

**PENINGKATAN KEMAMPUAN ROLL DEPAN MELALUI
MODIFIKASI ALAT BANTU PADA SISWA KELAS III
SD NEGERI 1 SAWAL BANJARNEGARA
TAHUN PELAJARAN 2010/2011**



Oleh:
SUGIYONO
X4709160

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

2011

**PENINGKATAN KEMAMPUAN ROLL DEPAN MELALUI
MODIFIKASI ALAT BANTU PADA SISWA KELAS III
SD NEGERI 1 SAWAL BANJARNEGARA
TAHUN PELAJARAN 2010/2011**



**Ditulis dan 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
2011**

PERSETUJUAN

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



Pembimbing I

Drs. Sunardi, M.Kes

NIP. 19581121 199003 1 004

Pembimbing II

Waluyo, S.Pd., M.Or

NIP. 19720617 199802 1 001

PENGESAHAN

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

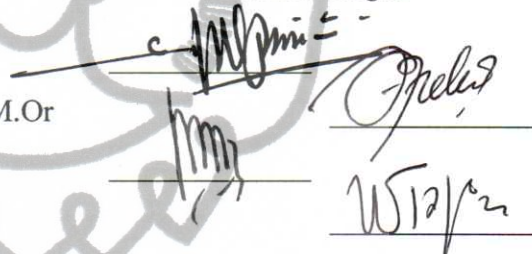
Pada hari : Jumat
Tanggal : 17 Juni 2011

Tim Penguji Skripsi :

Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Drs. Mulyono, MM
Sekretaris : Febriani Fajar E., S.Pd, M.Or
Anggota I : Drs. Sunardi, M.Kes
Anggota II : Waluyo, S.Pd, M.Or



Disahkan oleh :

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret

Dekan



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

NIP 19600727 198702 1 001

ABSTRAK

Sugiyono. PENINGKATAN KEMAMPUAN ROLL DEPAN MELALUI MODIFIKASI ALAT BANTU PADA SISWA KELAS III SD NEGERI 1 SAWAL BANJARNEGARA TAHUN PELAJARAN 2010/2011. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta, Juni 2011.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan modifikasi alat bantu dalam meningkatkan kemampuan dan hasil belajar roll depan pada siswa kelas III SD Negeri 1 Sawal Banjarnegara tahun pelajaran 2010/2011.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kualitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas III SD Negeri 1 Sawal Banjarnegara tahun pelajaran 2010/2011 yang berjumlah 16 siswa terdiri dari 8 siswa putra dan 8 siswa putri. Data hasil belajar roll depan diperoleh melalui tes unjuk kerja, lembar observasi digunakan untuk mengumpulkan data kegiatan siswa di dalam mengikuti proses pembelajaran roll depan melalui penerapan modifikasi alat bantu.

Hasil penelitian ini menunjukkan peningkatan pada kemampuan dan hasil belajar siswa dalam pembelajaran roll depan meningkat dari 44% pada kondisi awal (pra siklus) menjadi 69% pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 94% pada akhir siklus II. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa penerapan modifikasi alat bantu dapat meningkatkan kemampuan dan hasil belajar roll depan pada siswa kelas III SD Negeri 1 Sawal Banjarnegara tahun pelajaran 2010/2011.

MOTTO

- ❖ *“Bersaing dengan diri sendiri untuk melakukan pekerjaan dengan cara terbaik. Jangan bersaing dengan orang lain”.*

(Anonim)

- ❖ *“Perubahan tak akan terjadi jika kita menunggu orang lain atau menunggu waktu lain. Kita adalah orang yang kita tunggu. Kita adalah perubahan yang kita cari”.*

(Barack Obama)



PERSEMBAHAN

Skripsi ini kupersembahkan kepada:

1. Sekolah Dasar Negeri 1 Sawal.
2. Kepala Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kabupaten Banjarnegara.
3. Kepala UPT Dindikpora Kecamatan Sigaluh.
4. Orang tua yang selalu mendoakanku.
5. Istri tercinta, yang selalu mendukung dan memberi semangat.
6. Anak-anakku tersayang, sumber inspirasi dan motivasiku.
7. Keluarga besar, sahabat, dan teman-teman sejawat.
8. Teman-teman se-angkatan program PPKHB S.1 Penjaskesrek 2010.

KATA PENGANTAR

Terucap kata syukur kepada Allah SWT, atas limpahan rahmat dan pertolongan-Nya, sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan. Harapan yang tertuang dalam skripsi ini adalah hasil yang penulis lakukan.

Terselesaikannya penulisan skripsi ini tak luput dari bantuan berbagai pihak baik berupa materiil maupun spirituil. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta;
2. Drs. Agus Margono, M.Kes., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta;
3. Drs. Sunardi, M. Kes., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta sekaligus pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam menyusun skripsi;
4. Waluyo, S.Pd, M.Or, selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam menyusun skripsi;
5. Bapak dan Ibu dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang secara tulus memberikan ilmu dan masukan-masukan kepada penulis;
6. Kepala Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kabupaten Banjarnegara;
7. Kepala UPT Dindikpora Kecamatan Sigaluh Kabupaten Banjarnegara;
8. Kepala Sekolah Dasar Negeri 1 Sawal Kecamatan Sigaluh Kabupaten Banjarnegara yang telah memberikan izin dan tempat penelitian sekaligus sebagai guru pamong dalam pelaksanaan penelitian;
9. Siswa kelas III SDN 1 Sawal Kecamatan Sigaluh Kabupaten Banjarnegara yang telah bersedia menjadi subjek penelitian;
10. Rekan-rekan guru SDN 1 Sawal dan teman sejawat sebagai kolaborator yang telah memberikan kontribusi dan membantu dalam melakukan penelitian;
11. Rekan-rekan program PPKHB S.1 Penjaskesrek angkatan 2010 yang telah membantu dalam penelitian dan penulisan skripsi ini;

12. Orang tua, istri dan anak-anak yang selalu mendukung, memberi motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini;
13. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu terlaksananya penelitian dan penulisan skripsi ini.

Semoga segala amal baik tersebut mendapatkan imbalan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan. Hal ini dikarenakan adanya keterbatasan penulis, sehingga hasilnya kurang sempurna. Untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari semua pihak.

Akhirnya penulis berharap semoga hasil penelitian yang sederhana ini dapat bermanfaat dan menambah khasanah pengetahuan bagi pembacanya.

Surakarta, Juni 2011

Penulis

inisial Seja

DAFTAR ISI

	<i>Halaman</i>
JUDUL	i
PENGAJUAN	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Perumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
 BAB II LANDASAN TEORI	 7
A. Tinjauan Pustaka	7
1. Senam	7
a. Pengertian Senam.....	7
b. Sejarah Senam	8
c. Pembelajaran Senam di SD.....	9
2. Senam Lantai	11
a. Pengertian Lantai	11
b. Macam-Macam Bentuk Senam Lantai.....	12
3. Roll Depan	13

a. Pengertian Roll Depan	13
b. Teknik Roll Depan	14
c. Kesalahan yang Sering Dilakukan Saat Roll Depan	17
d. Cara Memberi Bantuan Roll Depan	17
4. Pembelajaran	18
a. Pengertian Pembelajaran	18
b. Prinsip Pembelajaran	18
c. Desain Pembelajaran	19
d. Pembelajaran Inovatif	22
e. Penggunaan Alat Bantu dalam Pembelajaran	23
5. Pembelajaran Senam Roll Depan Melalui Modifikasi Alat Bantu	25
B. Kerangka Pikir	26
C. Perumusan Hipotesis	26
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Setting Penelitian	27
1. Tempat Penelitian	27
2. Waktu Penelitian	27
B. Subjek Penelitian	27
C. Sumber Data	27
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	28
E. Analisis Data	28
F. Prosedur Penelitian	28
1. Tahap Perencanaan Tindakan	30
2. Tahap Pelaksanaan Tindakan	30
a. Rancangan Pelaksanaan Siklus I	30
b. Rancangan Pelaksanaan Siklus II	31
3. Tahap Pengamatan	31
4. Tahap Refleksi	32
G. Indikator Keberhasilan	32

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	33
A. Deskripsi Kondisi Awal (Pra Siklus)	33
B. Hasil Penelitian	34
1. Hasil Penelitian Siklus I	34
2. Hasil Penelitian Siklus II	41
C. Pembahasan	47
 BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	 49
A. Simpulan	49
B. Implikasi	49
C. Saran	49
 DAFTAR PUSTAKA	 50
LAMPIRAN	51

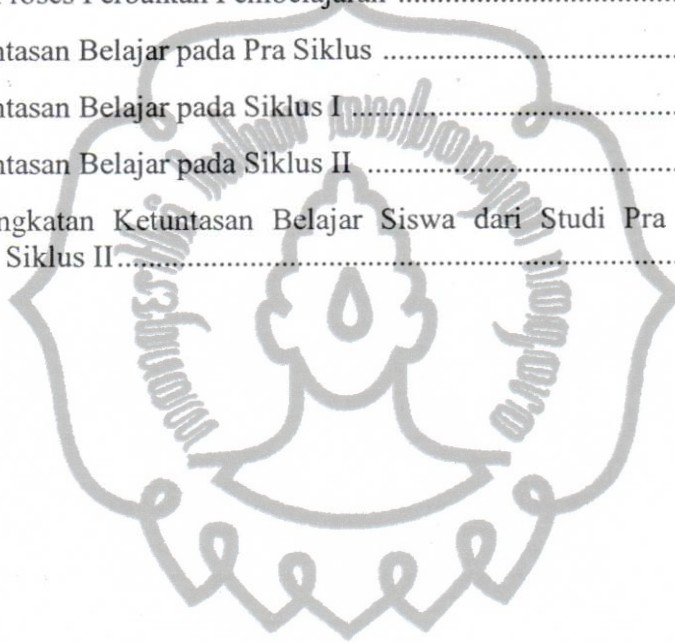
DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1. Data Nilai Siswa pada Kondisi Awal (Pra Siklus)	33
4.2. Hasil Belajar Roll Depan pada Siklus I	39
4.3. Hasil Belajar Roll Depan pada Siklus II	45
4.4. Peningkatan Ketuntasan Belajar Siswa dari Studi Pra Siklus, Siklus I, dan Siklus II	47



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Gerakan Roll Depan dengan Posisi Awal Jongkok	15
2.2. Gerakan Roll Depan dengan Posisi Awal Berdiri	15
3.1. Diagram Daur Penelitian Tindakan Kelas	29
3.2. Bagan Alur Proses Perbaikan Pembelajaran	29
4.1. Grafik Ketuntasan Belajar pada Pra Siklus	34
4.2. Grafik Ketuntasan Belajar pada Siklus I	40
4.3. Grafik Ketuntasan Belajar pada Siklus II	46
4.4. Grafik Peningkatan Ketuntasan Belajar Siswa dari Studi Pra Siklus, Siklus I, dan Siklus II.....	48



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus I Pertemuan 1	51
2 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus I Pertemuan 2	56
3 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus II Pertemuan 1	62
4 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus II Pertemuan 2	68
5 Data Prestasi Siswa pada Siklus I	74
6 Data Prestasi Siswa pada Siklus II	75
7 Data Hasil Observasi Pembelajaran Siklus I Pertemuan 1	76
8 Data Hasil Observasi Pembelajaran Siklus I Pertemuan 2	78
9 Data Hasil Observasi Pembelajaran Siklus II Pertemuan 1	80
10 Data Hasil Observasi Pembelajaran Siklus II Pertemuan 2	82
11 Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian	84
12 Dokumentasi Kegiatan	85