

## ABSTRAK

### MENINGKATKAN KETERAMPILAN PEMBELAJARAN ROLL DEPAN BAGI SISWA SD PERSITIM 1 KOTA KUPANG

Andi kana mangngi<sup>1\*</sup>, Agustinus J Naffie<sup>2</sup>, Julian J. Leko<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas  
Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang,  
Indonesia

email. [Andykana28@gmail.com](mailto:Andykana28@gmail.com)

**Latar belakang:** Salah satu contoh senam lantai adalah gerakan dengan melakukan roll kedepan. Sikap senam lantai roll depan dimulai dengan jongkok dengan kedua kaki agak dibuka dan kedua tumit diangkat lalu kedua telapak tangan diletakkan pada matras dan kedua lengan lurus dan sejajar dengan bahu.

**Tujuan penelitian:** Untuk mengetahui peningkatan keterampilan Pembelajaran roll depan di SD Persitim 1 Kupang. Penelitian yang akan dilaksanakan ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research), yaitu penelitian yang dilakukan oleh guru di dalam kelasnya sendiri melalui refleksi diri, dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sebagai guru sehingga hasil belajar siswa menjadi meningkat.

**Metode penelitian:** Penelitian ini dilakukan dua siklus yang berlangsung selama 2 minggu. Dalam rangka mengupayakan proses pembelajaran yang konduktif, maka peneliti menyadari bahwa perlu adanya persiapan yang matang dan terencana.

**Hasil dan pembahasan:** Dalam rangka mengupayakan proses pembelajaran yang konduktif, maka peneliti menyadari bahwa perlu adanya persiapan yang matang dan terencana. Hasil analisa data penelitian pada siklus I diperoleh 33,33% (8 orang) tuntas dan 66,67% (16 orang) tidak tuntas. Hasil analisa pada siklus II diperoleh 100% tuntas dari 24 orang siswa pada KKM 70 untuk ketrampilan pembelajaran roll depan bagi SD Persitim 1 Kupang.

**Simpulan:** Hasil belajar siswa mengalami peningkatan pada materi meningkatkan keterampilan pembelajaran roll depan bagi siswa SD Persitim 1 Kupang.

**Kata kunci:** *Meningkatkan Keterampilan Pembelajaran Roll Depan Bagi Siswa SD Persitim 1 kupang.*

## ABSTRACT

### MENINGKATKAN KETERAMPILAN PEMBELAJARAN ROLL DEPAN BAGI SISWA SD PERSITIM 1 KOTA KUPANG

Andi kana mangngi<sup>1\*</sup>, Agustinus J Naffie<sup>2</sup>, Julian J. Leko<sup>3</sup>

1,2,3 Physical Education, Health and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education,  
Artha Wacana Christian University, Kupang,

email. [Andykana28@gmail.com](mailto:Andykana28@gmail.com)

**Background:** One example of floor exercise is the movement by doing a forward roll. The forward roll floor exercise begins by squatting with your feet slightly apart and your heels lifted, then your palms placed on the mat and your arms straight and parallel to your shoulders.

**Research objective:** To find out the improvement of forward roll learning skills at SD Persitim 1 Kupang. This research will be carried out using Classroom Action Research, which is research conducted by teachers in their own class through self-reflection, with the aim of improving their performance as a teacher so that student learning outcomes increase.

**Research method:** This research was conducted in two cycles which lasted for 2 weeks. In order to strive for a conducive learning process, the researcher realizes that there needs to be careful and planned preparation.

**Results and discussion:** In order to pursue a conducive learning process, the researcher realizes that careful and planned preparation is necessary. The results of research data analysis in cycle I obtained 33.33% (8 people) complete and 66.67% (16 people) incomplete. The results of the analysis in cycle II obtained 100% completion of 24 students in KKM 70 for front roll learning skills for SD Persitim 1 Kupang.

**Conclusion:** Student learning outcomes have increased in terms of improving forward roll learning skills for students of SD Persitim 1 Kupang.

**Keywords:** Improving Roll Front Learning Skills for Persitim 1 Kupang

Elementary School Students.