

**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR *HEADSTAND*
DENGAN BANTUAN TUTOR SEBAYA
PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 WANAYASA
KABUPATEN BANJARNEGARA TAHUN PELAJARAN 2013/2014**



SKRIPSI

Oleh :

SUDARMANTO

NIM: X4711177

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

Januari 2014

commit to user

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : SUDARMANTO

N I M : X4711177

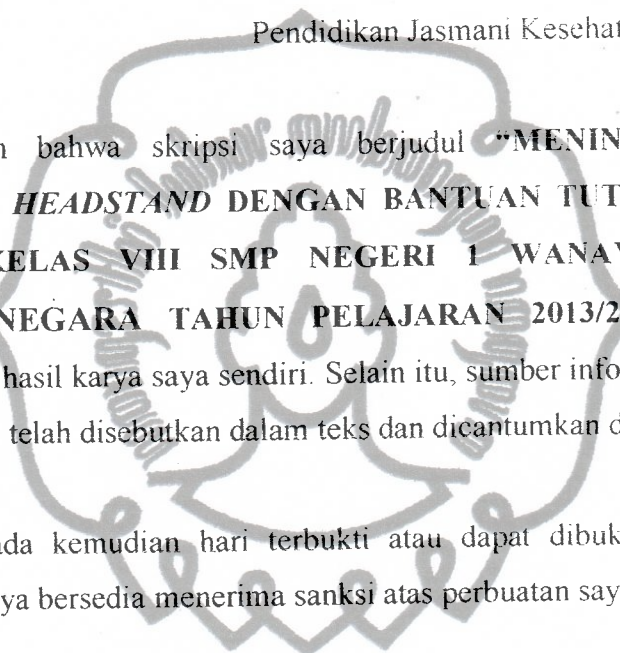
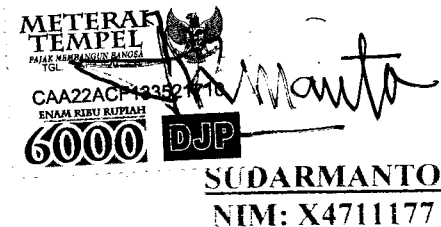
Jurusan/Program Studi : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan/
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **“MENINGKATKAN HASIL BELAJAR HEADSTAND DENGAN BANTUAN TUTOR SEBAYA PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 WANAYASAKABUPATEN BANJARNEGARA TAHUN PELAJARAN 2013/2014”** 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, Januari 2014

Yang membuat pernyataan



METERAK
TEMPEL
PAJAK MEMPANGKIN BANGSA
TGL
CAA22ACF13352118
ENAM RIBU RUPIAH
6000
DJP
SUDARMANTO
NIM: X4711177

**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR *HEADSTAND*
DENGAN BANTUAN TUTOR SEBAYA
PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 WANAYASA
KABUPATEN BANJARNEGARA TAHUN PELAJARAN 2013/2014**



**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
Januari 2014**

PERSETUJUAN

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



Pembimbing I

Pembimbing II

Dra Ismaryati, M.Kes
NIP. 19640131 198903 1 001

dr. Intan Suraya Ellyas, M.Or.
NIP. 19800613 200812 2 001

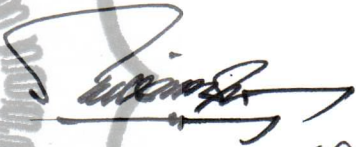

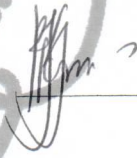
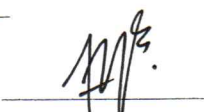
commit to user

PENGESAHAN

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

Hari : Selasa
Tanggal : 21 Januari 2014

Tim Penguji Skripsi :

	Nama Terang	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Wahyu Sulistyono, M.Kes	
Sekretaris	: Drs. Sugiyoto, M.Pd	
Anggota I	: Drs. Ismaryati, M.Kes	
Anggota II	: dr. Intan Suraya Eliyas, M.Or	

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

Sudarmanto, **MENINGKATKAN HASIL BELAJAR *HEADSTAND* DENGAN BANTUAN TUTOR SEBAYA PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 WANAYASA KABUPATEN BANJARNEGARA TAHUN PELAJARAN 2013/2014**. Skripsi, Surakarta : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta, Januari 2014.

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar *headstand* melalui modifikasi siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Wanayasa Kecamatan Wanayasa Kabupaten Banjarnegara tahun pelajaran 2013/2014 dengan bantuan tutor sebaya.

Penelitian ini penggunaan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Sumber data dalam penelitian ini seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Wanayasa Kecamatan Wanayasa kelas VIII SMP Negeri 1 Wanayasa Tahun Pelajaran 2013/2014 berjumlah 30 anak yang terbagi atas 16 siswa putra dan 14 siswa putri. Teknik pengumpulan data adalah melalui 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, obsesrvating* dan *reflecting*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan bantuan tutor sebaya dapat meningkatkan kemampuan senam *headstand*. Dari hasil analisis yang diperoleh terdapat peningkatan dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II, baik dari peningkatan kemampuan proses maupun nilai ketuntasan hasil belajar. Kemampuan senam *headstand* pada kondisi awal (64,67), siklus I (68,30) siklus II (73,23), sehingga peningkatan dari kondisi awal sampai siklus II sebesar 8,56. Nilai ketuntasan hasil belajar pada kondisi awal (37%) siklus I (60%), siklus II (73%), sehingga peningkatan dari kondisi awal ke siklus II (36%).

Simpulan penelitian ini adalah dengan bantuan tutor sebaya dapat meningkatkan hasil belajar senam *headstand* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Wanayasa Kecamatan Wanayasa Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2013/2014.

Kata Kunci : *headstand*, tutor sebaya, hasil belajar

MOTTO

- ❖ *“Jika kamu telah selesai dari sebuah pekerjaan maka lanjutkanlah dengan pekerjaan yang lain”*

(Q.S. Al Insyiroh : 7)



commit to user

PERSEMBAHAN

Teriring syukur pada-Mu, kupersembahkan karya ini untuk :

❖ SMP Negeri 1 Wanayasa

❖ Bapak dan Ibu

Doamu yang tiada terputus, kerja keras tiada henti, pengorbanan yang tak terbatas dan kasih sayang tidak terbatas pula. Semuanya membuatku bangga memiliki kalian. Tiada kasih sayang yang seindah dan seabadi kasih sayangmu.

❖ Istri dan anakku, sumber inspirasi dan motivasiku.

Terimakasih karena senantiasa mendorong langkahku dengan perhatian dan semangat dan selalu ada di sampingku baik disaat kutegar berdiri maupun saat kujatuh dan terluka.

❖ Kepala Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kabupaten Banjarnegara.

❖ Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Wanayasa

❖ Segenap dosen pembimbing.

❖ Keluarga besar yang selalu mendukung.

❖ Rekan-rekan guru, sahabat, dan teman-teman sejawat.

❖ Teman-teman seperjuangan Program PPKHB S.1 Penjaskesrek angkatan 2011.

commit to user

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat serta hidayah-Nya, yang memberi ilmu, inspirasi, dan keilmuan. Sehingga atas kehendak-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“MENINGKATKAN HASIL BELAJAR HEADSTAND DENGAN BANTUAN TUTOR SEBAYA PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 WANAYASAKABUPATEN BANJARNEGARA TAHUN PELAJARAN 2013/2014.”**

Dalam penulisan skripsi ini penulis telah berusaha dengan segenap pikiran dan kemampuan, namun hal ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan dan kerjasama dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayataullah, M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta;
2. Drs. H. Mulyono, M.M., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta;
3. Waluyo, S.Pd, M.Or., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta;
4. Dra Ismaryati, M.Kes., selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam menyusun skripsi;
5. dr. Intan Suraya Ellyas, M.Or. selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam menyusun skripsi;
6. Bapak dan Ibu dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang secara tulus memberikan ilmu dan masukan-masukan kepada penulis;
7. Kepala Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kabupaten Banjarnegara;
8. Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Wanayasa Kecamatan Wanayasa Kabupaten Banjarnegara.
9. Siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Wanayasa Kabupaten Banjarnegara yang telah bersedia menjadi subjek penelitian;

9. Siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Wanayasa Kabupaten Banjarnegara yang telah bersedia menjadi subjek penelitian;
10. Rekan-rekan guru SMP Negeri 1 Wanayasa dan teman sejawat sebagai kolaborator yang telah membantu dalam melakukan penelitian;
11. Rekan-rekan mahasiswa program PPKHB Penjaskesrek FKIP UNS dan rekan seperjuangan yang telah banyak memberikan masukan, bantuan, dan dorongan hingga selesainya skripsi ini;
12. Orang tua yang telah memberikan doa restunya, serta istri dan anak-anak yang senantiasa mendukung, memberi semangat dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini;
13. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

Semoga segala amal baik pihak-pihak tersebut dalam membantu penelitian ini akan mendapatkan pahala yang setimpal dari Allah SWT dan akhirnya penulis berharap semoga penelitian ini bermanfaat dan menambah khasanah pengetahuan.

Wanayasa, Januari 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	<i>Halaman</i>
JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
PENGAJUAN	iii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
1. Definisi Operasional Variabel	4
1.1. <i>Headstand (Kopstand)</i>	4
1.2. Tutor Sebaya	4
1.3. Siswa	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Hasil Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
A. Kajian Teori dan Hasil Penelitian yang Relevan.....	6
1. Kurikulum	6
2. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP).....	7
3. Kurikulum Pendidikan Jasmani.....	9

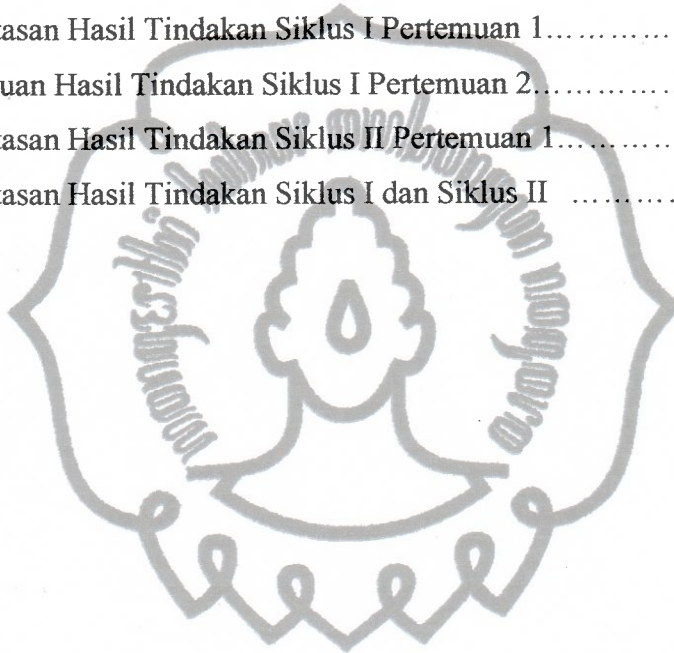
4. Pendidikan Jasmani	10
5. Pembelajaran	11
a. Pengertian Belajar	11
b. Pengertian Mengajar	13
c. Pengertian Pembelajaran	14
6. Pengertian Senam	16
7. <i>Headstand</i> (Kopstand)	18
8. Metode Tutor Sebaya	20
9. Tinjauan Penelitian yang Relevan	23
B. Kerangka Berpikir	24
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Tempat dan Waktu Penelitian	27
1. Tempat Penelitian	27
2. Waktu Penelitian	27
B. Subjek Penelitian	27
C. Data dan Sumber Data	28
D. Pengumpulan Data	28
E. Uji Validitas Data	29
F. Analisis Data	29
G. Indikator Capaian Penelitian	30
H. Prosedur Penelitian	31
BAB IV HASIL TINDAKAN PEMBAHASAN	36
A. Deskripsi Pra Tindakan (Pra Siklus)	36
B. Hasil Tindakan	38
C. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus	46
D. Pembahasan	47

BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	50
A. Simpulan	50
B. Implikasi	50
C. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. Jadwal Penelitian Tindakan Kelas.....	27
3.2. Sumber Data, Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen	28
3.3. Persentase Pencapaian Aspek yang Diukur	30
4.1. Deskripsi Pra Tindakan (Pra Siklus).....	37
4.2. Ketuntasan Hasil Tindakan Siklus I Pertemuan 1.....	40
4.3. Ketentuan Hasil Tindakan Siklus I Pertemuan 2.....	41
4.4. Ketuntasan Hasil Tindakan Siklus II Pertemuan 1.....	45
4.5. Ketuntasan Hasil Tindakan Siklus I dan Siklus II	48



commit to user

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Sikap Awal <i>Headstand</i>	19
2.2. Skema Kerangka Berpikir.....	26
3.1. Diagram Daur Penelitian Tindakan Kelas	32
3.2. <i>Headstand</i>	35
4.1. Grafik Ketuntasan Belajar pada Kondisi Awal (Pra Siklus).....	37
4.2. Grafik Ketuntasan Belajar pada Siklus I Pertemuan 1.....	41
4.3. Grafik Ketuntasan Belajar pada Siklus I Pertemuan 2.....	42
4.4. Grafik Ketuntasan Belajar pada Siklus II Pertemuan 1.....	45
4.5. Grafik Nilai Rata-rata	47
4.5. Grafik Peningkatan Ketuntasan Belajar Siswa dari Pra Siklus, Siklus I, dan Siklus II	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus I Pertemuan 1	54
2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus I Pertemuan 2	62
3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus II Pertemuan 1	70
4. Data Hasil Belajar Siswa pada Pra Siklus	78
5. Data Hasil Belajar Siswa pada Siklus I Pertemuan 1.....	79
6. Data Hasil Belajar Siswa pada Siklus I Pertemuan 2.....	80
7. Data Hasil Belajar Siswa pada Siklus II	81
8. Data Hasil Observasi Pembelajaran Siklus I Pertemuan I	82
9. Data Hasil Observasi Pembelajaran Siklus I Pertemuan 2	84
10. Data Hasil Observasi Pembelajaran Siklus II Pertemuan 1	86
11. Dokumentasi Kegiatan Penelitian	88
12. Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian	89

commit to user