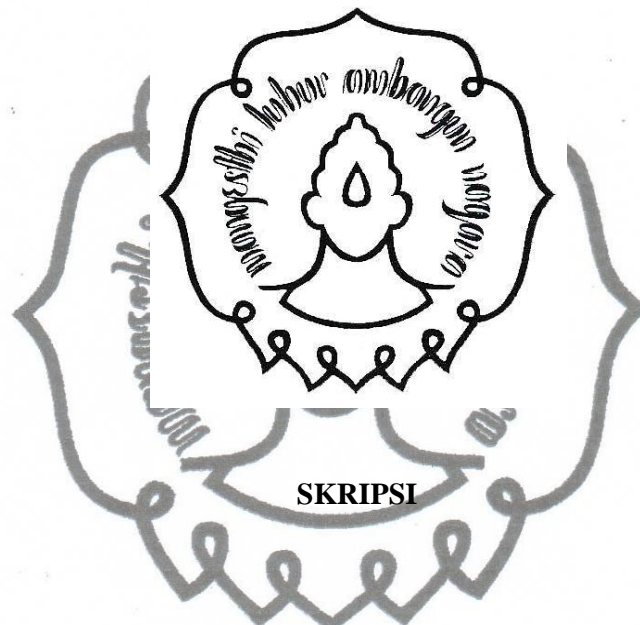


**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR KAYANG  
DALAM SENAM LANTAI MELALUI ALAT BANTU PEMBELAJARAN  
PADA SISWA KELAS IV SDN I SEMBUKAN SIDOHARJO WONOGIRI  
TAHUN PELAJARAN 2012/2013**



Oleh :  
**HERU SINATRA**  
**X4610065**

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

**Juli 2013**  
*commit to user*

**PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Heru Sinatra

NIM : X4610065

Jurusan/Program Studi : POK/Penjaskesrek

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR KAYANG DALAM SENAM LANTAI MELALUI ALAT BANTU PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS IV SDN I SEMBUKAN SIDOHARJO WONOGIRI TAHUN PELAJARAN 2012/2013”** ini merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu sumber yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila dalam kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan sekripsi ini hasil jiplakan, saya menerima sanksi atas perbuatan saya.



*commit to user*

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR KAYANG  
DALAM SENAM LANTAI MELALUI ALAT BANTU PEMBELAJARAN  
PADA SISWA KELAS IV SDN I SEMBUKAN SIDOHARJO WONOGIRI  
TAHUN PELAJARAN 2012/2013**



Oleh :  
**HERU SINATRA**  
**X4610065**

**SKRIPSI**

**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 2013**  
*commit to user*

## PERSETUJUAN

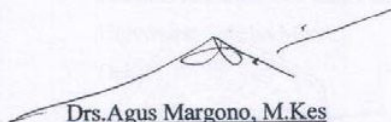
Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

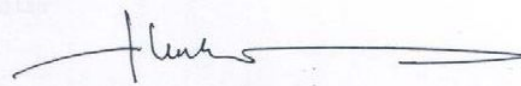


Surakarta, 3 Juli 2013

Pembimbing I

Pembimbing II

  
Drs. Agus Margono, M.Kes  
NIP.19580822 198403 1 002

  
Singgih Hendarto, S.Pd, M.Pd  
NIP.19720414 200604 1 001

*commit to user*

## PENGESAHAN

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

Pada Hari : Kamis

Tanggal : 23 Januari 2014

### Tim Penguji Skripsi

(Nama Terang)

(Tanda Tangan)

Ketua : Drs. H. Agustiyanto, M.Pd.

Sekretaris : Slamet Riyadi, M.Or.

Anggota I : Drs. Agus Margono, M.Kes

Anggota II : Singgih Hendarto, S.Pd, M.Pd.

Di Sahkan Oleh :

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret

Dekan



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

NIP. 19600727-198702 1 001

## ABSTRAK

Heru Sinatra. **UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR KAYANG DALAM SENAM LANTAI MELALUI ALAT BANTU PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS IV SDN I SEMBUKAN SIDOHARJO WONOGIRI TAHUN PELAJARAN 2012/2013**. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. Juli 2013.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar kayang dalam senam lantai melalui alat bantu pembelajaran pada siswa kelas IV SDN I Sembukan, Kecamatan Sidoharjo, Kabupaten Wonogiri Tahun Pelajaran 2012/2013.

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Sumber data penelitian ini adalah siswa kelas IV SDN I Sembukan Sidoharjo Wonogiri Tahun Pelajaran 2012/2013 berjumlah 18 orang yang terdiri atas 11 siswa putri dan 7 siswa putra. Data hasil belajar kayang diperoleh melalui tes unjuk kerja, lembar observasi digunakan untuk mengumpulkan data kegiatan siswa di dalam mengikuti proses pembelajaran dan dianalisis secara diskriptif menggunakan teknik prosentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran.

Dari hasil analisis yang diperoleh mengalami peningkatan hasil belajar dari kondisi awal, siklus I dan siklus II. Pada Kondisi awal hasil belajar kayang dalam kategori tuntas sebesar 11,2 % dengan jumlah siswa yang tuntas adalah 2 siswa. Hasil belajar sikap kayang pada siklus I dalam kategori tuntas adalah 66,7% atau 12 siswa. Pada siklus II terjadi peningkatan persentase hasil belajar siswa dalam kategori tuntas sebesar 83,3% atau sejumlah 15 siswa.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan bahwa penerapan alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajarkayang dalam senam lantai pada siswa kelas IV SDN I Sembukan Sidoharjo Wonogiri Tahun Pelajaran 2012/2013.

**Kata Kunci :** Kayang, alat bantu pembelajaran, hasil belajar

## ABSTRACT

Heru Sinatra. **THE USE OF LEARNING TOOLS IN THE GYMNASTIC KAYANG TO INCREASE STUDENTS ACHIEVEMENT OF GYMANSTIC FLOOR AT FOURTH GRADE IN SEMBUKAN ELEMENTARY SCHOOL SIDOHARJO WONOGIRI SCHOOL YEAR 2012/2013.** Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education March Surakarta University. July 2013.

This study aims to improve learning achievement in the gymnastics kayang through a learning tools in the fourth grade students of Sembukan Elementary School, Sidoharjo , Wonogiri Academic Year 2012/2013.

This study uses Classroom Action Research. Data sources of this study are fourth grade students at Sembukan Elementary School academic year 2012/2013 amounted to 18 people consisting of 11 male students and 7 student female. Kayang of learning outcomes data obtained through performance tests, observation sheet used to collect data on the activities of students in the learning process and use the following techniques percentage to see trends in learning activities and analized descriptively using percentages technique to look at trends in learning.

From the results of the analysis obtained a increase in learning outcomes of the initial condition , the first cycle and second cycle . In the initial condition the attitude of learning outcomes kayang. 11.2 % done due to the number of students who completed 2 students. Result of kayang in the first cycle in the complete category is 66.7 % or 12 students. In the second cycle there was an increase in the percentage of student learning outcomes in the category completed by 83.3 % or 15 students .

Based on the results obtained the conclusion that the implementation of a learning tool can improve learning outcomes kayang stance in the floor exercise at the fourth grade students of Sembukan Elementary School Academic Year 2012/2013 .

**Keywords :** Kayang , learning tools , learning achievement

## MOTTO

❖ Gantunglah cita-citamu setinggi bintang di langit.  
(Soekarno)

❖ *Genius without education is like silver in the mine*  
(Benjamin Franklin)

❖ Pendidikan adalah senjata paling mematikan, karena dengan itu Anda  
dapat mengubah dunia

(Nelson Mandela)

❖ Hiduplah seakan engkau akan mati besok. Belajarlh seakan engkau akan  
hidup selamanya

(Mahatma Gandhi)

## PERSEMBAHAN

**Skripsi ini saya persembahkan kepada :**

❖ “Keluarga Besar Bapak Sunanto dan Ibu Siti Amani”

Doa dan biaya yang diberikan dengan tulus ikhlas serta kasih sayang yang selalu menjadi kekuatanku.

❖ “Almamater JPOK FKIP UNS”



## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, yang memberi ilmu, inspirasi, dan kemuliaan. Atas kehendak-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **"UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR KAYANG DALAM SENAM LANTAI MELALUI ALAT BANTU PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS IV SDN I SEMBUKAN SIDOHARJO WONOGIRI TAHUN PELAJARAN 2012/2013"**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, di sampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Ketua Program Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi JPOK Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Drs. Agus Margono, M.Kes., selaku Pembimbing I, yang selalu memberikan motivasi dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Singgih Hendarto, S.Pd, M.Pd., selaku Pembimbing II, yang selalu memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Drs. Budhi Satyawati, M.Pd., selaku Pembimbing Akademik yang telah memberikan dukungan dan bimbingannya.
7. Sri Mulyati, S.Pd., Kepala SDN I Sembukan yang telah memberikan izin penelitian ini.
8. Giyanto, S.Pd., selaku guru kolaborator yang membantu dan memberikan motivasi.

*commit to user*

9. Siswa kelas IV SDN I Sembukan dan yang telah bersedia menjadi subyek penelitian.
10. Semua pihak yang turut membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak mungkin disebutkan satu persatu.

Semoga segala amal baiknya mendapat imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa. Akhirnya berharap semoga hasil penelitian yang ini dapat bermanfaat.

Surakarta, Juli 2013

Penulis



## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL .....	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	ii
HALAMAN PENGANTAR.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
ABSTRAK .....	vi
MOTTO .....	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
<b>BAB I     PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II    LANDASAN TEORI.....</b>	<b>5</b>
A. Tinjauan Pustaka .....	5
1. Pendidikan Jasmani.....	5
a. Pengertian Pendidikan Jasmani.....	5
b. Tujuan Pendidikan Jasmani .....	6
2. Pembelajaran .....	8
a. Hakikat Pembelajaran .....	8
b. Pengertian Pembelajaran.....	9
3. Hasil Belajar.....	11
a. Pengertian Belajar .....	11

b. Pengertian Hasil Belajar .....	12
c. Klasifikasi Hasil Belajar .....	13
d. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar ..	14
4. Senam.....	15
a. Pengertian Senam.....	15
b. Senam Lantai (Floor Exercise) .....	16
5. Kayang .....	17
a. Pengertian Kayang .....	17
b. Kayang Dari Posisi tidur Terlentang.....	17
c. Kayang Dari Posisi Berdiri .....	18
d. Kesalahan-Kesalahan Dalam Kayang.....	19
6. Alat Bantu Pembelajaran .....	20
a. Pengertian Alat bantu Pembelajaran.....	20
b. Manfaat Alat Bantu Pembelajaran .....	20
c. Syarat Alat Bantu Pembelajaran yang Baik.....	21
d. Alat Bantu Pembelajaran Kayang.....	21
B. Kerangka Pemikiran.....	22
<b>BAB III. METODE PENELITIAN .....</b>	<b>24</b>
A. Waktu dan Tempat Penelitian .....	24
B. Subjek Penelitian.....	25
C. Sumber Data.....	25
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	25
E. Uji Validitas Data.....	26
F. Teknik Analisis Data.....	27
G. Indikator Capaian .....	27
H. Prosedur Penelitian.....	28
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>32</b>
A. Diskripsi Pra Tindakan.....	32
B. Diskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus .....	33
1. Siklus I.....	33
a. Perencanaan Tindakan I.....	34

b. Pelaksanaan Tindakan I.....	35
c. Observasi dan Interpretasi Tindakan I.....	38
d. Analisis dan Refleksi Tindakan I.....	39
e. Diskripsi Tindakan I.....	41
2. Siklus II .....	41
a. Perencanaan Tindakan II .....	41
b. Pelaksanaan Tindakan II.....	42
c. Observasi dan Interpretasi Tindakan II.....	45
d. Analisis dan Refleksi Tindakan II .....	46
e. Diskripsi Tindakan II.....	47
C. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus .....	48
D. Pembahasan.....	48
<b>BAB V. SIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN .....</b>	<b>50</b>
A. Simpulan.....	50
B. Implikasi.....	51
C. Saran .....	52
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>53</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>54</b>

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Kayang dari posisi tidur terlentang .....	17
Gambar 2. Kayang dari posisi berdiri .....	18
Gambar 3. Bagan kerangka pemikiran.....	23
Gambar 4. Siklus penelitian tindakan kelas .....	29
Gambar 5. Peningkatan Nilai Rata-Rata Kayang.....	48



**DAFTAR TABEL**

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Rincian Kegiatan Waktu dan Jenis Kegiatan Penelitian.....	24
Tabel 2. Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	26
Tabel 3. Prosentase Target Capaian .....	27



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Silabus Pembelajaran.....	54
Lampiran 2. RPP Siklus I.....	57
Lampiran 3. RPP Siklus II .....	72
Lampiran 4. Hasil Belajar Pra Siklus.....	86
Lampiran 5. Penilaian Psikomotor Siklus I.....	87
Lampiran 6. Penilaian Afektif Siklus I.....	88
Lampiran 7. Penilaian Kognitif Siklus I.....	89
Lampiran 8. Hasil Akhir Belajar Siklus I.....	90
Lampiran 9. Daftar Nilai Ketuntasan Siklus I.....	91
Lampiran 10. Penilaian Psikomotor Siklus II.....	92
Lampiran 11. Penilaian Afektif Siklus II.....	93
Lampiran 12. Penilaian Kognitif Siklus II.....	94
Lampiran 13. Hasil Akhir Belajar Siklus II.....	95
Lampiran 14. Daftar Nilai Ketuntasan Siklus II.....	96
Lampiran 15. Nilai Akhir Siklus I dan Siklus II.....	97
Lampiran 16. Dokumentasi Siklus I.....	98
Lampiran 17. Dokumentasi Siklus II.....	99