

**PENINGKATAN KEMAMPUAN SENAM LANTAI GULING DEPAN
MELALUI ALAT BANTU BIDANG MIRING PADA SISWA KELAS V.A
SEKOLAH DASAR NEGERI 170 PALEMBANG**

Skripsi oleh

AFRIZAR

Nomor Induk Mahasiswa 56081006046

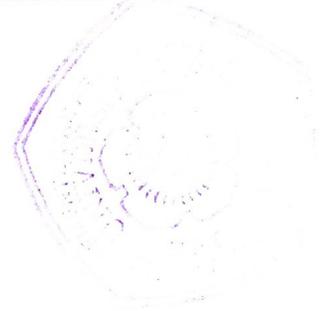
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2012**

S
796.4407
Afr
P
2012

**PENINGKATAN KEMAMPUAN SENAM LANTAI GULING DEPAN
MELALUI ALAT BANTU BIDANG MIRING PADA SISWA KELAS V.A
SEKOLAH DASAR NEGERI 170 PALEMBANG**



Skripsi oleh

AFRIZAR

Nomor Induk Mahasiswa 56081006046

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2012**

**PENINGKATAN KEMAMPUAN SENAM LANTAI GULING DEPAN
MELALUI ALAT BANTU BIDANG MIRING PADA SISWA KELAS V.A
SEKOLAH DASAR NEGERI 170 PALEMBANG**

Skripsi oleh

AFRIZAR

Nomor Induk Mahasiswa 56081006046

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

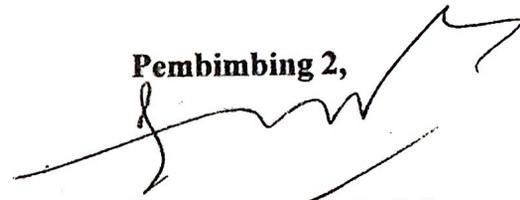
Menyetujui,

Pembimbing 1,



**Prof. Dr.dr.Hj. Fauziah Nurani Kurdi, SpKFR,MPH.
NIP 194604261971102001**

Pembimbing 2,



**Drs. S.Y. Muherman, M.Pd.
NIP 196009131987021001**

Mengetahui,

Ketua Pelaksana Harian FKIP Universitas Sriwijaya,



**Dr. H. Sukirno
NIP-195508101983031005**

Telah diujikan dan telah lulus pada :

Hari : Jum'at

Tanggal : 08 Juni 2012

TIM PENGUJI

1. Ketua : Prof. Dr. dr.Hj. Fauziah Nurani Kurdi, Sp.KFR,MPH
2. Sekretaris : Dra. SY. Maherman, M.P.d
3. Anggota : Dra. Iyankus, M.Kes
4. Anggota : Dra. Meirizal Usra, M.Kes
5. Anggota : Drs. Syamsuramel, M.Kes

Palembang, 18 Juni 2012

**Disetujui oleh,
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan
Kesehatan**


**Drs. Waluyo, M.Pd
NIP. 195601241984031001**

Moto:

- ♣ Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu." (Al-Baqarah:45)*
- ♣ Sesungguhnya Allah tidak hendak menganiaya manusia sedikitpun, tetapi manusia itu sendiri yang menganiaya dirinya sendiri." (Q.S. Yunus:44)*
- ♣ Satu untuk semua, semua untuk satu.*

Kupersembahkan kepada :

- ❖ Kedua orang tuaku,*
- ❖ Istriku tercinta,*
- ❖ Anak-anakku tersayang,*
- ❖ Teman-teman sejawat,*
- ❖ Almamaterku.*

UCAPAN TERIMA KASIH

Syukur alhamdulillah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penyusunan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr.dr.Hj. Fauziah Nuraini Kurdi, SpKFR,MPH. sebagai pembimbing pertama dan Drs. S.Y. Muherman, M.Pd. sebagai pembimbing kedua yang selalu meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran hingga terselesaikannya penyusunan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, MBA, selaku Rektor Universitas Sriwijaya; Prof. Drs. Tatang Suhery, MA, Ph.D selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya; Bapak Dr. H. Sukimo sebagai Ketua Pelaksana Harian Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas Sriwijaya; Bapak Drs. Waluyo, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas Sriwijaya; serta semua dosen yang dengan sabar telah memberikan ilmu yang bermanfaat yang dapat penulis teruskan kepada anak didik di kemudian hari.

Penulis juga tak lupa mengucapkan terima kasih kepada Kepala SD Negeri 170 Palembang yang memberikan bantuan selama penelitian berlangsung. Akhirnya, penulis mengharapkan segala saran serta kritik membangun demi kemajuan studi pendidikan jasmani dan kesehatan. Semoga skripsi ini dapat memberi manfaat bagi semua pihak yang memerlukannya.

Inderalaya, Juni 2012

Penulis,



AFRIZAR

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
PENGESAHAN.....	ii
PERSETUJUAN.....	iii
PERSEMBAHAN DAN MOTTO.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR GRAFIK.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Batasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah.....	4
1.5 Tujuan Penelitian.....	4
1.6 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Pengertian Senam lantai guling Depan.....	5
2.2 Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan dengan Alat Bantu.....	6
1. Deskripsi.....	6
2. Mekanika.....	7
3. Alat yang Diperlukan.....	7
4. Tahapan Pembelajaran.....	7
5. Bantuan.....	11
6. Cara Penilaian Senam Lantai Guling Depan.....	12
2.3 Alat Bantu Bidang Miring.....	13

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian.....	15
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	16
3.2.1 Tempat Penelitian.....	16
3.2.1 Waktu Penelitian.....	17
3.3 Prosedur Penelitian.....	20
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	20
3.5 Teknik Analisis Data.....	21

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Pelaksanaan Penelitian.....	23
4.1.1 Deskripsi Data Awal.....	23
4.1.2 Deskripsi Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I.....	24
4.1.3 Deskripsi Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II.....	29
4.2 Pembahasan.....	32

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan.....	37
5.2 Saran.....	37

DAFTAR PUSTAKA.....	38
----------------------------	-----------

DAFTAR LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Teknik Pengumpulan Data	20
Tabel 3.2 Pedoman Penilaian Senam Lantai Guling Depan.....	21
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Data Tes Awal Siswa	24
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Nilai Tes pada Siklus I.....	27
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Nilai Tes pada Siklus II.....	27

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Guling depan	6
Gambar 2.2 Gerak Ekstensi Berulang-Ulang.....	8
Gambar 2.3 Bergulung-Guling Badan Bulat.....	9
Gambar 2.4 Gerak dari Posisi Sikap Lilin Senam lantai guling Depan	9
Gambar 2.5 Gerak Senam lantai guling Depan dari Ketinggian.....	10
Gambar 2.6 Jongkok dengan Bertumpu Lengan, Melihat Melalui Kaki, Senam lantai guling Depan	10
Gambar 2.7 Posisi awal jongkok, posisi mengguling jongkok, dan posisi akhir jongkok.....	10
Gambar 2.8 Posisi awal menyudut, posisi mengguling kaki lurus, posisi akhir menyudut kangkang	11
Gambar 2.9 Posisi awal sikap pesawat terbang, posisi berguling satu kaki lurus satu kaki bengkok, dan posisi akhir mendarat satu kaki dan sikap pesawat terbang	39
Gambar 2.10 Gerobak dorong senam lantai guling depan.....	11
Gambar 2.11 Guling gentong	12
Gambar 3.1 Desain Metode Penelitian.....	16
Gambar 4.1 Persiapan siswa ketika ingin melakukan senam lantai	26
Gambar 4.2 Siswa Sedang Melakukan Senam Lantai dengan Bantuan Bidang Miring	27
Gambar 4.3 Persiapan siswa untuk melakukan senam lantai.....	30
Gambar 4.4 Upaya guru membimbing siswa dalam melakukan senam lantai	31

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 4.1 Peningkatan Ketuntasan Belajar Siswa	33
Grafik 4.2 Peningkatan Rata-rata Kemampuan Senam Lantai Siswa	34

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I.....	40
Lampiran 2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II.....	44
Lampiran 3. Hasil Tes Awal senam lantai guling depan melalui alat bantu bidang miring	48
Lampiran 4. Hasil Tes senam lantai guling depan melalui alat bantu bidang miring Siklus I.....	50
Lampiran 5. Hasil Tes senam lantai guling depan melalui alat bantu bidang miring Siklus I Siklus II	52
Lampiran 6. Dokumentasi	53
Lampiran 7. Usul Judul Penelitian.....	54
Lampiran 8. Surat Keputusan Pembimbing Skripsi	55
Lampiran 9. Permohonan Izin Penelitian ke Sekolah.....	56
Lampiran 10. Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan, Pemuda, dan Olahraga 57Palembang	57
Lampiran 11. Surat Keterangan Selesai Melaksanakan Penelitian	58
Lampiran 12. Kartu Bimbingan.....	59

ABSTRAK

Pada umumnya senam lantai guling depan yang dilakukan siswa masih kurang sempurna meskipun guru telah membantu dan membimbing siswa secara individu. Siswa masih sulit *me-roll* ke depan. Walaupun ada yang bisa hasilnya, ia jatuh ke samping kanan atau kiri di luar matras. Dengan kejadian seperti ini para siswa mesti harus hati-hati, ia harus pelan-pelan menjatuhkan badannya ke depan. Guru sekali-sekali membantu memutar badan siswa supaya bisa *me-roll* ke depan baik. Penelitian berjudul "Peningkatan Kemampuan Senam Lantai Guling Depan Melalui Alat Bantu Bidang Miring Pada Siswa Kelas V.A Sekolah Dasar Negeri 170 Palembang." Penelitian bertujuan untuk mengetahui apakah melalui alat bantu bidang miring dapat meningkatkan kemampuan senam lantai guling depan pada siswa kelas V.A Sekolah Dasar Negeri 170 Palembang. Penelitian menggunakan penelitian tindakan kelas (PTK). Subjek penelitian adalah siswa kelas V.A SD Negeri 170 Palembang. Jumlah subjek yang diteliti adalah 36 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan memilah sumber data, jenis data, serta instrumen yang digunakan dalam penelitian. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa: 1) Melalui alat bantu bidang miring dapat meningkatkan kemampuan senam lantai guling depan siswa kelas V.A di SD Negeri 170 Palembang. Peningkatan kemampuan tersebut dilihat dari pencapaian Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) siswa secara klasikal pada tes awal sebesar 53,78%, siklus I adalah 72,22%, dan siklus II mencapai 86,11%, 2) Peningkatan juga terjadi pada pencapaian penguasaan kemampuan senam lantai siswa secara individual pada tes awal rata-rata 40,01, siklus I mencapai 71,25, dan siklus II mencapai 79,94.

Kata kunci: Senam lantai guling depan, alat bantu bidang miring

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Senam itu penting. Pentingnya senam untuk kebugaran seseorang. Meskipun orang menyadari pentingnya senam, tetapi pembelajaran ini kurang mendapatkan perhatian oleh sebagian guru di sekolah dasar. Sebagaimana dikemukakan Bahagia (2011:3) bahwa selama ini pilihan utama para guru penjas adalah aktivitas penjas yang lebih condong ke arah cabang-cabang permainan, sedangkan kegiatan penjas berupa atletik dan senam sudah jarang terlihat. Apabila dilakukanpun lebih cenderung terfokus pada aktivitas atletik atau senam yang bercirikan pembelajaran teknis sehingga seringkali terkesan membosankan dan pada akhirnya kurang diminati siswa serta mungkin juga akhirnya guru sendiri kurang tertarik pada aktivitas pembelajaran atletik maupun senam pada khususnya.

Mahendra (2001:13) menyatakan bahwa salah satu hambatan yang sering ditemui oleh guru penjas dalam membelajarkan senam di sekolah adalah gambaran bahwa senam itu begitu sulit serta memerlukan peralatan khusus yang serba lengkap. Jika guru penjas berpandangan bahwa senam di sekolah dasar seperti senam yang diperlombakan di Pekan Olahraga Nasional atau yang lain adalah keliru. Jika itu yang dimaksud oleh guru penjas jelas senam memang sulit, karena senam yang seperti itu bukan untuk pembelajaran di sekolah.

Dari pengamatan penulis di kelas, pembelajaran senam lantai guling depan kurang berjalan sebagaimana mestinya. Beberapa hal yang menjadi kendala keberhasilan pembelajaran senam terungkap bahwa; 1) sebagian besar siswa merasa takut melakukan gerakan-gerakan senam, 2) rasa takut itu karena trauma muncul sejak belajar olahraga senam, ketika melakukan gerakan senam kemudian gagal dan merasa badannya sakit-sakit bahkan ada yang sempat cidera, 3) akibat masalah di atas, minat dan motivasi belajar pada pembelajaran senam menjadi rendah, 4)

Sehingga persentase waktu aktif bergerak (berlatih melakukan gerakan senam) sangat rendah; 5) rendahnya minat dan motivasi yang berpengaruh terhadap rendahnya waktu bergerak dalam berlatih senam juga disebabkan karena monotonnya pembelajaran senam.

Sementara itu permasalahan juga muncul karena 1) perlengkapan dan alat penunjang praktik kurang mendukung kebutuhan siswa untuk melakukan latihan-latihan dengan frekuensi yang cukup, hal itu karena terbatasnya alat matras (2 buah) yang tersedia dengan jumlah siswa yang cukup banyak 38-42 orang/kelas; 2) Ruang senam di kelas terlalu sempit untuk menampung sejumlah siswa, sehingga area pergerakan siswa berlatih sangat terbatas;

Pada umumnya senam lantai guling depan yang dilakukan siswa masih kurang sempurna meskipun guru telah membantu dan membimbing siswa secara individu. Siswa masih sulit *me-roll* ke depan. Walaupun ada yang bisa hasilnya, ia jatuli ke samping kanan atau kiri di luar matras. Dengan kejadian seperti ini para siswa mesti harus hati-hati, ia harus pelan-pelan menjatuhkan badannya ke depan. Guru sekali-sekali membantu memutarakan badan siswa supaya bisa *me-roll* ke depan baik.

Upaya yang dilakukan guru tampak kurang berhasil. Proses pembelajaran justeru membuat siswa menjadi tegang dan kurang bersemangat. Para siswa merasa takut untuk mempraktikkannya. Demikian pula, proses pembelajaran seperti ini memakan waktu yang lama sehingga tidak efisien. Satu orang siswa bisa membutuhkan waktu kurang lebih 10 menit. Hasil yang diharapkan pun menjadi kurang efektif.

Upaya meningkatkan pembelajaran senam lantai guling depan ini, penulis mencari alternatif alat bantu pembelajaran senam lantai guling depan. Salah satu alat bantu pembelajaran yang dipakai adalah bidang miring. Alat bantu bidang miring yang dibuat sedemikian rupa. Bahannya terbuat dari kayu dan dilapisi oleh busa/matras. Kemiringan 30 derajat, panjangnya kurang lebih 1,5 meter, dan lebarnya 60 meter. Hal ini merupakan hasil modifikasi penulis yang akan digunakan dalam

pembelajaran senam lantai guling depan pada siswa kelas VA SD Negeri 170 Palembang.

Dari hasil uji coba peneliti kepada 36 orang siswa kelas V.A SD Negeri 170 Palembang diketahui kemampuan rata-rata siswa dalam melakukan senam lantai guling depan hanya 40,01, kemudian taraf ketuntasan belajar siswa baru mencapai 53,78%.

Dari tersebut apabila dirinci lebih lanjut adalah sebagai berikut: Sikap awal diperoleh 21,74% kurang sekali, 30,43% kurang, 19,57% sedang, 10,87% baik, dan 17,39% baik sekali. Pada saat melakukan guliran diketahui 26,09% kurang sekali, 26,09% kurang, 21,74% sedang, 13,04% baik, dan 13,04% baik sekali. Pada saat melakukan bulatan diketahui 26,09% kurang sekali, 39,13% kurang, 17,39% sedang, 8,70% baik, dan 8,70% baik sekali. Pada saat melakukan sikap akhir diketahui 21,74% kurang sekali, 30,43% kurang, 21,74% sedang, 13,04% baik, dan 13,04% baik sekali. Dari hasil data awal tersebut menunjukkan bahwa hasil belajar senam lantai guling depan masih menemukan kendala/malasan di lapangan.

Berdasarkan uraian di atas peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian dengan judul: "Peningkatan Kemampuan Senam Lantai Guling Depan Melalui Alat Bantu Bidang Miring pada Siswa Kelas V.A Sekolah Dasar Negeri 170 Palembang."

1.2 Identifikasi Masalah

Pentingnya penelitian ini dilakukan mengingat beberapa adanya permasalahan yang terjadi di lapangan. Beberapa masalah yang terjadi dapat diidentifikasi sebagai berikut.

1. Siswa takut melakukan senam lantai guling depan.
2. Siswa masih merasa kesulitan untuk melakukan senam lantai guling depan karena bidangnya rata.
3. Siswa mengerjakan senam lantai guling depan tidak benar

1.3 Batasan Masalah

Dari beberapa identifikasi masalah di atas penulis membatasi masalah yang akan diteliti yaitu mengenai senam lantai guling dengan dengan bantuan alat pembelajaran bidang miring.

1.4 Rumusan Masalah

Masalah dalam penelitian ini dirumuskan yaitu: “Apakah melalui alat bantu bidang miring dapat meningkatkan kemampuan senam lantai guling depan pada siswa kelas V.A Sekolah Dasar Negeri 170 Palembang?”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah melalui alat bantu bidang miring dapat meningkatkan kemampuan senam lantai guling depan pada siswa kelas V.A Sekolah Dasar Negeri 170 Palembang.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian akan dirasakan manfaatnya bagi siswa, guru, dan kepala sekolah berikut ini.

1. Bagi siswa, diharapkan dapat memudahkan ia melakukan senam lantai guling depan dengan bantuan alat bidang miring sehingga memupuk rasa keberanian dan kegembiraan dalam proses pembelajaran.
2. Bagi guru, diharapkan mampu memperbaiki proses pembelajaran senam lantai guling depan.
3. Bagi kepala sekolah, diharapkan dapat meningkatkan mutu pendidikan khususnya pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisuryanto Aka, Biasworo. 2009. *Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai*. Surabaya: Gramedia. Diakses melalui <http://books.google.co.id>.
- Bahagia, Yoyo. 2010. "Modul 5: Gerak Dasar Senam Berbasis Putaran". <http://file.upi.edu/Direktori>, diakses 15 November 2011.
- Bahagian, Yoyo. 2011. "Memilih Alat untuk Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar" <http://file.upi.edu/Direktori>, diakses 15 November 2011.
- Herianti, Yanti, Tutut M. Lestari, dan Donny H.F. 2007. *IPA Kelas 5 Sekolah Dasar*. Jakarta: Perpustakaan Nasional.
- <http://www.crayonpedia.org>, diakses 18 November 2011
- <http://www.e-dukasi.net>, diakses 18 November 2011
- Kasbolah. 2001. *Penelitian Tindakan Kelas*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Mahendra, Agus. 2001. *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar Sebuah Pendekatan Pembinaan Pola Gerak Dominan*. Jakarta: Depdiknas. Ditjen. Dikdasmen.
- Saripah, E. 2003. *Model Resiprocal Teaching dalam Pembelajaran Kooperatif sebagai Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas 2-3 SMU Negeri 8 Bandung*. Skripsi. UPI Bandung, tidak dipublikasikan.
- Universitas Sriwijaya. 2011. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Palembang.
- Wihardit, dkk, 2002. *Model-Model Pembelajaran*. Diakses melalui www.books.google.com, diakses 15 November 2011.
- Zainal. 2011. *Evaluasi Pembelajaran*. PT Remaja Rosdakarya: Bandung