

**UPAYA MEMPERBAIKI PEMBELAJARAN SENAM GULING BELAKANG
DENGAN CARA BANTUAN TEMAN, PADA SISWA KELAS IV
SD NEGERI 25 PRABUMULIH**

Oleh

Nama : SURATMAN

Nomor Induk Mahasiswa : 56081006092

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG**

2011

S
706.4407
Sor
u
2011

**UPAYA MEMPERBAIKI PEMBELAJARAN SENAM GULING BELAKANG
DENGAN CARA BANTUAN TEMAN PADA SISWA KELAS IV
SD NEGERI 25 PRABUMULIH**



Oleh

Nama : SURATMAN

Nomor Induk Mahasiswa : 56081006092

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2011**

**UPAYA MEMPERBAIKI PEMBELAJARAN SENAM GULING
BELAKANG DENGAN CARA BANTUAN TEMAN PADA SISWA
KELAS IV SD NEGERI 25 PRABUMULIH**

SKRIPSI Disusun Oleh

Nama : Suratman

Nomor Induk Mahasiswa : 56081006092

Program Studi : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Jurusan : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Disetujui untuk Skripsi setelah Ujian Akhir Program Strata 1

Pembimbing 1,



Drs AFRIZAL, M.Kes.
NIP. 19610621 198703 1 002

Pembimbing 2



Drs GIARTAMA, M.Pd
NIP. 19570702 198503 1 001

Disahkan

Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang



Dr. Subirno.

NIP. 19550810 198303 1 005

LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diujikan dan Lulus Pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 21 Juni 2011

Tim Penguji

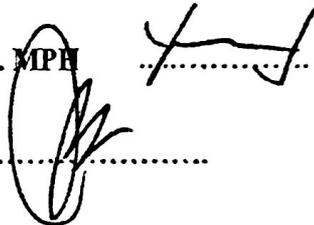
1. Ketua : Drs. Afrizal, M.Kes.



2. Sekretaris : Drs. Giartama, M.Pd.



3. Anggota : Prof. Dr. Hj. Fauziah NK, SpRM. MPH



4. Anggota : Dra. Hartati, M.Kes.



Palembang, Juni 2011
Ketua Program Studi,
Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd
NIP. 195601241984031001

Ku persembahkan kepada :

- ✦ **Isteriku Mareta Widayati dan anak-anak ku tercinta Ratri Rahmatika dan Rahmah Fadhillah Husna yang merupakan sumber spirit dan semangatku**
- ✦ **Semua teman-temanku se-angkatan yang senantiasa saling bahu membahu dalam suka dan duka selama kita bersama di Kampus FKIP Unsri tercinta.**
- ✦ **Teman-teman sejawatku di SD Negeri 25 Prabumulih yang senantiasa memberikan dukungan dan selalu pengertian di saat aku menjalani pendidikan.**
- ✦ **Almamaterku tempat aku menimba ilmu, semoga semakin harum nama mu dan senantiasa berkembang seiring dengan kemajuan IPTEK.**

Motto

- **Allah meninggikan orang yang beriman di antara kamu dan orang – orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. (Q.S. Al Mujaadalah: 11)**
- **Keberhasilan bukanlah datang dengan tiba – tiba tetapi disertai usaha dan do'a**
- **Satu untuk semua semua untuk satu**

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT yang selalu melimpahkan rahmat-Nya, sehingga atas kehendak-Nya peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik.

Dalam penyusunan skripsi ini, banyak mendapatkan dorongan dan bantuan secara langsung maupun tidak langsung yang tak ternilai harganya, untuk itu pada kesempatan ini perkenankanlah untuk menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Sriwijaya
2. Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan persetujuan dalam penelitian ini.
4. Drs. Giartama, M.Pd dan Drs. Afrizal, M.Kes yang telah memberikan petunjuk, bimbingan dan arahan sehingga penulisan skripsi ini dapat berjalan dengan lancar.
5. Kepala SD Negeri 25 Prabumulih yang telah memberikan ijin penggunaan siswa putra kelas IV sebagai sampel penelitian.
6. Para Dosen Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Sriwijaya
7. Guru-guru SD Negeri 25 Prabumulih yang telah banyak membantu dalam penelitian ini
8. Istriku tercinta dan anak-anakku tersayang yang selalu memberikan dorongan moral dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Rekan-rekan seperjuangan yang telah banyak membantu pelaksanaan tes awal dan tes akhir selama penelitian
10. Siswa/siswi kelas IV SD Negeri 25 Prabumulih yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini
11. Semua pihak yang telah memberikan bantuan baik langsung maupun tidak langsung dalam penelitian skripsi ini.

Atas bantuan dan pengorbanannya yang telah diberikan, semoga mendapat imbalan dari Allah SWT.

Semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan yang bermanfaat bagi pembinaan dunia olahraga senam khususnya senam lantai guling belakang dimasa yang akan datang.

Palembang, Mei 2011

Penulis

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul "UPAYA MEMPERBAIKI PEMBELAJARAN SENAM GULING BELAKANG DENGAN CARA BANTUAN TEMAN PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI 25 PRABUMULIH".

Adapun rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah pembelajaran senam guling belakang dapat diperbaiki dengan cara bantuan teman pada siswa kelas IV SD Negeri 25 Prabumulih. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk memperbaiki proses pelaksanaan pembelajaran senam guling belakang dengan cara bantuan teman pada siswa kelas IV SD Negeri 25 Prabumulih.

Jenis penelitian ini adalah *class action research* (PTK). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Negeri 25 Prabumulih yang berjumlah 37 siswa. Oleh karena populasi kurang dari 100 maka sampel penelitian ini diambil dari keseluruhan jumlah populasi (*total sampling*), yang kemudian diberi pembelajaran senam guling belakang.

Setelah melakukan tahapan penelitian mulai dari tes awal, perlakuan latihan, dan test akhir, ditemukan adanya perubahan dan peningkatan ketuntasan KKM, yaitu pada *pre-test* 10,8 %, siklus I sebesar 48,6 %, dan siklus II sebesar 94,6 %, setelah dianalisa peningkatan dari setiap siklus maka ditemukan rata-rata peningkatan keberhasilan dalam pengajaran olahraga senam guling belakang sebesar 61,03.

Simpulan dari hasil penelitian ini adalah bahwa ada peningkatan hasil yang cukup signifikan prosentase ketuntasan KKM dari 10,8% pada *pre-test* menjadi 94,6% pada akhir siklus II. Ini dapat diartikan bahwa bantuan teman pada senam guling belakang dapat memperbaiki pembelajaran.

Kata kunci : bantuan teman, senam guling belakang



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xi
 BAB I. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	2
1.3 Batasan Penelitian	3
1.4 Rumusan Masalah	3
1.5. Tujuan Masalah	3
1.5 Manfaat Penelitian	3
 BAB II. LANDASAN TEORI	
2.1 Pengertian Pembelajaran	4
2.1.1. Ciri-ciri Pembelajaran	4
2.1.2. Unsur-unsur Pembelajaran	5
2.1.3. Metode Pembelajaran	5
2.1.4. Pembelajaran Pendidikan Jasmani	7
2.1.5 Tujuan Pembelajaran Pendidikan Jasmani	7
2.2 Pengertian Senam	8
2.2.1. Macam-macam Senam	9
2.2.2 Gerakan Guling ke Belakang (<i>back roll</i>)	9

2.2.3 Cara Membantu	10
2.2.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Peserta Didik	11
2.3 Hipotesis	12

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Rancangan Penelitian	13
3.2 Siklus I	14
3.3. Siklus II	15
3.4. Tempat dan Waktu Penelitian	17
3.5. Subyek Penelitian	17
3.6. Pengumpulan Data	18
3.7 Teknik Analisis Data	18
3.8 Sistem Evaluasi Hasil Latihan	18

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	21
4.1.1 Gambaran Singkat Penelitian	21
4.1.2 Karakteristik Sampel	21
4.1.3 Diskripsi Pre-Test Senam Guling Belakang	22
4.1.4 Diskripsi Data Siklus I	23
4.1.5 Diskripsi Data Siklus II	26
4.2 Pembahasan	29
4.2.1 Pembahasan Analisis Siklus I	29
4.2.2 Pembahasan Analisis Siklus II	30
4.2.3 Paparan Data	31
4.2.4 Pembahasan Hasil Analisa	32

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan	43
5.2 Saran	43
Daftar Pustaka	44

DAFTAR TABEL

1. Norma Penilaian Guling ke Belakang.....	19
2. Data Hasil <i>Pre-test</i> Senam Guling Belakang	22
3. Hasil Evaluasi Siklus I	24
4. Hasil Evaluasi Siklus II	27
5. Reduksi Data	31
6. Selisih Kenaikan Penilaian.....	33

DAFTAR GAMBAR

1. Guling ke Belakang dengan Bantuan Teman	11
2. Desain Penelitian	13
3. Diagram Batang Rata-rata Nilai	34
4. Diagram Lingkar Prosentasi Ketuntasan KKM <i>Pre-test</i>	35
5. Diagram Lingkar Prosentasi Ketuntasan KKM Siklus I	35
6. Diagram Lingkar Prosentasi Ketuntasan KKM Siklus II	36

DAFTAR LAMPIRAN

1. Biodata Diri	39
2. Usul Judul Skripsi	40
3. Surat Keputusan Dekan FKIP UNSRI tentang Penunjukan Pembimbing Skripsi Mahasiswa	41
4. Surat Permohonan Ijin Penelitian Untuk Kepala Dinas Pendidikan Kota Prabumulih	42
5. Surat Permohonan Ijin Penelitian Untuk Kepala Sekolah Dasar Negeri 25 Prabumulih	43
6. Surat Ijin Melaksanakan Penelitian dari Kepala Sekolah	44
7. RPP Siklus I	45
8. RPP Siklus II	53
9. Photo – photo Hasil Penelitian	61
10. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari Kepala Sekolah.....	66
11. Kartu Bimbingan Skripsi.....	67



BAB I PENDAHULUAN

Latar Belakang

Pembangunan Nasional merupakan salah satu upaya pembangunan yang berkesinambungan meliputi seluruh aspek kehidupan masyarakat, bangsa, dan Negara dalam rangka mencapai tujuan pembangunan nasional seperti yang tercantum dalam UUD 1945.

Peningkatan kualitas sumber daya manusia (SDM) sangat penting dalam usaha melaksanakan pembangunan nasional. Upaya peningkatan kualitas SDM dapat ditempuh dengan usaha pembangunan di segala aspek, dalam hal ini terutama bidang pendidikan jasmani dan kesehatan termasuk juga diantaranya pembangunan di bidang olahraga.

Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan suatu upaya dalam rangka peningkatan kualitas SDM diarahkan pada peningkatan kesehatan Jasmani dan Rohani serta usaha untuk membentuk watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan kebanggaan nasional.

Dengan olahraga diharapkan dapat meningkatkan kondisi fisik dan mental bangsa Indonesia dan mampu memajukan Olahraga dengan cara meningkatkan mutu prestasi keolahragaan (Menpora, 1975: 6)

Senam merupakan suatu cabang olahraga yang mempunyai ruang lingkup tersendiri, mempunyai domain atau daerah dengan batas-batas tertentu dan mempunyai kaidah kaidah tersendiri, semua cabang memerlukan gerakan gerakan senam.

Senam lantai merupakan olahraga yang menuntut ketangkasan yang lebih dibanding dengan olahraga lain oleh karena itu senam lantai disebut juga dengan istilah senam ketangkasan. Berbagai gerakan terdapat di dalamnya, seperti gerakan *roll*, *back roll*, *kayang*, *kop stand*, *handspring* dan lain sebagainya yang memerlukan

adanya ketangkasan,

Dalam gerakan senam lantai diperlukan kelentukan dan kekuatan tersendiri, begitu juga dengan gerakan back roll/guling ke belakang, akan tetapi gerakan tersebut masih membutuhkan unsur kecepatan dan kekuatan untuk mendorong berat badan dan meluruskan lengan ketika telapak tangan menyentuh matras (Suyati, 1994: 25).

Berdasarkan hasil pengalaman peneliti dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan dengan materi senam lantai dan sub materinya guling ke belakang pada siswa kelas IV SD Negeri 25 Prabumulih, hampir seluruh siswa tidak mampu membalikkan badan ke posisi sikap awal. Hal tersebut menurut analisa penulis disebabkan masih rendahnya unsur kecepatan gerakan dan unsur kekuatan menyentuh matras. Atas dasar inilah penulis akan mengembangkan salah satu solusi dalam upaya memperbaiki pembelajaran pada gerakan senam guling belakang, yaitu dengan cara bantuan teman.

Metode bantuan teman dalam pelaksanaan gerakan senam guling belakang dilakukan untuk membantu keberhasilan dalam gerakan tersebut, sebab di samping gerakan membantu tidak membutuhkan keahlian yang khusus juga tidak membutuhkan energi yang banyak, gerakannya hanya mendorong atau menahan bagian belakang tubuh apabila terlihat siswa yang melakukan gerakan guling belakang agak lambat.

Berdasarkan uraian di atas penulis berkeinginan mengadakan penelitian lebih lanjut dan mendiskripsikan tulisan ini dengan judul “Upaya Memperbaiki Pembelajaran Senam Guling Belakang dengan Cara Bantuan Teman pada Siswa Kelas IV SD Negeri 25 Prabumulih”.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah anak tidak dapat melakukan gerakan senam guling belakang dengan baik.

1.3 Batasan Masalah

Agar penelitian ini tidak melebar permasalahannya maka perlu adanya pembatasan permasalahan yang dalam penelitian ini hanya pada upaya memperbaiki pembelajaran senam guling ke belakang dengan cara bantuan teman pada siswa kelas IV SD Negeri 25 Prabumulih.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah pembelajaran senam guling belakang dapat diperbaiki dengan cara bantuan teman pada siswa kelas IV SD Negeri 25 Prabumulih ?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan antara lain untuk :

- a. Memperbaiki proses pelaksanaan pembelajaran khususnya pada senam guling belakang
- b. Meningkatkan kemampuan dan penguasaan teknik gerakan senam guling belakang.

1.6. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian yang diharapkan dalam penelitian ini adalah

- a. Bagi siswa, agar memiliki pemahaman dan pengetahuan tentang upaya peningkatan pembelajaran dengan pola berteman pada senam guling belakang.
- b. Bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, agar memiliki strategi dalam mengajar olahraga umumnya dan khususnya gerakan senam guling belakang dalam senam lantai.

DAFTAR PUSTAKA

- BSNP, 2006. *Model Silabus dan RPP Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, Jakarta : Depdiknas.
- Hamalik. 1994. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta : Bumi Aksara
- Kosasih, 1984. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta : Akademika Kressindo
- Kusumah, Wijaya. 2009. *Mengenal Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: P.T. Indeks
- Majid, Abdul. 2008. *Perencanaan Pembelajaran*. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya
- Menpora. 1975. *Program Pembinaan Olahraga Masyarakat*. Jakarta
- Muhadi. 2005. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Nurhasan 2007. *Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta.
- Subarjah, Herman. 2005. *Permainan Kecil Di Sekolah Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Suharsimi. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : P.T. Bumi Aksara
- Suhendro, Andi. 2007. *Dasar-dasar Kepeleatihan*. Jakarta : Universitas Terbuka
- Suyati. 1994. *Senam*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Tamat dan Mirman. 2004. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Wardhani. 2007. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : Universitas Terbuka