

**UPAYA MENGATASI RASA TAKUT ROLL DEPAN MELALUI ALAT
BANTU BANTAL PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI 236 PALEMBANG**

Skripsi Oleh

SUGIHARTI

Nomor Induk Mahasiswa 56071006161

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



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

S
796.2
Sug
U
2010

**UPAYA MENGATASI RASA TAKUT ROLL DEPAN MELALUI ALAT
BANTU BANTAL PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI 236 PALEMBANG**



Skripsi Oleh

SUGIHARTI

Nomor Induk Mahasiswa 56071006161

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



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

UPAYA MENGATASI RASA TAKUT ROLL DEPAN MELALUI ALAT BANTU BANTAL PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI 236 PALEMBANG

Skripsi Oleh

SUGIHARTI

Nomor Induk Mahasiswa 56071006161

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Di setujui untuk Skripsi setelah Ujian Akhir Program Strata I

Pembimbing I



Dra. Marsiyem, M.Kes
NIP. 195312121982032001

Pembimbing II



DR. Sukirno
NIP. 195508101983031005

Disahkan
Ketua Pelaksana PKIP Kampus Palembang

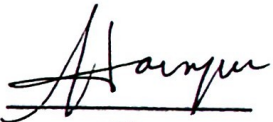
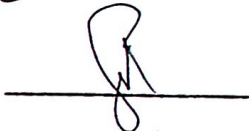





Drs. H. Loman Bolam, M.Si
NIP. 195112061976021001

Telah diujikan dan lulus pada ;

Hari : Selasa
Tanggal : 15 Juni 2010

TIM PENGUJI

- | | | |
|---------------|-----------------------------|--|
| 1. Ketua | : Dra. Marsiyem, M.Kes |  |
| 2. Sekretaris | : DR. Sukirno |  |
| 3. Anggota | : Drs. Giartama, M.Pd. |  |
| 4. Anggota | : Dra. Hartati, M.Kes |  |
| 5. Anggota | : Drs. Maskur Akhmad, M.Kes |  |

Palembang, 2010
Disetujui oleh
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan


Drs. Meirizal Usra, M.Kes
NIP. 196105281987021003

KURUSSEMBAYAKAN KEPADA,

- ❖ Kepada Allah SWT, karenanya atass berkat rahmad dan karunia serta restunya saya dapat menyelesaikan skripsi ini
- ❖ Suazi ku A. Rifani yang tercinta yang tak bosan memberikan dukungan, nasihat, semangat, dan doanya
- ❖ Ke - Empat anak - anak ku
Puania Febriani, M. Andriansyah, Widia Arianti, Burnia Ananda. Yang merupakan sumber spirit dan inspirasi
- ❖ Kakak - kakak ku serta adik - adik ku yang tercinta yang telah banyak memberiku dukungan moril atau pun spiritual
- ❖ Sahabat sejatiku Dewi Justini, Epica Rosilawati, Heni Isrowati
- ❖ Almamater yang ku Banggakan

MOTO

- ❖ Berbuatlah kebaikan pada diri sendiri dahulu, sebelum memberikan wejangan pada orang lain
- ❖ Persoalan yang sukar kalau dipikirkan akan bertambah bingung, tetapi kerjakanlah dengan sungguh - sungguh
- ❖ Satu untuk semua, semua untuk satu

UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S I) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan , FKIP , Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini , penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada Dra . Ma5rsiyem . M.Kes , selaku pembimbing I dan Dr . Sukirno . sebagai pembimbing II yang telah memberikan perhatian . bimbingan, motivasi , dan semangat selama penelitian skripsi ini .

Penulis juga mengucapkan terima kasih pada Drs.Tatang Suhery,M,A ,Ph.D. selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya , dan Drs, Meirizal Usra . M. Kes. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini Ucapan terima kasih juga dialamatkan kepada para Dosen Penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dra. Herlina . selaku Kepala SD Negeri 236 Palembang , dan rekan-rekan guru di sekolah tersebut yang telah memberikan bantuannya dalam penelitian sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan dengan baik.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di sekolah Dasar dan pengembangan ilmu pengetahuan

Palembang Mei 2010

Penulis

SUGIHARTI

ABSTRAK

Skripsi Penelitian ini berjudul Upaya mengatasi rasa takut roll depan melalui alat bantu bantal pada siswa kelas IV SD Negeri 236 Palembang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah metode alat bantu bantal dapat meningkatkan kemampuan gerakan roll depan. Dalam pembelajaran penjaskes.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah mengapa siswa kelas IV memiliki kemampuan yang kurang dan apakah penggunaan metode alat bantu bantal dapat meningkatkan kemampuan gerakan pembelajaran senam lantai roll depan pada siswa kelas IV SD Negeri 236 Palembang.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang berlangsung tiga siklus. Subyek penelitian adalah siswa kelas IV SD Negeri 236 Palembang berjumlah 40 siswa. Penelitian berlangsung dari bulan Maret sampai bulan Mei 2010 di SD Negeri 236 Palembang.

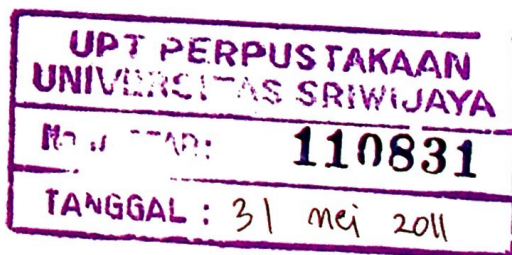
Tehnik pengumpulan data yang dipergunakan adalah observasi kelas, catatan lapangan dan tes hasil belajar senam lantai. Penelitian ini dilakukan 3 siklus dan frekuensi pembelajaran 3 kali pertemuan di siklus I, 3 kali di siklus II dan 3 kali di siklus III. Secara klasikal Hasil penelitian menunjukkan dapat meningkatkan hasil dan kemampuan gerakan Tes awal, 38 siswa dari 40 siswa yang takut 75%, 2 siswa tidak takut 25%, siklus I, terdapat 1 siswa dari 40 siswa yang takut 2.5%, 39 siswa tidak takut 97.5%, siklus II 25 siswa 62.5% kategori baik, 10 siswa 25% kategori sedang, 5 siswa 12.5% kategori kurang. Ketuntasan siswa pada siklus dua 35 siswa 87.5%, tidak tuntas 5 siswa 12.5%. siklus III 37 siswa 92.5% kategori baik, 2 siswa 5% kategori sedang, 1 siswa 2.5% kategori kurang. Ketuntasan. Siswa pada siklus tiga : 39 siswa 97.5% tuntas, 1 siswa 2.5% tidak tuntas.

Kesimpulan Penelitian ini adalah dengan menggunakan metode bantuan bantal dapat meningkatkan hasil belajar senam lantai pada siswa kelas IV SD Negeri 236 Palembang. Para siswa dalam kegiatan pembelajaran penjaskes

Kata Kunci : Senam lantai, Metode demonstrasi, Tindakan Kelas (Action Researc) Roll depan.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
TIM PENGUJI	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	2
1.3 Rumusan Masalah	2
1.4 Tujuan Penelitian	2
1.5 Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Hakikat Senam Lantai	4
2.2 Hakikat Roll Depan	4
2.3 Roll Depan	5
2.4 Hakikat Modifikasi	7
2.5 Hakekat Takut.....	10
2.6 Keterampilan Gerak Dasar	11
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis Penelitian	12
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian Tindakan Kelas	13
3.3 Subjek Penelitian dan Sampel	13
3.4 Jadwal Penelitian	13
3.5 Alat dan Bahan	13



3.6	Data dan Cara Pengambilannya	17
3.6.1	Sumber Data	17
3.6.2	Jenis data	17
3.6.3	Cara Pengambilan Data	17

BAB IV HASIL DAN PENGAMATAN

4.1	Hasil Penelitian	
4.1.1	Gambar Lokasi Penelitian	19
4.1.2	Data Awal	19
4.1.3.	Data Hasil Pertama	19
4.1.3.1	Siklus Pertama.....	20
4.1.3.2	Peningkatan Untuk Menghilangkan Rasa Takut...	21
4.1.3.3	Refleksi Siklus Pertama	22
4.1.3.4	Siklus Dua	22
4.1.3.5	Peningkatan Roll Depan	22
4.1.3.6	Refleksi Siklus Dua	24
4.1.3.7	Siklus Tiga	25
4.1.3.8	Peningkatan Roll Depan	25
4.1.3.9	Refleksi Siklus Tiga	27
4.2	Pembahasan	
4.1.2	Pembahasan Siklus Satu	27
4.2.1.1	Peningkatan Gerakan Roll Depan Siswa dengan Bermain Berguling	27
4.2.2	Pembahasan Siklus Dua	28
4.2.2.1	Peningkatan Roll Depan Bantuan Bantal	28
4.2.3	Pembahasan Siklus Tiga	28
4.2.3.1	Peningkatan Roll Depan Tanpa Bantuan Bantal ...	28

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1	Kesimpulan	29
5.2	Saran	29

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Tes Awal	23
Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tes Berguling Kesamping	25
Tabel 3 Distribusi Frekuensi Tes Akhir Roll depan.....	27
Tabel 4 Distribusi Frekuensi Ketuntasan Roll Depan	28
Tabel 5 Distribusi Frekuensi Tes Akhir Roll Depan.....	29
Table 6 Distribusi Frekuensi Ketuntasan Roll Depan	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	35
Lampiran 2 Lembar Hasil Pengamatan	41
Lampiran 3 Foto Lokasi Penelitian Dan Pelaksanaan.....	50
Lampiran 4 Usulan Judul Skripsi	56
Lampiran 5 Surat Keputusan Penunjukan Pembimbing Skripsi	57
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian Dari Fakultas	58
Lampiran 7 Surat Izin Penelitian Dari Dinas Pendidikan Kota Palembang.....	59
Lampiran 8 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian Dari SD Negeri 236 Palembang	60
lampiran 9 Kartu Bimbingan Skripsi	61

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani yang di lakukan pada SD Negeri 236 Palembang dilaksanakan dari setiap kelasnya satu kali dalam seminggu, di mana saya sebagai guru pendidikan jasmani sedikit mendapat kendala dalam memberikan pembelajaran diantaranya : Lapangan tempat berolahraga sering banjir, Sarana prasarana kurang memadai, terutama menyangkut dalam cabang olahraga senam lantai matras yang diperlukan sebagai alas sudah sedikit usang. Di samping itu juga dalam kegiatan olahraga siswa masih banyak merasa takut terutama dalam pembelajaran senam lantai dan akhirnya kurang mendapat perhatian dan tanggapan dari siswa karena mereka tidak merasa tertarik dengan kata lain mereka takut melakukannya, padahal senam gerakannya menyatu pada manusia seperti berlari, melompat, berguling seorang guru harus mencari sistem pengajaran atau metode yang cocok dan sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan siswa serta metode tersebut harus bisa menciptakan situasi yang menyenangkan.

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 dikelolah 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

Dalam menentukan suatu metode pembelajaran selain harus sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan juga harus sesuai dengan pandangan siswa terdapat tugas gerak yang diberikan yaitu sederhana dan menyenangkan. Cabang



senam lantai yang diajarkan kepada siswa Sekolah Dasar, secara sederhana dan sesuai dengan tingkat kemampuan siswa, diantaranya gerakan kaki, tangan, tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang.

Adapun pokok dari permasalahan yang diangkat adalah “Upaya Mengatasi Rasa Takut Roll Depan Melalui Alat Bantu Bantal Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 236 Palembang.” Maka dari itu untuk mengatasi persoalan ini peneliti atau guru mempunyai solusi pemecahannya melalui alat bantu pembelajaran.

1.2 Identifikasi Masalah

Uraian latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Mengapa siswa takut dan sulit melakukan roll depan dalam senam lantai ?
2. Apakah guru olahraga selama ini sudah menggunakan metode mengajar yang Tepat ?
3. Apakah metode mengajar senam lantai selama ini sudah menggunakan metode alat bantu ?

1.3 Rumusan Masalah

Apakah dengan menggunakan alat bantu bantal dapat mengurangi rasa takut peserta didalam melakukan gerakan roll depan senam lantai.

1.4 Tujuan Penelitian

- 1) Untuk mengatasi rasa takut siswa melakukan roll depan setelah diberi tindakan dengan bermain guling samping.
- 2) Untuk mengatasi rasa takut siswa melakukan roll depan setelah diberi tindakan dengan alat bantu matras berbentuk bantal.
- 3) Untuk mengatasi rasa takut siswa melakukan roll depan setelah diberi tindakan dengan cara pembelajaran demonstrasi yang dimodifikasi.

1.5 Manfaat Penelitian

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

1. Siswa.

Untuk merangsang siswa belajar melakukan roll depan dengan benar.

2. Guru Pendidikan Jasmani.

Sebagai sumbangan pemikiran untuk meningkatkan hasil belajar gerak roll depan melalui model demonstrasi .

3. Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan FKIP Unsri

Sebagai salah satu kontribusi untuk mengembangkan proses pembelajaran gerak roll depan melalui model alat bantu bantal.

DAFTAR PUSTAKA

- Ateng. 2003. *Psikologi olahraga*. PT. BPK. Gunung Mulia. Jakarta.
- Freud. 1966. *Psikologi Olahraga*, PT. BPK. Gunung Mulia, Jakarta
- Harsono. 1992. *Latihan Fisik*. Jakarta. Departemen Kesehatan Republik Indonesia
- Iman Soejoedi. MA. 1978. *Senam dan Metodik ib SGO*. PT. Sinar Harapan, Jakarta
- Kemmis. 2003. *Tehnik penelitian*. Jakarta
- Kemmis. 2009. *Tehnik penelitian*. Jakarta
- Lidwina Banowati Satya. 1989. *Psikologi Olahraga*. PT. BPK. Gunung Mulia, Jakarta
- Lutan. Rusli. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Diorjen Dikti. P2LPTK. Jakarta
- Maher. 1966. *Psikologi Olahraga*, PT. BPK. Gunung Mulia, Jakarta
- Maurice. J. Elias. 2004. *Cara cara Efektif Mengasah EQ Remaja, Melejitkan Petensi Diri*. PT. Mizam Pustaka. Kaifa. Bandung.
- P. Pengabean, Drs. Iman Hidayat. 1976. *Senam dan Metodik ib SGO* PT. Sinar Harapan. Jakarta
- Singgih D. Gunarsah dkk. 1989. *Psikologi Olahraga*. PT. BPK. Gunung Mulia, Jakarta
- Suharsimi. 1991. *Penelitian tindakan kelas*. PT. BPK. Gunung Mulia, Jakarta
- Tim Bina Karya Guru. 2003. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD Kelas 4-6*, Jakarta. Erlangga
- Titok Sumarsono. 2007. *Penelitian tindakan kelas*. Semarang.
- Yoyok. 2005. *Keterampilan bermain*. Jakarta.