

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN KAYANG,  
DALAM SENAM LANTAI MELALUI PERMAINAN SIRKUIT  
PADA SISWA KELAS IV SDN PESURUNGAN LOR 1  
TAHUN PELAJARAN 2013/2014**



Oleh :

**DWI SUSENO HERLAMBAH**

**NIM. X4712538**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
2014**

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN KAYANG,  
DALAM SENAM LANTAI MELALUI PERMAINAN SIRKUIT  
PADA SISWA KELAS IV SDN PESURUNGAN LOR 1  
TAHUN PELAJARAN 2013/2014**



**PRODI S1 PPKHB PENJASKESREK SD  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
2014**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dwi Suseno Herlambang

NIM : X4712538

Jurusan/Program Studi : **JPOK PENJASKESREK**

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul “UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN KAYANG DALAM SENAM LANTAI MELALUI PERMAINAN SIRKUIT PADA SISWA KELAS IV SEKOLAH DASAR NEGERI PESURUNGAN LOR 1 KOTA TEGAL TAHUN PELAJARAN 2013/2014” ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis telah disebutkan dalam teks dan tercantumkan dalam daftar pustaka.

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

Tegal,

Yang membuat pernyataan



Dwi Suseno Herlambang

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN KAYANG,  
DALAM SENAM LANTAI MELALUI PERMAINAN SIRKUIT  
PADA SISWA KELAS IV SDN PESURUNGAN LOR 1  
TAHUN PELAJARAN 2013/2014**

**OLEH :  
DWI SUSENO HERLAMBAANG  
X4712538**

**Skripsi**

**Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan gelar Sarjana Pendidikan  
Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
MARET 2015**

**PENGESAHAN**

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

Hari :

Tanggal : 2014

Tim Penguji

Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Drs. Agustiyanto, M.Pd

Sekretaris : Haris Nugroho, S.Pd, M.Or

Anggota I : Drs H Mulyono, MM.

Anggota II : Pomo Warih Adi, S.Pd, M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret



Prof. Dr. H.M. Furqon Hidayatullah, M.Pd.  
NIP.19600727 198702 1 001



## PERSETUJUAN

Skripsi telah di setujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta



Pembimbing I

Drs. Mulyono, M.M  
NIP. 19510809 197611 1 001

Pembimbing II

Pomo Warth Adi, S.Pd., M.Or  
NIP. 19821225 200812 1 002

## MOTTO

- Tiga kunci sukses dalam hidup adalah tekun ,mau bekerja keras,tidak
- kenal putus asa dan mau belajar dari orang lain
- Kejujuran adalah kunci keberhasilan



## ABSTRAK

**Dwi Suseno Herlambang. UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN KAYANG DALAM SENAM LANTAI MELALUI PERMAINAN SIRKUIT PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI PESURUNGAN LOR 1 KECAMATAN MARGADANA KOTA TEGAL TAHUN PEL AJARAN 2013/2014. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Maret 2014**

Berdasarkan latar belakang masalah dan perumusan masalah dari penelitian untuk bertujunnya adalah untuk meningkatkan pembelajaran kayang melalui permainan sirkuit pada Siswa kelas IV SDN Pesurungn Lor 1 Kecamatan Margadana Kota Tegal Tahun 2014.

Penelitian ini menggunakan metode *action research* (tindakan kelas). Yang menggunakan data pengamatan secara langsung terhadap proses pembelajaran di kelas. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah mengikutsertakan seluruh siswa yang ada di dalam penelitian. Jadi jumlah sampel yang digunakan adalah seluruh penelitian yang ada yaitu sebanyak 23 siswa. Terdiri dari 14 siswa putra, dan 9 siswa putrid.

Dari hasil analisis yang diperoleh, terdapat peningkatan pada kemampuan pembelajaran kayang dari kondisi awal ke siklus 1 dan siklus 2, pada kondisi awal 11 anak (47,8%), siklus 1 ( satu ), 17 siswa (73,8%) dan siklus 2 ( dua ), 21 siswa (91,2%), sehingga peningkatan dari kondisi awal ke siklus 2 sebesar (50.%). Peningkatan kemampuan kayang pada pembelajaran senam lantai melalui permainan sirkuit siswa kelas IV SD Negeri Pesurungan Lor 1 Kecamatan Margadana Kota Tegal tahun ajaran 2013/2014 juga dapat dilihat dari ketentuan nilai ketuntasan minimal/KKM (75.00) adalah Nilai rata-rata kondisi awal siswa hanya 11 siswa dari 23 siswa yang memiliki nilai di atas KKM (75.00) atau tuntas sebesar (47,8 %).

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh simpulan bahwa melalui penggunaan alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar kayang pada siswa kelas IV SDN Pesurungan Lor 1 Kecamatan Margadana Kota Tegal.

**Kata kunci : kayang dan permainan sirkuit**



## PERSEMBAHAN

Kupersembahkan Skripsi ini untuk :

- » Bapak Soemardi MS dan Ibu Mintarsih, ayah dan ibuku .
- » FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta, tercinta kampus tempat kutimba aneka ilmu untuk kiprah pada bidang Olahraga dan Kesehatan yang penuh Edukasi.



## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan taufiq NYA sehingga penulis dapat menyusun Laporan melalui Penelitian Tindakan Kelas ( PTK )

Dalam penulisan laporan ini penulis sadar sepenuhnya bahwa tidak akan tersusun sedemikian tanpa adanya bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Sehubungan hal demikian maka dalam kesempatan yang baik ini penulis menghaturkan penghargaan yang setinggi-tingginya dan ucapan terima kasih yang sebenar benarnya kepada :

1. Prof.Dr.H.M .Furqon Hidayatullah,M.Pd,Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Drs. Mulyono, MM., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Waluyo,S.Pd. M.Or. Ketua Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Drs. Mulyono,MM, Sebagai Pembimbing I yang telah memberikan motivasi dan arahan dalam penyusunan PTK
5. Pomo Warih Adi,S.Pd.M,Or Sebagai PembimbingII yang telah memberikan motivasi dan arahan dalam penyusunan PTK
6. Makmuri, S.Pd.SD selaku Kepala SD Negeri Pesurung Lor 01 yang telah memberi ijin pelaksanaan PKM dan PTK
7. Segenap dewan Guru SD Negeri Pesurungan Lor 01 yang telah memberi dukungan dan bantuan
8. Agus Kuncoro selaku teman sejawat yang telah membantu mengamatai jalannya PTK
9. Teman teman mahasiswa PPKHB Penjasorkes atas kerja samanya
10. Serta pihak lain yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Semoga Amal baik mereka mendapat balasan dari ALLAH SWT.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam laporan ini, telah berusaha semaksimal tapi disana sini masih banyak kekurangan. Semoga penulisan laporan ini dapat memberikan manfaat kepada orang lain dengan penuh kerendahan hati. Penulis mengharap kritik dan saran yang membangun menuju optimalisasi penyusunan laporan ini.

Surakarta,.....  
  
**Dwi Suseno Herlambang**



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN MOTTO .....</b>	<b>vi</b>
<b>HALAMAN ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI ' .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I      PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Perumusan .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	3
D. Manfaat Penelitian .....	3
<b>BAB II      KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>5</b>
A. Kajian Teori .....	5
1. Senam Lantai .....	5
2. Tehnik Kayang .....	5
3. Pembelajaran .....	8
4. Alat bantu Pembelajaran .....	10
5. Permainan Sirkuit Untuk Meningkatkan Kayang .....	11
B. Kerangka Berpikir .....	13
<b>BAB III      METODE PENELITIAN .....</b>	<b>16</b>
A. Tempat Penelitian .....	16
B. Waktu Penetian .....	16
C. Subyek Penelitian .....	17
D. Data dan Sumber Data .....	17



D. Data dan Sumber Data .....	17
E. Pengumpulan Data .....	18
F. Analisis Data .....	18
G. Prosedur Penelitian .....	19
H. Indikator Capaian Penelitian .....	22
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>23</b>
A. Deskripsi Pratindakan .....	23
B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus.....	24
C. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus .....	26
D. Pembahasan .....	36
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....</b>	<b>37</b>
A. Simpulan .....	37
B. Implikasi .....	37
C. Saran .....	38
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>39</b>
<b>LAMPIRAN</b>	



**DAFTAR GAMBAR**

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Gerakan Kayang .....	8
2. Penerapan Bermain Sirkuit .....	13
3. Sklus Penelitian Tindakan Kelas .....	19



## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Rincian Kegiatan Waktu dan Jenis Penelitian .....	16
2. Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	18
3. Penilaian Siswa .....	21
4. Prosentase Target Keberhasilan .....	22
5. Hasil Observasi Kondisi Awal Terhadap Siswa Kelas I SDN Pesurungan Lor 01 Kecamatan Margadana Kota Tegal .....	25
6. Kondisi Awal Siswa Melakukan Grakan Kayang Melalui Permainan Sirkuit pada Siswa Kelas IV SDN Pesurungan Lo 01 Kecamatan Margadana Kota Tegal .....	25
7. Hasil Observasi Siklus I terhadap Siswa Kelas IV SD Negeri Pesurungan Lor 01 Kecamatan Margadana Kota Tegal .....	32
8. Hasil Observasi Siklus 2 terhadap Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Pesurungan Lor 01 Kecamatan Margadana Kota Tegal .....	33
9. Hasil Siswa Tuntas dan Belum Tuntas dari Kondisi Awal Siklus 1 dan Siklus 2 dan Prosentase Pembelajaran Kayang Melalui Permainan Sirkuit pada Siswa Kelas IV SDN Pesurungan Lor 01 Kecamatan Margadana Kota Tegal .....	34
10. Hasil Keaktifan Siswa dari Kondisi Awal Siklus 1,Siklus 2 dan Prosentase Pembelajaran Kayang Melalui Perminan Sirkuit pada Siswa Kelas IV SDN Pesurungan Lor 01 Kecamatan Margadana Kota Tegal .....	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Daftar Kelompok Mahasiswa Jadwal Rencana Kegiatan .....	40
2. Lembar 1 Observasi .....	44
3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus 1 .....	53
4. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus 2 .....	73
5. Daftar Presensi Siklus 1 dan 2 .....	96
6. Lembar Penilaian Siklus 1 .....	97
7. Lembar Penilaian Siklus 2 .....	103
8. Foto Diskusi Siklus I .....	111
9. Foto Diskusi Siklus II .....	112
10. Foto Pembelajaran .....	113

