

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR
ROL DEPAN MELALUI PENGGUNAAN MEDIA BIDANG MIRING
PADA SISWA KELAS IV SDN TEMBARAK
TAHUN PELAJARAN 2013/2014**



Oleh:

Eram

X4712541

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SEBELAS MARET

SURAKARTA

JANUARI 2014

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nam : E R A M
N i m : X 4712541
Jurusan/Program Studi : JPOK/ Penjaskesrek

Menyatakan bahwa skripsi saya “UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR ROL DEPAN DENGAN MODIFIKASI ALAT BANTU BIDANG MRING PADA SISWA KELAS IV SEKOLAH DASAR NEGERI TEMBARAK KECAMATAN TEMBARAK 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 daopat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan,saya bersedia menerima sangsi atas perbuatan saya.

Surakarta Januari 2014

Pembuat pernyataan



Nim: x 4712541

**UPAYA MENINGKATKAN BELAJAR GERAK DASAR ROL DEPAN
MELALUI PENGGUNAAN MEDIA BANTU BIDANG MIRING
PADA SISWA KELAS IV SDN TEMBARAK
TAHUN PELAJARAN 2013/2014**

oleh

Eram

X4712541

Skripsi

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

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SEBELAS MARET

SURAKARTA

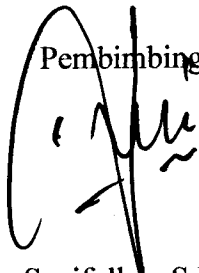
JANUARI 2014

PERSETUJUAN

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

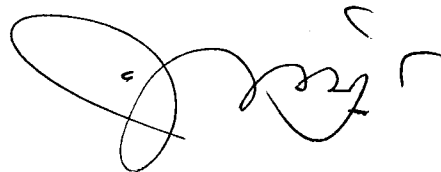
Surakarta, 6 Januari 2014

Pembimbing I



Rony Syaifullah, S.Pd, M.Pd
NIP.197608262002121002

Pembimbing II



Slamet Riyadi, S.Pd, M.Or
NIP.197011022005011002

PENGESAHAN

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

Pada hari : Senin

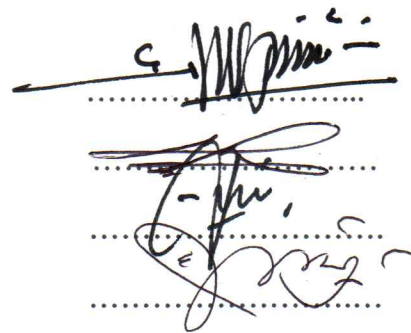
Tanggal : 13 Januari 2014

Tim Penguji Skripsi

Nama Terang

Tanda tangan

Ketua : Drs.Mulyono.MM
Sekertaris : Drs.Budhi Satyawan.M.Pd
Anggota I : Rony Syaifullah.S.Pd.M.Pd
Anggota II : Slamet Riyadi S.Pd.M.Or



Disahkan Oleh :

Fakultas Keguruan da Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret

Dekan

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

Nip : 19600727198702 1 001



MOTTO

Keberhasilan adalah kemampuan untuk melewati dan mengatasi dari satu
Kegagalan ke kegagalan berikutnya tanpa kehilangan semangat

(Wiston Chuhill)

Harapan masa depan akan memberikan kita kekuatan pada masa kini

(Haryono Kandani)

“Siapa yang mengendalikan masa kini akan menguasai masa lalu.siapa yang
mengendalikan masa lalu akan menguasaimasa depan “

(George Orwel)

PERSEMBAHAN

“ Bapak Rejo Utomo dan Ibu Alimah tercinta beserta keluarga besar yang selalu membantu dan mendoakan serta member semangat dalam kuliahku”

“ Almamater JPOK FKIP UNS Surakarta “

ABTRAK

Eram, UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR ROL DEPAN MELALUI PENGGUNAAN MEDIA BIDANG MIRING PADA SISWA KELAS IV SEKOLAH DASAR NEGERI TEMBARAK,KEC TEMBARAK TAHUN PELAJARAN 2013/204 Skripsi,SurakartaFakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Januari 2014.

Tujuan penelitian ini adalah meningkatkan hasil belajar gerak dasar rol depan pada siswa Kelas IV SD.Negeri Tembarak Kabupaten Temanggung Tahun Pelajaran 2013/2014 Melalui penggunaan alat bantu pembelajaran.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK),Penelitian dilaksanakan dua siklus dengan tiap siklus terdiri dari: perencanaan,pelaksanaan,tindakan,observasi dab refleksi.subyek penelitian adalah siswa kelas IV SD.Negeri Tembarak Kecamatan Tembarak,Kabupaten Temanggung tahun pelajaran 2013/2014 berjumlah 29 siswa.sumber data terdiri dari dua yaitu (1) data primer yaitu.hasil belajar dan proses pembelajaran gerak dasar rol depan siswa kelas IV SD.Negeri Tembarak,Kecamatan Tembarak,Kabuoaten Temanggungtahun pelajaran 2013/2014 berjumlah 29 siswa (2) data skunder yaitu,berupa RPP,Silabus dan dokumen.teknik pengumpulan data melalui tes kemampuan rol depan dan observasi dari proses kegiatan pembelajaran.validitas data menggunakan teknik triangulasi. Analisis data menggunakan teknik deskriptif dengan menggunakan teknik prosentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam pembelajaran.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa.penggunaan alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar rol depan pada siswa kelas IV SD,Negeri Tembarak,Kecamatan Tembarak ,Kabupaten Temanggung tahun pelajaran 2013/2014 melalui penggunaan alat bantu pembelajaran dapat mmenyenangkan siswa .siswa memiliki konsep gerakan rol depan yang benar.Dari penerapan alat bantu pembelajaran menjadikan siswa dapat terlibat aktif dalam

kegiatan pembelajaran sehingga memperbesar pencapaian hasil belajar gerak dasar rol depan.

Simpulan penelitian ini sebagai berikut : Penggunaan alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar rol depan pada siswa kelas IV SD.Negeri Tembarak Kecamatan Tembarak,Kabupaten Temanggung tahun pelajaran 2013/2014.Ketercapaian ketuntasan hasil belajar Gerak dasar rol depan dari kondisi awal ke siklus I pertemuan I sebesar 37,95 %,Siklus I ke siklus II pertemuan I 24,12 %. Dari kondisi awal ke siklus II pertemuan I :62,07 % Peningkatan ketuntasan hasil belajar secara keseluruhan dari kondisi awal sampai dengan siklus II pertemuan I sebesar : 62,907 %

Kata kunci : Penggunaan alat bantu bidang miring ,hasil belajar gerak dasar rol depan

DAFTAR ISI

JUDUL	i
PERNYATAAN	ii
PERSEJUJUAN	iii
PENGAJUAN	iv
PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
KATA PENGANTAR	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Perumusan Masalah	5
C. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian teori	7
1. Senam	7
a. Pengertian senam	7
b. Senam lantai	8
c. Gerak dasar rol depan	9
2. Media pembelajaran	10

a. Pengertian media pembelajaran	10
b. Fungsi media	10
c. Manfaat media dalam penjas	11
d. Tujuan modifikasi media	11
e. Komponen komponen media	12
3. Bidang miring	13
4. Hasil belajar	15
a. Hasil belajar senam lantai	15
b. Karakteristik siswa	15
5. Kerangka berpikir	16
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tempat dan waktu	18
B. Subyek penelitian	19
C. Data dan sumber data	20
D. Pengumpulan data	20
E. Uji validitas	21
F. Analisis data	22
G. Indikator kinerja penelitian	23
H. Prosedur penelitian	23
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Diskripsi pratindak	28
B. Perencanaan siklus	30
C. Pembahasan hasil tindakan	44
 BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Simpulan	52

B. Implikasi	52
C. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	56

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Rincian Jadwal Penelitian tindakan kelas	18
3.2 Pengumpulan data tindakan kelas	20
3.3 Prediksi pencapaian hasil belajar.....	23
4.1 Kondisi awal hasil belajar gerak dasar rol depan	29
4.2 Peningkatan hasil belajar gerak dasar rol depan siklus 1	34
4.3 Peningkatan hasil belajar gerak dasar rol depan siklus	39
4.4 Data peningkatan kemampuan rata-rata Kondisi awal siklus 1 dan siklus 2	41
4.5 Perbandingan rerata hasil belajar gerak dasar rol depan Kondisi awal ke siklus 1	44
4.6 Perbandingan peningkatan hasil belajar gerak dasar Rol depan Dari siklus 1 ke siklus 2	45
4.7 Perbandingan peningkatan hasil belajar gerak Dasar rol depan daari kondisi awal ke siklus 2.....	46
4.8 Kondisi awal Ketuntasan hasil belajar gerak dasar rol depan	46
4.9 Ketuntasan hasil belajar gerak dasar rol depan pada siklus 1.....	48
4.10 Ketuntasan hasil belajar gerak dasar pada siklus	49
4.11 Rekapitulasi hasil belajar gerak dasar rol depan awal, siklus 1 sampai dengan siklus 2.....	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
21 Rangkaian gerak dasar rol depan	10
2.3 Rangkaian rol depan pada matras bidang miring	13
2.3 Bidang miring	13
2.4 Sikap awal gerak dasar rol depan	14
2.5 Gerakan kedua gerak dasar rol deapan	14
2.6 Gerakan mengguling dan sikap akhir rol depan	14
2.7 Kerangka berpikir	17
3.1 Jadwal penelitian	18
3.2 Teknik analisis data	20
3.3 Siklus penelitian tindakan kelas (PTK) dalapenjaskes	24
4.2 Grafik Perbandingan peningkatan hasil belajar kondisi awal kesiklus 1	35
4.3 Grafik Perbandingan hasil belajar gerak Daar rol depan siklus 1 dan siklus 2	40
4.4 Grafik Peningkatan hasil belajar gerak dasar rol depan Kondisi awal , seklus 1,siklus 2	44
4.7 Grafik Rekapitulasi peningkatan hasil belajar dari kondisi awal ke siklus 2	46
4.8 Grafik ketuntasan pada kondisi awal	47
4.9 Grafik ketuntasan gerak dasar rol depan pada siklus 1	49
4,10 Grafik ketuntasan hasil belajar pada siklus 2	50
4,11. Grafik ketuntasan hasil belajar dari kondiai awal siklus 1 dan siklus 2	53

DAFTAR LAMPIRAN

1. Silabus,absensi kelas IV SD.Negeri Tembarak Tahun Pelajaran
20013/2004
2. Rekapitulasi hasil belajar kondisi awal hasil belajar gerak dasar
rol depan Kelas IV SD.Negeri Tembarak tahun pelajaran
3. Rekapitulasi hasil belajar siklus 1 pertemuan 1 gerak dasar rol
depan dengan Media bidang miring,kelas IV SD.Negeri Tahun pelajaran
2013/2014
4. Rekapitulasi hasil be;lajar siklus 2 pertemuan 1 gerak dasar rol depan pada
matras bidang miring Kelas IV SD,Tembarak tahun pelajaran 2013/2014
5. Rencana pelaksanaan pembelajaran siklus 1 pertemuan 1 dan
siklus 2 pertemuan 1 gerak dasar rol depan pada siswa kelas IV SD,Negeri
Tembarak tahun pelajaran 2013/2014
6. Performesn penilaian pembelajaran gerak dasar rol depan
matras bidang miring siklus 1 dan siklus 2 siswa kelas IV SD.Negeri
Tembarak tahun pelajaran 2013/2014
7. Lembar Observasi keaktifa dan kegiatan belajar,gambar kegiatan
pembelajaran gerak dasar rol depan

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang member kenikmatan dan karunia-Nya , sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi sebagian persyaratan mendapat gelar Sarjana Pendidikan. Selama pembuatan skripsin ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Untuk itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

- 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 studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi JPOK Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta
- 4 Rony Syaifullah, S.Pd, M.Pd., Dosen Pembimbing I dan Slamet Riyadi, S.Pd, M.Or., Dosen Pembimbing II yang telah memberi dorongan,serta pembimbingan skripsi,sehingga skripsi dapat tersusun dengan baik
- 5 Teman-teman Penjaskesrek '13 yang telah membantu dan memberikan warna menjadi mahasiswa dan dalam menyelesaikan skripsi
- 6 Kepala Sekolah dan teman-teman guru SD.Negeri Tembarak Kecamatan Tembarak yang telah memberikan ijin untuk mengadakan penelitian
- 7 Siswa,Siswi Kelas IV SD Negeri Tembarak tahun pelajaran 2013/2014 yang telah bersedia menjadi sampel penelitian
- 8 Semua pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

Semoga amal baik tersebut mendapatkan imbalan dari Allah SWT. Akhirnya saya berharap semoga hasil penelitian yang sederhana ini dapat bermanfaat.

Surakarta .6 Januari 2014

Penulis