

**PERBEDAAN HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI  
SENAM LANTAI GULING BELAKANG SISWA KELAS VIII  
ANTARA KELAS AKSELERASI DAN KELAS REGULER  
SMP MUHAMMADIYAH 2 YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



**Oleh**

**Tony Prihatmoko  
09601244004**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
APRIL 2013**

## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul "Perbedaan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Senam Lantai Guling Belakang Siswa Kelas VIII antara Kelas Akselerasi dan Kelas Reguler SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta" yang disusun oleh Tony Prihatmoko, NIM 09601244004 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.



Dosen Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Suharjana", is placed over the text "Dosen Pembimbing".

Drs. F. Suharjana, M.Pd.

NIP. 19580706 198403 1 002

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "Perbedaan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Senam Lantai Guling Belakang Siswa Kelas VIII antara Kelas Akselerasi dan Kelas Reguler SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta" yang disusun oleh Tony Prihatmoko, NIM: 09601244004 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 25 Maret 2013 dan dinyatakan lulus.

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. F. Suharjana, M.Pd.	Ketua Penguji		5/4/13
Saryono, M.Or.	Sekertaris Penguji		5/4/13
Dr. Sri Winarni, M.Pd.	Penguji I (Utama)		4/4/13
Heri Purwanto, M.Pd.	Penguji II (Pendamping)		3/4/13



Yogyakarta, April 2013  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Drs. Rampus Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 198601 1 002

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 11 Maret 2013

Yang menyatakan



Tony Prihatmoko

NIM. 09601244004

## MOTTO

- *Ilmu tanpa amal bagaikan pohon tanpa buah.*
- *Tegarlah dalam menghadapi cobaan, bagai karang di laut yang tetap berdiri kokoh walau omabak dan badai datang menerjang.*
- *Keberhasilan adalah perjungan tanpa batas.*
- *Allah akan mengangkat derajat orang-orang yang beriman dan berilmu pengetahuan beberapa derajat (QS. AL Mujaadillah: 11)*

## PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan untuk:

- *Ayahanda Suprihono, Ibunda Sudarti tercinta yang tanpa henti-hentinya selalu memberikan Ananda dorongan dan doanya*
- *Kakakku Edi Sudarmono dan adik-adikku, Atika Evi Kurniawati, Rochman Kurniawan tercinta yang selalu menjadi inspirasi.*
- *Kekasihku Resita Arum Fitria penyemangatku trimakasih atas dukungan, bantuan dan nasehatnya..*

**PERBEDAAN HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI  
SENAM LANTAI GULING BELAKANG SISWA KELAS VIII  
ANTARA KELAS AKSELERASI DAN KELAS REGULER  
SMP MUHAMMADIYAH 2 YOGYAKARTA**

**Oleh  
Tony Prihatmoko  
NIM 09601244004**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan hasil belajar pendidikan jasmani pada pokok materi senam lantai guling belakang siswa kelas VIII antara kelas akselerasi dan reguler di SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta tahun Pelajaran 2012/2013.

Penelitian ini merupakan penelitian *komparatif*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII, kelas akselerasi dan reguler SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta pada tahun pelajaran 2012/2013, dengan jumlah sampel kelas akselerasi 20 responden dan kelas reguler 20 responden. Masing-masing kelas terdiri dari 10 responden laki-laki dan 10 responden perempuan. Untuk teknik pengambilan sampel kelas akselerasi adalah sampel jenuh dan untuk kelas reguler menggunakan teknik *proporsional random sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi yang berbentuk daftar periksa atau *check list* atau skala penilaian (*rating scale*) untuk penilaian hasil belajar psikomotor senam lantai guling belakang. Teknik pengujian instrumen adalah uji validasi dosen ahli kemudian uji validasi dan uji reabilitas siswa. Teknik analisis data adalah uji persyaratan dan uji hipotesis. Uji persyaratan menggunakan uji normalitas dan uji homogenitas sedangkan uji hipotesis menggunakan uji t (t-test) dan uji anova, ini digunakan untuk menguji hipotesis komparatif dua sampel independen dengan taraf signifikansi 5 %.

Hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil belajar psikomotor senam lantai guling belakang pada siswa kelas VIII kelas reguler dan kelas akselerasi di SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta. Dengan perbedaan rata-rata sebesar 2,8 dimana kelas regular lebih baik dibanding kelas akselerasi. Dengan hasil perhitungan data hasil belajar siswa diperoleh nilai  $t_{hitung} = 2,859$  lebih besar dari pada  $t_{tabel} = 2,021$  dan nilai  $p < 0.05$  pada taraf signifikansi 5 %. Karena harga  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  dan berada dalam daerah Ha atau  $p < 0.05$  pada taraf signifikansi 5 %, maka Ho ditolak dan Ha diterima. Berdasarkan data di atas maka dapat di lihat bahwa kelas regular memiliki hasil belajar psikomotor senam lantai guling belakang yang lebih baik dibandingkan dengan kelas akselerasi.

Kata kunci: hasil belajar, senam lantai, guling belakang

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang senantiasa melimpahkan nikmat dan rahmat-Nya, sehingga penyusun dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Perbedaan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Senam Lantai Guling Belakang Siswa Kelas VIII antara Kelas Akselerasi dan Kelas Reguler SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta”.

Terselesaikanya skripsi ini tidak lepas berkat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini ungkapan penghargaan dan terima kasih penulis persembahkan kepada:

1. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
2. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta yang telah menyetujui penelitian ini.
3. Bapak Drs. F. Suharjana, M.Pd. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan motivasi, bimbingan, dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Suhadi, M. Pd. selaku dosen Penasehat Akademik terima kasih atas bantuan yang diberikan.
5. Ibu Hj. Nilawati Isdwantari, S.Pd. selaku Kepala Sekolah SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
6. Ibu Dra. Ismiyati selaku guru pembimbing di SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta, terima kasih atas segala bantuan yang diberikan.

7. Semua keluargaku yang selalu mendoakan, membimbing dan memberi semangat di setiap langkahku.
8. Sahabat dan teman-temanku lainnya serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu yang telah memberikan bantuan bagi penulis dalam menyelesaikan karya ini.

Mungkin tidak cukup sekedar rangkaian kalimat terima kasih untuk membalas kebaikan dan bantuan yang telah diberikan. Harapan dan doa semoga amal baik kita mendapatkan balasan yang lebih baik lagi dari Sang Pemberi Nikmat. Tiada gading yang tak retak, sungguh karya ini masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan. Semoga karya ini bermanfaat.

Yogyakarta, Maret 2013

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teori	
1. Hakikat Belajar .....	8
2. Pengertian Hasil Belajar .....	10
3. Pengertian Pendidikan Jasmani .....	17
4. Karakter Anak Usia Sekolah Menengah Pertama (SMP) .....	18
5. Siswa Kelas Akselerasi .....	21
6. Siswa Kelas Reguler .....	24

7. Pembelajaran Senam Lantai.....	25
8. Pembelajaran Guling Belakang.....	28
B. Penelitian yang Relevan.....	31
C. Kerangka Berpikir.....	33
D. Hipotesis.....	34

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Desain Penelitian .....	35
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	35
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	35
D. Desain Operasional Variabel Penelitian.....	38
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	38
F. Teknik Analisis Data.....	41

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data Peneltian .....	43
B. Analisis Data.....	46
C. Pembahasan .....	49

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	51
B. Keterbatasan Penelitian .....	51
C. Saran.....	52

### **DAFTAR PUSTAKA .....** 53

### **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
<b>Tabel 1.</b> Hasil Pengambilan Sampel Kelas Reguler .....	37
<b>Tabel 2.</b> Kisi-Kisi Instrumen .....	39
<b>Tabel 3.</b> Tingkat Reliabilitas Berdasarkan Nilai Alpha .....	40
<b>Tabel 4.</b> Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Psikomotorik Pendidikan Jasmani Senam Lantai Guling Belakang Kelas Reguler .....	44
<b>Tabel 5.</b> Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Psikomotorik Pendidikan Jasmani Senam Lantai Guling Belakang Kelas Akselerasi .....	45
<b>Tabel 6.</b> Hasil Uji Normalitas Hasil Belajar Psikomotorik Pendidikan Jasmani Senam Lantai Guling Belakang .....	46
<b>Tabel 7.</b> Hasil Uji Homogenitas Ketiga Variabel .....	47
<b>Tabel 8.</b> Hasil Uji Hipotesis Perbedaan Hasil Belajar Psikomotorik Pendidikan Jasmani Senam Lantai Guling Belakang Kelas Reguler dan Kelas Akselerasi .....	48

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
<b>Gambar 1.</b> Rangkaian Guling Belakang dengan Matras Miring.....	28
<b>Gambar 2.</b> Rangkaian Guling Belakang .....	29
<b>Gambar 3.</b> Rangkaian Guling Belakang dengan Awalan Berdiri.....	29
<b>Gambar 4.</b> Grafik Frekuensi Hasil Belajar Psikomotorik Pendidikan Jasmani Senam Lantai Guling Belakang Kelas Regular.....	44
<b>Gambar 5.</b> Grafik Frekuensi Hasil Belajar Psikomotorik Pendidikan Jasmani Senam Lantai Guling Belakang Kelas Akselerasi.....	45

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
<b>LAMPIRAN 1.</b> Surat Pembimbing TAS .....	56
<b>LAMPIRAN 2.</b> Lembar Pengesahan TAS .....	57
<b>LAMPIRAN 3.</b> Surat Permohonan Ijin Observasi .....	58
<b>LAMPIRAN 4.</b> Hasil Obsevasi dan Wawancara dengan Guru Penjas SMP Muhammadyah 2 Yogyakarta .....	59
<b>LAMPIRAN 5.</b> Daftar Nama Siswa Kelas VIII Akselerasi dan Reguler SMP Muhammadyah 2 Yogyakarta Tahun Pelajaran 2012/2013 .....	61
<b>LAMPIRAN 6.</b> Surat Permohonan dan Pernyataan Validasi Dosen Ahli ...	65
<b>LAMPIRAN 7.</b> Data Uji Coba Validasi Siswa .....	71
<b>LAMPIRAN 8.</b> Uji Validasi dan Reabilitas Siswa.....	78
<b>LAMPIRAN 9.</b> Lembar Penilaian Hasil Belajar Psikomotor ”Senam Lantai Guling Belakang” .....	79
<b>LAMPIRAN10.</b> Surat Permohonan Ijin Penelitian dari Dekan FIK-UNY ..	82
<b>LAMPIRAN 11.</b> Surat Permohonan Ijin Penelitian dari Pengurus Daerah Muhammadyah .....	83
<b>LAMPIRAN 12.</b> Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	84
<b>LAMPIRAN 13.</b> Data Mentah Hasil Penelitian.....	85
<b>LAMPIRAN 14.</b> Deskripsi Statistika .....	98
<b>LAMPIRAN 15.</b> Tabel Distribusi Frekuensi .....	99
<b>LAMPIRAN 16.</b> Uji Normalitas .....	100

<b>LAMPIRAN 17.</b> Uji Homogenitas .....	101
<b>LAMPIRAN 18.</b> Uji Hipotesis .....	102
<b>LAMPIRAN 14.</b> Dokumentasi Penelitian .....	103

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perseorangan maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan ketrampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak. Pendidikan Jasmani dan Olahraga merupakan bagian dari kurikulum standar Lembaga Pendidikan Dasar dan Menengah. Dengan pengelolaan yang tepat, maka pengaruhnya bagi pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani dan sosial peserta didik tidak pernah diragukan.

Menurut Nixon dan Cozen (dalam Yusuf Adisasmita, 1989: 2), mendefinisikan pendidikan jasmani sebagai bagian dari pendidikan keseluruhan dengan melibatkan penggunaan sistem aktivitas kekuatan otot untuk belajar, sebagai akibat peran serta dalam kegiatan ini. Bidang-bidang lain yang erat kaitannya dengan pendidikan jasmani dan olahraga adalah pendidikan kesehatan, rekreasi dan tari. Pendidikan kesehatan mungkin paling erat dengan pendidikan jasmani dan olahraga. Membahas kesehatan sering kali selalu mencangkup kesegaran total individu, yakni: kesegaran fisikal, mental, sosial dan emosional (Abu Kadir Ateng, 1989: 3). Pendidikan kesehatan dititik beratkan pada pencapaian keadaan sehat melalui usaha sendiri yang didahului dengan timbulnya minat, kebutuhan seseorang untuk memperbaiki keadaan

hidupnya dengan penuh rasa tanggung jawab terhadap diri, keluarga dan masyarakat.

Pendidikan pada hakikatnya adalah usaha sadar untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup (M. Ichsan, 1988: 169). Sebagai bagian dari kegiatan pendidikan, maka pendidikan jasmani merupakan bentuk pendekatan ke aspek sejahtera rohani (melalui kegiatan jasmani), yang dalam lingkup sehat WHO berarti sehat rohani. Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggapnya sebagai seorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Pendidikan jasmani berkewajiban meningkatkan jiwa dan raga yang mempengaruhi semua aspek kehidupan sehari-hari seseorang atau keseluruhan pribadi seseorang. Pendidikan jasmani menggunakan pendekatan keseluruhan yang mencakup semua kawasan baik prikomotorik, koqnitif, maupun afektif (Abu Kadir Ateng, 1989: 2). Pemerintah menyadari pentingnya pendidikan yang bermutu bagi generasi penerus bangsa Indonesia. Pendidikan memberikan sumbangan nyata terhadap pertumbuhan ekonomi melalui penyediaan tenaga kerja berpengetahuan, menguasai teknologi, dan mempunyai keahlian dan keterampilan, seperti dikemukakan oleh Maryono (2010: 3), untuk memperbaiki kualitas pendidikan disusunlah Undang-Undang Sistem

Pendidikan Nasional, diikuti dengan peraturan-peraturan pendukungnya melalui PP, Permen, Kapmen dan lain-lain. Di antara kebijakan-kebijakan tersebut adalah pembentukan Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI), Sekolah Bertaraf Internasional (SBI), Sekolah Imersi, Sekolah Akselerasi, Sekolah Bilingual.

Menurut Reni Akbar dan Hawadi (2006: 11), program akselerasi merupakan salah satu bentuk layanan pendidikan bagi anak berbakat akademik. Diharapkan program akselerasi ini dapat memenuhi kebutuhan layanan pendidikan yang berbeda bagi mereka yang tergolong *gifted*. Penyelenggaraan program akselerasi yang benar menuntut sejumlah hal yang patut diperhatikan dengan sungguh-sungguh oleh pihak sekolah. Program akselerasi memberikan keuntungan bagi anak berbakat akademik, namun juga beberapa kelemahan yang perlu diantisipasi dengan baik-baik sebelum program ini ditawarkan kepada publik.

Berdasarkan hasil observasi dan informasi dari guru pendidikan jasmani di SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta menyatakan bahwa minat dan motivasi siswa untuk belajar pendidikan jasmani masih sangat kurang sehingga akan berdampak pada hasil belajarnya. SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta mempunyai 1 kelas berbasis Kelas Akselerasi di tiap masing-masing tingkatan. Kelas akselerasi adalah kelas yang memperoleh konten materi dengan irama yang lebih dipercepat. Siswa yang mengikuti kelas akselerasi ini hanya menempuh pendidikan selama 2 tahun saja untuk jenjang Sekolah Menengah Pertama. Setiap jenjang kelas terdapat 2 Kelas Unggulan, 3 Kelas Regular,

2 Kelas RSBI dan 1 Kelas Akselerasi. Kelas VIII dirasa sebagai kelas yang bisa dijadikan sebagai sampel penelitian karena sudah menjalani aktivitas yang sama selama satu tahun.

Kelas VIII akselerasi dan reguler di SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta merupakan siswa yang sama, keduanya mempunyai karakteristik yang sama sebagai remaja yang sedang berkembang menjadi individu yang bugar dan sehat. Siswa kelas akselerasi dan reguler ini memiliki kesempatan yang sama di sekolah untuk beraktivitas fisik. Penjasorkes yang diberikan kepada keduanya terbilang sama dilihat dari frekuensi materi maupun intensitasnya. Penjasorkes diberikan 1 kali seminggu dilakukan selama 2 jam pelajaran. Materi yang diberikan pun sama mengacu pada kurikulum yang ada kelas akselerasi dan reguler boleh mengikuti ekstrakurikuler olahraga di sekolah. Melihat dari kesempatan yang dimiliki keduanya memungkinkan mereka memiliki tingkat hasil pendidikan jasmani yang sama.

Melalui olahraga kebanyakan dari siswa kelas reguler menyalurkan bakatnya. Selain itu anak-anak kelas regular juga lebih sering mengikuti perlombaan-perlombaan yang khususnya perlombaan dibidang olahraga. Berbeda dengan kelas akselerasi siswa di kelas reguler banyak yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga. Anak-anak kelas akselerasi lebih suka yang mengikuti ekstrakurikuler dibidang akademik seperti olimpiade sains, olimpiade matematika, *English club* dan KIR. Melihat dari fenomena ini muncul keinginan untuk meneliti tentang hasil belajar pendidikan jasmani pada pokok materi “senam lantai guling belakang” siswa kelas VIII antara kelas

akselerasi dengan reguler di SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta tahun pelajaran 2012/2013. Adapun alasan peneliti hanya membatasi pada hasil belajar pokok materi senam lantai guling belakang dan tidak memilih hasil belajar pendidikan jasmani secara keseluruhan karena peneliti ingin fokus pada hasil belajar psikomotor tiap individu siswa. Dalam penilaian senam hanya berfokus pada gerakan siswa secara individu saja, berbeda dengan pendidikan jasmani yang dapat dilakukan secara individu, berpasangan maupun beregu (kelompok) sehingga penilaian yang bagus tidak hanya berpusat pada *skill* individu saja namun juga harus mampu untuk berkerjasama dalam regu atau kelompok.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kurangnya minat dan motivasi siswa kelas VIII akselerasi untuk aktivitas olahraga di sekolah karena lebih fokus kepada hal-hal akademis saja.
2. Berbeda dengan kelas akselerasi siswa di kelas reguler banyak yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga. Selain itu siswa regular juga lebih banyak yang mengikuti perlombaan-perlombaan dibidang olahraga.
3. Siswa kelas VIII reguler lebih berhasil dibidang olahraga dan dalam menjalani aktivitasnya di sekolah, hal ini dapat dilihat karena siswa kelas reguler lebih berantusias dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani.

4. Belum diketahui perbedaan hasil belajar pendidikan jasmani khususnya pada pokok materi senam lantai guling belakang siswa kelas VIII di SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta antara kelas akselerasi dan reguler tahun pelajaran 2012/2013.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka perlu adanya pembatasan masalah agar penelitian yang dilakukan menjadi lebih fokus. Penelitian ini dibatasi pada perbedaan hasil belajar pendidikan jasmani pada pokok materi senam lantai guling belakang siswa kelas VIII antara kelas Akselerasi dan Reguler di SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta tahun pelajaran 2012/2013.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah yang dikemukakan di atas maka rumusan masalah untuk penelitian ini adalah: “Adakah perbedaan hasil belajar pendidikan jasmani senam lantai guling belakang siswa kelas VIII antara kelas akselerasi dan reguler di SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta tahun Pelajaran 2012/2013 ?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui perbedaan hasil belajar pendidikan jasmani senam lantai guling belakang siswa kelas VIII antara kelas akselerasi dan reguler di SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta tahun Pelajaran 2012/2013.

## **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diajukan kepada setiap insan pendidikan untuk memberikan pandangan atau gambaran mengenai program akselerasi juga harus memperhatikan aspek-aspek lain yang diperlukan siswa, salah satunya adalah hasil belajar siswa terhadap pendidikan jasmani khususnya senam lantai guling belakang. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

### 1. Manfaat teroritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi Penulis

Penelitian ini sangat bermanfaat untuk memperluas pengetahuan dan wawasan baru sebagai bekal masa depan yang lebih baik.

#### b. Bagi Lembaga Pendidikan

1) Dapat memberikan gambaran mengenai program akselerasi melalui aspek lain seperti hasil belajar pendidikan jasmani khususnya pada pokok materi senam lantai guling belakang.

2) Memberikan pengetahuan dan masukan bagi sekolah-sekolah khususnya SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta tentang hasil belajar pendidikan jasmani pada senam lantai guling belakang siswa kelas VIII antara kelas akselerasi dengan reguler pada tahun pelajaran 2012/2013.

## **BAB II** **KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Deskripsi Teori**

#### **1. Hakikat Belajar**

Belajar merupakan keharusan bagi siapapun selama manusia itu masih hidup pasti membutuhkan belajar, karena dengan belajar orang tidak mengerti bahwa menjadi tahu, orang yang tidak mengerti berubah menjadi mengerti. Nasution M.A. (1988:23), pembelajaran adalah menciptakan suasana yang mengembangkan inisiatif dan tanggung jawab belajar dalam pembelajar ke arah belajar seumur hidup.

Belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku di dalam diri manusia. Bila telah selesai suatu usaha belajar, maka tidak dapat dikatakan bahwa pada diri individu tersebut telah terjadi proses belajar (<http://blog.Achive.b539-15.hptl.2010>).

Banyak para ahli yang mengemukakan pendapat mengenai belajar diantaranya adalah W, S. Winkel (1991: 36), dalam bukunya yang berjudul “Psikologi Pengajaran”. Menurutnya pengertian belajar adalah suatu aktifitas mental / psikis yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungan yang menghasilkan perubahan-perubahan dalam pengetahuan, pemahaman, keterampilan dan nilai-nilai sikap. Perubahan itu bersifat secara relatif kostan dan berbekas.

Dari berbagai pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa belajar merupakan suatu proses atau kegiatan yang di lakukan secara sadar dan berlangsung di dalam diri untuk tujuan mengubah

tingkah laku, cara berfikir, aktivitas yang bertujuan, bersifat integratif dan berbuat sesuai dengan kaidah dan aturan yang tidak menyimpang dari proses pembelajaran.

Dalam proses belajar bagi anak normal tentunya ada wujud nyata yaitu keberhasilan dari proses pembelajaran tersebut. Sama halnya dengan proses belajar bagi anak yang mengalami gangguan mental dimana salah satu tujuan dalam proses belajar yang dilaksanakan adalah untuk mengetahui hasil belajar.

Menurut Gagne (<http://blog-indonesia.com.>) belajar didefinisikan sebagai berikut:

- a. Suatu proses untuk memperoleh motivasi dalam pengetahuan, keterampilan, kebiasaan serta tingkah laku.
- b. Penguasaan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh dari institusi.

Jadi bisa disimpulkan teori belajar disebut juga teori perkembangan mental yang pada prinsipnya berisi tentang apa yang terjadi dan apa yang akan diharapkan terjadi pada mental anak didik yang dapat dilakukan pada usia tertentu. Jadi kesiapan anak didik untuk bisa belajar, sedangkan teori mengajar adalah uraian tentang petunjuk bagaimana semestinya mengajar anak didik pada usia siap untuk menerima pelajaran.

Nasution M.A. (1982: 3), tujuan belajar yang utama ialah bawa apa yang dipelajari itu berguna dikemudian hari, yakni membantu kita untuk dapat belajar terus dengan cara yang lebih mudah. Hal ini dikenal sebagai transfer belajar. Transfer serupa inilah yang menjadi inti dalam proses belajar. Transfer serupa ini membuka kemungkinan untuk memperluas dan memperdalam pengetahuan seseorang berdasarkan prinsip-prinsip umum.

## **2. Pengertian Hasil Belajar**

Dalam literatur hasil selalu dihubungkan dengan aktivitas tertentu seperti dikemukakan oleh Robert M. Gagne yang dikutip oleh W.S. Winkel (1983: 48), bahwa dalam setiap proses akan selalu terdapat hasil nyata yang dapat diukur dan dinyatakan sebagai hasil belajar seseorang.

Menurut Lanawati dikutip oleh Reni Akbar (2006: 168), hasil belajar adalah hasil penilaian pendidik terhadap proses belajar dan hasil belajar siswa sesuai dengan tujuan instruksional yang menyangkut isi pelajaran dan perilaku yang diharapkan dari siswa.

Hasil belajar merupakan kemampuan siswa dalam penguasaan materi dan keterampilan berfikir yang meliputi ranah kognitif, psikomotor dan afektif yang dinyatakan dalam proses belajar-mengajar melalui pengukuran penilaian pendapat Bloom yang dikutip oleh Syaifudin Anwar (1987:58), tes hasil belajar secara luas mencakup 3 kelompok yakni:

- a. Afektif tentang nilai dan sikap.
- b. Kognitif mencakup tentang intelektual.
- c. Pesikomotor mencakup tentang keterampilan.

Jadi hasil belajar bisa diartikan sebagai tingkat kemampuan intelektual yang diukur dengan penguasaan pengetahuan dan keterampilan dalam belajar sebagai hasil dari proses belajar mengajar.

Hasil belajar menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia 2007: 895) adalah penguasaan pengetahuan atau keterampilan yang dikembangkan oleh mata pelajaran dan ditunjukkan dengan tes atau angka nilai diberikan oleh guru. Pendapat lain mengatakan bahwa hasil dalam belajar merupakan dambaan bagi setiap orang tua terhadap anaknya. Hasil yang baik tentu akan didapat dengan proses belajar yang baik juga. Belajar merupakan proses dari sesuatu yang belum bisa menjadi bisa dari perilaku lama keperilaku yang baru dari pemahaman lama kepemahaman baru.

Dalam proses belajar hal yang harus diutamakan adalah bagaimana anak dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungan dan rangsangan yang ada sehingga terjadi reaksi yang muncul dari anak. Reaksi yang dilakukan anak merupakan usaha untuk menciptakan keinginan belajar sekaligus menyelesaikannya sehingga nantinya anak akan mendapat hasil yang mengakibatkan perubahan pada anak sebagai hal yang baru serta menambah pengetahuan. Jadi bisa disimpulkan kegiatan penting baik untuk anak-anak bahkan orang dewasa sekalipun.

Hasil belajar ditentukan oleh interaksi berbagai faktor. Peranan faktor itu tidak selalu sama dan tetap besarnya kontribusi, salah satu faktor akan ditentukan oleh kehadiran faktor lain dan sangat bersifat situasional yang tidak dapat diprediksikan dengan cermat akibat keterlibatan faktor lain yang sangat variatif.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar adalah hasil yang dicapai dari suatu kegiatan atau usaha yang dapat memberikan kepuasan emosional dan dapat diukur dengan alat atau tes tertentu dalam proses pendidikan hasil dapat juga diartikan sebagai hasil dari proses belajar mengajar yakni penguasaan materi, perubahan emosional atau perubahan tingkah laku yang dapat diukur dengan tes tententu.

Dalam penelitian ini hasil belajar yang diukur adalah hasil belajar dari ranah psikomotor. Menurut Bloom dalam Depdiknas (2008: 2), berpendapat bahwa ranah psikomotor berhubungan dengan hasil belajar yang pencapaiannya melalui keterampilan manipulasi yang melibatkan otot dan kekuatan fisik. Singer dalam Depdiknas (2008: 2) menambahkan bahwa mata pelajaran yang berkaitan dengan psikomotor adalah mata pelajaran yang lebih berorientasi pada gerakan dan menekankan pada reaksi–reaksi fisik dan keterampilan tangan. Keterampilan itu sendiri menunjukkan tingkat keahlian seseorang dalam suatu tugas atau sekumpulan tugas tertentu. Untuk melakukan pengukuran hasil belajar ranah psikomotor, ada dua hal yang perlu dilakukan oleh pendidik, yaitu

membuat soal dan membuat perangkat atau instrumen untuk mengamati unjuk kerja peserta didik. Soal untuk hasil belajar ranah psikomotor dapat berupa lembar kerja, lembar tugas, perintah kerja, dan lembar eksperimen. Instrumen untuk mengamati unjuk kerja peserta didik dapat berupa lembar observasi atau portofolio (Depdiknas, 2008: 6). Dalam penelitian ini instrument yang digunakan untuk menilai hasil belajar psikomotor adalah berupa lembar observasi. Lembar observasi adalah lembar yang digunakan untuk mengobservasi keberadaan suatu benda atau kemunculan aspek-aspek keterampilan yang diamati. Lembar observasi dapat berbentuk daftar periksa/*check list* atau skala penilaian (*rating scale*). Daftar periksa berupa daftar pertanyaan atau pernyataan yang jawabannya tinggal memberi *check* (centang) pada jawaban yang sesuai dengan aspek yang diamati. Skala penilaian adalah lembar yang digunakan untuk menilai unjuk kerja peserta didik atau menilai kualitas pelaksanaan aspek-aspek keterampilan yang diamati dengan skala tertentu, misalnya skala 1 – 5 (Depdiknas, 2008: 6).

Pengukuran hasil belajar ranah psikomotor menggunakan tes unjuk kerja atau tes perbuatan. Kriteria atau rubrik adalah pedoman penilaian kinerja atau hasil kerja peserta didik. Dengan adanya kriteria, penilaian yang subjektif atau tidak adil dapat dihindari atau paling tidak dikurangi, guru menjadi lebih mudah menilai hasil yang dapat dicapai peserta didik, dan peserta didik pun akan terdorong untuk mencapai hasil sebaik-baiknya karena kriteria penilaianya jelas. Rubrik terdiri atas dua

hal yang saling berhubungan. Hal pertama adalah skor dan hal lainnya adalah kriteria yang harus dipenuhi untuk mencapai skor itu. Banyak sedikitnya gradasi skor (misal 5, 4, 3, 2, 1) tergantung pada jenis skala penilaian yang digunakan dan hakikat kinerja yang akan dinilai (Depdiknas, 2008: 9)

Menurut W.S. Winkel (1983: 54), pembelajaran psikomotorik akan berjalan secara efisien dan efektif dengan memenuhi syarat-syarat sebagai berikut:

- a. Mengadakan analisis terhadap keseluruhan gerak-gerik: urutan, kordinasi, prosedur; keterampilan-bagian (*sub-skills*) yang dibutuhkan; pengetahuan dan pengertian yang diperlukan.
- b. Memberikan penjelasan verbal tentang keseluruhan gerak-gerik, dengan menggunakan gambar-gambar dan memberikan demonstrasi. Siswa dituntut untuk membahasakan sendiri semua penjelasan supaya dapat diingat dengan baik; bahkan siswa dapat dituntut menjalankan rangkaian gerak-gerik secara mental (latihan mental).
- c. Menyuruh siswa untuk berlatih. Kadang-kadang perlu siswa berlatih keterampilan-bagian lebih dahulu sebelum menjalankan keseluruhan latihan. Perlu disediakan waktu secukupnya untuk latihan-latihan ini. Demonstrasi masih sering dilakukan pula.
- d. Memberikan umpan balik mengenai hasil dalam berlatih itu: gerakan mana yang sudah baik, mana yang salah. Umpan balik diberikan baik selama langkah-langkah dalam berlatih maupun sesudah keseluruhan

rangkaian telah selesai. Pemberian informasi ini lain dan informasi yang diperoleh oleh siswa sendiri dari reaksi otot dan urat dalam tubuh.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar. Menurut Miranda, Winkel, dan Santrock (Reni Akbar, 2006: 168-169), menyatakan bahwa hasil belajar siswa ditentukan oleh faktor-faktor berikut.

- a. Faktor-faktor yang ada pada siswa
  - 1) Taraf intelektual
  - 2) Bakat khusus
  - 3) Taraf pengetahuan yang dimiliki
  - 4) Taraf kemampuan berbahasa
  - 5) Taraf organisasi kognitif
  - 6) Motivasi
  - 7) Kepribadian
  - 8) Perasaan
  - 9) Sikap
  - 10) Minat
  - 11) Konsep diri
  - 12) Kondisi fisik dan psikis (termasuk cara fisik dan kelima psikologis)

- b. Faktor-faktor yang ada pada lingkungan sekolah
    - 1) Hubungan antar orang tua.
    - 2) Hubungan orang tua anak.
    - 3) Jenis pola asuh.
  - c. Faktor-faktor yang ada di lingkungan sekolah
    - 1) Guru: Kepribadian guru, sikap guru terhadap siswa, keterampilan didaktik, dan gaya mengajar.
    - 2) Kurikulum.
    - 3) Organisasi sekolah.
    - 4) Sistem sosial di sekolah.
    - 5) Keadaan fisik sekolah dan fasilitas pendidikan.
    - 6) Hubungan sekolah dengan orang tua.
    - 7) Lokasi sekolah.
  - d. Faktor-faktor pada lingkungan sosial yang lebih luas
    - 1) Keadaan sosial, politik, dan ekonomi.
    - 2) Keadaan fisik: cuaca dan iklim.
- Menurut Matindas (Reni Akbar, 2006: 168), menyebutkan bahwa faktor-faktor diatas sebagai kenyataan internal (yang ada pada diri siswa dan kenyataan eksternal (yang ada di luar diri siswa). Jadi, selain kenyataan yang ada, keberhasilan yang dapat dicapai seseorang juga ditentukan oleh ambisi (suatu yang diinginkan) dan usaha (sesuatu yang dilakukan oleh individu untuk mencapai ambisinya dan mengatasi kenyataan yang ada).

### **3. Pengertian Pendidikan Jasmani**

J.B. Nase (M. Yusuf Adisasmita, 1989: 2), mendefinisikan pendidikan jasmani sebagai sebuah aspek dari preoses pendidikan keseluruhan yang menggunakan dorongan aktivitas untuk mengembangkan fitnes, organik, kontrol, neuro-muscular, kekuatan intelektual dan kontrol emosi.

William, Brownell dan Vernier (M. Yusuf Adisasmita, 1989: 2), mengindikasikan bahwa dalam pendidikan jasmani, kegiatan-kegiatan jasmani tertentu yang terpilih dapat membentuk sikap yang berguna bagi perilaku.

Nixon dan Cozen (M. Yusuf Adisasmita, 1989: 2), mendefinisikan pendidikan jasmani sebagai bagian dari pendidikan keseluruhan dengan melibatkan penggunaan sistem aktif kekuatan otot untuk belajar, sebagai akibat peran serta dalam kegiatan ini.

Baley dan Field (M. Yusuf Adisasmita, 1989: 2), mendefinisikan pendidikan jasmani sebagai proses yang menguntungkan dalam penyesuaian dan belajar organik, *neuro-muscular*, intelektual, sosial, kebudayaan, emosional dan etika sebagai akibat dan timbul melalui pilihan dan aktifitas kekuatan otot yang agak baik.

Dari beberapa definisi di atas maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah sebuah proses atau kegiatan pendidikan jasmani yang melibatkan belajar organik, *neuro-muscular*, intelektual,

sosial, kebudayaan, emosional dan etika sebagai akibat dan timbul melalui pilihan dan aktifitas kekuatan otot yang agak baik.

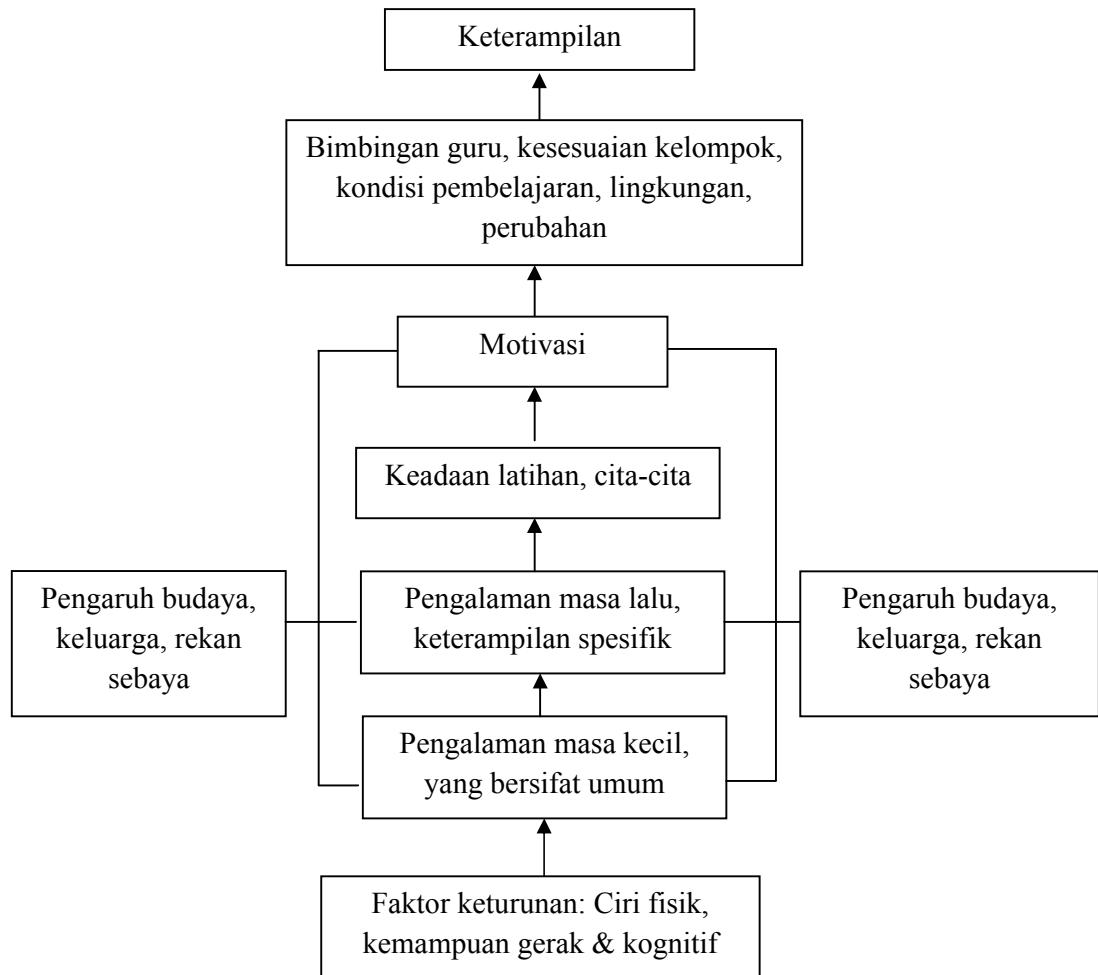
b. Tujuan Pendidikan dari Pendidikan Jasmani

Menurut Arma Abdoellah (1988: 11), tujuan umum dari pendidikan jasmani menentukan ranahnya (domain) dalam rumusan umum. Secara tradisional tujuan-tujuan umum itu adalah sebagai berikut:

- 1) Perkembangan organik: unsur-unsur kesegaran jasmani seperti kekuatan, daya ledak, daya tahan, dan daya tahan kardiovaskuler.
- 2) Perkembangan *neuro-muscular*: kordinasi, unjuk-kerja gerak, keterampilan olahraga, aktifitas gerak lain.
- 3) Perkembangan personal-sosial: sikap positif, jiwa sportif, kepemimpinan, dan perilaku demokratis.
- 4) Perkembangan kemampuan menalar: pengetahuan, strategi, dan pemahaman.

**4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar Gerak**

Pencapaian suatu keterampilan gerak dipengaruhi oleh banyak faktor. Adapun faktor-faktor tersebut secara umum dibedakan menjadi tiga hal yang utama, yaitu: (1) faktor proses belajar mengajar, (2) faktor pribadi, dan (3) faktor situasional (lingkungan). Ketiga faktor ini yang diyakini telah menjadi penentu utama untuk mencapai keberhasilan dalam mempelajari keterampilan gerak. Untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif dan jelas tentang faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian keterampilan gerak maka dapat dilihat pada gambar bagan berikut ini:



Gambar 1: Beberapa Faktor yang Mempengaruhi Keterampilan Gerak  
 Sumber: Singer (Depdiknas, 2000: 74)

## 5. Karakteristik Anak Usia Sekolah Menengah Pertama (SMP)

Anak usia Sekolah Menengah Pertama (SMP) dapat dikategorikan sebagai usia remaja. Masa remaja 12-21 tahun merupakan masa peralihan antara masa kehidupan anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa (Desmita, 2010: 37). Agar anak bisa tumbuh dan berkembang secara optimal dan sesuai dengan potensi yang dimiliki perlu diperhatikan sifat pertumbuhan

dan perkembangan yang ada pada mereka. Pada waktu remaja terdapat 2 masa perkembangan dan pertumbuhan yang cepat umur 11-14 tahun untuk putri dan 14-18 tahun untuk putra.

Aktifitas gerak yang optimal dapat secara efektif akan mendukung tercapainya pertumbuhan dan perkembangan anak secara baik dimasa remaja itu. Karakteristik masa usia SMP menurut Desmita (2010: 36), ada 8 diantaranya:

1. Terjadinya ketidak seimbangan proporsi tinggi dan berat badan.
2. Mulai timbulnya ciri-ciri seks sekunder.
3. Kecenderungan *ambivalas*, antara keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul, serta keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan dari orang tua.
4. Serta membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa.
5. Mulai memperhatikan secara skeptik mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan tuhan.
6. Reaksi dan emosi masih labil.
7. Mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri sesuai dengan dunia sosial.
8. Kecenderungan minat dan pilihan relatif sudah lebih jelas.

Menurut Sri Rumini yang dikutip oleh Sundoyo (2010:19), karakteristik remaja awal usia sekitar 12/13-17/18 tahun adalah:

- a. Keadaan perasaan dan emosi  
Keadaan perasaan dan emosinya sangat peka sehingga tidak stabil.
- b. Keadaan mental  
Keadaan mental khususnya kemampuan pikirannya mulai sempurna atau kritis dan dapat melakukan abstraksi.
- c. Keadaan kemauan  
Kemauan atau keinginan mengetahui beberapa hal dengan jalan mencoba segala hal yang dilakukan orang lain atau orang dewasa.
- d. Keadaan moral  
Pada awal remaja dorongan seks cenderung memperoleh pemuasan sehingga mulai berani menunjukkan sikap-sikap agar menarik perhatian (*sex appeal*).

Anak usia SMP memiliki karakteristik fisik dan psikis yang khas, sehingga merupakan insan yang unik. Potensi yang dimilikinya ini perlu dikembangkan dan diaktualisasikan. Melalui aktivitas fisik yang profesional dapat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak usia remaja yang optimal. Perubahan yang terjadi dimasa remaja diperlukan hal-hal yang menyenangkan, penuh tantangan dan diisi dengan kegiatan-kegiatan yang merangsang organ tubuhnya agar berkembang secara baik. Dalam proses ini akan terbentuk tingkat kesegaran tubuh seseorang yang akan berguna untuk melaksanakan kehidupanya dimasa mendatang.

Anak akan menghabiskan waktunya berada dilingkungan sekolah, hal itu harus dimanfaatkan dengan baik dengan mengoptimalkan aktifitas geraknya dengan baik. Menurut R.A Dewi Sekar Mlati (2007: 25), aktivitas yang sering dilakukan anak di sekolah adalah:

- a. Aktifitas fisik yang cukup, yang merupakan penggunaan otot –otot besar, misalnya otot kaki, lengan dan bahu.
- b. Permainan sederhana yang hanya memerlukan penjelasan sedikit, pengorganisasian yang sederhana, dan tidak terlalu lama untuk siap macam permainan atau segera beralih pada permainan yang lain setelah beberapa saat.
- c. Kesempatan mencoba-mencoba berbuat sesuatu dan meniru gerakan-gerakan.
- d. Belajar bekerja sama dan berusaha bersama dengan temen-temennya.
- e. Kesempatan menggunakan sarana bermain dengan berbagai ukuran mula-mula memainkan objek yang agak besar kemudian semakin kecil.

Dari beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa karakteristik anak usia SMP adalah :

- a. Keadaan emosi yang kurang stabil.
- b. Terjadi pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang cepat.
- c. Kemauan atau keinginan mengetahui beberapa hal dengan jalan mencoba segala hal yang dilakukan orang lain atau dewasa.
- d. Lebih suka berkelompok dengan teman sebayu.
- e. Memiliki rasa keingintahuan yang besar dan bersifat praktis.

## 6. Siswa Kelas Akselerasi

Menurut Maryono (2010: 41-42), dalam PP Nomor 28 tahun 1990 tentang Pendidikan dasar dan Kep. Mendikbud Nomor 0487/U/1992 untuk Sekolah dasar, SMP dan SMA. Dalam Kepmendikbud tersebut pasal 15 ayat 2 menyatakan bahwa pelayanan pendidikan bagi siswa yang memiliki bakat istimewa dan kecerdasan luar biasa dapat melalui jalur pendidikan sekolah dengan menyelenggarakan program percepatan, dengan ketentuan telah mengikuti pendidikan SD sekurang-kurangnya lima tahun. Siswa yang memiliki bakat istimewa dan kecerdasan luar biasa dapat menyelesaikan program belajar lebih awal dari waktu yang telah ditentukan, dengan ketentuan telah mengikuti pendidikan SMP sekurang-kurangnya dua tahun dan mengikuti pendidikan SMA sekurang-kurangnya dua tahun.

Menurut Reni Akbar dan Hawadi (2006: 11), program akselerasi merupakan salah satu bentuk layanan pendidikan bagi anak berbakat akademik. Prinsip akselerasi dalam cangkupan kurikulum atau program berarti meningkatkan kecepatan waktu dalam menguasai materi yang dimiliki seseorang, yang dilakukan dalam kelas khusus, kelompok khusus atau sekolah khusus, dalam waktu tertentu (Conny Semiawan, 1995: 119).

Menurut *United States Office of Education* (Reni Akbar dan Hawadi, 2006: 35), anak berbakat adalah mereka yang diidentifikasi oleh orang-orang yang berkualitas professional memiliki kemampuan luar biasa dan mampu berpresasi. Menurut Depdiknas (Reni Akbar dan Hawadi, 2006: 34), pengertian tentang anak berbakat sangat luas sehingga masing-masing orang

sangat berbeda. Untuk itu pengertian anak berbakat dalam program percepatan dalam belajar yang dikembangkan oleh pemerintah dibatasi oleh dua hal yaitu mereka yang mempunyai taraf intelekensi atau IQ diatas 140 dan mereka yang oleh psikolog dan atau guru diidentifikasi sebagai peserta didik yang telah mencapai hasil yang memuaskan dan memiliki kemampuan intelektual umum yang berfungsi pada taraf cerdas, dan keterikatan terhadap tugas yang tergolong baik serta kreativitas yang memadai.

Definisi anak berbakat di atas membawa konsekuensi pada calon akselerasi. Mereka yang direkomendasikan untuk ikut dalam program percepatan belajar haruslah siswa yang memiliki hasil yang memuaskan. Dalam Pedoman Penyelenggaraan Program Percepatan (Depdiknas 2001b) indikator dari hal itu diperoleh dari tiga sumber, yaitu: NEM, Tes Kemampuan Akademis, dan Raport. Idealnya persyaratan nilai calon siswa akselerasi yang diminta untuk nilai rata-rata bidang studi IPA, Matematika, dan Bahasa di Raport ataupun Tes Kemampuan Akademis tidak kurang dari 8.0, tanpa adanya nilai 6.0 dalam bidang studi lain ( Reni Akbar dan Hawadi, 2006: 34).

Menandakan semakin tinggi kelas semakin berat beban yang dipikul siswa. Penekanan pada kompetensi kognitif dirasa wajib dimiliki oleh setiap siswa. Akibat yang ditimbulkan mereka hanya fokus pada mata pelajaran yang mempunyai bobot pemikiran yang tinggi atau sering disebut *hard sciences* seperti Matematika, Fisika, Biologi dan lain-lain. Melihat dari sisi

tersebut jelas berakibat pada jenis aktivitas yang mereka lakukan sehari-hari dalam kehidupannya. Aktivitas mereka hanya diisi dengan belajar dan belajar. Kemungkinan besar untuk melakukan aktivitas gerak sangat kurang baik di sekolah maupun di rumah.

Kecenderungan orang pintar adalah orang yang hanya pasif diam dan belajar. Mereka malas melakukan aktifitas yang dianggap tidak berguna bagi bertambahnya kemampuan ilmu pengetahuan mereka. Salah satu aktifitas yang biasanya mereka kesampingkan adalah olahraga dan bermain. Padahal pada pertumbuhan seperti mereka diperlukan gerak yang cukup untuk bisa membuat otot dan tulang mereka tumbuh dengan baik. Hal ini kemungkinan berdampak pada pola hidup yang diterapkan.

## 7. Siswa Kelas Reguler

Setiawan Adi Nugroho (2010: 30), kelas reguler atau biasa adalah dimana kelas yang siswanya memiliki kemampuan tidak terlalu menonjol atau kemampuan yang dimiliki rata-rata, jadi siswa kelas reguler hanya diperuntukkan bagi siswa yang bersekolah di kelas biasa dan tidak ada jam-jam tambahan dalam kurikulum yang diberikan, statusnya tidak diistimewakan.

Sore harinya siswa kelas ini dapat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang dipilihnya. Dengan demikian dapat dilihat waktu istirahat yang diperoleh kelas reguler lebih banyak dari pada kelas akselerasi dan penggunaan waktu istirahat itu pun dapat dipilih mereka sesuka selera. Kebanyakan dari mereka banyak melakukan aktivitas bermain di sekolah.

Kegiatan-kegiatan di sekolah jarang mereka ikuti, mereka hanya mengikuti ekstrakurikuler dalam bentuk praktek. Kebanyakan setelah pulang sekolah mereka langsung pulang dan dengan segera dihadapkan dengan rutinitas baru lingkungan rumah mereka.

## **8. Pembelajaran Senam Lantai**

Senam merupakan aktifitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan-gerakan dalam senam merangsang perkembangan komponen kebugaran jasmani seperti, kekuatan, daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh, selain itu senam juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar sebagai landasan penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olahraga. Selain itu banyak manfaat yang bisa diperoleh dari senam (*gymnastik*) seperti yang dikemukakan oleh, Newton C. Loken dan Robert J Willoughby (1986:14-16), bahwa dengan senam (*gymnastik*) gerakan gerakan membangun kekuatan dan tenaga, mengembangkan otot-otot pundak, lengan, dada serta perut. Mengembangkan kualitas-kualitas seperti keberanian, ketepatan dan kesiapsiagaan, mengembangkan kebiasaan-kebiasaan membuat keputusan yang cepat dan tepat. Mengembangkan pemahaman mengenai simetri, kontiunitas, koordinasi, keseimbangan, penentuan waktu selain itu manfaat yang diperoleh adalah kegembiraan dan kesenangan yang muncul dari keterlibatan mereka dalam kegiatan itu.

Kata senam berasal dari bahasa Yunani yaitu *gymnastik* (*gymnos* yang berarti telanjang dan *gymnazien* yang berarti berlatih tanpa memakai busana).

“senam atau *gymnastik* merupakan suatu sistem yang dilakukan untuk meningkatkan pengembangan fisik melalui latihan tubuh “ Sayuti Sahara (2002: 14).

Menurut Peter Hwerner yang dikutip oleh Agus Mahendara (2001: 3), “senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai, atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, kooerdinasi, serta kontrol tubuh”

Selain itu Imam Hidayat (1982: 2), mengemukakan “senam ialah latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan sengaja dan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis”.

Maka dari beberapa pendapat mengenai pengertian senam di atas dapat disimpulkan bahwa senam yaitu suatu bentuk latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja yang disusun secara sistematis dan dalam gerakan mencakup atau mengandung unsur kekuatan, keseimbangan, kelenturan, dan keterampilan yang dilaksanakan secara berirama.

Senam lantai merupakan gerakan senam yang gerakan atau bentuk latihannya dilakukan di lantai atau beralasan matras. Menurut Agus Mahendra (2001: 133), “senam lantai merupakan suatu bentuk latihan tubuh terutama di lantai. Umumnya ditandai gerakan–gerakan berjenis tumbling dan akrobatik”. Tumbling gerakan yang bercirikan cepat dan meledak, sementara akrobatik bercirikan dengan gerakan yang banyak memanfaatkan kelenturan dan membutuhkan unsur keseimbangan.

Senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistik. Dikatakan senam lantai karena seluruh keterampilan gerakan dilakukan pada lantai yang beralas matras tanpa melibatkan alat lainnya. Luas lantai yang digunakan dalam kejuaraan senam adalah 12 X 12 meter persegi dengan menambah 1 meter di setiap sisinya sebagai pengaman (Muhamad, 2007: 69). Selain itu K. Mahmud Sholeh (1991: 46), mengemukakan bahwa "senam lantai adalah merupakan satu rumpun dari senam, sesuai dengan istilah lantai maka gerakan-gerakan atau bentuk latihannya di atas lantai beralaskan matras atau permadani".

Dari beberapa pengertian senam lantai di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa senam lantai adalah suatu latihan tubuh yang umumnya gerakan-gerakan atau bentuk latihannya yang dilakukan secara cepat, meledak dan banyak memanfaatkan kelentukan serta keseimbangan yang dilakukan di atas lantai beralaskan matras atau permadani.

Manfaat yang bisa diperoleh dengan latihan senam lantai diantaranya; senam lantai mengembangkan kemampuan menentukan waktu/kesempatan, ketangkasan dan kelentukan otot. Dengan latihan keseimbangan, kita akan dapat mengembangkan kemampuan koordinasi dan keseimbangan. Meningkatkan kekuatan otot dan ketahanan, khususnya untuk tubuh bagian atas, tuntutan kreatifitas mendorong mempercepat pengembangan imajinasi dan ekspresi yang tidak ditemukan dalam senam-senam lain, (Newton C. Loken dan Robert JK Willoughby, 1986: 89).

Berdasarkan teori-teori di atas, penelitian ini hanya membatasi materi tentang senam lantai guling belakang, sesuai dengan standar kompetensi dan kompetensi dasar yang digunakan di SMP/MTs adalah sebagai berikut:

Standar Kompetensi:

10. Mempraktikkan teknik dasar senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar:

- 10.2 Mempraktikkan teknik dasar guling belakang serta nilai disiplin, keberanian dan tanggung jawab

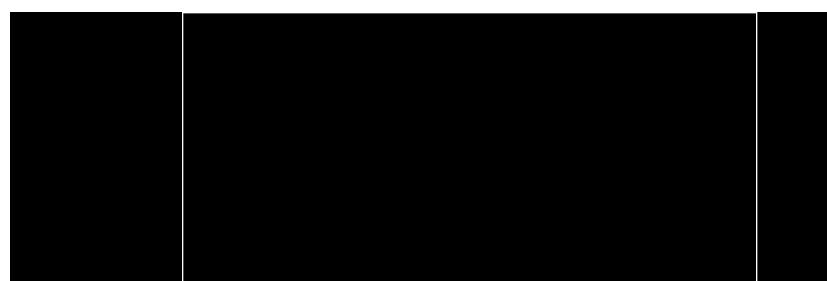
## **9. Pembelajaran Guling Belakang**

“Dimulai dengan sikap jonggok, telapak tangan menghadap ke atas, jari menuju ke belakang, ibu jari tangan menyentuh kepala di atas telinga. Sentuhkan dagu ke dada, gerakan gerakan pinggul ke belakang, untuk mulai berguling. Menurut Muhamad Muhajir (2007: 70), guling ke belakang adalah mengguling badan ke belakang dengan posisi badan tetap membulat yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada. Pada saat berguling ke belakang, jaga agar badan tetap tertekuk, dengan kedua tangan menekan matras.



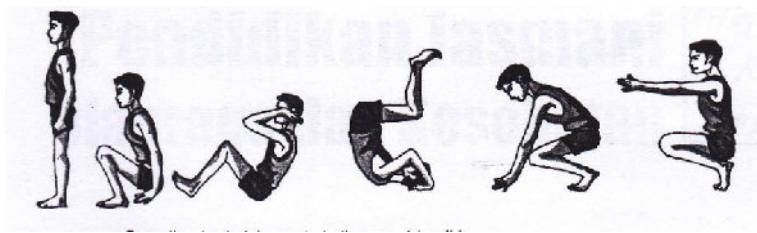
Gambar 1. Rangkaian Guling Belakang dengan Matras Miring  
 sumber: (Muhamir, 2007: 71)

Usahakan lutut menyentuh matras dan akhirilah sikap guling ke belakang ini dengan sikap jongkok”, (Jhon dan Mary Jean Traetta 1985: 12)



Gambar 2. Rangkaian Guling Belakang  
 sumber: (Jhon dan Mary Jean Traetta, 1985:12)

Sedangkan definisi guling ke belakang menurut Satrio Ahmad Y (2007: 15), adalah “berguling ke belakang merupakan kebalikan dari guling ke depan. Gerakan dimulai dari sikap jongkok, telapak tangan ke atas, jari menuju ke belakang. Bergulinglah ke belakang dengan cara menggelinding kedua kaki luruskan ke belakang. Jaga agar badan tetap bertekut dengan kedua tangan menekan matras”. Sedangkan menurut Roji (2004: 116) berguling ke belakang ialah gerakan badan berguling ke arah belakang melalui bagian belakang badan mulai dari panggul bagian belakang, pinggang, punggung dan tengkuk. Teknik melakukan gerak berguling ke belakang dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 3. Rangkaian Guling Belakang dengan awalan berdiri  
sumber : Roji (2007: 115)

Beberapa faktor pendukung bagi keberhasilan penguasaan keterampilan senam. Dalam keterampilan senam untuk dapat berhasil dalam penguasaan gerakan setidaknya kamu memiliki dua faktor pendukung Agus Mahendara (1999: 30-43), yaitu:

a. Kualitas fisik, yang meliputi kelentukan, kekuatan, power, dan daya tahan.

- 1) Kelentukan sangat penting dalam senam berkenaan dengan
  - a) Jarak yang luas dari kelentukan penting untuk keindahan, irama dan keanggunan gerak.
  - b) Banyak ketrampilan senam memerlukan kelentukan derajat tinggi sebelum dapat ditampilkan.
  - c) Kelentukan yang baik menurunkan kemungkinan terjadinya cidera dan memperbaiki kesehatan tubuh.

2) Kekuatan

Kekuatan adalah sejumlah daya yang dapat dihasilkan oleh suatu otot ketika otot itu berkontraksi. Dalam penampilan senam kekuatan mempunyai manfaat langsung:

- a) Keselamatan: Pesenam yang lebih kuat akan mampu mencegah terjadinya cidera.
- b) Ketrampilan: Banyak ketrampilan senam tidak ditampilkan tanpa kekuatan lebih.
- c) Mendukung kemampuan lain: kemampuan seperti kecepatan, daya tahan, power, dalam batas tertentu tergantung pada kekuatan.

b. Kualitas motorik, yang meliputi, keseimbangan, orintasi ruang:

1) Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan titik berat dekat dengan tubuh/memperkecil sudut bidang tumpu. Dalam hal ini unsur keseimbangan merupakan salah satu aspek yang paling penting dalam senam.

2) Orientasi ruang

Orientasi ruang adalah kemampuan seseorang untuk bisa merasakan dan berfungsi dalam situasi-situasi seperti; posisi tubuh terbalik, berputar, pada ketinggian, dan posisi tubuh pada saat melayang.

## **B. Penelitian Relevan**

1. Penelitian ini relevan dengan penelitian yang telah di lakukan oleh Zainal Arifin yang berisi tentang perbedaan prestasi akademik antara kelas umum dengan kelas olahraga pada kelas X SMA Negeri 5 Magelang. Hasilnya terdapat perbedaan hasil belajar antara siswa kelas umum dan kelas olahraga pada kelas SMA Negeri 5 Magelang. Dari hasil analisis statistik diperoleh  $t_{hitung} = 2,615$  dan  $t_{tabel} = 2,00$  dengan  $db = 70$  kelas umum memiliki nilai rata-rata 67,92 dan kelas olahraga memiliki nilai rata-rata 66,05
2. Penelitian yang dilakukan oleh Kadarsih (2010) dengan judul "Perbedaan Hasil Akademik Kelas 8 Cerdas Dan Kelas Olahraga Di SMP 2 Imogiri Tahun Ajaran 2009/2010. Hasil Penelitian diketahui

bahwa ada perbedaan yang nyata hasil akademik kelas 8 cerdas dan kelas 8 olahraga di SMP 2 Imogiri, Bantul tahun ajaran 2009/2010.

Dengan hasil perhitungan data hasil akademik siswa diperoleh nilai  $t_{hitung}$  = 4,441 dan  $P = 0,000 < 0,05$ , dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Eka Prasetya (2009) dengan judul “Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII RSBI dengan Kelas Reguler di SMP Negeri 1 Bantul”. Dengan populasi siswa kelas VIII SMP N 1 Bantul. Hasil perhitungan diperoleh kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas reguler lebih baik dari pada siswa kelas RSBI di SMP Negeri 1 Bantul.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Wahid (2010) dengan judul “Perbedaan Motivasi Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Kelas VII Bilingual Dengan Kelas VII Reguler di SMP Negeri 1 Sleman”. Hasil Penelitian diketahui bahwa adanya perbedaan motivasi belajar pendidikan jasmani siswa kelas bilingual dan siswa kelas reguler. Rerata motivasi belajar pendidikan jasmani siswa yang berada dikelas bilingual adalah 84,70 sedangkan rerata motivasi belajar pendidikan jasmani siswa yang berada dikelas reguler adalah 94,26, ternyata besarnya rerata motivasi belajar pendidikan jasmani siswa kelas bilingual dengan kelas reguler lebih baik siswa dari kelas reguler.

### C. Kerangka Berpikir

Hasil belajar merupakan istilah yang sudah lazim dalam dunia pendidikan walaupun istilah ini masih umum dan luas penggunaannya. Istilah hasil belajar diberikan kepada keadaan yang menggambarkan tentang hasil optimal suatu aktifitas belajar sehingga arti hasil belajar berkaitan erat dengan pengertian belajar. Pendidikan jasmani adalah sebuah proses atau kegiatan pendidikan jasmani yang melibatkan aktifitas kekuatan otot yang agak baik. Senam lantai guling belakang umumnya dilakukan dengan gerakan-gerakan atau bentuk latihannya yang dilakukan secara cepat, meledak dan banyak memanfaatkan kelentukan serta keseimbangan yang dilakukan di atas lantai beralaskan matras atau permadani. Hasil belajar pendidikan jasmani khususnya pada senam lantai guling belakang lebih menekankan pada hasil belajar yang berkaitan dengan ranah psikomotor, yaitu hasil belajar yang lebih berorientasi pada gerakan dan menekankan pada reaksi-reaksi fisik.

Program akselerasi merupakan salah satu bentuk layanan pendidikan bagi anak berbakat akademik. Prinsip akselerasi dalam cangkupan kurikulum atau program berarti meningkatkan kecepatan waktu dalam menguasai materi yang dimiliki seseorang, yang dilakukan dalam kelas khusus, kelompok khusus atau sekolah khusus, dalam waktu tertentu.

Kelas reguler merupakan kelas yang siswanya memiliki kemampuan tidak terlalu menonjol atau kemampuan yang dimiliki rata-rata, jadi siswa

kelas reguler hanya diperuntukkan bagi siswa yang bersekolah di kelas biasa dan tidak ada jam-jam tambahan dalam kurikulum yang diberikan, statusnya tidak diistimewakan

Karakter siswa kelas akselerasi yang cenderung pendiam dan malas untuk beraktifitas serta fokus konsentrasi mereka yang tertujuh kepada mata pelajaran yang diwajibkan atau diutamakan dari pihak sekolah membuat minat belajar siswa akselerasi tersebut terhadap pelajaran pendidikan jasmani yang ditunjukkan siswa kelas reguler yang cenderung aktif serta rasa antusias yang tinggi terhadap pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru pendidikan jasmani di SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta hasil belajar yang tinggi siswa kelas akselerasi lebih ditujukan terhadap mata pelajaran yang diwajibkan dan diutamakan di kelas akselerasi seperti mata pelajaran IPA, Matematika dan Bahasa sehingga minat belajar mereka terhadap pendidikan jasmani sangat rendah dibandingkan siswa kelas reguler yang lebih terminat dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani disekolah. Dalam pokok materi senam khususnya senam lantai guling belakang siswa kelas akselerasi masih kurang percaya diri untuk mencoba gerakan. Dengan pendapat di atas, diduga ada perbedaan hasil belajar pendidikan jasmani antara siswa kelas VIII akselerasi dan kelas reguler khususnya pada pokok materi senam lantai “guling belakang”.

#### **D. Hipotesis**

Berdasarkan kajian teori. Penelitian yang relevan dan kerangka berfikir maka dapat disusun hipotesis sebagai berikut:

H0 : tidak terdapat perbedaan yang signifikan hasil belajar psikomotor pendidikan jasmani senam lantai guling belakang antara siswa kelas akselerasi dan kelas reguler

Ha : terdapat perbedaan yang signifikan hasil belajar psikomotor pendidikan jasmani senam lantai guling belakang antara siswa kelas akselerasi dan kelas reguler

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian *komparatif*, yaitu penelitian kelompok yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan variabel tertentu pada kelompok yang berbeda-beda (Sumadi Suryabrata, 1983: 23). Adapun variabel yang ini diteliti adalah perbedaan hasil belajar pendidikan jasmani pada pokok bahasan senam lantai guling belakang siswa kelas VIII antara kelas akselerasi dan reguler di SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta. Metode yang digunakan adalah *survey* dengan menggunakan lembar observasi. Lembar observasi yang digunakan berbentuk daftar periksa atau *check list* atau skala penilaian (*rating scale*). Penilaian yang diambil adalah hasil belajar psikomotor.

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta pada tahun 2012/2013. Adapun waktu yang digunakan untuk pengambilan data penelitian ini adalah pada bulan Februari 2013.

#### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 173), populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII, kelas akselerasi dan reguler SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta pada tahun pelajaran 2012/2013, dengan jumlah populasi sebanyak 133 siswa. Klasifikasinya perkelas ada 1 kelas akselerasi dan 3 kelas reguler. Populasi penelitian yang diambil adalah kelas VIII

didasarkan pada karakteristik siswa yang sama dan telah menjalani aktivitas atau pola hidup yang sama di sekolah selama satu tahun setelah mereka masuk ke jenjang SMP.

Populasi siswa kelas VIII akselerasi adalah 20 siswa dengan jumlah siswa perempuan 10 dan laki-laki 10. Untuk populasi untuk kelas VIII reguler adalah 113 siswa dengan jumlah per kelas sekitar 38 siswa. Dalam pengambilan data untuk diambil sampel penelitian pada kelas akselerasi adalah menggunakan teknik *sampling jenuh*, yaitu teknik pengambilan sampel apabila semua populasi digunakan sebagai sampel Sugiyono (2007: 85) keseluruhan populasi kelas VIII untuk kelas akselerasi diambil menjadi sampel penelitian karena jumlah siswa kurang dari 100 orang. Sedangkan teknik pengambilan sampel kelas reguler digunakan teknik *proporsional random sampling*. Menurut Sumadi Suryabrata (2009: 36) *proporsional random sampling* adalah teknik pengambilan sampel secara rambang atau acak dengan mengambil sampel yang sebanding dengan besarnya kelompok dari kelompok-kelompok lain yang tersedia. *Proporsional random sampling* juga dapat diartikan suatu metode pengambilan sampel dengan mencari proporsi sampel dari jumlah populasi dan kemudian dilakukan pengambilan secara acak. Menurut Suharsimi Arikunto (2006 : 134), apabila subyek kurang dari 100 lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi, jika jumlah subyeknya besar, dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih. Dalam penelitian ini hanya diambil 20 siswa dari

keseluruhan kelas reguler. Adapun cara untuk menentukan besarnya presentasi pengambilan sampel kelas reguler dapat menggunakan rumus menurut Suhasimi Arikunto (2010: 54), sebagai berikut:

$$presentase(\%) = \frac{jumlahskor}{skormaksimal} \times 100\%$$

maka diperoleh besarnya presentase sampel yang diambil dari kelas regular adalah sebagai berikut ini:

$$\frac{20}{113} \times 100\% = 17,69\% \approx 18\%$$

Tabel 1. Hasil Pengambilan Sampel Kelas Reguler

No Sampel Terpilih Perempuan	No Sampel Terpilih Laki-laki
15, 19, 25, 34, 41, 42, 52, 79, 88, 110	4, 9, 36, 55, 58, 66, 74, 93, 105, 109

#### D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 161), yang dimaksud dengan variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah hasil belajar senam lantai guling belakang. Hasil belajar merupakan kemampuan siswa dalam penguasaan materi dan keterampilan berfikir yang meliputi ranah kognitif, psikomotor dan afektif yang dinyatakan dalam proses belajar-mengajar melalui pengukuran atau penilaian. Hasil belajar senam lantai guling belakang yang digunakan dalam penelitian ini adalah hasil belajar ranah psikomotor. Adapun penilaian hasil belajar ini

meliputi gerakan awal, gerakan pelaksanaan dan gerakan akhir dalam melakukan senam lantai guling belakang.

## **E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

### 1. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat pada waktu penelitian yang menggunakan suatu metode (Suharsimi Arikunto, 2010: 192). Teknik pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Instrumen yang digunakan lembar observasi. Lembar observasi yang digunakan berbentuk daftar periksa atau *check list* atau skala penilaian (*rating scale*). Penilaian yang diambil adalah hasil belajar psikomotor. Adapun kisi-kisi instrumen yang akan digunakan dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Kisi –Kisi Instrumen

<b>No</b>	<b>Aspek yang diukur</b>	<b>Indikator</b>	<b>Jumlah butir</b>
1	Gerakan Awal	a. Posisi lutut dan kaki waktu jongkok rapat b. Posisi lengan ditekuk membuka ketiak dan telapak tangan membuka menghadap ke atas sejajar telinga c. Posisi dagu menempel di dada	3
2	Gerakan Pelaksanaan	a. Gerakan pinggul sangat kuat sehingga posisi mengguling menjadi bulat b. Posisi kedua lutut deket dengan badan c. Posisi dagu menempel di dada d. Kedua telapak tangan dengan kuat menekan matras sehingga tangan lurus dan kepala terangkat	4
3	Gerakan akhir	Kembali mendarat dengan kedua kaki dan stabil	1

## 2. Analisis Uji Coba Instrumen

### a. Uji Validitas

Instrumen yang digunakan dalam penelitian dianggap valid apabila mampu mengukur apa yang hendak diukur sesuai dengan tujuan penelitian. Selain itu validitas sebuah instrumen juga dapat diketahui apabila instrumen tersebut benar-benar dapat mengungkapkan data dari variabel yang diteliti secara tepat. Untuk mengetahui ketepatan data tersebut diperlukan teknik uji validitas.

Instrumen dalam penelitian ini divalidasi secara logis dan teoritis oleh para ahli (*judgment expert*) yaitu dosen pembimbing dari program studi pendidikan jasmani. Hasil validasi tersebut adalah instrumen yang siap digunakan untuk mengumpulkan data penelitian.

### b. Uji Reliabilitas

Instrumen tes yang telah diuji *judgment expert* kemudian dilakukan uji validasi dan reabilitas siswa. Indikator yang diuji validitas dan reliabilitasnya sebanyak 8 dengan 38 jumlah validator siswa dari kelas IX E. Analisis indikator penilaian yang digunakan adalah program SPSS. Kriteria koefisien reliabilitas ditentukan dengan nilai *alpha cronbach*, maka ukuran kemantapan alpha dapat dinyatakan sebagai berikut:

Tabel 3. Tingkat Reliabilitas Berdasarkan Nilai Alpha.

Alpha	Tingkat Reliabilitas
0,00 sd. 0,20	Kurang reliabel
>0,20 s.d.0,40	Agak Reliabel
>0,40 s.d. 0,60	Cukup Reliabel
>0,60 s.d. 0,80	Reliabel
>0,80 s.d. 1,00	Sangat Reliabel

Sumber: Triton (2006: 248)

c. Teknik Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur kemampuan hasil belajar psikomotor pendidikan jasmani senam lantai guling belakang dengan menggunakan lembar observasi penilaian psikomotor antara siswa kelas VIII akselerasi dan reguler.

**F. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis statistik yang digunakan untuk menentukan hubungan antar variabel bebas dengan variabel terikat.

1. Uji Persyaratan Analisis

Pengujian prasyarat dilakukan sebagai syarat data yang diperoleh dapat ditindaklanjuti untuk diuji hipotesisnya. Uji prasyarat analisis meliputi uji normalitas dan uji homogenitas.

a. Uji Normalitas

Tes parametrik akan lebih valid apabila datanya memiliki distribusi normal. Distribusi normal merupakan suatu distribusi atau peresebaran yang simetris sempurna dari skor rata-rata. Uji

normalitas data dilakukan dengan uji satu sampel Kolmogorov-Smirnov (*One Sample Kolmogorov-Smirnov*). Pedoman dalam pengambilan keputusan dalam uji ini adalah jika nilai  $sig > 0,05$  berarti data berasal dari populasi-populasi yang berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Jika skor-skor paling mudah untuk dikomparasikan secara parametris apabila varian atau sebarannya pada kedua kelompok adalah sama. Pengujian homogenitas dilakukan dengan bantuan program SPSS 16. Kriteria ketentuan yang diambil jika nilai  $sig > 0,05$  maka sampel berasal dari populasi yang homogen.

2. Pengujian Hipotesis

Setelah persyaratan analisis terpenuhi (uji normalitas dan uji homogenitas) langkah selanjutnya adalah melakukan pengujian hipotesis. Uji yang digunakan untuk menguji hipotesis yaitu uji  $t$ . Uji  $t$  digunakan untuk melihat ada tidaknya perbedaan yang berarti dari dua hasil pengukuran suatu variabel atau dua variable yang diteliti. Pengujian hipotesis menggunakan uji  $t$ . Sampel independent (*Independent-Sample-t-Test*), selanjutnya untuk mengetahui efektivitasnya dilakukan dengan cara membandingkan rata-ratanya.

Hipotesis yang akan diuji adalah:

H0 : tidak terdapat perbedaan yang signifikan hasil belajar psikomotor pendidikan jasmani senam lantai guling belakang antara siswa kelas akselerasi dan kelas reguler

Ha : terdapat perbedaan yang signifikan hasil belajar psikomotor pendidikan jasmani senam lantai guling belakang antara siswa kelas akselerasi dan kelas reguler

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Data Penelitian**

Untuk mendeskripsikan dan menguji perbedaan hasil belajar pendidikan jasmani senam lantai guling belakang kelas reguler dan kelas akselerasi dalam penelitian ini, maka sebelumnya akan disajikan deskripsi data dari masing-masing variabel berdasarkan data yang diperoleh dari lapangan. Deskripsi data penelitian yang diperoleh masing-masing variabel secara rinci di uraian sebagai berikut:

##### **1. Deskripsi Statistik Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Senam Lantai**

###### **Guling Belakang Kelas Reguler**

Hasil analisis statistik deskriptif untuk variabel hasil belajar pendidikan jasmani senam lantai guling belakang kelas reguler yang terdiri dari 20 siswa diperoleh nilai maksimal = 24, nilai minimal = 17, rata-rata (mean) = 20,35, median = 20, modus sebesar = 20; standar deviasi = 2,153. Adapun rumus menghitung jumlah kelas interval dan menentukan interval kelas adalah :

- a. Menurut Sturges (Sugiyono, 2010: 36) cara menghitung jumlah kelas interval menggunakan rumus sebagai berikut:

$$K = 1 + 3,3 \log n = 1 + 3,3 \log 20 = 5,29 \approx 5$$

b. Menurut Sugiyono, 2010: 36 cara menentukan interval kelas menggunakan rumus sebagai berikut:

$$i = \frac{range}{jumlah kelas} = \frac{24-17}{5} = 1,4 \text{ dibulatkan ke atas} = 2,$$

jadi jumlah kelas interval adalah 5 dan interval kelasnya adalah 2, sehingga deskripsi hasil penelitian hasil belajar pendidikan jasmani senam lantai guling belakang kelas reguler dapat dilihat pada Tabel 4 di bawah ini:

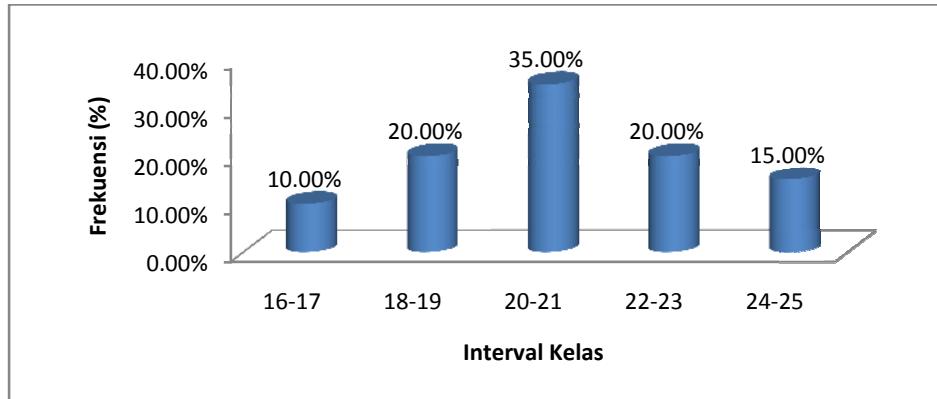
**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Senam Lantai Guling Belakang Kelas Reguler**

Interval Kelas	Frekuensi	Persen
24 - 25	3	15,00%
22 - 23	4	20,00%
20 - 21	7	35,00%
18 - 19	4	20,00%
16 - 17	2	10,00%
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100.00%</b>

(Sugiyono, 2010: 39)

Dari tabel tersebut dapat kita ketahui bahwa siswa yang mendapat skor 24-25 sebanyak 3 siswa atau 15%, pada interval skor antara 22-23 sebanyak 4 siswa atau 20%, pada interval skor 20-21 sebanyak 7 siswa atau 35%, dan untuk interval skor antara 18-19 sebanyak 4 siswa atau sebesar 20%, serta untuk interval skor 16-17 sebanyak 2 siswa atau 10%.

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik sebagai berikut :



**Gambar 4. Grafik Frekuensi Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Senam Lantai Guling Belakang Kelas Reguler**

## 2. Deskripsi Statistik Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Senam Lantai Guling Belakang Kelas Akselerasi

Hasil analisis statistik deskriptif untuk variabel hasil belajar pendidikan jasmani senam lantai guling belakang kelas akselerasi yang terdiri dari 20 siswa diperoleh nilai maksimal = 22, nilai minimal = 11, rata-rata (mean) = 17,55, median = 17,25, modus sebesar = 20; standar deviasi = 2,911. Adapun rumus menghitung jumlah kelas interval dan menentukan interval kelas adalah :

- c. Menurut Sturges (Sugiyono, 2010: 36) cara menghitung jumlah kelas interval menggunakan rumus sebagai berikut:

$$K = 1 + 3,3 \log n = 1 + 3,3 \log 20 = 5,29 \approx 5$$

- d. Menurut Sugiyono, 2010: 36 cara menentukan interval kelas menggunakan rumus sebagai berikut:

$$i = \frac{\text{range}}{\text{jumlah kelas}} = \frac{22 - 11}{5} = 2,2 \text{ dibulatkan keatas} = 3$$

jadi jumlah kelas interval adalah 5 dan interval kelasnya adalah 3, sehingga hasil penelitian hasil belajar pendidikan jasmani senam lantai guling belakang kelas akselerasi dapat dilihat pada Tabel 5 di bawah ini:

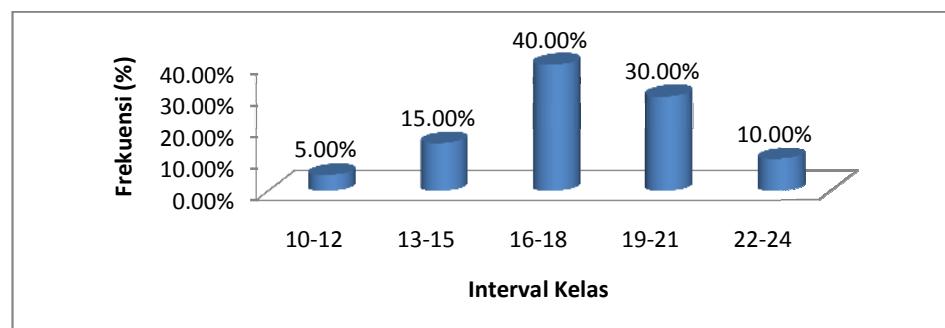
**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Senam Lantai Guling Belakang Kelas Akselerasi**

Interval Kelas	Frekuensi	Persen
22 - 24	2	10,00%
19 - 21	6	30,00%
16 - 18	8	40,00%
13 - 15	3	15,00%
10 - 12	1	5,00%
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100.00%</b>

(Sugiyono, 2010: 39)

Dari tabel tersebut dapat kita ketahui bahwa siswa yang mendapat skor 22-24 sebanyak 2 siswa atau 10%, pada interval skor antara 19-21 sebanyak 6 siswa atau 30%, pada interval skor 16-18 sebanyak 8 siswa atau 40%, dan untuk interval skor antara 13-15 sebanyak 3 siswa atau sebesar 15%, serta untuk interval skor 10-12 sebanyak 1 siswa atau 5%.

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik sebagai berikut :



**Gambar 5. Grafik Frekuensi Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Senam Lantai Guling Belakang Kelas Akselerasi**

**B. Analisis Data**

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Penggunaan uji normalitas untuk mengetahui normal dan tidaknya distribusi data yang diperoleh, sedangkan penggunaan uji homogenitas untuk mengetahui apakah sampel penelitian berasal dari populasi yang bersifat homogen. Hasil uji prasyarat analisis disajikan sebagai berikut:

**1. Uji Normalitas**

Uji normalitas diujikan pada masing-masing data penelitian yaitu hasil belajar pendidikan jasmani senam lantai guling belakang kelas reguler, dan kelas akselerasi. Uji normalitas dilakukan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov-Z*. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal dan tidaknya suatu sebaran adalah taraf signifikansi yang digunakan 5% sehingga bila nilai sig ( $\alpha$ ) lebih besar dari 0,05 maka distribusi datanya dianggap normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 6 di bawah ini:

**Tabel 6. Hasil Uji Normalitas Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Senam Lantai Guling Belakang**

Variabel	KSZ	Sig.	Keterangan
Kelas Reguler	0,736	0,651	Normal
Kelas Akselerasi	0,447	0,988	Normal

Dari hasil diatas diperoleh nilai sig. masing-masing variabel lebih besar dari 0,05, sehingga disimpulkan semua data dinyatakan normal.

## 2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas menggunakan uji F dalam penelitian ini akan menguji ( $H_0$ ) bahwa varians dari variabel-variabel tersebut sama. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga  $F_{hitung}$  dengan  $F_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5 % dan dk yang dipakai atau membandingkan nilai  $p$  dengan 0,05 pada taraf signifikansi 5 %. Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila  $Sig > 0,5$  berarti varian sampel tersebut homogen. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada Tabel 7 berikut ini:

**Tabel 7. Hasil Uji Homogenitas Ketiga Variabel**

F hitung	df1	Df2	F tabel	Sig	keterangan
11,965	1	38	4,17	0,220	Homogen

Dari perhitungan diatas diperoleh harga  $Sig.$  sebesar 0,220, harga pada taraf signifikansi 5 % nilai  $Sig.$   $0,956 > 0,05$ . Karena nilai  $Sig.$   $0,220 > 0,05$  pada taraf signifikansi 5 %, maka hipotesis yang menyatakan varians dari ketiga variabel yang ada sama diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa varians populasi homogen.

## 3. Uji Hipotesis

Hasil perhitungan uji normalitas dan homogenitas menunjukkan bahwa sebarannya normal dan variansnya homogen, sehingga data dianalisis lebih lanjut dengan statistik parametrik. Berikut adalah hipotesis yang akan diuji

$H_0$  : Tidak terdapat perbedaan hasil belajar senam lantai guling belakang pada siswa kelas VIII kelas reguler dan kelas akselerasi di SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta .

$H_a$  : Ada perbedaan hasil belajar senam lantai guling belakang pada siswa kelas VIII kelas reguler dan kelas akselerasi di SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta .

Untuk menerima dan menolak hipotesis adalah dengan membandingkan harga  $t_{hitung}$  dengan  $t_{tabel}$  atau membandingkan nilai  $p$  dengan 0,05 pada taraf signifikansi 5 %. Hasil analisis uji-t dapat dilihat pada Tabel 8 berikut ini:

**Tabel 8. Hasil Uji Hipotesis Perbedaan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Senam Lantai Guling Belakang Kelas Reguler dan Kelas Akselerasi**

Variable	N	rerata	t hitung	t table (0,05)(38)	P (sig.)
Kelas Reguler	20	20,35	2,859		
Kelas Akselerasi	20	17,55		2,021	0,001

Dari hasil tersebut dapat diketahui  $t_{hitung} = 2,859$  lebih besar dari pada  $t_{tabel} = 2,021$  dan nilai  $p < 0,05$  pada taraf signifikansi 5 %. Karena harga  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  dan berada dalam daerah  $H_a$  atau  $p < 0,05$  pada taraf signifikansi 5 %, maka hipotesis yang menyatakan ada perbedaan yang signifikan antara hasil belajar pendidikan jasmani senam lantai guling belakang kelas regular dan kelas akselerasi pada siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta diterima. Dengan demikian  $H_a$  diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang

signifikan antara hasil belajar pendidikan jasmani senam lantai guling belakang kelas regular dan kelas akselerasi pada siswa kelas VIII di SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta. Besarnya rerata yang diperoleh dari masing-masing variabel adalah sebesar 20,35 untuk hasil belajar pendidikan jasmani senam lantai guling belakang kelas reguler dan 17,55 untuk hasil belajar pendidikan jasmani senam lantai guling belakang kelas akselerasi. Sedangkan perbedaan rata-rata keduanya sebesar 2,8 dengan hasil belajar pendidikan jasmani senam lantai guling belakang kelas reguler lebih banyak.

### **C. Pembahasan**

Dalam penelitian ini ingin mengetahui apakah ada perbedaan hasil belajar psikomotorik pendidikan jasmani senam lantai guling belakang kelas reguler dan Kelas Akselerasi siswa kelas VIII di SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta. Dalam pengujian hipotesis pada penelitian yang dilakukan di SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta untuk hasil belajar psikomotorik senam lantai guling belakang kelas reguler dan kelas akselerasi diperoleh  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dan  $p < 0.05$  pada taraf signifikansi 5 % dan menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara hasil belajar pendidikan jasmani senam lantai guling belakang kelas reguler dan hasil belajar pendidikan jasmani senam lantai guling belakang kelas akselerasi pada siswa kelas VIII di SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta.

Dilihat dari faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar gerak perbedaan hasil belajar pendidikan jasmani senam lantai guling belakang yaitu:

1. Keterampilan

- a. Gerakan awal, siswa kelas akselerasi masih banyak yang posisi lutut dan kaki saat jongkok membuka, telapak tangan berada di atas telinga selain itu posisi dagu juga tidak menempel dada. Sedangkan untuk siswa kelas reguler rata-rata melakukan gerakan awalan dengan benar
- b. Gerakan pelaksanaan, siswa kelas akselerasi dan kelas reguler rata-rata gerakan pinggul kurang kuat mendorong ke atas, posisi lutut juga agak jauh dari badan, posisi kepala tidak menempel dada. Namun siswa dari kelas akselerasi ada beberapa yang gerakan pinggulnya tidak mendorong sehingga gerakan saat mengguling menjadi miring ke samping
- c. Gerakan akhir, siswa kelas akselerasi dan kelas reguler rata-rata saat posisi mendarat kedua kaki kurang stabil, tetapi untuk kelas akselerasi masih banyak yang posisi mendaranya menggunakan lutut

2. Bimbingan guru dan kondisi pembelajaran

Dalam memberikan bimbingan guru tidak memberikan perbedaan antara kelas akselerasi dan kelas reguler. Namun karena kelas akselerasi adalah program percepatan maka guru lebih memadatkan dalam memberikan materi untuk kelas akselerasi dibandingkan dengan kelas reguler. Ujian semester dilakukan tiap 4 bulan sekali untuk kelas akselerasi sedangkan kelas reguler dilakukan 6 bulan sekali.

### 3. Motivasi

Siswa kelas akselerasi rata-rata tergolong pendiam sehingga saat kondisi pembelajaran khususnya pembelajaran pendidikan jasmani senam lantai guling belakang kurang berminat dan termotivasi.

### 4. Keadaan latihan

Siswa kelas akselerasi lebih takut untuk mencoba melakukan gerakan senam lantai guling belakang dibandingkan dengan siswa kelas reguler sehingga kedaan latihan siswa kelas akselerasi lebih rendah dibanding kelas reguler.

Untuk faktor-faktor yang lain seperti pengalaman masa lalu, faktor keturunan dan faktor lingkungan tidak dapat dijelaskan oleh peneliti karena keterbatasan peneliti dalam melakukan pengamatan. Dari hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan hasil belajar senam lantai guling belakang yang dimiliki oleh siswa kelas regular lebih baik dibanding dengan kelas akselerasi, karena kelas regular lebih aktif dalam bergerak dan lebih senang untuk mengikuti pelajaran penjas dibandingkan kelas akselerasi. Kelas akselerasi lebih cenderung terpacu pada pelajaran dibidang akademik saja. Hal ini seharusnya menjadi perhatian bagi guru terutama guru penjas agar anak-anak yang berada dalam kelas akselerasi juga memiliki hasil belajar.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis menggunakan program SPSS versi 19.0 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil belajar psikomotor senam lantai guling belakang pada siswa kelas VIII kelas reguler dan kelas akselerasi di SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta. Dengan perbedaan rata-rata sebesar 2,8 dimana kelas regular lebih baik dibanding kelas akselerasi. Dengan hasil perhitungan data hasil belajar siswa diperoleh nilai  $t_{hitung} = 2,859$  lebih besar dari pada  $t_{tabel} = 2,021$  dan nilai  $p < 0.05$  pada taraf signifikansi 5 %. Karena harga  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  dan berada dalam daerah  $H_a$  atau  $p < 0.05$  pada taraf signifikansi 5 %, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

#### B. Keterbatasan Penelitian

Meskipun dalam penelitian ini telah diusahakan dengan sebaiknya, namun tidak lepas dari keterbatasan dan kelemahan yang ada, diantaranya :

1. Siswa kurang kondusif dalam mengikuti pembelajaran.
2. Keterbatasan pengamatan observer dalam memberikan penilaian gerakan siswa yang melakukan guling belakang karena gerakannya cepat.

3. Keterbatasan peneliti hanya membandingkan hasil belajar psikomotor senam lantai guling belakang. Peneliti tidak mencari tingkat hasil belajar dari ranah kognitif dan afektif.
4. Keterbatasan peneliti dalam menentukan teknik pengambilan sampel lemah sehingga peneliti kurang fokus dalam pengambilan data.

### **C. Saran**

- a. Kepada Guru Pendidikan Jasmani SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta hendaknya lebih tegas dalam menyikapi siswa yang bercanda saat melakukan pembelajaran senam lantai guling belakang.
- b. Kepada Guru Pendidikan Jasmani SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta hendanya lebih memotivasi siswa, meningkatkan rasa percaya diri siswa untuk berani melakukan guling belakang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kadir Ateng. 1989. *Pengantar Asas-Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Rekreasi*. Jakarta: Departemen dan Kebudayaan, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, Proyek Pengembangan Lembaga Pendidik Tenaga Kependidikan.
- Agus Mahendra. 1999. *Senam*. Jakarta: Depdikbud.
- Arma Abdoellah. 1988. *Evaluasi Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen dan Kebudayaan, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, Proyek Pengembangan Lembaga Pendidik Tenaga Kependidikan.
- Conny Semiawan. 1995. *Perspektif Pendidikan Anak Berbakat*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pendidikan Tenaga Guru.
- Depdikbud. 2007. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Depdiknas. 2008. *Pengembangan Perangkat Penilaian Psikomotor*. Jakarta: Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah, Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Atas.
- Depdiknas. 2002. *Manajemen Peningkatan Mutu Berbasis Sekolah*. Jakarta: Disdakmen 2002.
- Desmita, M.Si. 2010. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Farida Mulyaningsih dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas IV SD / MI*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Imam Hidayat. 1981. *Senam dan Metodik*. Jakarta: Departemen dan Kebudayaan, Direktorat Jendral Pendidikan.
- Jhon & Traetta Mary. 1985. *Dasar-Dasar Senam*. Bandung: Penerbit Angkasa
- Kadarsih. 2010. *Perbedaan Prestasi Akademik Kelas VIII Cerdas dan Kelas VIII Olahraga di SMP N 2 Imogiri Tahun Ajaran 2009/2010*. Yogyakarta: FIK UNY. Diakses 5 Desember 2012
- K. Mahmudi Sholeh. 1991. *Olahraga Pilihan Senam*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat jendral Pendidikan Tinggi Protek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Loken, Newton C & Willoughboy. Rober J. 1986. *Petunjuk Langkah Gimnastik*. Semarang: Effar Offset Semarang.

- Maryono. 2010. *Menakar Kebijakan RSBI Analisis Kritik Studi Implementasi*. Yogyakarta: Magnum Pustaka.
- M. Ichsan. 1988. *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Departemen dan Kebudayaan, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, Proyek Pengembangan Lembaga Pendidik Tenaga Kependidikan.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA Kelas X*. Jakarta: Erlangga
- Nana Sudjana. 1989. *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru Bandung
- Nasution M. A. 1982. *Berbagai Pendekatan dalam Prestasi Belajar dan Mengajar*. Jakarta: PT. Bina Aksara.
- RA. Dewi Sekar Melati. 2007. *Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Minat Terhadap Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Pada Siswa Kelas Unggulan Dan Kelas Biasa SD Negeri Tempelan 2 Kecamatan Blora Kabupaten Blora Tahun 2006-2007*. Semarang: Skripsi. Diakses 9 Oktober 2012.
- Reni Akbar dan Hawadi. 2004. *Akselerasi; A\_Z Informasi Program Percepatan Belajar dan Anak Berbakat Intelektual*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia
- Roji. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA Kelas X*. Jakarta: Erlangga
- Sayuti Sahara. 2002. *Senam Dasar*. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka.
- Setiawa Adi Nugroho. 2011. *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa kelas VIII Bilingual dengan Reguler di SMP N 3 Godean Tahun Pelajaran 2010/2011*. Yogyakarta: Skripsi, FIK UNY. Diakses 8 Oktober 2012.
- Sugihartono dkk. 2007. *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press
- Sugiyono. 2010. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta Bandung
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sumadi Suryabrata. 1983. *Metode Penelitian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Sundoyo.2010. *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Kepatihan Di Daerah Perkotaan Dengan Siswa Kelas V Sekolah Dasar Benowo Di Daerah Benowo Di Daerah Pegunungan Di Kabupaten Purworejo*. Yogyakarta: Skripsi, FIK UNY. Diakses 13 Desember 2012

Syaifuddin Azwar. 1987. *Metode-Metode Penelitian Masyarakat*. Jakarta: Gramedia.

W.S. Winkel S.J. 1991. *Psikologi pengajaran*. Yogyakarta: Media Abadil.

W.S. Winkel S.J. 1983. *Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Belajar*. Jakarta: PT Gramedia

Yusuf Adisasmita. 1989. *Prinsip-Prinsip Pendidikan Jasmani: Hakekat, Filsafat dan Peranan Pendidikan Jasmani dalam Masyarakat*. Jakarta: Departemen dan Kebudayaan, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, Proyek Pengembangan Lembaga Pendidik Tenaga Kependidikan.

## Lampiran 1: Surat Pembimbing Proposal TAS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092

Nomor : 288/POR/XI/2012

1 November 2012

Lamp. : 1 bendel

Hal : Pembimbing Proposal TAS

Kepada : Yth. Drs. F. Suharjana, M.Pd.  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta

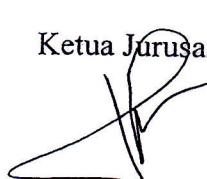
Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : Tony Prihatmoko  
NIM : 09601244004  
Judul Skripsi : **Perbedaan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani ``Senam Lantai Guling Belakang`` Siswa Kelas VIII Antara Kelas Akselerasi dan Reguler di SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta .**

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pemberahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,

  
Drs. Amat Komari, M.Si.  
NIP. 19620422 199001 1 001

File : Pemb. TAS/mydoc/12



**Lampiran 2: Lembar Pengesahan TAS**

**LEMBAR PENGESAHAN**

Prosal penelitian tentang :

**“PERBEDAAN PRESTASI BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI SENAM LANTAI GULING BELAKANG SISWA KELAS VIII ANTARA KELAS AKSELERASI DAN KELAS REGULER SMP MUHAMMADIYAH 2 YOGYAKARTA.”**

Nama : TONY PRIHATMOKO

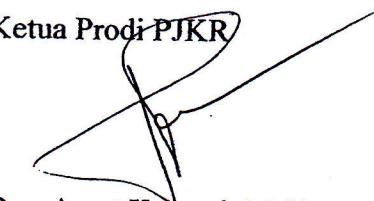
NIM : 09601244004

Program Studi : PJKR

Telah diperiksa dan dikatakan layak untuk diteliti :

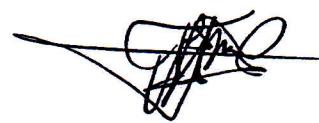
Yogyakarta, 23 Januari 2013

Ketua Prodi PJKR



Drs. Amat Komari, M.Si  
NIP. 19620422 199001 1 001

Dosen Pembimbing



Drs. F. Suharjana, M.Pd  
NIP.19580706 198403 1 002

Kasubag Pendidikan FIK UNY



Sutiyem, S.Si  
NIP. 19760522 199903 2 001



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta, Telp. (0274) 513092 psw 255  
Website : <http://fik.uny.ac.id> (email : [humas\\_fik@uny.ac.id](mailto:humas_fik@uny.ac.id))

Nomor : 2293/UN.34.16/PP/2013

Yogyakarta, 17 Desember 2012

Lam : -

Hal : Permohonan Ijin Observasi

Kepada

Yth Kepala SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta  
di Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Perbedaan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Senam Lantai Guling Belakang Siswa Kelas VIII antara Kelas RSBI dan Kelas Reguler SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta” kami mohon Bapak/Ibu berkenan memberikan ijin obsevasi mahasiswa FIK Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama Mahasiswa : Tony Prihatmoko

Nomor Mahasiswa : 09601244004

Program Studi : PJKR

Pelaksanaan Observasi :

Waktu : 14 Januari 2013

Tempat/Sekolah : SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta

Demikian atas bantuan dan ijin yang diberikan, kami mengucapkan banyak terima kasih.

Dosen Pembimbing,

Drs. F. Suharjana, M.Pd.

NIP. 19580706 198403 1 002

Dekan,

Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.

NIP. 19600824 198601 1 002

**HASIL OBSERVASI DAN WAWANCARA  
DENGAN GURU MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI**

Sekolah : SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta  
Nama Guru : Dra. Ismiyati  
Alamat : Jl. Kapas II No. 7A, Kec. Umbulharjo, Yogyakarta.  
Tanggal : 15 Januari 2013

**Daftar Pertanyaan Wawancara**

1. Bagaimana pembelajaran penjas untuk kelas akselerasi? Adakah perbedaannya dengan kelas reguler?
2. Bagaimana minat dan motivasi siswa dari kelas akselerasi dan reguler selama mengikuti pembelajaran penjas?
3. Bagaimana minat siswa kelas akselerasi dan reguler dalam mengikuti ekstrakurikuler?
4. Siswa yang lebih sering mengikuti perlombaan khususnya dibidang olahraga antara kelas akselerasi dengan reguler, lebih dominan yang mana?
5. Bagaimana jumlah KKM untuk kelas akselerasi dan kelas reguler? Sama atau berbeda?
6. Untuk siswa sendiri apakah sangat antusias dalam mengikuti pembelajaran penjas pada materi senam lantai guling belakang?
7. Kesulitan-kesulitan apa yang sering dirasakan siswa dalam melakukan guling belakang?

**Jawaban Wawancara Dengan Guru Mata Pelajaran**

1. Bagaimana pembelajaran penjas untuk kelas akselerasi? Adakah perbedaannya dengan kelas reguler?

Jawaban :

*Pelajaran penjas diberikan 1 kali seminggu dilakukan selama 2 jam pelajaran untuk masing-masing kelas tersebut. Materi penjas yang diberikan kepada keduanya sama namun untuk kelas akselerasi lebih diperpadat karena kelas akselerasi merupakan kelas percepatan yang hanya menempuh pendidikan selama 2 tahun.*

2. Bagaimana minat dan motivasi siswa dari kelas akselerasi dan reguler selama mengikuti pembelajaran penjas?

Jawaban :

*Minat dan motivasi siswa dari kelas akselerasi memang lebih rendah dibanding kelas regular karena lebih fokus kepada hal-hal akademis saja. Namun mereka sadar bahwa penjas membuat tubuh mereka bergerak dan penting untuk mendukung mereka dalam beraktivitas.*

3. Bagaimana minat siswa kelas akselerasi dan reguler dalam mengikuti ekstrakulikuler?

Jawaban :

*Berbeda dengan kelas akselerasi siswa di kelas reguler banyak yang menyalurkan bakat olahraga dengan mengikuti ekstrakulikuler olahraga sedangkan siswa kelas akselerasi lebih suka mengikuti ekstrakulikuler dibidang akademik seperti KIR, PMR, English Club dan lain-lain.*

4. Siswa yang lebih sering mengikuti perlombaan khususnya dibidang olahraga antara kelas akselerasi dengan reguler, lebih dominan yang mana?

Jawaban :

*Siswa dari kelas regular juga lebih banyak yang mengikuti perlombaan-perlombaan dibidang olahraga karena siswa kelas regular lebih mempunyai banyak waktu berlatih.*

5. Bagaimana nilai KKM untuk kelas akselerasi dan kelas reguler? Sama atau berbeda?

Jawaban :

*Untuk nilai KKM antara kelas akselerasi dan kelas regular itu berbeda. Nilai KKM untuk kelas akselerasi 76 sedangkan untuk kelas regular 71.*

6. Untuk siswa sendiri apakah sangat antusias dalam mengikuti pembelajaran penjas pada materi senam lantai guling belakang?

Jawab:

*Pembelajaran penjas pada materi senam lantai guling belakang kurang begitu diminati oleh siswa. Materi yang lebih diminati oleh siswa adalah materi permainan seperti sepak bola, futsal dan basket.*

7. Kesulitan-kesulitan apa yang sering dirasakan siswa dalam melakukan guling belakang?

Jawab:

*Kesulitan-kesulitan yang sering dialami oleh siswa dalam melakukan guling belakang adalah awalan dan tumpuhan tangan kurang kuat sehingga mengakibatkan gerakan berguling tidak sempurna. Selain itu rasa percaya diri siswa juga sangat kurang dikarenakan ketakutan sebelum mencoba.*



Guru Mata Pelajaran,

Dra. Ismiyati

NIP. 19600209 198703 2 003

Yogyakarta, 13 Februari 2013

Mahasiswa,

Tony Prihatmoko

NIM. 09601244004

**DAFTAR NAMA SISWA KELAS VIII C**  
**SMP MUHAMMADIYAH 2 YOGYAKARTA**  
**TAHUN PELAJARAN 2012/2013**

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Jenis Kelamin</b>
1	ARR	P
2	AA	L
3	AWP	L
4	AND	L
5	ARM	L
6	ADBC	P
7	DS	P
8	DAY	P
9	DRP	L
10	ETP	L
11	EFH	L
12	FAR	L
13	FAFNJ	L
14	FHO	L
15	FEA	P
16	FNF	L
17	GAW	L
18	HIP	L
19	LRA	P
20	MGW	L
21	MM	L
22	MW	P
23	MYN	P
24	MAPU	P
25	MD	P
26	MBR	L
27	MIW	L
28	MRAP	L
29	MRP	L
30	MRN	L
31	NA	P
32	RF	P
33	RFH	L
34	RN	P
35	RANE	P
36	RAP	L
37	SA	L
38	SR	P

**DAFTAR NAMA SISWA KELAS VIII D**  
**SMP MUHAMMADIYAH 2 YOGYAKARTA**  
**TAHUN PELAJARAN 2012/2013**

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Jenis Kelamin</b>
1	ASS	L
2	AN	L
3	ARK	P
4	AH	P
5	ASH	L
6	CR	P
7	EPP	L
8	FAG	L
9	FAW	L
10	GAM	P
11	GKW	L
12	HH	P
13	KDP	P
14	LAS	P
15	LNP	P
16	MBRB	L
17	MRZ	L
18	ML	P
19	MHA	L
20	MBA	L
21	MDS	L
22	MFRI	L
23	MFSA	L
24	MRA	L
25	MS	L
26	NDN	P
27	NH	P
28	NRSW	L
29	RADH	P
30	SLM	P
31	SMM	P
32	SC	L
33	SR	L
34	VDH	L
35	VTH	P
36	WIF	L
37	YNF	L
38	YBS	L
39	ZRP	L

**DAFTAR NAMA SISWA KELAS VIII E**  
**SMP MUHAMMADIYAH 2 YOGYAKARTA**  
**TAHUN PELAJARAN 2012/2013**

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Jenis Kelamin</b>
1	ABYU	L
2	ABS	P
3	AMM	L
4	AFBM	P
5	AL	P
6	AF	P
7	ADS	P
8	AVWM	P
9	APS	L
10	BPA	L
11	DSK	P
12	EDA	P
13	FAK	L
14	FP	P
15	GMCH	L
16	IRS	L
17	JWP	L
18	JDPP	L
19	KA	L
20	KNMNS	L
21	MWIP	L
22	MHA	L
23	MRS	L
24	MHCM	P
25	NK	P
26	NIS	P
27	PK	P
28	RBS	L
29	RDN	L
30	RFRM	L
31	RYP	L
32	RA	L
33	RNLA	P
34	SAZS	P
35	VSS	L
36	YJS	L

**DAFTAR NAMA SISWA KELAS AKSELERASI**

**SMP MUHAMMADIYAH 2 YOGYAKARTA**

**TAHUN PELAJARAN 2012/2013**

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Jenis Kelamin</b>
1	AR	P
2	AS	L
3	AR	L
4	ARR	L
5	ADL	P
6	ARFB	L
7	CSPP	P
8	DPW	P
9	DIZ	L
10	EE	P
11	ERP	L
12	FBM	L
13	FMKQ	P
14	HW	P
15	MNZR	L
16	NAP	P
17	NRA	P
18	PAC	P
19	REH	L
20	VI	L

**SURAT PERMOHONAN**

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan Tugas Akhir Skripsi kami mohon kepada Ibu Farida Mulyaningsih, M.Kes. bersedia untuk memberikan penilaian dan masukan pada Lembar Penilaian Prestasi Belajar Psikomotor “Senam Lantai Guling Belakang” yang disusun oleh :

Nama : Tony Prihatmoko

NIM : 09601244004

Program Studi : PJKR

Demikian, atas bantuan yang diberikan kami mengucapkan banyak terima kasih

Yogyakarta, 16 Januari 2013

Dosen Pembimbing



Drs. F. Suharjana, M.Pd.

NIP.19580706 198403 1 002

Mahasiswa



Tony Prihatmoko

NIM 09601244004

## **PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

**Nama : Farida Mulyaningsih, M.Kes.**

**Pekerjaan : Dosen**

**Instasi : FIK UNY**

Menyatakan bahwah saya telah memberikan penilaian dan masukan pada Lembar Penilaian Prestasi Belajar Psikomotor “Senam Lantai Guling Belakang” yang disusun oleh :

**Nama : Tony Prihatmoko**

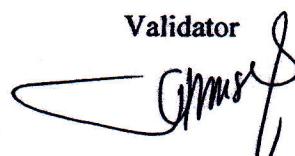
**NIM : 09601244004**

**Program Studi : PJKR**

Harapan saya, masukan yang saya berikan dapat digunakan untuk menyempurnakan laporan Tugas Akhir mahasiswa yang bersangkutan.

Yogyakarta, 21 Januari 2013

**Validator**



**Farida Mulyaningsih, M.Kes.**

**NIP. 19630714 198812 2 001**

## **SURAT PERMOHONAN**

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan Tugas Akhir Skripsi kami mohon kepada Ibu Sri Winarni, M.Pd. bersedia untuk memberikan penilaian dan masukan pada Lembar Penilaian Prestasi Belajar Psikomotor "Senam Lantai Guling Belakang" yang disusun oleh :

Nama : Tony Prihatmoko

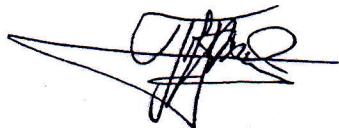
NIM : 09601244004

Program Studi : PJKR

Demikian, atas bantuan yang diberikan kami mengucapkan banyak terima kasih

Yogyakarta, 16 Januari 2013

Dosen Pembimbing



Drs. F. Suharjana, M.Pd.

NIP.19580706 198403 1 002

Mahasiswa



Tony Prihatmoko

NIM 09601244004

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Sri Winarni, M.Pd.

Pekerjaan : Dosen

Instasi : FIK UNY

Menyatakan bahwasanya telah memberikan penilaian dan masukan pada Lembar Penilaian Prestasi Belajar Psikomotor "Senam Lantai Guling Belakang" yang disusun oleh :

Nama : Tony Prihatmoko

NIM : 09601244004

Program Studi : PJKR

Harapan saya, masukan yang saya berikan dapat digunakan untuk menyempurnakan laporan Tugas Akhir mahasiswa yang bersangkutan.

Yogyakarta, 23 Januari 2013

Validator



Dr. Sri Winarni, M.Pd.

NIP. 19700205 199403 2 001

## KOMENTAR UMUM DAN SARAN PERBAIKAN

Layak & siap diwujudkan untuk penelitian

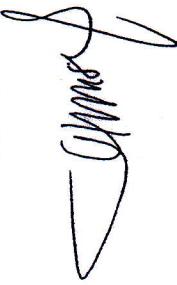
### KESIMPULAN

Lembar Penilaian Prestasi Belajar Psikomotor "Senam Lantai Guling Belakang" ini dinyatakan:

1. Layak untuk digunakan tanpa revisi
2. Layak digunakan dengan revisi sesuai saran
3. Tidak layak digunakan

Yogyakarta, 21 Januari 2013

Validator



Farida Mulyaningsih, M.Kes.

NIP. 19630714 198812 2 001

## KOMENTAR UMUM DAN SARAN PERBAIKAN

- (1) Sabiun yang sedeharnya  
(2) Pihak YG di anjur. Sarat relaksasian, Liverless li, pd  
had yg istana i (sepala) butut (bagian) tanggul, dan gud  
(3) So hap ahdin (jasa perbaikan), koin halis & kesi uang

## KESIMPULAN

Lembar Penilaian Prestasi Belajar Psikomotor "Senam Lantai Guling Belakang" ini dinyatakan:

1. Layak untuk digunakan tanpa revisi
- (2) Layak digunakan dengan revisi sesuai saran
3. Tidak layak digunakan

Yogyakarta, 23 Januari 2013

Validator



Dr. Sri Winarni, M.Pd.

NIP. 19700205 199403 2 001

**LAMPIRAN 7:** Data Uji Coba Validasi Instrumen

**DATA UJI COBA VALIDASI INSTRUMEN**

No	Butir								Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	2	2	2	2	2	1	2	1	14
2	2	2	1	2	1	2	2	1	13
3	3	1	1	1	1	2	1	1	11
4	2	2	1	1	2	1	1	1	11
5	2	2	2	2	2	2	2	2	16
6	3	2	2	2	2	2	2	2	17
7	2	3	1	1	2	3	2	2	16
8	2	2	2	1	1	2	3	2	15
9	3	3	2	2	3	1	2	1	17
10	2	2	2	1	2	2	2	1	14
11	2	3	3	2	2	1	2	1	16
12	2	2	1	1	1	2	2	1	12
13	1	1	2	2	1	1	2	1	11
14	3	2	2	2	1	2	2	1	15
15	2	1	2	1	1	2	2	1	12
16	2	2	1	2	2	2	2	2	15
17	2	1	2	1	2	1	2	1	12
18	2	2	2	2	2	2	3	2	17
19	2	2	1	2	1	2	2	1	13
20	2	3	2	2	1	1	2	2	15
21	1	2	2	1	2	2	2	1	13
22	2	3	2	2	3	2	3	3	20
23	3	2	1	2	1	1	1	1	12
24	2	2	2	2	1	1	2	1	13
25	2	3	2	1	2	1	2	3	16
26	2	3	2	3	2	3	2	2	19
27	3	3	2	2	3	3	2	3	21
28	1	2	2	3	2	1	2	3	16
29	2	1	2	1	1	2	1	1	11
30	2	2	1	1	2	1	2	1	12
31	2	2	2	3	3	2	1	1	16
32	2	3	2	1	2	2	1	1	14
33	3	1	2	3	3	2	2	2	18
34	3	1	2	2	2	1	2	2	15
35	2	2	2	3	1	1	3	1	15
36	3	2	3	1	2	2	2	1	16
37	3	3	2	2	2	2	2	2	18
38	3	3	3	2	1	2	2	1	17

LEMBAR PENILAIAN PRESTASI BELAJAR PSIKOMOTOR

“SENAM LANTAI GULING BELAKANG”

Hari, Tanggal : Senin, 28 Januari 2013

Tempat : SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta

Kelas : 1X E

**Petunjuk**

Berilah tanda cek (✓) pada kolom yang sesuai dengan penilaian pada tempat yang tersedia dengan keterangan skor sebagai berikut :

Tahapan	No	Indikator Penilaian	Skor	Rubrik Penilaian	Responden															
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Gerakan awal	1.	Posisi lutut dan kaki waktu jongkok	1	Posisi lutut dan kaki waktu jongkok terlalu membuka																
			2	Posisi lutut dan kaki waktu jongkok membuka	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
			3	Posisi lutut dan kaki waktu jongkok rapat																
	2.	Posisi lengan dan telapak tangan waktu jongkok	1	Posisi lengan ditekuk terlalu jauh ke belakang dan telapak tangan tidak berada di samping telinga											✓	✓	✓	✓	✓	
			2	Posisi lengan ditekuk tidak membuka ketiak dan telapak tangan membuka menghadap ke atas sejajar telinga																
			3	Posisi lengan ditekuk membuka ketiak dan telapak tangan membuka menghadap ke atas sejajar telinga											✓	✓	✓	✓	✓	

Tahapan	No	Indikator Penilaian	Skor	Rubrik Penilaian										Responden								
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
3.	Posisi dagu dan kepala waktu jongkok	1	Kepala dan dagu tidak menunduk (pandangan ke depan)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		2	Kepala menunduk tapi posisi dagu tidak menempel di dada	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		3	Posisi dagu menempel di dada																			
Gerakan pelaksanaan	4. Gerakan pinggul saat akan bergulung ke matras	1	Gerakan pinggul tidak mendorong ke atas belakang	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		2	Gerakan pinggul kurang kuat mendorong ke atas belakang sehingga posisi mengguling tidak bulat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		3	Gerakan pinggul sangat kuat sehingga posisi mengguling menjadi bulat																			
5.	Posisi kedua lutut saat badan bergulung di matras	1	Posisi kedua lutut jauh dari badan	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		2	Posisi kedua lutut agak jauh dari badan	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		3	Posisi kedua lutut deket dengan badan																			
6.	Posisi kepala	1	Kepala dan dagu tidak menunduk (pandangan ke depan)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Tahapan	No	Indikator Penilaian	Skor	Rubrik Penilaian	Responden															
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
			2	Kepala menunduk tapi posisi dagu tidak menempel di dada	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
			3	Posisi dagu menempel di dada																
7.	Gerakan kedua telapak tangan	1	Kedua telapak tangan tidak menempel di matras	✓	✓															
		2	Kedua telapak tangan tidak menekan matras sehingga tangan kurang lurus dan kepala terangkat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		3	Kedua telapak tangan dengan kuat menekan matras sehingga tangan lurus dan kepala terangkat															✓		
Gerakan akhir	Posisi mendarat setelah mengguling	1	Mendarat bukan dengan kaki contoh dengan lutut	✓	✓	✓												✓	✓	✓
		2	Kembali mendarat dengan kedua kaki kurang stabil															✓	✓	✓
		3	Kembali mendarat dengan kedua kaki dan stabil															✓	✓	✓

Yogyakarta, 28 Januari 2013  
 Observer

  
 (T.O.N.Y. P.R.I.N.D.H.M. M.Pd.)

LEMBAR PENILAIAN PRESTASI BELAJAR PSIKOMOTOR

“SENAM LANTAI GULING BELAKANG”

Hari, Tanggal : Senin, 28 Januari 2013

Tempat : SMK Muhammadiyah 2 Yogyakarta

Kelas : IX E

Petunjuk

Berilah tanda cek (✓) pada kolom yang sesuai dengan penilaian pada tempat yang tersedia dengan keterangan skor sebagai berikut :

Tahapan	No	Indikator Penilaian	Skor	Rubrik Penilaian	Responden													
					21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
Gerakan awal	1.	Posisi lutut dan kaki waktu jongkok	1	Posisi lutut dan kaki waktu jongkok terlalu membuka	✓													
		Posisi lutut dan kaki waktu jongkok membuka	2	Posisi lutut dan kaki waktu jongkok membuka		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓						
		Posisi lutut dan kaki waktu jongkok rapat	3	Posisi lutut dan kaki waktu jongkok rapat									✓	✓	✓	✓	✓	✓
	2.	Posisi lengan dan telapak tangan waktu jongkok	1	Posisi lengan ditekuk terlalu jauh ke belakang dan telapak tangan tidak berada di samping telinga									✓	✓				
		Posisi lengan ditekuk tidak membuka ketiak dan telapak tangan membuka menghadap ke atas sejajar telinga	2	Posisi lengan ditekuk tidak membuka ketiak dan telapak tangan membuka menghadap ke atas sejajar telinga									✓	✓	✓	✓	✓	✓
		Posisi lengan ditekuk membuka ketiak dan telapak tangan menghadap ke atas sejajar telinga	3	Posisi lengan ditekuk membuka ketiak dan telapak tangan menghadap ke atas sejajar telinga									✓	✓	✓	✓	✓	✓

Tahapan	No	Indikator Penilaian	Skor	Rubrik Penilaian												Responden									
				21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38				
3.	Posisi dagu dan kepala waktu jongkok	1	Kepala dan dagu tidak menunduk (pandangan ke depan)	✓																					
		2	Kepala menunduk tapi posisi dagu tidak menempel di dada	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓				
		3	Posisi dagu menempel di dada															✓	✓	✓	✓				
Gerakan pelaksanaan	4.	Gerakan pinggul saat akan bergulung ke matras	1	Gerakan pinggul tidak mendorong ke atas belakang	✓		✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓				
			2	Gerakan pinggul kurang kuat mendorong ke atas belakang sehingga posisi menggulung tidak bulat		✓	✓	✓									✓	✓	✓	✓	✓				
			3	Gerakan pinggul sangat kuat sehingga posisi menggulung menjadi bulat				✓	✓								✓	✓	✓	✓	✓				
5.	Posisi kedua lutut saat badan bergulung di matras	1	Posisi kedua lutut jauh dari badan		✓	✓											✓	✓	✓	✓	✓	✓			
		2	Posisi kedua lutut agak jauh dari badan	✓		✓	✓										✓	✓	✓	✓	✓	✓			
		3	Posisi kedua lutut deket dengan badan														✓	✓	✓	✓	✓	✓			
6.	Posisi kepala	1	Kepala dan dagu tidak menunduk (pandangan ke depan)		✓	✓	✓										✓	✓	✓	✓	✓	✓			

Tahapan	No	Indikator Penilaian	Skor	Rubrik Penilaian	Responden																
					21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37
		2	2	Kepala menunduk tapi posisi dagu tidak menempel di dada	✓	✓							✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		3	3	Posisi dagu menempel di dada																	
7.	Gerakan kedua telapak tangan	1	1	Kedua telapak tangan tidak menempel di matras	✓								✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		2	2	Kedua telapak tangan tidak menekan matras sehingga tangan kurang lurus dan kepala terangkat									✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		3	3	Kedua telapak tangan dengan kuat menekan matras sehingga tangan lurus dan kepala terangkat													✓				
Gerakan akhir	8.	Posisi mendarat setelah mengguling	1	Mendarat bukan dengan kaki contoh dengan lutut	✓	✓	✓						✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
			2	Kembali mendarat dengan kedua kaki kurang stabil									✓				✓	✓	✓	✓	
			3	Kembali mendarat dengan kedua kaki dan stabil	✓								✓	✓	✓	✓					

Yogyakarta, Februari 2013  
28 Januari

Observer

  
(.Tony Prihatmiko.)

**Lampiran 8:** Uji Validitas dan Reliabilitas

**1. Validitas**

		Correlations							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Total	Pearson Correlation	.332	.604**	.443**	.507**	.631**	.417**	.440**	.687**
	Sig. (2-tailed)	.041	.000	.005	.001	.000	.009	.006	.000
	N	38	38	38	38	38	38	38	38
Interpretation		Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid

**2. Reliabilitas**

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	N of Items	Interpretation
.632	2	Reliable

**LAMPIRAN 9:** Lembar Penilaian Hasil Belajar Senam Lantai Guling Belakang

**LEMBAR PENILAIAN HASIL BELAJAR PSIKOMOTOR**

**“SENAM LANTAI GULING BELAKANG”**

Hari, Tanggal :

Tempat :

Kelas :

**Petunjuk**

Berilah tanda cek (✓) pada kolom yang sesuai dengan penilaian pada tempat yang tersedia dengan keterangan skor sebagai berikut :

Tahapan	No	Indikator Penilaian	Skor	Rubrik Penilaian	Responden																			
					4	9	15	19	25	34	36	41	42	52	55	58	66	74	79	88	93	105	109	110
Gerakan awal	1.	Posisi lutut dan kaki waktu jongkok	1	Posisi lutut dan kaki waktu jongkok terlalu membuka																				
			2	Posisi lutut dan kaki waktu jongkok membuka																				
			3	Posisi lutut dan kaki waktu jongkok rapat																				
	2.	Posisi lengan dan telapak tangan waktu jongkok	1	Posisi lengan ditekuk terlalu jauh ke belakang dan telapak tangan tidak berada di samping telinga																				
			2	Posisi lengan ditekuk tidak membuka ketiak dan telapak tangan membuka menghadap ke atas sejajar telinga																				
			3	Posisi lengan ditekuk membuka ketiak dan telapak tangan membuka menghadap ke atas sejajar telinga																				

Tahapan	No	Indikator Penilaian	Skor	Rubrik Penilaian	Responden																				
					4	9	15	19	25	34	36	41	42	52	55	58	66	74	79	88	93	105	109	110	
3.	Posisi dagu dan kepala waktu jongkok	1	Kepala dan dagu tidak menunduk (pandangan ke depan)																						
				2	Kepala menunduk tapi posisi dagu tidak menempel di dada																				
				3	Posisi dagu menempel di dada																				
Gerakan pelaksanaan	4.	Gerakan pinggul saat akan bergulung ke matras	1	Gerakan pinggul tidak mendorong ke atas belakang																					
					2	Gerakan pinggul kurang kuat mendorong ke atas belakang sehingga posisi mengguling tidak bulat																			
					3	Gerakan pinggul sangat kuat sehingga posisi mengguling menjadi bulat																			
	5.	Posisi kedua lutut saat badan bergulung di matras	1	Posisi kedua lutut jauh dari badan																					
					2	Posisi kedua lutut agak jauh dari badan																			
					3	Posisi kedua lutut deket dengan badan																			
	6.	Posisi kepala	1	Kepala dan dagu tidak menunduk (pandangan ke depan)																					

Tahapan	No	Indikator Penilaian	Skor	Rubrik Penilaian	Responden																		
					4	9	15	19	25	34	36	41	42	52	55	58	66	74	79	88	93	105	109
7.			2	Kepala menunduk tapi posisi dagu tidak menempel di dada																			
			3	Posisi dagu menempel di dada																			
			1	Kedua telapak tangan tidak menempel di matras																			
			2	Kedua telapak tangan tidak menekan matras sehingga tangan kurang lurus dan kepala terangkat																			
			3	Kedua telapak tangan dengan kuat menekan matras sehingga tangan lurus dan kepala terangkat																			
			1	Mendarat bukan dengan kaki contoh dengan lutut																			
Gerakan akhir			2	Kembali mendarat dengan kedua kaki kurang stabil																			
			3	Kembali mendarat dengan kedua kaki dan stabil																			
			1	Mendarat bukan dengan kaki contoh dengan lutut																			

Yogyakarta, Februari 2013

Observer

(.....)

**Lampiran 10: Surat Permohonan Ijin Penelitian dari Dekan FIK UNY**

Lamp : 1 bendel Proposal penelitian

Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada

Yth. Dekan FIK-Universitas Negeri Yogyakarta

Jalan Kolombo No. 1

Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat ijin penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : Tony Prihatmoko

Nomor Mahasiswa : 09601244004

Program Studi : PJKR

Judul Skripsi : **Perbedaan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Senam Lantai Guling Belakang Siswa Kelas VIII antara Kelas Akselerasi dan Kelas Reguler SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta**

Pelaksanaan pengambilan data

Waktu : 1 Februari s/d 28 Februari 2013

Tempat/Objek : SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta

Atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 23 Januari 2013

Yang mengajukan



Tony Prihatmoko

NIM: 09601244004

Mengetahui

Ketua Prodi PJKR

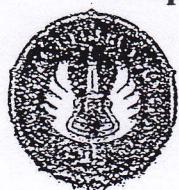


Drs. Amat Komari, M.Si  
NIP. 19620422 199001 1 001

Dosen Pembimbing



Drs. F. Suharjana, M.Pd  
NIP.19580706 198403 1 002



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat : Jl. Kelombong No.1 Yogyakarta, Telp. (0174) 513093 psw 288

Nomor : 41 /UN.34.16/BP/2013

28 Januari 2013

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian

Yth. : Pengurus Daerah Muhammadiyah (PDM)  
Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Tony Prihatmoko

NIM : 09601244004

Program Studi : PJKR

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 1 Februari s/d 28 Februari 2013

Tempat/Obyek : SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta

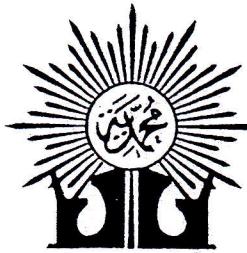
Judul Skripsi : Perbedaan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Senam Lantai Guling Belakang Siswa Kelas VIII Antara Kelas Akselerasi Dan Kelas Reguler SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta
2. Kajur. POR
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.



MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH  
PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KOTA YOGYAKARTA  
**SMP MUHAMMADIYAH 2 YOGYAKARTA**  
TERAKREDITASI : A No. 22.01/BAP/TU/XI/2008 TANGGAL 22 NOVEMBER 2008  
Alamat : Jl. Kapas II No. 7A Telp. (0274) 514807 - 564136, Kec. Umbulharjo, Yogyakarta 55166  
Website : [www.smpmuh2yk.sch.id](http://www.smpmuh2yk.sch.id) | Email : [informasi\\_mucil@yahoo.co.id](mailto:informasi_mucil@yahoo.co.id)

SURAT KETERANGAN  
Nomor : E.6/ 100 /a.2/ II /2013

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa yang tersebut di bawah ini :

Nama : TONY PRIHATMOKO

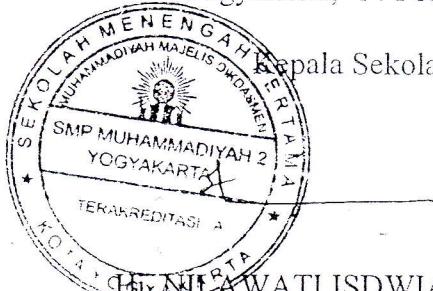
No.Mahasiswa : 09601244004

Program Studi : PJKR

Benar – benar telah melakukan Penelitian dan pengumpulan data di SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta guna penyusunan Skripsi yang berjudul “Perbedaan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Senam Lantai Guling Belakang Siswa Kelas VIII Antara Kelas Akselerasi Dan Kelas Reguler SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta yang telah dilaksanakan mulai pada tanggal 2 s.d 6 Februari 2013.

Demikian Surat Keterangan ini kami buat dengan sesungguhnya semoga dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 14 Februari 2013



HENAWATI ISDWIANTARI, S.Pd  
NIP 19620530 198403 2002

**Lampiran 13: Data Mentah Hasil Penelitian**

**Data Mentah Hasil Penelitian**

**Data Kelas Reguler**

respd	1	2	3	4	5	6	7	8	Jumlah	1	2	3	4	5	6	7	8	Jumlah	Nilai
4	3	3	3	3	3	3	3	3	24	2	2	2	3	3	2	3	2	19	21.5
9	2	3	2	3	3	3	3	3	22	3	2	3	2	2	2	2	2	18	20
15	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	2	3	3	2	2	2	2	19	21.5
19	3	2	2	2	2	2	2	2	17	3	2	2	2	2	2	2	2	17	17
25	3	3	3	3	3	2	3	3	23	2	2	2	2	2	2	3	3	17	20
34	3	2	3	3	3	3	3	2	22	2	2	2	2	2	3	3	3	18	20
36	2	3	2	3	3	3	3	3	22	3	3	3	3	2	2	2	2	21	21.5
41	3	3	2	2	2	2	2	2	18	3	3	2	2	2	2	2	2	18	18
42	3	3	2	2	2	2	2	2	18	3	3	2	2	2	2	2	2	18	18
52	3	2	2	2	2	2	2	2	17	3	2	2	2	2	2	2	2	17	17
55	3	2	2	3	3	3	3	2	21	3	3	3	3	2	2	2	2	21	21
58	3	3	3	3	3	3	2	3	23	3	2	2	2	2	2	2	2	17	20
66	2	3	3	3	3	3	3	3	23	3	3	3	3	3	2	3	3	23	23
74	3	3	3	3	3	3	3	3	24	2	2	2	2	2	2	1	1	15	19.5
79	3	3	3	3	2	2	2	2	20	3	3	3	3	2	2	2	2	20	20
88	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24	24
93	3	3	3	2	2	2	2	2	19	3	1	2	2	3	2	2	3	18	18.5
105	3	3	3	3	3	3	3	3	24	2	3	3	3	3	3	3	3	23	23.5
109	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	24	24
110	3	3	2	2	2	2	2	2	18	3	3	3	3	2	2	2	2	20	19

**Data Kelas Akselerasi**

respd	1	2	3	4	5	6	7	8	Jumlah	1	2	3	4	5	6	7	8	Jumlah	Nilai
1	3	3	3	3	3	3	2	2	22	3	3	3	3	3	3	2	2	22	22
2	2	2	2	2	2	2	3	2	17	2	2	2	2	1	2	2	2	15	16
3	3	3	3	3	3	2	3	1	21	3	2	3	2	2	3	2	2	19	20
4	2	2	2	1	2	2	2	2	15	2	2	2	1	2	2	2	2	15	15
5	3	3	3	2	3	2	2	1	19	3	3	3	2	3	2	2	1	19	19
6	2	1	2	2	2	2	2	2	15	2	1	2	2	1	1	1	1	11	13
7	3	3	3	2	2	3	2	2	20	3	3	3	2	2	3	2	2	20	20
8	3	3	3	2	2	3	2	2	20	3	3	3	2	2	3	2	2	20	20
9	1	3	2	1	2	3	2	1	15	2	1	2	2	2	2	2	1	14	14.5
10	3	2	2	2	3	3	3	2	20	3	3	2	2	2	2	2	2	18	19
11	3	3	3	3	3	3	2	2	22	3	3	3	3	3	2	2	2	22	22
12	3	2	3	3	3	3	2	2	21	3	2	3	3	3	3	2	2	21	21
13	3	3	2	2	2	2	2	2	18	3	3	2	2	2	2	2	2	18	18
14	3	2	2	2	2	2	3	1	17	2	2	2	2	2	2	2	2	16	16.5
15	1	2	2	1	2	1	1	1	11	1	1	2	2	1	2	1	1	11	11
16	3	2	2	2	2	2	2	2	17	3	2	2	2	2	2	2	2	17	17
17	2	2	2	2	2	2	2	2	16	2	2	2	2	2	2	2	2	16	16
18	2	2	2	2	2	2	2	2	16	2	3	2	2	2	2	2	2	17	16.5
19	3	2	2	2	2	3	3	2	19	2	2	2	2	2	2	2	2	16	17.5
20	2	2	3	2	2	3	2	2	18	2	2	2	2	2	2	2	2	16	17



PUTRI



PUTRA

LEMBAR PENILAIAN PRESTASI BELAJAR PSIKOMOTOR

“SENAM LANTAI GULING BELAKANG”

Hari, Tanggal : Sabtu, 2 Februari 2013  
 Tempat : SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta  
 Kelas : Akseleksi

Petunjuk

Berilah tanda cek (✓) pada kolom yang sesuai dengan penilaian pada tempat yang tersedia dengan keterangan skor sebagai berikut :

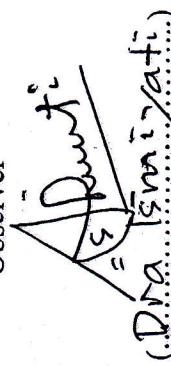
Tahapan	No	Indikator Penilaian	Skor	Rubrik Penilaian										Responden								
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Gerakan awal	1.	Posisi lutut dan kaki waktu jongkok	1	Posisi lutut dan kaki waktu jongkok terlalu membuka																		
			2	Posisi lutut dan kaki waktu jongkok membuka	✓	✓	✓											✓	✓			
			3	Posisi lutut dan kaki waktu jongkok rapat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	2.	Posisi lengan dan telapak tangan waktu jongkok	1	Posisi lengan ditekuk terlalu jauh ke belakang dan telapak tangan tidak berada di samping telinga																		
			2	Posisi lengan ditekuk tidak membuka ketiak dan telapak tangan membuka menghadap ke atas sejajar telinga	✓	✓																
			3	Posisi lengan ditekuk membuka ketiak dan telapak tangan membuka menghadap ke atas sejajar telinga	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
3.	Posisi dagu dan kepala waktu jongkok	1	Kepala dan dagu tidak menunduk (pandangan ke depan)																			
		2	Kepala menunduk tapi posisi dagu tidak menempel di dada	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		3	Posisi dagu menempel di dada	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Gerakan pelaksanaan	4. Gerakan pinggul saat akan berguling ke matras	1	Gerakan pinggul tidak mendorong ke atas belakang	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		2	Gerakan pinggul kurang kuat mendorong ke atas belakang sehingga posisi mengguling tidak bulat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		3	Gerakan pinggul sangat kuat sehingga posisi mengguling menjadi bulat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5.	Posisi kedua lutut saat badan berguling di matras	1	Posisi kedua lutut jauh dari badan																			
		2	Posisi kedua lutut agak jauh dari badan	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		3	Posisi kedua lutut deket dengan badan	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6.	Posisi kepala	1	Kepala dan dagu tidak menunduk (pandangan ke depan)																			
		2	Kepala menunduk tapi posisi dagu tidak menempel di dada	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		3	Posisi dagu menempel di dada	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7.	Gerakan kedua	1	Kedua telapak tangan tidak menempel di matras																			
		2																				

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	telapak tangan	2	Kedua telapak tangan tidak menekan matras sehingga tangan kurang lurus dan kepala terangkat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		3	Kedua telapak tangan dengan kuat menekan matras sehingga tangan lurus dan kepala terangkat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Gerakan akhir	8. Posisi mendarat setelah mengguling	1	Mendarat bukan dengan kaki contoh dengan lutut	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		2	Kembali mendarat dengan kedua kaki kurang stabil	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		3	Kembali mendarat dengan kedua kaki dan stabil	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		<b>Jumlah</b>		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

Yogyakarta, 2 Februari 2013

Observer


  
 (Dra. Sma i yati)

LEMBAR PENILAIAN PRESTASI BELAJAR PSIKOMOTOR

“SENAM LANTAI GULING BELAKANG”

Hari, Tanggal : Sabtu, 2 Februari 2013  
 Tempat : SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta  
 Kelas : Akselesi

Petunjuk

Berilah tanda cek (✓) pada kolom yang sesuai dengan penilaian pada tempat yang tersedia dengan keterangan skor sebagai berikut :

Tahapan	No	Indikator Penilaian	Skor	Rubrik Penilaian																Responden	
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Gerakan awal	1.	Posisi lutut dan kaki waktu jongkok	1	Posisi lutut dan kaki waktu jongkok terlalu membuka																✓	
			2	Posisi lutut dan kaki waktu jongkok membuka	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
			3	Posisi lutut dan kaki waktu jongkok rapat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	2.	Posisi lengan dan telapak tangan waktu jongkok	1	Posisi lengan ditekuk terlalu jauh ke belakang dan telapak tangan tidak berada di samping telinga																	
			2	Posisi lengan ditekuk tidak membuka ketiak dan telapak tangan membuka menghadap ke atas sejajar telinga	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
			3	Posisi lengan ditekuk membuka ketiak dan telapak tangan membuka menghadap ke atas sejajar telinga	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
3.	Posisi dagu dan kepala waktu jongkok	1	Kepala dan dagu tidak menunduk (pandangan ke depan)																			
		2	Kepala menunduk tapi posisi dagu tidak menempel di dada	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		3	Posisi dagu menempel di dada	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Gerakan pelaksanaan	4. Gerakan pinggul saat akan bergulung ke matras	1	Gerakan pinggul tidak mendorong ke atas belakang	✓																		
		2	Gerakan pinggul kurang kuat mendorong ke atas belakang sehingga posisi mengguling tidak bulat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		3	Gerakan pinggul sangat kuat sehingga posisi mengguling menjadi bulat	✓																		
5.	Posisi kedua lutut saat badan bergulung di matras	1	Posisi kedua lutut jauh dari badan	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		2	Posisi kedua lutut agak jauh dari badan	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		3	Posisi kedua lutut deket dengan badan	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6.	Posisi kepala	1	Kepala dan dagu tidak menunduk (pandangan ke depan)																			
		2	Kepala menunduk tapi posisi dagu tidak menempel di dada	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		3	Posisi dagu menempel di dada	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7.	Gerakan kedua	1	Kedua telapak tangan tidak menempel di matras																			

		telapak tangan	2	Kedua telapak tangan tidak menekan matras sehingga tangan kurang lurus dan kepala terangkat	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Gerakan akhir	8.	Posisi mendarat setelah mengguling	1	Mendarat bukan dengan kaki contoh dengan lutut	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
			2	Kembali mendarat dengan kedua kaki kurang stabil	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
			3	Kembali mendarat dengan kedua kaki dan stabil																				
				Jumlah																				

Yogyakarta; 2 Februari 2013

Observer

*Tony*  
 (Tony Sifinomoto)

**LEMBAR PENILAIAN PRESTASI BELAJAR PSIKOMOTOR**  
**“SENAM LANTAI GULING BELAKANG”**

Hari, Tanggal : Rabu, 6 Februari 2013  
 Tempat : SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta  
 Kelas : Reguler  
**Petunjuk**

Berilah tanda cek (✓) pada kolom yang sesuai dengan penilaian pada tempat yang tersedia dengan keterangan skor sebagai berikut :

Tahapan	No	Indikator Penilaian	Skor	Rubrik Penilaian												Responden							
				4	9	15	19	25	34	36	41	42	52	55	58	66	74	79	88	93	105	109	110
Gerakan awal	1.	Posisi lutut dan kaki waktu jongkok	1	Posisi lutut dan kaki waktu jongkok terlalu membuka																			
			2	Posisi lutut dan kaki waktu jongkok membuka	✓												✓						
			3	Posisi lutut dan kaki waktu jongkok rapat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	2.	Posisi lengan ditekuk terlalu jauh ke belakang dan telapak tangan tidak berada di samping telinga	1	Posisi lengan ditekuk terlalu jauh ke belakang dan telapak tangan tidak berada di samping telinga																			
			2	Posisi lengan ditekuk tidak membuka ketiak dan telapak tangan membuka menghadap ke atas sejajar telinga												✓	✓						
			3	Posisi lengan ditekuk membuka ketiak dan telapak tangan membuka menghadap ke atas sejajar telinga	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Tahapan	No	Indikator Penilaian	Skor	Rubrik Penilaian												Responden							
				4	9	15	19	25	34	36	41	42	52	55	58	66	74	79	88	93	105	109	110
3.	Posisi dagu dan kepala waktu jongkok	1	Kepala dan dagu tidak menunduk (pandangan ke depan)																				
		2	Kepala menunduk tapi posisi dagu tidak menempel di dada	✓		✓		✓		✓	✓	✓											
		3	Posisi dagu menempel di dada	✓	✓	✓	✓										✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4.	Gerakan pelaksanaan	1	Gerakan pinggul tidak mendorong ke atas belakang																				
		2	Gerakan pinggul kurang kuat mendorong ke atas belakang sehingga posisi mengguling tidak bulat							✓	✓	✓					✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		3	Gerakan pinggul sangat kuat sehingga posisi mengguling menjadi bulat							✓	✓	✓					✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5.	Posisi kedua lutut saat badan berguling di matras	1	Posisi kedua lutut jauh dari badan																				
		2	Posisi kedua lutut agak jauh dari badan														✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		3	Posisi kedua lutut deket dengan badan														✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6.	Posisi kepala	1	Kepala dan dagu tidak menunduk (pandangan ke depan)																				

Tahapan	No	Indikator Penilaian	Skor	Rubrik Penilaian										Responden								
				4	9	15	19	25	34	36	41	42	52	55	58	66	74	79	88	93	105	109
			2	Kepala menunduk tapi posisi dagu tidak menempel di dada			✓	✓			✓	✓				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
			3	Posisi dagu menempel di dada	✓	✓	✓						✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7.	Gerakan kedua telapak tangan	1	Kedua telapak tangan tidak menempel di matras																			
		2	Kedua telapak tangan tidak menekan matras sehingga tangan kurang lurus dan kepala terangkat								✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		3	Kedua telapak tangan dengan kuat menekan matras sehingga tangan lurus dan kepala terangkat								✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Gerakan akhir	8. Posisi mendarat setelah mengguling	1	Mendarat bukan dengan kaki contoh dengan lutut																			
		2	Kembali mendarat dengan kedua kaki kurang stabil								✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		3	Kembali mendarat dengan kedua kaki dan stabil	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Yogyakarta, Februari 2013

Observer  
  
(Dra. S. M. Danti)

**LEMBAR PENILAIAN PRESTASI BELAJAR PSIKOMOTOR**  
**“SENAM LANTAI GULING BELAKANG”**

Hari, Tanggal : Rabu, 6 Februari 2013  
 Tempat : SMP Muhammadiyah 2c Yogyakarta  
 Kelas : Reguler

**Petunjuk**

Berilah tanda cek (✓) pada kolom yang sesuai dengan penilaian pada tempat yang tersedia dengan keterangan skor sebagai berikut :

Tahapan	No	Indikator Penilaian	Skor	Rubrik Penilaian	Responden											✓	✓	✓	✓	
					4	9	15	19	25	34	36	41	42	52	55	58	66	74	79	88
Gerakan awal	1.	Posisi lutut dan kaki waktu jongkok	1	Posisi lutut dan kaki waktu jongkok terlalu membuka																
			2	Posisi lutut dan kaki waktu jongkok membuka	✓				✓	✓										
			3	Posisi lutut dan kaki waktu jongkok rapat					✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	2.	Posisi lengan dan telapak tangan waktu jongkok	1	Posisi lengan ditekuk terlalu jauh ke belakang dan telapak tangan tidak berada di samping telinga														✓		
			2	Posisi lengan ditekuk tidak membuka ketiak dan telapak tangan membuka menghadap ke atas sejajar telinga													✓	✓	✓	
			3	Posisi lengan ditekuk membuka ketiak dan telapak tangan membuka menghadap ke atas sejajar telinga													✓	✓	✓	✓

Tahapan	No	Indikator Penilaian	Skor	Rubrik Penilaian	Responden																	
					4	9	15	19	25	34	36	41	42	52	55	58	66	74	79	88	93	105
3.	Posisi dagu dan kepala waktu jongkok	1	Kepala dan dagu tidak menunduk (pandangan ke depan)																			
		2	Kepala menunduk tapi posisi dagu tidak menempel di dada	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		3	Posisi dagu menempel di dada	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Gerakan pelaksanaan	4.	Gerakan pinggul saat akan berguling ke matras	Gerakan pinggul tidak mendorong ke atas belakang	1	Gerakan pinggul tidak mendorong ke atas belakang																	
				2	Gerakan pinggul kurang kuat mendorong ke atas belakang sehingga posisi mengguling tidak bulat																	
				3	Gerakan pinggul sangat kuat sehingga posisi mengguling menjadi bulat																	
5.	Posisi kedua lutut saat badan berguling di matras	Posisi kedua lutut jauh dari badan	Posisi kedua lutut agak jauh dari badan	1	Posisi kedua lutut jauh dari badan																	
				2	Posisi kedua lutut agak jauh dari badan																	
				3	Posisi kedua lutut deket dengan badan																	
6.	Posisi kepala	1	Kepala dan dagu tidak menunduk (pandangan ke depan)	✓																		

Tahapan	No	Indikator Penilaian	Skor	Rubrik Penilaian												Responden						
				4	9	15	19	25	34	36	41	42	52	55	58	66	74	79	88	93	105	109
			2	Kepala menunduk tapi posisi dagu tidak menempel di dada	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
			3	Posisi dagu menempel di dada												✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7.	Gerakan kedua telapak tangan	1	Kedua telapak tangan tidak menempel di matras																			
		2	Kedua telapak tangan tidak menekan matras sehingga tangan kurang lurus dan kepala terangkat																			
		3	Kedua telapak tangan dengan kuat menekan matras sehingga tangan lurus dan kepala terangkat																			
Gerakan akhir	8.	Posisi mendarat setelah mengguling	–																			
			1	Mendarat bukan dengan kaki contoh dengan lutut																		
			2	Kembali mendarat dengan kedua kaki kurang stabil	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
			3	Kembali mendarat dengan kedua kaki dan stabil													✓	✓	✓	✓	✓	✓

Yogyakarta, Februari 2013

Observer

  
(.....)

**Lampiran 14:** Deskripsi Statistik

		Statistics	
		Kelas Reguler	Kelas Akselerasi
N	Valid	20	20
	Missing	0	0
Mean		20,35	17,55
Median		20,00	17,25
Mode		20	20
Std. Deviation		2,15272	2,91051
Range		7	11
Minimum		17	11
Maximum		24	22

**Lampiran 15:** Tabel Distribusi Frekuensi

Prestasi Guling Belakang Kelas Reguler

Interval Kelas	Frekuensi	Persen
24 - 25	3	15,00%
22 - 23	4	20,00%
20 - 21	7	35,00%
18 - 19	4	20,00%
16 - 17	2	10,00%
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100.00%</b>

Prestasi Guling Belakang Kelas Akselerasi

Interval Kelas	Frekuensi	Persen
22 - 24	2	10,00%
19 - 21	6	30,00%
16 - 18	8	40,00%
13 - 15	3	15,00%
10 - 12	1	5,00%
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100.00%</b>

### Lampiran 16: Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Kelas Reguler	Kelas Akselerasi
N		20	20
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	20,3500	17,5500
	Std. Deviation	2,15272	2,91051
Most Extreme Differences	Absolute	,165	,100
	Positive	,165	,075
	Negative	-,091	-,100
Kolmogorov-Smirnov Z		,736	,447
Asymp. Sig. (2-tailed)		,651	,988

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

## Lampiran 17: Uji Homogenitas

### Test of Homogeneity of Variances

Prestasi Penjas Senam Lantai Guling Belakang

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1,556	1	38	,220

### ANOVA

Prestasi Penjas Senam Lantai Guling Belakang

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	313,600	1	313,600	11,965	,001
Within Groups	996,000	38	26,211		
Total	1309,600	39			

**Lampiran 18:** Uji Hipotesis (Uji-t)

**Group Statistics**

Kelas	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Prestasi Penjas Senam Lantai	Kelas Reguler	20	20,35	2,153
Guling Belakang	Kelas Akselerasi	20	17,55	2,911

**Independent Samples Test**

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							95% Confidence Interval of the Difference	
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference			Lower	Upper
Prestasi Penjas Senam Lantai	Equal variances assumed	1,556	,220	3,459	38	,001	2,800	,809		1,161	4,439
Lantai Guling Belakang	Equal variances not assumed			3,459	35,000	,001	2,800	,809		1,157	4,443

**Lampiran 19:** Dokumentasi Penelitian



Gambar 1. Persiapan Sebelum Pembelajaran dimulai



Gambar 2. Siswa Melakukan Pemanasan Sebelum Melakukan Gerakan Senam Lantai Guling Belakang



Gambar 3. Memberikan Contoh Gerakan Senam Lantai Guling Belakang yang Benar



Gambar 4. Siswa Melakukan Gerakan Guling Belakang



Gambar 5. Observer Memberikan Penilaian Gerakan Siswa Saat Melakukan Guling Belakang