan masalah dari siswa terkait penggunaan bola besar dalam melakukan *forward roll*. Masalahnya adalah Pertama, siswa masih merasa takut cedera untuk melakukan *forward roll*. Kedua, pada siswa perempuan merasa malu dan tidak percaya diri. Ketiga, siswa masih belum sepenuhnya mengikuti petunjuk dari peneliti dalam melakukan *forward roll*. Itu sebabnya hasil rata-rata yang diperoleh siswa dalam tes siklus 1 adalah 69.58. Itu artinya hasil yang diperoleh belum mencapai kriteria ketuntasan yang diharapkan. Meskipun hasil pada siklus 1 sudah lebih baik dari hasil tes awal.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam siklus 1 maka peneliti merevisi strategi melakukan *forward roll* dengan bola besar yang benar dan melanjutkan penelitian ke siklus 2. Adapun strategi yang terbaru dari revisi melakukan *forward roll* dengan bola besar adalah sebagai berikut:

1. Sikap awal, posisi berdiri tegak, telapak kedua tangan disentuh bola besar dan posisi tangan lurus, jari-jari rapat.
2. Doronglah secara perlahan bola besar tersebut dengan posisi badan sedikit membungkuk.
3. Ikuti alur dari dorongan bola tersebut ke arah depan diikuti pergerakan tangan menjulur lurus ke depan dan menyentuh matras, dimana jari-jari tangan rapat menghadap lurus ke depan dan posisi kaki masih berada di atas bola besar pada keadaan kedua kaki rapat.
4. Tekuk kedua tangan diikuti pergerakan tengkuk, punggung serta pinggul secara berurutan dilanjutkan kedua tangan memegang kedua lutut untuk mengurangi dorongan yang terlalu cepat ke arah depan dan menekan kedua kaki untuk proses berdiri.
5. Berdiri ke sikap awal, posisi berdiri tegak, kedua tangan diangkat ke atas, posisi lutut dan siku lurus, telapak tangan dibuka dan jari-jari rapat.

Dalam kegiatan ini peneliti juga tetap membimbing siswa dalam melakukan *forward roll*, sehingga siswa dapat melakukan *forward roll* menggunakan bola besar dengan baik.

Berdasarkan hasil uraian di atas dapat disimpulkan bahwa bola besar dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan *forward roll*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Shankar & Chaurasia (2012: 61), hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan stabilisasi inti dengan Swiss bola sangat efektif dalam meningkatkan daya tahan batang otot-otot inti. Temuan ini dapat digunakan untuk membantu panduan inti stabilitas pelatihan dan rehabilitasi, menggunakan berbagai Swiss bola dan latihan perut tradisional. Sedangkan penelitian yang dilakukan (Merritt, 2001: 223), menghasilkan kesimpulan bahwa penggunaan bola *gym*, bahkan dengan cara yang terbatas ini, tampaknya mendorong latihan kedisiplinan dan juga mengurangi kejadian nyeri punggung rendah. Karena alat ini dapat digunakan juga sebagai relaksasi. Begitu juga berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Bartonietz, 1999: 1), menyimpulkan bahwa Balls Swiss adalah alat pelatihan yang efektif untuk meningkatkan kekuatan, meningkatkan sendi dan stabilitas tubuh dan meningkatkan fleksibilitas sendi. Mengaktifkan otot untuk menstabilkan dan keseimbangan tubuh. Penggunaan alat ini tuntutan kreativitas dari atlet dan pelatih. Dari berbagai penelitian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa bola besar atau yang disebut juga *swis ball* sangat membantu dalam proses pembelajaran senam, dan dalam bidang kesehatan. Sedangkan bagi peneliti sekarang bahwa bola besar adalah alat peraga yang sangat tepat untuk melakukan *forward roll*. Karena siswa dapat melakukan *forward roll* dengan senang, mudah dan benar jika mengikuti perintah/instruksi dari peneliti.

## SIMPULAN

Peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan *forward roll* menggunakan alat bola besar sangat bagus. Hal itu dapat dilihat dari hasil rata-rata yang diperoleh dari siklus 1 yaitu 69.58. Hasil yang diperoleh lebih baik dari hasil tes awal, meskipun belum mencapai kriteria ketuntasan yang ditentukan. Dari hasil kedua tes tersebut maka peneliti merevisi strategi melakukan *forward roll* dengan bola besar yang benar dan melanjutkan penelitian ke siklus 2.

Adapun strategi yang terbaru dari revisi melakukan *forward roll* dengan bola besar adalah sebagai berikut:

1. Sikap awal, posisi berdiri tegak, telapak kedua tangan disentuh bola besar dan posisi tangan lurus, jari-jari rapat.
2. Doronglah secara perlahan bola besar tersebut dengan posisi badan sedikit membungkuk.
3. Ikuti alur dari dorongan bola tersebut ke arah depan diikuti pergerakan tangan menjulur lurus ke depan dan menyentuh matras, dimana jari-jari tangan rapat menghadap lurus ke depan dan posisi kaki masih berada di atas bola besar pada keadaan kedua kaki rapat.
4. Tekuk kedua tangan diikuti pergerakan tengkuk, punggung serta pinggul secara berurutan dilanjutkan kedua tangan memegang kedua lutut untuk mengurangi dorongan yang terlalu cepat ke arah depan dan menekan kedua kaki untuk proses berdiri.
5. Berdiri ke sikap awal, posisi berdiri tegak, kedua tangan diangkat ke atas, posisi lutut dan siku lurus, telapak tangan dibuka dan jari-jari rapat.

Berdasarkan penerapan strategi yang baru menggunakan bola besar dapat membantu siswa untuk meningkatkan kemampuan dalam melakukan *forward roll*.

## DAFTAR PUSTAKA

Bartonietz, Klaus. (1999). *The Use Of Swiss Balls In Athletic Training--An Effective Combination Of Load And Fun*. New Zealand: Germany, and Debbie Strange.

- Biasworo, A. A. 2009. *Cara Melakukan Roll Depan*. (Online). Tersedia: (di akses pada tanggal 30 April 2016).
- DiCenso, R.A. 2014. *Stability-ball-training*. (Online). Tersedia: (di akses pada tanggal 30 April 2016).
- Kraemer, W. 2011. *Selecting and Effectively Using a Medicine Ball*. USA: American College of Sports Medicine.
- Mardiana, A. Dkk. 2011. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Merritt, Larry G, DC. 2001. *Exercise compliance and the gym ball: a case study*. 0008-3194/2001/221-224/\$2.00/©JCCA.
- Shankar, G & Chaurasia, V. 2012. *Comparative Study of Core Stability Exercise with Swiss Ball in Improving Trunk Endurance*. International Journal of Health Sciences and Research.
- Wayan, I, Dasna. 2007. *Penelitian Tindakan Kelas*. Malang: Universitas Negeri Malang.