

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN SENAM LANTAI  
GERAKAN KAYANG MELALUI METODE JALAN KEPITING  
PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI NO 77 PALEMBANG**

**Skripsi oleh:**

**ARITA**

**Nomor Induk Mahasiswa 56071006139**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



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



S  
796.47  
Ari  
U  
2010

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN SENAM LANTAI  
GERAKAN KAYANG MELALUI METODE JALAN KEPITING  
PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI NO 77 PALEMBANG**



**Skripsi oleh:**

**ARITA**

**Nomor Induk Mahasiswa 56071006139**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



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

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN SENAM LANTAI  
GERAKAN KAYANG MELALUI METODE JALAN KEPITING  
PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI NO 77 PALEMBANG**

Skripsi oleh :

**ARITA**

**Nomor Induk Mahasiswa 56071006139**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

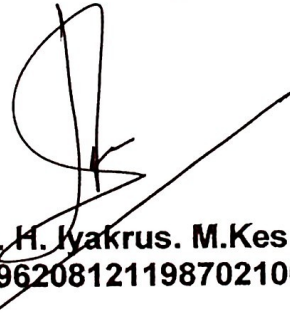
**Disetujui**

**Pembimbing 1,**



**Drs. Meirizal Usra, M.Kes  
Nip. 196105281987021003**

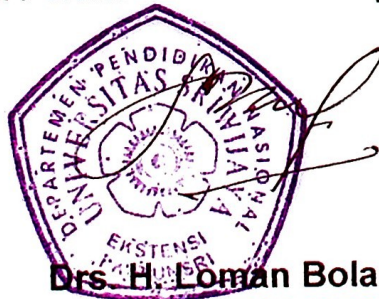
**Pembimbing 2,**



**Drs. H. Yakrus, M.Kes  
Nip. 1962081211987021002**

**Disahkan**

**Keua Pelaksana FKIP Kampus Palembang**



**Drs. H. Loman Bolam, M.Si  
Nip. 195112061976021001**

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Senin  
Tanggal : 14 Juni 2010

**TIM PENGUJI**

1. Ketua : Drs. Meirizal Usra, M.Kes
2. Sekretaris : Drs. H. Iyakus, M.Kes
3. Anggota : Drs. Syafarudin. M.Pd
4. Anggota : Dr. Hj.Fauziah Nuraini Kurdi, SpRM, MPH
5. Anggota : Drs. Maskur Ahmad, M.Kes



Palembang,  
Diketahui oleh  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Meirizal Usra, M.Kes  
NIP. 196105281987021003



## PERSEMBAHAN

Kupersembahkan skripsi ini untuk :

- Ibuku yang senantiasa mendoakan ku.
- Suami yang selalu memberikan dorongan baik moril maupun materil.
- Anak yang selalu membantu dalam penulisan skripsi ini.
- Sahabat-sahabat ku yang selalu seiring sejalan dalam suka dan duka.

Moto :

Satu untuk semua semua untuk satu

*MOTTO :*

*Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman diantara kamu orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat.  
(Q.S. Al- Mujadalah Ayat 11)*

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan ridho-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Upaya Peningkatan Pembelajaran Senam Lantai Gerakan Kayang Melalui Metode Jalan Kepiting Pada Siswa Kelas IV SD Negeri No. 77 Palembang.

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 Bapak Drs. Meirizal Usra, M.Kes Ketua Prodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan sekaligus Pembimbing I dan Bapak Drs. H. Iyakrus, M.Kes sebagai pembimbing II yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Prof. Drs. Tatang Suhery, M.A, Ph.D. Dekan FKIP Unsri, dan Bapak Drs. H. Loman Bolam, M.Si. Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang.

Ucapan terima kasih ditujukan kepada Bapak Drs. Syafarudin, M.Pd, Ibu Dr. Hj. Fauziah Nuraini Kurdi, SpRM, MPH dan Bapak Drs. Maskur Ahmad, M.Kes, anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di sekolah Dasar dan Pengembangan Ilmu Pengetahuan.

Palembang, Juni 2010

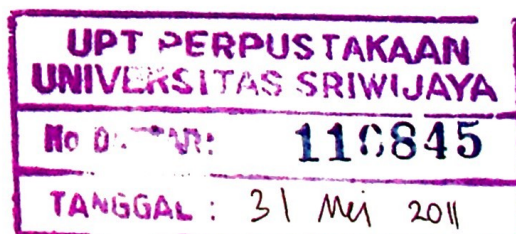
Penulis

Ar



## DAFTAR ISI

UCAPAN TERIMA KASIH .....	v
DAFTAR ISI .....	vi
DAFTAR TABEL .....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	ix
DAFTAR LAMPIRAN .....	x
ABSTRAK .....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	2
1.3 Rumusan Masalah .....	3
1.4 Tujuan Penelitian .....	3
1.5 Manfaat Penelitian .....	3
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Pendidikan Jasmani .....	5
2.2 Pengertian Senam .....	6
2.3 Pengertian belajar mengajar .....	10
2.4 Belajar motorik .....	12
2.5 Pendekatan gerak dominan.....	13
2.6 Jalan Kepiting .....	13
2.7 Metode Jalan Kepiting .....	14
2.8 Hasil Belajar .....	14
2.9 Kerangka Teoritis dan Hipotesis.....	15
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Jenis Penelitian .....	17
3.2 Rancangan Penelitian .....	18
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	19
3.4 Subjek penelitian .....	20
3.5 Instrumen Penelitian .....	20
3.6 Tehnik pengumpulan data .....	21
3.7 Tehnik Analisis Data .....	21
3.8 Pelaksanaan Tindakan .....	23
3.9 Hasil Pengamatan Mitra .....	27
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian.....	29
4.2 Pembahasan .....	33



**V. SIMPULAN DAN SARAN**

5.1	Simpulan.....	38
5.2	Saran .....	38

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>39</b>
-----------------------------	-----------

**LAMPIRAN**



## DAFTAR TABEL

### Halaman

1. Hasil tes gerakan kayang .....	29
2. Pengaruh metode jalan kepiting terhadap hasil belajar gerakan kayang melalui pengamatan .....	30
3. Rekapitulasi nilai yang diperoleh siswa .....	31
4. lembar observasi – terhadap guru .....	49
5. lembar observasi – terhadap Siswa .....	51
6. Hasil tes awal gerakkan kayang.....	54
7. Hasil tes siklus I .....	55
8. Hasil tes Siklus II.....	57
9. Hasil tes siklus III .....	59
10. Pengamatan hasil pembelajaran gerakan kayang tes awal .....	61
11. Hasil pengamatan Siklus I.....	63
12. Hasil pengamatan Siklus II.....	65
13. Hasil pegamatan siklus III .....	67

## DAFTAR GAMBAR

1. Gerakan kayang .....	8
2. Jalan kepiting .....	13
3. Bagan prosedur penelitian menurut Suhar Jono (2008) .....	19
4. Instrumen Tes .....	20
5. Kegiatan pembelajaran siklus I .....	69
6. Kegiatan pembelajaran siklus II .....	70
7. Kegiatan pembelajaran siklus III .....	71



## DAFTAR LAMPIRAN

1. Rencana pelaksanaan pembelajaran Siklus I .....	40
2. Rencana pelaksanaan pembelajaran Siklus II .....	43
3. Rencana pembelajaran Siklus III .....	46
4. Hasil Pengamatan terhadap Guru .....	49
5. Hasil Pengamatan terhadap siswa .....	51
6. Jadwal pelaksanaan tindakan .....	53
7. Hasil tes awal gerakan kayang .....	54
8. Hasil tes siklus I gerakan kayang .....	55
9. Hasil tes siklus II gerakan kayang .....	57
10. Hasil tes siklus III gerakan kayang .....	59
11. Hasil pengamatan pembelajaran gerakan kayang tes awal .....	61
12. Hasil pengamatan pembelajaran gerakan kayang siklus I .....	63
13. Hasil pengamatan pembelajaran gerakan kayang siklus II .....	65
14. Hasil pengamatan pembelajaran gerakan kayang siklus III .....	67
15. Gambar kegiatan pembelajaran siklus I .....	69
16. Gambar kegiatan pembelajaran siklus II .....	70
17. Gambar kegiatan pembelajaran siklus III .....	71
18. Usul judul skripsi .....	73
19. Persetujuan proposal penelitian untuk di seminarkan .....	74
20. Persetujuan untuk penelitian .....	75
21. SK pembimbing skripsi .....	76
22. Surat Izin Penelitian .....	77
23. Surat Keterangan Kepala SD .....	78
24. Surat pernyataan .....	79
25. Persetujuan pembimbing untuk ujian akhir program S1 .....	80
26. Kartu bimbingan skripsi .....	81

## ABSTRAK

### UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GERAKAN KAYANG MELALUI METODE JALAN KEPITING PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI NO. 77 PALEMBANG

ARITA  
56071006139

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran senam lantai gerakan kayang melalui metode jalan kepiting pada siswa SD Negeri NO 77 Palembang.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang berlangsung tiga siklus. Subjek Penelitian adalah siswa kelas IV A SD Negeri NO 77 Palembang berjumlah 40 orang. Dengan pertimbangan, siswa di kelas IV A hanya 10 orang yang mampu melakukan gerakan kayang dengan baik. Penelitian berlangsung dari bulan Maret sampai bulan April 2010 di SD Negeri NO 77 Palembang. Teknik pengumpulan data yang dipergunakan adalah catatan lapangan dan tes hasil belajar gerakan kayang.

Teknik analisa data yang digunakan adalah kuantitatif dan kualitatif. Hasil penelitian adalah sebagai berikut :

1. Hasil tes rata-rata diperoleh adalah :  
Pada tes awal hasil 62,8 cm, siklus I hasil 57 cm, siklus II hasil 50,3 cm, siklus III 44, 5 cm dengan hasil peningkatan rata-rata SI = 5,9 cm                      SII 12,6 dan S III, 18.3 cm yang berarti ada peningkatan di setiap siklus
2. Persentase rata-rata peningkatan hasil tes persentase rata-rata peningkatan hasil tes adalah, SI : 9,3%, SII = 26,4 % SIII = 29,1 % dari hasil tes awal
3. Jumlah siswa yang mampu meningkatkan hasil tes.  
Jumlah siswa yang mampu meningkatkan hasil tes adalah siswa SI = 23 orang atau 57,3 % SII = 28 orang atau 70 %, SIII = 38 orang atau 95 % dari seluruh siswa
4. Nilai yang diperoleh melalui pengamatan.  
Nilai yang diperoleh melalui pengamatan adalah  
SI, nilai A = 2 (5%) B = 10 (25%), C = 23 (57,5%), D = 5 (12,5%)  
S II A = 4 (10%), B = 22 (55,5%), C = 12 (30 %), D = 2 (5 %)  
S III A = 6 (15%), B = 30 (75%), C = 4 (10%), D = 0

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa metode jalan kepiting dapat meningkatkan minat dan kemampuan anak, sehingga dapat meningkatkan hasil belajar gerakan kayang pada siswa kelas IV SD Negeri NO 77 Palembang. Para siswa lebih serius dan bersemangat dalam kegiatan pembelajaran senam lantai gerakan kayang.

Kata kunci : Jalan Kepiting, Gerakan Kayang, Senam Lantai.

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani adalah suatu pelajaran yang identik dengan kegiatan jasmani dimana di dalamnya banyak menggunakan fisik atau motorik. Untuk memberikan pelajaran yang banyak di dominasi oleh fisik seperti gerakan kayang. Seorang guru harus menggunakan metode yang cocok dan sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak didik dan metode tersebut dapat menumbuhkan keberanian pada siswa, serta menciptakan situasi yang menyenangkan.

Dalam menentukan suatu metode pembelajaran selain harus sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan juga harus sesuai dengan kemampuan anak dalam menerima tugas gerak yang diberikan.

Gerakan kayang adalah gerakan yang sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan siswa kelas IV Sekolah Dasar.

Gerakan kayang tidaklah sulit untuk dilakukan oleh siswa Sekolah Dasar, bila siswa telah memiliki:

1. Kelepasan persendian bahu, ruas tulang belakang dan persendian panggul.
2. Kelentukan otot perut, bahu, punggung dan paha.
3. Kekuatan otot lengan, bahu dan tungkai.

Siswa sekolah dasar kesehariannya aktif melakukan aktivitas jasmani karena itu secara alami siswa sekolah dasar sudah melatih komponen-komponen yang dibutuhkan dalam melakukan gerakan kayang. Namun karena kurangnya keberanian siswa untuk melakukan gerakan kayang dan kurangnya kekuatan otot lengan, bahu dan tungkai yang dimiliki siswa mengakibatkan pembelajaran senam lantai gerakan kayang disekolah dasar Negeri NO 77 Palembang dari 40 orang siswa yang terdapat dikelas IV hanya 10 orang yang dapat melakukan gerakan dengan baik.





Pada kondisi inilah perlu di upayakan peningkatan dalam belajar siswa. Maka untuk memperbaiki proses pembelajaran, agar siswa mendapatkan hasil belajar gerakan kayang yang sesuai dengan indikator-indikator yang sudah ditentukan. Maka untuk memperbaiki proses pembelajaran, peneliti akan mencoba merubah metode pembelajaran dengan pendekatan pola gerak dominan, yaitu gerak berpindah dalam posisi bertumpu menirukan gerakan binatang jalan kepiting, yang merupakan salah satu dari tujuh pola gerak yang sipatnya dominan dalam keterampilan senam.

Ketujuh pola gerak dominan tersebut adalah:

(1) Pendaratan (2) Posisi statis (3) Gerak berpindah (4) Ayunan (5) Putaran (6) Lompatan (7) Layangan dan ketinggian

Salah satu dari ketujuh pola gerak yaitu gerak berpindah (lokomotor) yang peneliti pilih berupa gerak berpindah menirukan gerakan binatang Jalan kepiting yang termasuk dalam jenis lokomotor dalam posisi bertumpu.

Dengan menggunakan pendekatan pola gerak berpindah dalam posisi bertumpu menirukan gerakan binatang jalan kepiting atau metode jalan kepiting pembelajaran gerakan kayang bisa dilakukan secara fleksibel. (Mahendra, 2001 : 11).

Karena yang menjadi dasar pemikirannya adalah walaupun keterampilan formalnya tidak langsung dikuasai, tetapi siswa telah mengembangkan dasar-dasar potensinya yang pada suatu saat, keterampilan formalnya itu dapat dikuasai ( Mahendra, 2001 ).

Untuk itulah peneliti tertarik melakukan penelitian berjudul upaya Peningkatan Pembelajaran Senam Lantai gerakan Kayang melalui metode Jalan Kepiting pada siswa kelas IV SD N. No. 77 Palembang.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang, maka dapat di identifikasikan masalah-masalah yang muncul sebagai berikut :

1. Apakah siswa takut melakukan gerakan kayang ?
2. Apakah komponen kekuatan dan kelentukan siswa masih kurang ?
3. Apakah tehnik gerakan kayang belum dikuasai oleh siswa ?
4. Apakah metode Jalan Kepiting efektif untuk mencapai keberhasilan dalam pembelajaran kayang ?

Dari identifikasi masalah jelas bahwa faktor utama kegagalan siswa dalam pembelajaran senam lantai gerakan kayang adalah siswa belum belajar secara maksimal dan guru dalam mengajar kurang bervariasi. Maka untuk mengatasi persoalan ini peneliti mempunyai solusi atau pemecahannya melalui metode jalan kepiting.

### **1.3. Rumusan Masalah**

Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah melalui metode Jalan Kepiting akan meningkatkan hasil belajar gerakan kayang.

### **1.4. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan yang ditetapkan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah dengan metode jalan kepiting akan meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran dasar senam lantai gerakan kayang,

### **1.5. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai wawasan dan masukan bagi:

#### **1. Siswa**

Untuk merangsang siswa belajar gerak kayang dalam pembelajaran senam lantai.

#### **2. Guru**

Dapat menjadi sumbangan pemikiran bagi guru pendidikan jasmani dalam menggunakan cara mengajar yang efektif, serta dapat

memberikan bentuk pendekatan dalam kegiatan belajar mengajar yang efektif dan efisiensi untuk mengajar pendidikan jasmani khususnya gerakan kayang dalam senam lantai. Pada siswa kelas IV SD N No. 77 Palembang.

3. Program studi pendidikan jasmani dan kesehatan FKIP Unsri  
Sebagai salah satu kontribusi untuk mengembangkan proses pembelajaran senam lantai gerakan kayang melalui metode jalan kepiting.



## DAFTAR PUSTAKA

- Depdiknas 2000. *metodik pengajaran Penjas dan Kesehatan di Sekolah Dasa*. Jakarta : Proyek pengadaan percetakan buku pedoman administrasi.
- \_\_\_\_\_ 2006. *KTSP Sekolah Dasar / Madrasah Ibtidaiyah*. Jakarta : Proyek Pengadaan Percetakan Buku Pedoman Administrasi.
- \_\_\_\_\_ 2006. *Naskah pembelajaran aktivitas senam ketangkasan dan senam lantai*. PPPG Keguruan.
- Djamarah Syaiful, Zen. 2006. *strategi belajar dan pembelajaran*. Jakarta : Renika Cipta
- Hamalik Oemar. 2003. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta : Bumi Aksara
- John, Mary JT. 1987. *Dasar-dasar senam*. Bandung : Angkasa
- Lutan Rusli. 1999. *Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Depdikbud.
- Mahendra Agus. 2001 *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Jakarta : Direktorat Jenderal Olah raga
- Rostiah NK. 2008. *Strategi belajar mengajar*. Jakarta : Renika Cipta
- Syaripudin Aip, Muhadi. 1993. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Depdikbud
- Soejoedi Imam. 1996. *Senam Dan Metodik*. Jakarta : PT. Sinar Hudaya
- Sharkey Pho, Brian J. 2003. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta : PT. Raja Grapindo
- Sumariyanto F Totok. 2007. *Pendekatan Kwantitatif dan Kualitatif*. Semarang : UNNES PRES
- Suhardjono. 2008. *Penelitian tindakan kelas*. Jakarta : Bumi Aksara
- Tim Abdi Guru. 2007. *Penjas Orkes untuk SD kelas IV*. Jakarta : Erlangga