

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SENAM LANTAI ROLL DEPAN
MELALUI ALAT BANTU BOLA PADA SISWA KELAS V
SD NEGERI 02 GONDANG KECAMATAN TAMAN
KABUPATEN PEMALANG**



SKRIPSI

Oleh :

HADI SUHARYANTO

NIM: X4711055

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA**

2012

commit to user

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Hadi Suharyanto
NIM : X4711055
Jurusan/Program Studi : PJOK/Penjaskesrek

menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **“UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SENAM LANTAI ROLL DEPAN MELALUI ALAT BANTU BOLA PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 02 GONDANG KECAMATAN TAMAN KABUPATEN PEMALANG”** ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, Juli 2012

Yang membuat pernyataan

Hadi Suharyanto

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SENAM LANTAI ROLL DEPAN
MELALUI ALAT BANTU BOLA PADA SISWA KELAS V
SD NEGERI 02 GONDANG KECAMATAN TAMAN
KABUPATEN PEMALANG**



**Diajukan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET**

SURAKARTA

Juli 2012

commit to user

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.



Surakarta, Juli 2012

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Agus Mukholid, M.Pd.
NIP. 19640131 198903 1 001

Rony Syaifullah, S.Pd.,M.Pd.
NIP. 19760826 200212 1 002

commit to user

PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari :

Tanggal : 2012

Tim Penguji Skripsi :

(Nama)

(Tanda Tangan)

Ketua : Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd. _____

Sekretaris : Febriani Fajar E., S.Pd.M.Or. _____

Anggota I : Drs. Agus Mukholid, M.Pd. _____

Anggota II : Rony Syaifullah, S.Pd.M.Pd. _____

Disahkan oleh :

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret

Dekan,

Prof. Dr. H.M. Furqon Hidayatullah, M.Pd.

NIP. 19600727 198702 1 001

ABSTRAK

Hadi Suharyanto, **UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SENAM LANTAI ROLL DEPAN MELALUI ALAT BANTU BOLA PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 02 GONDANG KECAMATAN TAMAN KABUPATEN PEMALANG**. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Juli 2012

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kemampuan senam lantai Roll depan pada siswa Kelas V SD Negeri 02 Gondang Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2011/2012 melalui pembelajaran melalui alat bantu bola.

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Sumber data dalam penelitian ini seluruh siswa kelas V SD Negeri 02 Gondang Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2011/2012. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 02 Gondang Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2011/2012 berjumlah 40 siswa. Teknik pengumpulan data adalah melalui tes dan pengukuran kemampuan gerak dasar lokomotor dan observasi dari proses kegiatan pembelajaran. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara deskriptif yang didasarkan pada analisis kualitatif. Prosedur penelitian ini meliputi *planning, acting, observasi* dan *reflecting*.

Dari hasil analisis yang diperoleh, terdapat peningkatan pada hasil belajar siswa dari kondisi awal ke siklus 1 dan siklus 2, baik dari peningkatan nilai rata-rata hasil pembelajaran senam lantai Roll depan siswa maupun nilai ketuntasan hasil belajar. Nilai rata-rata hasil pembelajaran senam lantai Roll depan pada rata-rata kondisi awal (68,22), rata-rata siklus 1 (71,70), dan rata-rata siklus 2 (76,77) sehingga peningkatan dari kondisi awal ke siklus 2 sebesar (8,55). Juga dapat dilihat dari ketentuan nilai ketuntasan minimal/KKM (70,00) adalah nilai rata-rata kondisi awal siswa hanya 21 siswa dari 40 siswa yang memiliki nilai di atas KKM (70,00) atau tuntas sebesar (52,5%). Nilai rata-rata peningkatan hasil pembelajaran dari kondisi awal siswa dengan pembelajaran pada siklus 1 sebanyak 23 siswa dari 40 siswa, atau tuntas sebesar (57,5%) siswa yang memiliki nilai di atas KKM (70,00). Nilai rata-rata pada peningkatan siklus 2 sebanyak 34 siswa dari 40 siswa, atau tuntas sebesar (85%) siswa yang memiliki nilai di atas KKM (70,00).

Hasil penelitian yang diperoleh ini mempunyai implikasi bagi perkembangan pengajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah pada umumnya dan khususnya di SD Negeri 02 Gondang Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang. Guru pendidikan jasmani dapat menerapkan pembelajaran senam lantai Roll depan dengan materi senam lantai Roll depan dengan pendekatan model bermain. Pendekatan pembelajaran dengan model alat bantu bola ini juga dapat digunakan untuk pembelajaran senam cabang dan nomor yang lainnya, sebagai variasi dari pembelajaran dan daya tarik terhadap materi pembelajaran senam lantai.

Kata kunci: hasil belajar, Roll depan, alat bantu bola

commit to user

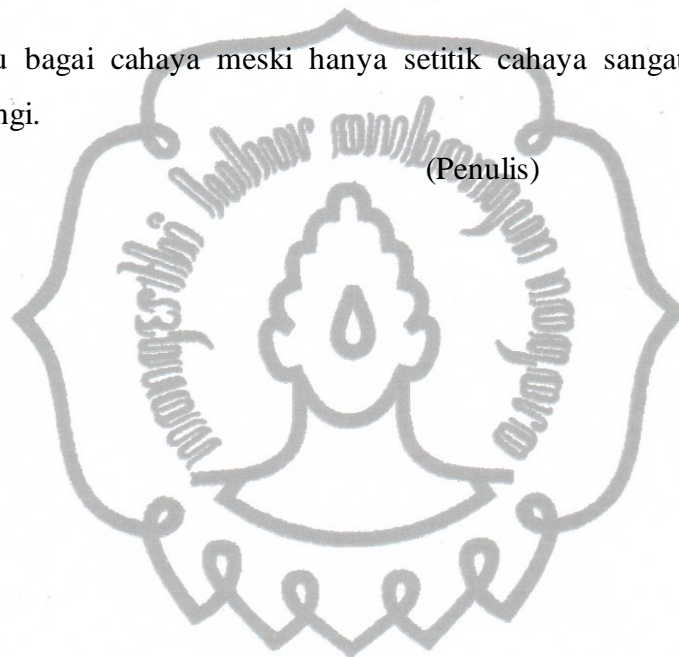
MOTTO

☞ ...Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat...

(Q.S. Al Mujadalah:11)

☞ Ilmu itu bagai cahaya meski hanya setitik cahaya sangat bermanfaat dan menerangi.

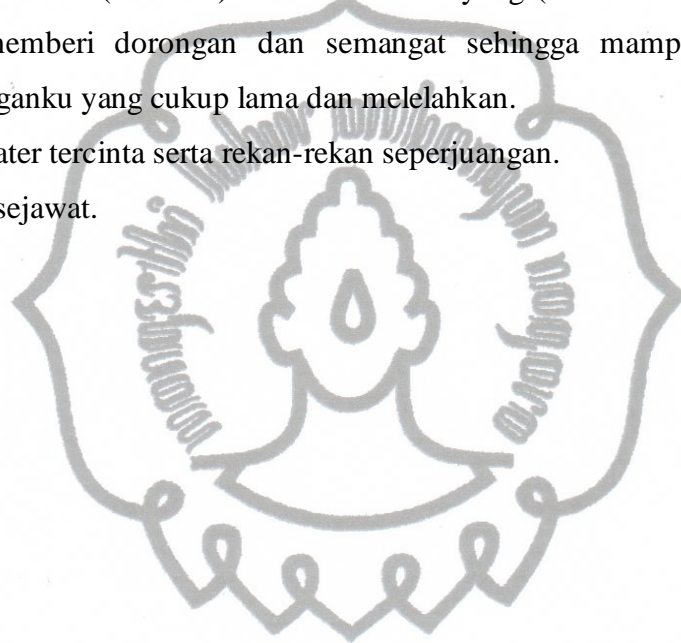
(Penulis)



PERSEMBAHAN

Tugas Akhir Penelitian Tindakan Kelas ini kupersembahkan kepada:

- SD Negeri 02 Gondang yang telah memberikan dukungan.
- Kedua orang tuaku yang terhormat (Bapak Sunardi dan Ibu Suwarsih).
- Istriku tercinta (Casmuti) dan anakku tersayang (Dimas Budi Wibowo) yang telah memberi dorongan dan semangat sehingga mampu menyelesaikan perjuanganku yang cukup lama dan melelahkan.
- Almamater tercinta serta rekan-rekan seperjuangan.
- Teman sejawat.



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena dengan rahmat dan hidayah-Nya sehingga Tugas Akhir Penelitian Tindakan Kelas ini dapat terselesaikan dengan baik.

Dalam penyelesaian Tugas Akhir Penelitian Tindakan Kelas ini tidak terlepas dari bantuan, dorongan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta atas arahnya dalam penerimaan mahasiswa program Penjasorkes.
2. Drs. H. Mulyono, M.M., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta atas arahan dalam penyelesaian Tugas Akhir Penelitian Tindakan Kelas.
3. Waluyo, S.Pd.M.Or., Ketua Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta atas arahan dalam penyelesaian Tugas Akhir Penelitian Tindakan Kelas.
4. Drs. Agus Mukholid, M.Pd., sebagai Pembimbing I dan Rony Syaifullah, S.Pd.,M.Pd., sebagai Pembimbing II atas bimbingan dan pengarahan serta bantuan dalam penyelesaian Tugas Akhir Penelitian Tindakan Kelas.
5. Bapak dan Ibu Dosen FKIP JPOK Surakarta atas pemberian bekal ilmu sehingga dapat terselesaikannya Tugas Akhir Penelitian Tindakan Kelas ini.
6. Tarmadi, S.Pd.SD, Kepala SD Negeri 02 Gondang, Kecamatan Taman, Kabupaten Pemalang atas ijinnya dalam pelaksanaan penelitian ini.
7. Siswa kelas V SD Negeri 02 Gondang, Kecamatan Taman, Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2011/2012 yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
8. Semua pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

commit to user

Segala upaya ke arah kesempurnaan telah diupayakan, namun karena keterbatasan kemampuan, maka Tugas Akhir Penelitian Tindakan Kelas ini tidak terlepas dari kekurangan dan kelemahan. Kritik dan saran dari siapa saja yang bersifat membangun sangat diharapkan.

Semoga isi Tugas Akhir Penelitian Tindakan Kelas yang sederhana ini dapat bermanfaat bagi kemajuan pembinaan olahraga dan dapat meningkatkan pengetahuan para Guru Olahraga dalam meningkatkan prestasi yang maksimal.



Surakarta, Juli 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PERNYATAAN	ii
PENGAJUAN.....	iii
PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
MOTTO.....	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI	6
A. Kajian Pustaka	6
1. Senam.....	6
2. Pembelajaran	7
3. Pembelajaran Senam Lantai Roll Depan Dengan Alat Bantu Bola	11
B. Kerangka Berfikir.....	12

commit to user

	Halaman
BAB III METODE PENELITIAN	14
A. Tempat dan Waktu Penelitian	14
1. Tempat Penelitian.....	14
2. Waktu Penelitian	14
B. Subyek Penelitian	15
C. Data dan Sumber Data.....	15
D. Pengumpulan Data.....	15
E. Uji Validitas Data	17
F. Analisis Data.....	17
G. Indikator Kinerja Penelitian	19
H. Prosedur Penelitian	19
1. Siklus I	22
a. Rencana Siklus I.....	22
b. Tahap Pelaksanaan Siklus I.....	23
c. Pengamatan Hasil Pembelajaran Siklus I	23
d. Tahap Evaluasi (Refleksi)	23
2. Siklus 2.....	24
 BAB IV HASIL TINDAKAN DAN PEMBAHASAN	 25
A. Deskripsi Pra Tindakan	25
B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus.....	26
1. Deskripsi Data	26
a. Deskripsi Data Kondisi Awal.....	27
b. Siklus 1	29
c. Siklus 2	39
C. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus.....	50
D. Pembahasan.....	58

	Halaman
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	59
A. Simpulan	59
B. Implikasi.....	60
C. Saran.....	60
 DAFTAR PUSTAKA	 62
LAMPIRAN.....	63



DAFTAR GAMBAR

Gambar :	Halaman
1 Alur Kerangka Berpikir	13
2 Alur Analisis Data	19
3 Alur Tahapan Siklus Penelitian Tindakan Kelas	21
4 Guling Depan	22
5 Grafik Peningkatan Rata-Rata Hasil Belajar Senam Lantai Roll Depan dari Kondisi Awal ke Siklus 1	37
6 Grafik Peningkatan Rata-Rata Hasil Belajar Senam Lantai Roll Depan dari Siklus 1 ke Siklus 2	46
7 Grafik Peningkatan Rata-Rata Hasil Belajar Senam Lantai Roll Depan dari Kondisi Awal, Siklus 1 dan Siklus 2	48
8 Grafik Peningkatan Rata-Rata Hasil Belajar Senam Lantai Roll Depan dari Kondisi Awal ke Siklus 2	52
9 Grafik Ketuntasan Hasil Belajar Siswa pada Kondisi Awal	54
10 Grafik Ketuntasan Hasil Belajar Siswa pada Siklus 1	55
11 Grafik Ketuntasan Hasil Belajar Siswa pada Siklus 2	56
12 Grafik Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar Siswa dari Kondisi Awal, Siklus 1 dan Siklus 2	57

DAFTAR TABEL

Tabel :	Halaman
1 Rincian Kegiatan Waktu dan Jenis Kegiatan Penelitian.....	14
2 Teknik dan Alat Pengumpulan Data	16
3 Indikator Pencapaian Hasil Belajar Peserta Didik	24
4 Kondisi Awal Hasil Belajar Senam Lantai Roll Depan Siswa Kelas V SD Negeri 02 Gondang, Kecamatan Taman, Kabupaten Pemalang, Tahun Pelajaran 2011/2012	28
5 Peningkatan Hasil Belajar Senam Lantai Roll Depan dan Nilai Ketuntasan Minimal Hasil Belajar Siswa Kelas V SD Negeri 02 Gondang, Kecamatan Taman, Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2011/2012 dari Kondisi Awal ke Siklus 1	36
6 Peningkatan Hasil Belajar Senam Lantai Roll Depan dan Nilai Ketuntasan Minimal Hasil Belajar Siswa Kelas V SD Negeri 02 Gondang, Kecamatan Taman, Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2011/2012 dari Siklus 1 ke Siklus 2	45
7 Peningkatan Hasil Belajar Senam Lantai Roll Depan Siswa Kelas V SD Negeri 02 Gondang, Kecamatan Taman, Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2011/2012 dari Kondisi Awal ke Siklus 2.....	47
8 Perbandingan Peningkatan Rata-Rata Hasil Belajar Senam Lantai Roll Depan Siswa Kelas V SD Negeri 02 Gondang Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2011/2012 dari Kondisi Awal ke Siklus 1	50
9 Perbandingan Peningkatan Rata-Rata Hasil Belajar Senam Lantai Roll Depan Siswa Kelas V SD Negeri 02 Gondang Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2011/2012 dari Siklus 1 ke Siklus 2	51

Tabel :	Halaman
10 Perbandingan Peningkatan Rata-Rata Hasil Belajar Senam Lantai Roll Depan Siswa Kelas V SD Negeri 02 Gondang Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2011/2012 dari Kondisi Awal ke Siklus 2	52
11 Kondisi Awal Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Kelas V SD Negeri 02 Gondang Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2011/2012.....	53
12 Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Kelas V SD Negeri 02 Gondang Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2011/2012 pada Siklus 1.....	54
13 Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Kelas V SD Negeri 02 Gondang Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2011/2012 pada Siklus 2.....	55
14 Rekapitulasi Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Kelas V SD Negeri 02 Gondang Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2011/2012 pada Kondisi Awal, Siklus 1 dan Siklus 2.....	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran:	Halaman
1 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I dan II.....	63
2 Jadwal Pelaksanaan PTK.....	78
3 Pendapat Siswa Terhadap Kegiatan Pembelajaran.....	79
4 Rekapitulasi Hasil Angket Siswa.....	82
5 Alokasi Waktu Pembelajaran Siklus I.....	83
6 Alokasi Waktu Pembelajaran Siklus II.....	84
7 Lembar Observasi Siklus I.....	85
8 Lembar Observasi Siklus II.....	86
9 Format Observasi Pembelajaran Siklus I.....	87
10 Format Observasi Pembelajaran Siklus II.....	88
11 Absensi Siswa Pertemuan Siklus I dan Siklus II.....	89
12 Daftar Nilai Tes Awal.....	90
13 Daftar Nilai Pertemuan Siklus I.....	91
14 Daftar Nilai Pertemuan Siklus II.....	92
15 Foto-Foto Pembelajaran Siklus I dan II.....	93
16 Surat Ijin Penelitian.....	96
17 Surat Keterangan.....	97
18 Pengajuan Judul.....	98
19 Penilaian Skripsi.....	99