

**UPAYA PENINGKATAN KEMAMPUAN HANDSPRING MELALUI
PERMAINAN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 205 PALEMBANG**

Skripsi oleh

EDI SUJARWO

Nomor Induk Mahasiswa 56071006127

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



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

2010

S
796.440.7
Suj
U
2010

Ci. 10413.

**UPAYA PENINGKATAN KEMAMPUAN HANDSPRING MELALUI
PERMAINAN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 205 PALEMBANG**

Skripsi oleh

EDI SUJARWO

Nomor Induk Mahasiswa 56071006127

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2010**

UPAYA PENINGKATAN KEMAMPUAN HANDSPRING MELALUI PERMAINAN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 205 PALEMBANG

Skripsi Oleh :

Nama : Edi Sujarwo
Nomor Induk Mahasiswa : 56071006127
Program Studi Pendidikan : Strata 1
Jurusan : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui

Pembimbing I



Drs. Waluyo, M.Pd
NIP. 195601241984031001

Pembimbing II



Drs. Syafaruddin, M.Kes
NIP.195909051987031001

Disahkan
Ketua Pelaksana Ekip Kampus Palembang



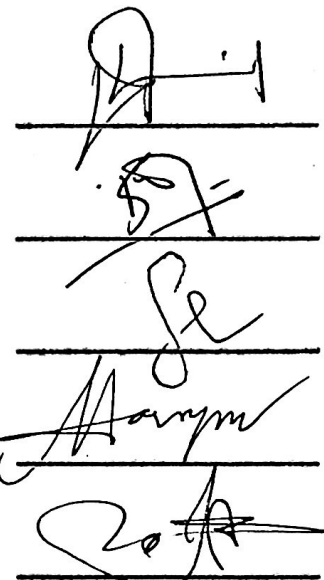
Drs. H. Loman Bolam, M.Si
NIP. 195112061976021001

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Selasa
Tanggal : 15 Juni 2010

TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs. Waluyo, M.Pd
2. Sekretaris : Drs. Syafarudin, M.Kes
3. Anggota : Dr. Sukirno
4. Anggota : Drs. Marsiyem, M.Kes
5. Anggota : Drs. Giartama, M.Pd



Palembang, 15 Juni 2010
Disetujui oleh
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



Drs. Meirizal Usra, M.Kes
NIP. 196105281987021003

Kupersembahkan kepada :

- ❖ Ayah (Sugono) dan Ibu (Jainah) yang tercinta yang tak bosan memberikan nasehat, semangat, doa dan restunya semasa hidup
- ❖ Istriku (Nuryani) dan ketiga anakku yang tercinta (Abdul Salam, Abdul Salim, Abdul Halim) yang merupakan sumber spirit dan inspirasiku.
- ❖ Kakak-kakakku serta Adik-adikku yang tercinta yang telah banyak memberikan dukungan moril maupun spirituil
- ❖ Almamater yang kubanggakan

Motto

1. Satu untuk semua dan semua untuk satu
2. Jadilah sabar dan sholat sebagai penolongmu
(QS. Albaqoroh : 145)
3. Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan
(QS. Al Insyuroh : 5)

UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Prof. Drs. Tatang Suhery, MA.PhD. Dekan FKIP UNSRI dan Drs. Murizal Usra, M.Kes. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih ditujukan kepada Drs. Waluyo, M.Pd. dan Drs. Syafarudin, M.Kes. sebagai Pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Dr. Sukirno, Dra. Marsiyem, M.Kes, dan Drs. Gautama, M.Pd anggota Penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini, terima kasih telah menjadikan kami lebih berguna dengan ilmu yang telah diberikan, hanya Allah Swt sajalah yang dapat membalasnya, amin.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada M.Fazkurullah, S.Pd, selaku Kepala SD Negeri 205 yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Terima kasih kepada semua teman-teman kelas A dan B untuk kebersamaan dan Do'anya, satu untuk semua, semua untuk satu. Qol mukmin sajjadahil wahid, all for one, one for all. dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk Bidang Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di SD Negeri 205 Palembang.

Palembang, 15 Juni 2010

Penulis,

ABSTRAK

Skripsi Penelitian ini berjudul Upaya peningkatan kemampuan handspring melalui permainan pada siswa kelas V SD Negeri 205 Palembang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah metode permainan handstan, kayang dapat meningkatkan kemampuan gerakan handspring. Dalam pembelajaran penjaskes.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah mengapa siswa kelas V memiliki kemampuan yang kurang dan apakah penggunaan metode permainan dan variasi gerak dasar dapat meningkatkan kemampuan gerakan pembelajaran hanspring pada siswa kelas V SD Negeri 205 Palembang.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerakan pembelajaran handspring pada siswa kelas V SD Negeri 205 Palembang. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang berlangsung dua siklus. Subyek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 205 Palembang berjumlah 30 siswa. Penelitian berlangsung dari bulan Maret sampai bulan Mei 2010 di SD Negeri 205 Palembang. Tehnik pengumpulan data yang dipergunakan adalah observasi kelas, wawancara, catatan lapangan dan tes hasil belajar handspring

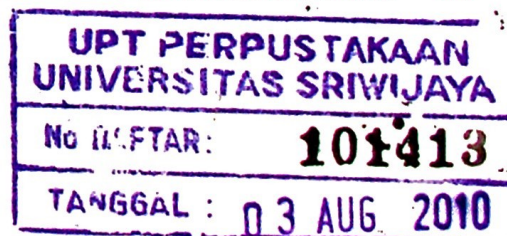
Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode bermain dapat meningkatkan hasil dan kemampuan gerakan tes data awal, 5 siswa baik atau 15%, 15 siswa sedang atau 37,5%, 20 siswa kurang atau 50%, siklus I, 9 siswa baik atau 22,5%, 24 siswa sedang atau 60%, 7 siswa kurang atau 17,5%, siklus II, 37 siswa baik atau 92,5%, 2 siswa 5% sedang, atau 5%, 1 siswa kurang atau 2,5%.

Simpulan Penelitian ini adalah dengan menggunakan metode permainan dapat meningkatkan hasil belajar handspring pada siswa kelas V SD Negeri 205 Palembang. Para siswa dalam kegiatan pembelajaran penjaskes/

Kata Kunci : *Strategi mengajar handspring, Senam lantai, melalui permainan.*

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
TIM PENGUJI	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
ABSTRAK.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah	2
1.3. Pembatasan Masalah	3
1.4. Rumusan Masalah	3
1.5. Tujuan Penelitian	3
1.6. Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. Pembelajaran Pendidikan Jasmani	4
2.2. Pembelajaran Atletik.....	5
2.3. Lompat Jauh.....	5
2.3.1. Pengertian Lompat Jauh.....	5
2.3.2. Teknik Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok	6
2.3.3. Gerak Dasar Lompat Jauh.....	8
2.4. Pengertian Pembelajaran.....	11
2.4.1. Komponen – komponen Pembelajaran	11
2.5. Modifikasi Dalam Bentuk Bermain	12
2.5.1. Pengertian Bermain.....	12
2.5.2. Fungsi Bermain	13
2.5.3. Pengertian Modifikasi.....	14



3.4. Subjek Penelitian.....	12
3.5. Instrumen Penelitian.....	13
3.6. Teknis Analisis Data	13
3.7. Pelaksanaan Tindakan.....	13

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian	20
4.1.1. Gambaran Lokasi Penelitian	20
4.1.2. Data Awal.....	20
4.1.3. Data Hasil Penelitian.....	21
4.1.3.1. Siklus Pertama.....	21
4.1.3.2. Peningkatan Gerakan Handspring	22
4.1.3.3. Refleksi Siklus Pertama	23
4.1.3.4. Siklus Kedua	23
4.1.3.5. Peningkatan Handspring	24
4.1.3.6. Refleksi Siklus Kedua.....	25
4.2. Pembahasan.....	25
4.2.1. Pembahasan Siklus Satu.....	25
4.2.1.1. Peningkatan Gerakan Handspring.....	25
4.2.2. Pembahasan Siklus Dua	27
4.2.2.1. Peningkatan Handspring	27

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan	28
5.2. Saran.....	28

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN.....

Daftar Lampiran

1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	31
2. Data Hasil Tes Awal	37
3. Data Hasil Siklus I	40
4. Data Hasil Siklus II	42
5. SD tempat Penelitian	44
6. Gerakan gerobak dorong	45
7. Gerakan Hand stand, Kayang	46
8. Gerakan Hand spiring	47
9. SK Pembimbing Skripsi	51
10. SK Izin Penelitian UNSRI / DIKPORA Kota Palembang	52
11. Surat Keterangan Izin Penelitian SD Negeri 205	53
12. Usul Judul Skripsi	54
13. Kartu Bimbingan Skripsi	55



BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Senam adalah dari asal kata gymnos yang artinya telanjang karena pada jaman Yunani purba mereka yang melakukan kegiatan ini tanpa memakai pakaian. Sedangkan senam ada dua kegiatan yaitu senam pakai alat dan senam tanpa alat, Harsono (1992:107). Pada zaman moderen ini perkembangan olahraga senam banyak sekali macamnya, diantaranya Kegiatan senam yang dikelola Persatuan senam dunia: Federation Internatiaonale de Gymnastique disingkat F.I.G. ada 3 nomor senam yang dipertandingkan di Olympiade yaitu : Senam Artistik Putra, Senam Artistik Putri dan Senam Ritmik Sportif masing masing mempunyai buku peraturan tersendiri disebut Code of Points

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, kayang, kop stand, handspring dan lain sebagainya yang memerlukan adanya ketangkasan.

Gerakan handspring dalam senam lantai memerlukan berbagai unsur fisik, seperti kekuatan, kelentukan, kecepatan dan daya ledak di samping itu juga memerlukan adanya gerakan koordinasi antara kekuatan dan daya ledak tangan ketika menumpu, kelentukan pinggang saat di udara dan kekuatan kaki ketika mendarat yang kesemua unsur tersebut diperoleh melalui latihan. Sayuti, (1994:445)

Berbagai macam bentuk latihan dan strategi yang dapat dilakukan oleh seorang guru penjasorkes terhadap para siswanya dalam rangka menyajikan materi ajar untuk memperoleh unsur-unsur di atas, misalnya untuk melatih unsur kekuatan otot tangan dapat dilakukan dengan latihan push-up, latihan pull-up, latihan handstand dengan bersender ke dinding kemudian dapat pula latihan dalam bentuk bermain.

Mengajar olahraga dalam bentuk permainan adalah kegiatan olahraga merupakan materi yang paling digemari para siswa, oleh karena itu penulis mengadakan strategi mengajar senam lantai dalam bentuk permainan khususnya pada gerakan *handspring*. Gerakan *handspring* ini memiliki tingkat kesulitan yang agak tinggi, titik lemah yang selalu dilakukan siswa pada saat melakukan gerakan *handspring* adalah kurang kuatnya tangan bertumpu pada awal gerakan sehingga lecutan dan daya ledak tolakan tangannya lemah.

Berdasarkan pengalaman penulis ketika mengajar pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan materi *handspring* senam lantai pada siswa kelas V SD Negeri 205 Palembang, hampir seluruh siswa belum memiliki kemampuan yang baik dalam melakukan gerakan *handspring* dan kesalahan pada umumnya adalah tangan bengkok pada saat melakukan tumpuan.

Atas dasar inilah peneliti ingin memberikan materi untuk menguatkan otot tangan dengan menggunakan bentuk permainan yang salah satunya permainan gerobak dorong di samping materi tersebut sebagai strategi dalam mengajar juga dengan harapan bentuk permainan tersebut dapat meningkatkan kekuatan otot tangan dan menyenangkan sehingga kemampuan siswa dalam melakukan gerakan *handspring*.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah masalah yang muncul sebagai berikut :

- a. Apakah *handspring* yang dilakukan disekolah kurang diminati siswa ?
- b. Mengapa siswa kelas V SD Negeri 205 Palembang terlihat kurang keterampilan melakukan gerakan *handspring* ?
- c. Apakah dengan bermain gerobak dorong siswa dapat meningkat ?

1.3 Rumusan Masalah

Uraian di atas rumusan masalahnya apakah strategi mengajar handspring dalam senam lantai dapat diterapkan melalui berbagai macam permainan pada siswa kelas V SD N 205 Palembang ?

1.4 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui apakah strategi mengajar handspring dalam senam lantai dapat diterapkan melalui berbagai macam permainan pada siswa kelas V SD N 205 Palembang.

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah sebagai bahan masukan dan informasi bagi :

- 1.5.1 Bagi siswa, agar memiliki pemahaman dan pengetahuan tentang berbagai macam bentuk permainan untuk menunjang gerak handspring.
- 1.5.2 Bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, agar memiliki strategi dalam mengajar olahraga umumnya dan gerakan handspring dalam senam lantai khususnya melalui berbagai macam bentuk permainan.

DAFTAR PUSTAKA

- Begot. 1983). *Belajar sambil bermain*. Jakarta: Gravindo
- Brotosoroyo.(1997). *Percanaan pengajaran pendidikan jasmani*. Jakarta: Depdiknas
- Depdiknas.(1994) *Moduk senam D II*. Jakarta. Universitas Terbuka.
- Depdikbud.(1995) *Tuntunan Mengajar Senam dalam bermain*. Jakarta, Proyek Pembinaan Organisasi dan Aktivitas Olahraga Massal.
- Emzir. (2009). *Mengenal penelitian tindakan kelas*.Jakarta: Kartika
- Harsono. (1992). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*.
- Kamisa. (1997). *Kamus lengkap bahasa Indonesia*. Surabaya:Kartika
- Kusuma. (2009). *Mengenal penelitian tindakan kelas*.Jakarta: Kartika
- P.Pengabean..(1992) *Metodik senam*. Jakarta.
- Sayuti.(1994). *Senam*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Slameto. (2003). *Strategi pengajaran*. Jakarta. Gravindo
- Suharsisni. (2009). *Penelitian tindakan kelas*. Jakarata: PT. Aksara
- Tamat. (2004). *Pendidikan jasmani dan kesehatan*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Yudha Saputra. (2001). *Belajar sambil bermain*. Jakarta: Gravindo