

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL PEMBELAJARAN ROLL DEPAN MELALUI
PENERAPAN MEDIA ALAT BANTU DENGAN MATRAS MIRING PADA SISWA
KELAS V SDN 02 KARANGMONCOL KECAMATAN RANDUDONGKAL
KABUPATEN PEMALANG
TAHUN 2010/2011**



SKRIPSI

Oleh :

Khunaeni

X4709072

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SEBELAS MARET

SURAKARTA

2011

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL PEMBELAJARAN ROLL DEPAN MELALUI
PENERAPAN MEDIA ALAT BANTU DENGAN MATRAS MIRING PADA SISWA
KELAS V SDN 02 KARANGMONCOL KECAMATAN RANDUDONGKAL
KABUPATEN PEMALANG
TAHUN 2010/2011**



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

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

2011

ii

commit to user

PERSETUJUAN

**Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta**




Surakarta,

2011

Dosen Pembimbing I,

Dosen Pembimbing II,


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


Tri Winarti Rahayu, S. Pd. M. Or.
NIP. 19760129 200312 2 001

PENGESAHAN

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

Hari : Rabu

Tanggal : 15 Juni 2011

Tim Penguji Skripsi

Nama Terang

Tanda tangan

Ketua : Drs. Agustiyanto, M. Pd

Sekretaris : Dr. Agus Kristiyanto, M. Pd.

Anggota I : Drs. Agus Margono, M. Kes.

Anggota II : Tri Winarti Rahayu, S. Pd. M. Or.

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret

Dekan



Prof. Dr. H.M. Furqon Hidayatullah, M. Pd.
NIP. 196007271987021001

ABSTRAK

Khunaeni. UPAYA MENINGKATKAN HASIL PEMBELAJARAN ROLL DEPAN MELALUI PENERAPAN MEDIA ALAT BANTU DENGAN MATRAS MIRING PADA SISWA KELAS V SDN 02 KARANGMONCOL. Skripsi. Surakarta : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unisersitas Sebelas Maret Surakarta, Juni 2011.

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran roll depan dengan pendekatan pengenalan . Ditandai dengan sikap siswa dengan mengikuti pembelajaran dan peningkatan hasil tes unjuk kerja atau nilai pembelajaran.

Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan metode penelitian tindakan kelas (classroom action research), pertemuan dalam penelitian ini berjumlah dua kali dan setiap pertemuan menunjukkan tahapan perkembangan proses pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi roll depan. Subjek penelitian ini adalah siswa SD N 01 Karangmoncol Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang kelas V Semester II tahun ajaran 2010/2011. Instrument yang digunakan untuk pengambilan data pada penelitian ini adalah lembar pengamat, kartu ceria dan tes unjuk kerja siswa. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian pengenalan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi roll depan dapat meningkatkan semangat siswa, antusias siswa, suasana kelas dan peningkatan hasil atau nilai siswa.

Data penelitian ini berupa hasil belajar siswa yang meliputi ranah afektif, kognitif, dan psikomotor. Dengan hasil siswa dari siklus ke siklus menunjukkan hasil berikut

1. Siswa aktif selama pembelajaran 67.50% - 87.50%.
2. Siswa yang aktif selama kegiatan belajar 67.50% - 95%.
3. Siswa yang mampu melakukan kegiatan pembelajaran roll depan dengan media matras miring 82.50% - 97.50%.
4. Siswa yang mampu melakukan tes ketrampilan 77.50%-97.50%.
5. Hasil kartu ceria 87.50% - 100%.

Dengan demikian hasil dari siklus ke siklus terjadi kenaikan yang riil.

MOTTO

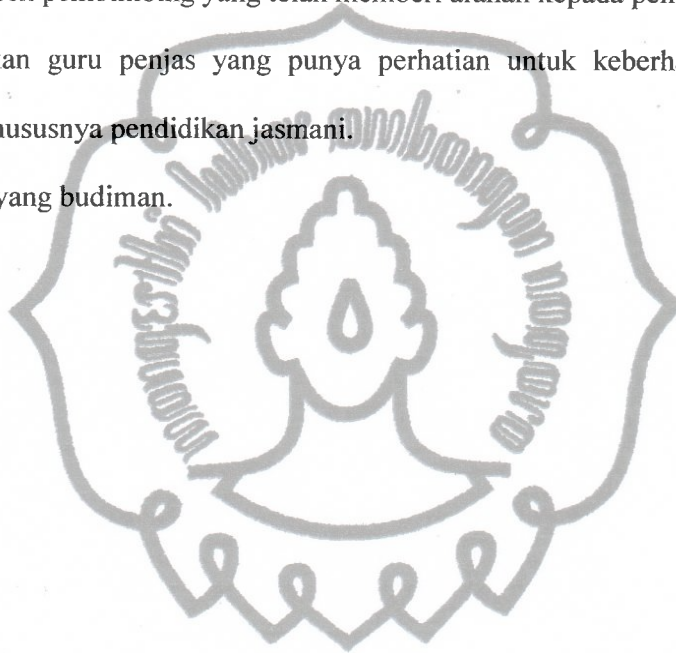
- Tiada doa yang lebih indah selain doa agar skripsi ini cepat selesai (Penulis).
- Pendidikan merupakan perlengkapan paling baik untuk hari tua. (Aristoteles)
- Hidup tidak menghendaki barang sesuatupun kepada manusia tanpa bekerja keras (Aminudin)



PERSEMBAHAN

Karya yang sederhana ini dipersembahkan kepada :

1. Keluarga ku tercinta.
2. Ayah dan ibu penulis yang banyak mendoakan keluarga kecilku.
3. Dosen-dosen pembimbing yang telah memberi arahan kepada penulis.
4. Rekan-rekan guru penjas yang punya perhatian untuk keberhasilan pendidikan bangsa, khususnya pendidikan jasmani.
5. Pembaca yang budiman.



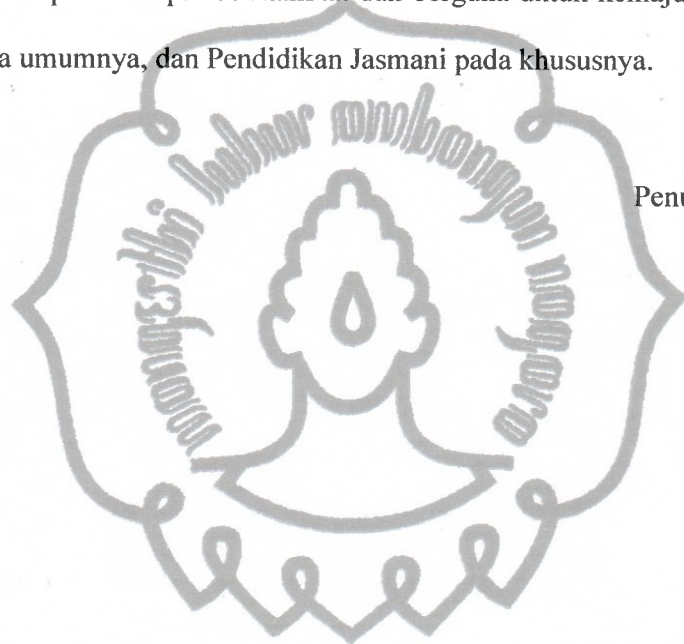
KATA PENGANTAR

Puji sukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang memberi kenikmatan dan karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi sebagian persyaratan mendapat gelar sarjana pendidikan. Selama pembuatan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis ucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. H.M. Furqon Hidayatullah, M. Pd. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret yang telah memberi ijin penulisan skripsi.
2. Drs. Agus Margono, M. Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Kesehatan FKIP UNS, sekaligus sebagai pembimbing I yang telah memberi ijin penulisan skripsi.
3. Drs. Sunardi, M. Kes selaku ketua Prodi Penjaskesrek JPOK FKIP Universitas Sebelas Maret yang telah memberi ijin persetujuan skripsi.
4. Tri Winarti Rahayu, S. Pd. M. Or selaku pembimbing II yang telah memberi ijin bimbingan, arahan dan dorongan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan dengan lancar.
5. Bapak dan Ibu dosen JPOK FKIP Universitas Sebelas Maret yang secara tulus memberikan ilmu dan masukan-masukan kepada penulis.
6. Bpk Kepala Sekolah SD N 01 Karangmoncol yang telah memberi ijin penelitian.
7. Keluargaku yang selalu memberikan semangat.

8. Rekan-rekan yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dan memberiikan warna selama menjadi mahasiswa dan dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Siswa-siswiku SD N 01 Karangmoncol yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna untuk kemajuan Pendidikan di Indonesia pada umumnya, dan Pendidikan Jasmani pada khususnya.



DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	ii
PENGAJUAN SKRIPSI	iii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. LATAR BELAKANG MASALAH	1
B. RUMUSAN MASALAH	6
C. TUJUAN PENELITIAN	6
D. MANFAAT PENELITIAN	6
BAB II. LANDASAN TEORI	7
A. TINJAUAN PUSTAKA	7
1. Senam lantai roll depan	7
a. Pengertian senam	7
b. Teknik senam lantai roll depan	8
2. Pembelajaran	10
a. Hakekat pembelajaran roll depan dengan media matras miring	10
b. Kelebihan dan kelemahan roll depan dengan media matras miring	12
3. Media pembelajaran	13
a. Pengertian	13
b. Peran dan kegunaan media	14
c. Kriteria pemilihan media	15
4. Alat bantu pembelajaran	15
a. Pengertian alat bantu pembelajaran	15
b. Syarat alat bantu pembelajaran	16
5. Hakekat Belajar	17
a. Hakekat Belajar Gerak	17
b. Pengertian Belajar	19
c. Ciri Khas Perilaku Belajar	21
6. Modifikasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani	22
B. KERANGKA BERFIKIR	25
C. HIPOTESIS TINDAKAN	25
BAB III. METODE PENELITIAN	27
A. TEMPAT DAN WAKTU	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	29
G. PROSES PENELITIAN	30
1. Rancangan siklus I	30
2. Rancangan siklus II	33
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	36
A. SURVEY AWAL	36
B. DESKRIPSI HASIL PENELITIAN	37
1. Siklus 1	37
a. Perencanaan Tindakan 1	37
b. Pelaksanaan Tindakan 1	38
c. Observasi dan Interpretasi	42
d. Analisis dan Refleksi Tindakan 1	47
2. Siklus 2	48
a. Perencanaan Tindakan 2	48
b. Pelaksanaan Tindakan 2	50
c. Observasi dan Interpretasi	53
d. Analisis dan Refleksi Tindakan 2	57
C. PEMBAHASAN	58
BAB V. SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	68
A. SIMPULAN	68
B. IMPLIKASI	70
C. SARAN	72
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN – LAMPIRAN	74

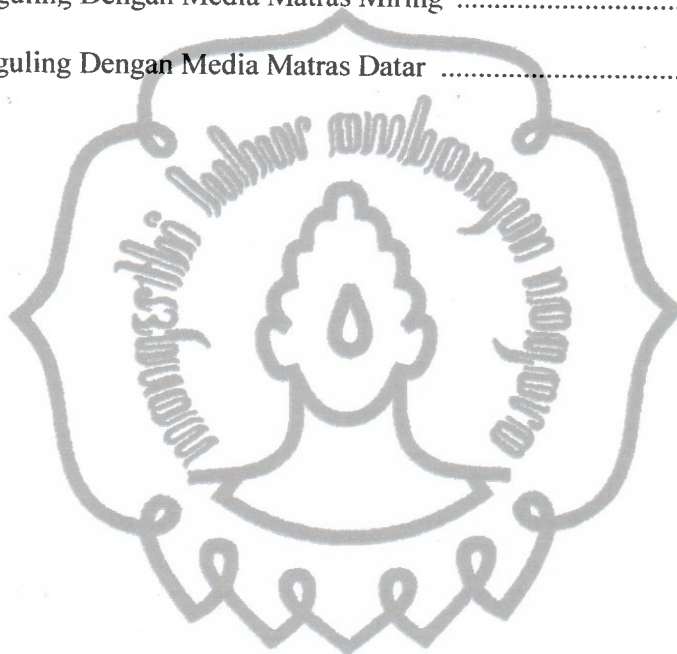
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Rangkaian Mangguling Bebas/Dog Roll 31

Gambar 2. Rangkaian Mengguling Bebas / Log Roll 31

Gambar 3. Mengguling Dengan Media Matras Miring 32

Gambar 4. Mengguling Dengan Media Matras Datar 32



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Hasil keaktifan siswa saat pemberian materi pembelajaran	44
Tabel 2. Hasil keaktifan siswa selama kegiatan belajar mengajar berlangsung	45
Tabel 3. Hasil Siswa yang Mampu Melakukan Roll depan (matras miring) dalam Pembelajaran	45
Tabel 4. Hasil Siswa yang Mampu Melakukan Tes Ketrampilan Teknik Roll depan (media matras miring)	46
Tabel a. Siswa Aktif Selama Pemberian Materi	55
Tabel b. Siswa Aktif Selama Kegiatan Belajar Mengajar	55
Tabel a. Siswa Yang Mampu Melakukan Roll Depan dengan Modifikasi Alat	56
Tabel b. Siswa yang Mampu Melakukan Teknik Roll Depan dengan Matras Datar..	56
Tabel 5. Hasil peningkatan kualitas pembelajaran antar siklus	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. RPP siklus I	75
Lampiran 2. RPP siklus II	77
Lampiran 3. Kartu ceria	79
Lampiran 4. Rekapitulasi hasil tingkat kepuasan siswa	80
Lampiran 5. Hasil observasi siklus I	81
Lampiran 6. Lembar observasi kegiatan belajar siswa siklus I	83
Lampiran 7. Hasil observasi siklus II	84
Lampiran 8. Lembar observasi kegiatan belajar siswa siklus II	86
Lampiran 9. Rekapitulasi penilaian siklus I	87
Lampiran 10. Rekapitulasi penilaian siklus II	88
Lampiran 11. Surat ijin penelitian	89
Lampiran 12. Foto kegiatan belajar mengajar	90