

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN GULING DEPAN MELALUI
BANTUAN TEMAN SEBAYA PADA SISWA KELAS IV SD SUMSEL JAYA
PALEMBANG**

Penelitian Oleh :

PARUK

Nomor Induk Mahasiswa 56071006077

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



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

S
796-442
Par
U
2012

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN GULING DEPAN MELALUI
BANTUAN TEMAN SEBAYA PADA SISWA KELAS IV SD SUMSEL JAYA
PALEMBANG**

Penelitian Oleh :

PARUK

Nomor Induk Mahasiswa 56071006077

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



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

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN GULING DEPAN MELALUI
BANTUAN TEMAN SEBAYA PADA SISWA KELAS IV SD SUMSEL JAYA
PALEMBANG**

Skripsi Oleh :

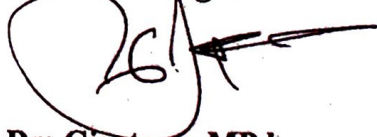
Nama : PARUK

Nomor Induk Mahasiswa : 56071006077

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui sebagai skripsi program strata I

Pembimbing I



**Drs. Giartama.MPd.
NIP.195707021985031001**

Pembimbing II



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

Disahkan

Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang



Dr. Sukirno

NIP.195508101983031005

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 21 Februari 2012

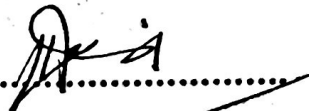
TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs. Giartama, M.Pd.



.....

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



.....

3. Anggota : Drs. Djumadin Syafril, M.Pd.



.....

4. Anggota : Drs. Syamsuramel, M.Kes.



.....

5. Anggota : Drs. Meirizal Usra, M.Kes.



.....

Palembang, 5-3-2012

Diketahui
Ketua Prodi Penjaskes,



Drs. Waluyo, M.Pd
NIP.195601241984031001

Skripsi ini ku Persembahkan Kepada :

- ⇒ **Istriku yang selalu memberikan dukungan dan motifasi dengan Sepenuh hati serta mencintai dan menyayangiku.**
- ⇒ **Anak - anakku yang tercinta “ M. Rhamadhan. Syelly. Syella. dan Putri Novianty “ yang selalu memberikan semangat kepadaku.**
- ⇒ **Semua teman – temanku se angkatan yang senatiasa selalu bahu Membahu, tolong – menolong kerja sama dalam mengatasi Kesulitan dalam suka maupun duka dalam kampus FKIP Unsri**
- ⇒ **Baju kuning almamaterku yang melambangkan persaudaraan dan Penuh rasa kompak antar Mahasiswa Unsri.**

MOTTO :

“ Hidup akan penuh makna apabila bermanfaat buat orang

Banyak ”

“ Jangan pernah lupa dari mana kita berasal dan kemana kita

Akan kembali ”

“ Satu untuk semua, semua untuk satu

Ucapan terima kasih

Alhamdulillah, segala fuji dan penuh rasa syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT atas berkat taufik dan hidayahnya penyusun tugas akhir ini dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar sarjana (SI), adapun judul dari tugas akhir ini adalah “Upaya Peningkatan Pembelajaran Guling Depan Melalui Bantuan Teman Sebaya Pada Siswa Kelas IV SD SUMSEL JAYA Palembang.

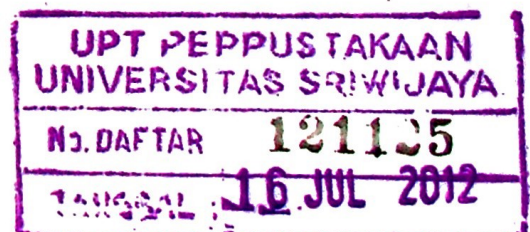
Dalam penulisan tugas akhir penyusun banyak mendapatkan bantuan baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga penyusun dapat menyelesaikan tugas akhir ini, maka pada kesempatan ini melalui skripsi ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Rektor Universitas Sriwijaya, Ibu Prof. Dr. Badia Perizade. M.B.A. Dekan FKIP Universitas Sriwijaya Prof. Drs. Tatang Suhery. M.A.Ph.D, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini. Drs. Waluyo. M.Pd, selaku ketua program studi pendidikan jasmani dan kesehatan, Drs. Giartama. M.Pd, selaku pembimbing satu, dan Drs. Waluyo. M. Pd, selaku pembimbing dua yang selalu mencurahkan waktu, tenaga dan pemikirannya. Kepala DISDIKPORA kota Palembang, serta kepala sekolah dan seluruh guru dan perangkat SD SUMSEL JAYA Palembang yang telah memberikan izin penelitian. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kemudahan dan limpahan rahmat serta berkahnya pada kita semua, semoga penyusunan skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan menjadi bahan studi bagi rekan-rekan mahasiswa

Palembang, Januari 2012

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUANN.....	i
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI	iv
ABSTRAK	v
BAB I PENDAHULUAN	
1.1.Latar Belakang	1
1.2.Identifikasi Masalah	2
1.3.Rumusan Masalah	3
1.4. Tujuan Penelitian	3
1.5. Manfaat Penelitian	4
BAB II LANDASAN TIORI	
2.1. Hakekat Pembelajaran	5
2.2. Ciri-ciri Pembelajaran	5
2.3. Unsur-unsur Pembelajaran	6
2.4. Pembelajaran Pendidikan Jasmani	6
2.5. Hakekat Senam	7
2.6. Hakekat Guling Depan	8
2.7. Hakekat Bantuan Teman Sebaya	9
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1. Metode Penelitian	12
3.2. Siklus I	13
3.3. Siklus II	14
3.4.Tempatdan Waktu Penelitian	18
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1. Hasil Penelitian	22
4.1.1. Gambaran dan Lokasi Penelitian	22
4.1.2. Data Awal	23



4.1.3. Diskripsi Tes Awal Guling Depan	23
4.1.4. Diskripsi Data Siklus I	25
4.1.4.1. Perencanaan	25
4.1.4.2. Tindakan	25
4.1.4.3. Observasi	26
4.1.5. Diskripsi Data Siklus II	28
4.1.5.1. Perencanaan	28
4.1.5.2. Tindakan	28
4.1.5.3. Observasi	29
4.2. Pembahasan	31
4.2.1. Pembahasan Analisis Siklus I	31
4.2.2. Pembahasan Analisis Siklus II	32
4.2.3. Paparan Data	34
4.2.4. Pembahasan Hasil Analisis	35
BAB V KESIMPILAN DAN SARAN	
5.1. Simpulan	41
5.2. Saran	41
Daftar Pustaka	42
Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup.....	43
Lampiran 2. SK. Pembimbing 1 dan 2	46
Lampiran 3. Usul Judul Skripsi	47
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian dari UNSRI.....	48
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian dari DISDIKPORA Kota Palembang	49
Lampiran 6. Surat Keterangan dari Kep Sek SD Sumsel Jaya Palembang.....	50
Lampiran 7. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus	51
Lampiran 8. Format Penilaian Tes Awal	55
Lampiran 9. Format Penilaian Tes Siklus I	59
Lampiran 10. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II	62
Lampiran 11. Format Penilaian Siklus II	65
Lampiran 12. Foto-foto Penelitian	68

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul Upaya Peningkatan Pembelajaran Guling Depan Melalui Bantuan Teman Sebaya pada Siswa Kelas IV SD Sumsel Jaya Palembang.

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan pembelajaran guling depan dengan melalui bantuan teman sebaya, siswa menjadi aktif dan senang mengikuti pelaksanaan belajar mengajar senam lantai khususnya gerakan guling depan terhadap siswa kelas IV SD Sumsel Jaya Palembang.

Senam lantai merupakan salah satu materi pokok dalam kurikulum pendidikan jasmani tingkat SD, yang termasuk didalamnya gerakan guling depan atau sering dikenal dengan roll depan, yang menjadi kendala di dalam pelaksanaan pembelajaran guling depan ini kurang disenangi atau digemari oleh siswa, salah satu penyebabnya adalah siswa merasa takut akan terjadi cedera, merasa kurang aman dalam melakukan gerakan, sehingga siswa merasa malas dalam melakukan gerakan guling depan ini.

Adapun jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian tindakan kelas (Classroom action Research). Penelitian tindakan kelas merupakan jenis penelitian yang menawarkan cara baru dalam proses belajar mengajar. Penelitian ini dilakukan secara bersiklus, setiap siklus dimulai dari perencanaan, tindakan, observasi, refleksi. Subjek penelitian ini adalah Siswa SD Sumsel Jaya Palembang, pada kelas IV dengan jumlah 24 Orang siswa.

Data yang dikumpulkan dimulai dengan mengadakan tes awal, dan tes akhir dari siklus I dan siklus II yang dilakukan siswa dalam pelaksanaan guling depan.

Keberhasilan dalam penelitian ini berpedoman pada target yang telah ditetapkan sesuai dengan standar ketuntasan siswa atau KKM pelajaran penjasorkes di SD sumsel jaya Palembang, ternyata seluruh siswa aktif dan senang mengikuti materi guling depan ini lebih dari 85 % berhasil pada siklus II,

Kata kunci : Senam lantai, bantuan teman sebaya, tindakan kelas, serta guling depan.

BAB I

Pendahuluan

1.1. Latar Belakang

Pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diselenggarakan disetiap tingkatan sekolah merupakan salah satu bentuk upaya pemerintah untuk melaksanakan salah satu tujuan pendidikan nasional Indonesia yaitu membentuk manusia Indonesia seutuhnya yang sehat jasmani dan rohani.

Pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, merupakan kewajiban yang harus dilaksanakan disekolah mulai dari tingkat, SD, SMP, SMA/SMK dan perguruan tinggi, serasi dengan kurikulum yang disampaikan Kementerian Pendidikan Nasional Indonesia, pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar, ada beberapa materi yang wajib diberikan kepada peserta didik, diantaranya senam. Menurut Mahendra (2001:1) senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak-anak

Senam dengan kegiatan utama yang paling bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak (*motor ability*). Anak yang terlibat di dalam senam akan berkembang daya tahan ototnya, kekuatannya, powernya, kelentukannya, koordinasi, serta kelincahannya. Adapun gerakan senam lantai diantaranya , *forwards roll, backwards roll, hand stand, kop stand, roll kip, kop kip, hand spring* dan lain sebagainya.



Di dalam gerakan senam lantai di atas tidak cukup dengan kelenturan dan kekuatan otot semata, yang tidak kalah pentingnya adalah unsur kecepatan dalam menggulung /membundarkan badan pada saat melakukan gerakan guling depan itu sendiri.

Berdasarkan hasil pengamatan di SD Sumsel Jaya Palembang, menunjukkan bahwa siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan materi senam lantai/ketangkasan dengan sub materinya gerakan guling depan pada siswa kelas IV SD SUMSEL JAYA Palembang, hampir seluruh siswa belum dapat menggulung badannya sehingga tidak dapat kembali kesikap awal dengan sempurna, hal ini menurut analisa penulis disebabkan masih rendahnya unsur kecepatan gerakan serta belum rapatnya posisi kedua lutut dengan dada, selain hal tersebut para siswa merasa takut terjadi cedera, ada juga yang malu-malu bila kita membantu pelaksanaannya terutama siswa putri. Atas dasar inilah penulis akan mengembangkan suatu usaha perbaikan pembelajaran guling depan dengan melalui bantuan teman sebaya.

Solusi dengan melalui bantuan teman sebaya atau seumur ini pelaksanaan gerakan senam lantai pada gerakan guling depan akan dapat membantu keberhasilan siswa dalam melakukan gerakan tersebut, mengingat selain gerakan membantu tersebut tidak terlalu sulit dan membutuhkan tenaga yang besar, para siswa hanya membantu memegang tengkuk memastikan perkenaan dengan matras bukan kepala serta mendorong bagian bawah (pantat) apabila pada saat berguling gerakannya kurang cepat.

Berdasarkan penjelasan dan uraian diatas penulis berkeinginan mengadakan penelitian lebih lanjut serta mendiskripsikan tulisan ini, dengan judul “**Upaya Peningkatan Pembelajaran Guling Depan Melalui Bantuan Teman Sebaya Pada Siswa Kelas IV SD Sumsel Jaya Palembang**”.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, permasalahan pembelajaran Guling depan beraneka ragam diantaranya :

- a. Masih kurang tepatnya metoda pengajaran yang disampaikan oleh guru
- b. Banyak siswa yang tidak berani /takut, serta kurangnya dukungan sarana prasarana
- c. Waktu berguling depan, dada dengan lutut tidak menempel/terbuka.
- d. Siswa agak canggung dibantu oleh guru (putra), khususnya siswa putri.

1.3. Rumusan Masalah

Dengan memperhatikan latar belakang masalah yang telah diungkap, maka masalah yang diteliti dapat dirumuskan : **Apakah dengan melalui bantuan teman sebaya pembelajaran guling depan dapat meningkat pada siswa kelas IV SD Sumsel Jaya Palembang ?**

1.4. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk :

- a. Memperbaiki proses pelaksanaan pembelajaran khususnya pada gerakan guling depan.
- b. Meningkatkan kemampuan dan penguasaan dalam melakukan gerakan guling depan

1.5. Manfaat Penelitian

Penelitian ini bermanfaat bagi :

- a. Bagi guru penjasorkes, agar mendapatkan strategi mengajar senam khususnya pada gerakan guling depan, bagi siswanya cukup banyak
- b. Bagi siswa, supaya memiliki pemahaman pengetahuan mengenai peningkatan pembelajaran senam lantai pada gerakan guling depan dengan saling bantu sesama teman sebaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Dimiyati. Mudjiono. (1994). Belajar Pembelajaran. Proyek Pembinaan Mutu Tenaga Kependidikan. Jakarta : Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (1994/1995). Metodik Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Dasar. Proyek peningkatan Mutu SD, TK, dan SLB. Jakarta : Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan menengah.
- Hamalik (1994). Kurikulum dan Pembelajaran. Jakarta: Bumi Aksara.
- Kosasi. (1985). Olahraga dan Kesehatan, Teknik dan Program Latihan. Jakarta : Akademika Presendo .
- Kosasi. (1984). Olahraga dan Kesehatan. Teknik dan Program Latihan. Jakarta : Akademika Presendo.
- Mahendra (2001). Pembelajaran Senam di sekolah dasar. Sebuah Pendekatan Pola Gerak Dominan , Jakarta : Departemen Pendidikan nasional. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Tisnowati Tamat M.Pd. Moekarto Misbun.M.Ed. (1999). Pendidikan dan Kesehatan. Jakarta : Universitas Terbuka. Depdikbud.
- Soedarminto. Soeparman. (1993). Depdikbud. Proyek peningkatan mutu SD setara D-II dan Kependudukan. Penataran Guru penjas SD.
- Irwandi Karyadi DKK (2007). Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan. Jakarta. Widya Utama

BSNP, 2006. Model Silabus dan RPP Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Jakarta : Depdiknas

Suharsimi. 2009. Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta:P. T. Bumi Aksara

Nurhasan 2007. Evaluasi pendidikan Jasmani. Jakarta

Suyati. 1994. Senam. Jakarta. Universitas Terbuka