

**UPAYA PENINGKATAN HASIL PEMBELAJARAN GERAK DASAR
GULING DEPAN DENGAN METODE BERMAIN KELAS II
SD NEGERI TRIHARJO KECAMATAN SLEMAN
KABUPATEN SLEMAN TAHUN AJARAN
2014/ 2015**

SKRIPSI

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



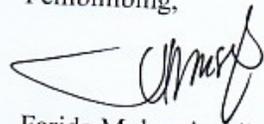
**Oleh
Rudi Ruspriyanti
NIM 13604227049**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

Skripsi Yang Berjudul “Upaya Peningkatan Hasil Pembelajaran Gerak Dasar Guling Depan Dengan Metode Bermain Kelas II SD Negeri Triharjo Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman Tahun Pelajaran 2014 - 2015” yang disusun oleh Rudi Ruspriyanti, NIM 13604227049 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

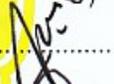
Yogyakarta, 21 Mei 2015
Pembimbing,



Farida Mulyaningsih, M. Kes.
NIP. 19630714 198812 2 001

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “ Upaya Peningkatan Hasil Pembelajaran Gerak Dasar Guling Depan Dengan Metode Bermain Kelas II SDN Triharjo Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman Tahun Pelajaran 2014 - 2015” yang disusun oleh Rudi Ruspriyanti, NIM 13604227049 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 23 Juni 2015 dan dinyatakan lulus.

Nama	Jabatan	Tanda tangan	Tanggal
Farida Mulyaningsih, M.Kes	Ketua Penguji		7/7-15
Sri Mawarti, M.Pd	Sekretaris Penguji		7/7-15
Dr. Pamuji Sukoco	Penguji I (Utama)		2/7-15
Jaka Sunardi, M.Kes	Penguji II (Pendamping)		6/7-15

Yogyakarta, Juli 2015

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan



Dr. Rumpis Agus Sudarko, M. S
NIP. 19600824 198601 1 001

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 kata 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, 20 Mei 2015
Yang menyatakan,



Rudi Ruspriyanti
NIM. 13604227049

MOTTO

1. Mereka menjawab: "Maha Suci Engkau, tidak ada yang kami ketahui selain dari apa yang telah Engkau ajarkan kepada kami; sesungguhnya Engkaulah Yang Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana."

(Surat Al Baqarah : 32)

2. "Barang siapa yang menginginkan kehidupan dunia, maka ia harus memiliki ilmu, dan barang siapa yang menginginkan kehidupan akhirat maka itu pun harus dengan ilmu, dan barang siapa yang menginginkan keduanya maka itu pun harus dengan ilmu."

(HR. Thabrani)

3. " Dan barang siapa yang menyerahkan dirinya kepada Allah, sedang dia orang yang berbuat kebaikan, maka sesungguhnya ia telah berpegang kepada buhul tali yang kokoh. Dan hanya kepada Allah kesudahan segala urusan."

(Q. S. Lukman: 22)

PERSEMBAHAN

Karya ini aku persembahkan untuk:

1. Suami tercinta H. Munawar Syam, S.H yang telah mendukung, membantu dan mendoakan kesuksesan dalam belajar.
2. Anak – anak ku Umi Hanifah, Muhammad Agus Hanafi dan Lathifah Nurika Salam yang menjadikan diri mereka semangatku dalam belajar.
3. Cucu Sangrila Beby Sholihah

**UPAYA PENINGKATAN HASIL PEMBELAJARAN GERAK DASAR
GULING DEPAN DENGAN METODE BERMAIN KELAS II
SD NEGERI TRIHARJO KECAMATAN SLEMAN
KABUPATEN SLEMAN TAHUN AJARAN
2014/2015**

Oleh:
Rudi Ruspriyanti
NIM. 13604227049

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kurang efektifnya metode belajar untuk meningkatkan keterampilan gerak siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil pembelajaran gerak dasar guling depan dengan metode bermain kelas II SD Negeri Triharjo Kecamatan Sleman, Kabupaten Sleman.

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*classroom action research*) yang dilakukan secara kolaboratif dan partisipatif. Desain penelitian ini menggunakan model Kurt Lewin dalam 1 siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan & observasi, dan refleksi. Subjek penelitian meliputi siswa kelas II SD Negeri Triharjo dengan jumlah siswa 35 yang terdiri dari 19 siswa laki-laki dan 16 siswa perempuan. Objek penelitian adalah meningkatkan efektivitas belajar guling depan dengan metode bermain. Teknik pengumpulan data melalui tes unjuk kerja. Teknik analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif dan kuantitatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa efektivitas pembelajaran gerak dasar guling depan dengan metode bermain kelas II SD Negeri Triharjo Kecamatan Sleman, Kabupaten Sleman yang telah diperoleh siswa maka secara keseluruhan terdapat 28 siswa atau 80% tuntas belajar dan 7 siswa atau 20% belum tuntas belajar. Penelitian ini telah mencapai indikator keberhasilan penelitian yaitu 80% siswa mempunyai ketuntasan belajar minimal pada kategori tuntas belajar dengan Kriteria Ketuntasan Minimum sebesar 80, sehingga tidak perlu adanya tindakan lanjut pada siklus selanjutnya.

Kata Kunci: *peningkatan belajar, metode bermain, guling depan*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Upaya Peningkatan Hasil Pembelajaran Gerak Dasar Guling Depan Dengan Metode Bermain Kelas II SD Negeri Triharjo Sleman Kabupaten Sleman” dengan lancar.

Skripsi ini dapat selesai berkat bantuan, bimbingan, dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar di UNY.
2. Drs. Rumpis Agus Sudarko, M. S, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan izin untuk penelitian ini.
3. Drs. Sriawan, M. Kes, selaku Ketua Program Studi PGSD PENJAS, yang telah memberikan pengarahan dan saran dalam menyusun skripsi.
4. Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd selaku penasehat akademik yang telah memberikan nasehat selama penyusunan skripsi.
5. Dra. Farida Mulyaningsih, M. Kes. selaku pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dukungan dan motivasi selama penyusunan skripsi.
6. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

7. Bapak Ibu guru dan karyawan SDN Triharjo yang telah memberikan ijin untuk penelitian.
8. Siswa - siswi SDN Triharjo Sleman.
9. Keluarga yang telah memberikan semangat, dukungan dan perhatian baik moril maupun materil, serta doanya setiap saat.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini.

Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak. Penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan pembuatan skripsi selanjutnya menjadi lebih baik.

Yogyakarta, 20 Juni 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	I
PERSETUJUAN.....	ii
PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Deskripsi Teori.....	8
1. Hakikat Belajar dan Pembelajaran Gerak Dasar Guling Depan	8
2. Hakikat Senam.....	12
3. Senam Lantai.....	13
4. Ciri – ciri dan Kaidah Senam.....	15
5. Pengelompokan Senam.....	15
6. Materi Senam di Sekolah Dasar.....	17
7. Guling Depan.....	18
8. Hakikat Bermain.....	20

9. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar Usia 8-9 Tahun.....	22
10. Hakekat Metode Bermain.....	24
B. Penelitian yang Relevan.....	25
C. Kerangka Berpikir.....	26
BAB III. METODE PENELITIAN.....	27
A. Desain Penelitian.....	27
B. Setting Penelitian.....	28
C. Subjek Penelitian.....	28
D. Prosedur Penelitian.....	29
E. Teknik Pengumpulan Data.....	34
F. Teknik Analisis Data.....	35
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	36
A. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian.....	36
B. Deskripsi Data Pra Siklus.....	36
C. Deskripsi Hasil Penelitian.....	47
D. Pembahasan.....	49
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	53
A. Kesimpulan.....	53
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	53
C. Saran.....	54
D. Keterbatasan Penelitian.....	54
DAFTAR PUSTAKA.....	56
LAMPIRAN.....	58

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Bentuk Latihan Senam Lantai	14
Tabel 2. Jadwal Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas.....	36
Tabel 3. Hasil Pernyataan Siswa tentang Pembelajaran Gerak Dasar Guling Depan Dengan Bermain	45
Tabel 4. Analisis Keterampilan Gerak Siklus I.....	47

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Guling ke depan.....	20
Gambar 2. Model penelitian Tindakan Kelas dari Kurt Lewin.....	27
Gambar 3. Diagram Ketuntasan Belajar Senam Lantai Guling Depan.....	37
Gambar 4. Guru memberikan apersepsi.....	40
Gambar 5. Kegiatan Pemanasan.....	40
Gambar 6. Kegiatan Permainan melempar bola ke belakang.....	41
Gambar 7. Bentuk Kegiatan Kapal Goyang.....	41
Gambar 8. Kegiatan pemanasan Gerakan Kalestenik.....	43
Gambar 9. Bentuk Kegiatan Guling Sisi.....	44
Gambar 10. Diagram Batang Hasil Pernyataan Siswa tentang Pembelajaran.....	46
Gambar 11. Diagram Keterampilan Gerak Senam Guling Depan Siklus I	47

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Pemberitahuan Pembimbing Proposal TAS.....	59
Lampiran 2. Kartu Bimbingan TAS.....	60
Lampiran 3. Surat Expert Judgement.....	61
Lampiran 4. Surat Telah Melakukan Expert Judgement.....	62
Lmpiran 5. Data Pra Siklus.....	63
Lampiran 6. RPP.....	65
Lampiran 7. Instrumen Pengamatan Terhadap Guru.....	73
Lampiran 8. Instrumen Penilaian Keterampilan Gerak Dasar Guling Depan.....	75
Lampiran 9. Instrumen Tes Unjuk Kerja.....	77
Lampiran 10. Instrumen Angket Siswa.....	79
Lampiran 11. Permohonan Ijin Penelitian.....	80
Lampiran 12. Surat Ijin Penelitian KBPPD.....	81
Lampiran 13. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	82
Lampiran 14. Rekapitulasi Data Kasar Tingkat Ketrampilan Siswa....	83
Lampiran 15. Rekapitulasi Pengamatan Kegiatan Guru.....	84
Lampiran 16. Rekapitulasi Angket Siswa.....	85
Lampiran 17 Analisis Hasil Penelitian.....	86
Lampiran 18 Foto – foto kegiatan Pengambilan data.....	89

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) SD/MI memuat 8 mata pelajaran, muatan lokal dan pengembangan diri. Mata pelajaran pendidikan jasmani termasuk didalamnya. Tujuan pembelajaran pendidikan jasmani di SD/MI untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat, sikap sportif dan kecerdasan emosi. Pembelajaran jasmani mencakup materi atletik, senam, permainan yang kesemuanya itu wajib diberikan pada semua peserta anak didik.(BNSP: 2006).

Permasalahan yang mendasar dalam pembelajaran gerak dasar guling depan untuk kelas II sekolah dasar adalah siswa kesulitan dalam melakukan gerak guling depan karena mempunyai rasa takut. Karena karakteristik siswa yang dalam hal ini masih suka senang-senang untuk bermain, maka dalam pembelajaran gerak dasar guling depan harus disesuaikan dengan usia dan tingkat perkembangan siswa, maka pembelajaran gerak senam diberikan dengan proporsi waktu yang cukup dalam bentuk inovasi-inovasi dan rangsangan sehingga dapat meningkatkan kemampuan gerak-gerak dasar senam, mudah dilaksanakan dan yang penting faktor kegembiraan anak. Dengan demikian anak tertarik dan mulai menyenangi olahraga senam khususnya senam lantai guling depan. Penekannya pada aspek bermain, karena bermain adalah bagian dari kehidupan anak.

Namun setelah penulis menjadi mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan di UNY banyak sekali pengalaman-pengalaman baru yang didapat dalam mengemas pelajaran yang dapat memotivasi anak untuk melakukan pembelajaran

gerak dasar guling depan khususnya pada senam lantai guling depan dengan harapan dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar guling depan dengan hasil lebih baik dari tahun sebelumnya, sehingga berani meningkatkan KKM menjadi 80 dengan target keberhasilan 80% dari 35 siswa kelas II tahun ajaran 2014-2015.

Kenyataan di lapangan dalam proses pembelajaran gerak dasar guling depan siswa kelas II SD Negeri Triharjo tahun sebelumnya dilakukan dengan menggunakan alat yang sederhana dan seadanya, dengan menggunakan model pendekatan yang menekankan pada prestasi, setelah siswa diberikan pemanasan dan penjelasan serta contoh gerakan mengenai gerak dasar guling. Siswa kadang-kadang bosan dengan model pembelajaran yang monoton, sehingga menjadikan minat siswa untuk mengikuti proses pembelajaran gerak dasar guling depan menurun.

Kemampuan guru pendidikan jasmani sekolah dasar yang sangat terbatas juga menjadi kendala terutama dalam mengembangkan model-model pembelajaran, sehingga dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani khususnya gerak dasar guling depan kurang dapat menarik minat siswa. Dampak dari model pembelajaran yang monoton, siswa merasa bosan, kurang bersemangat dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar guling depan. Dilihat dari perkembangan otot, hanya otot tertentu saja yang mengenai sasaran.

Upaya untuk meningkatkan kualitas hasil belajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan masih belum optimal, dan menegemen Pendidikan Jasmani dan Kesehatan belum sebagaimana yang diharapkan. Hal ini terlihat pengalaman penulis di lapangan, siswa masih kesulitan dalam memahami konsep

pembelajaran dan penguasaan terhadap teknik dasar cabang – cabang olahraga, disisi lain guru penjaskes mengalami kesulitan sumber dan penguasaan teknik dasar cabang olahraga yang terbatas, sehingga berdampak pada rendahnya hasil belajar siswa. Dari KKM yang ditentukan guru yaitu 75 dengan kemampuan guling depan baru 62,5 % dari 32 siswa yang tuntas 20 anak yang belum tuntas 12 anak.

Mengingat gerak dasar guling depan bagi siswa yang usia sekolah dasar kelas bawah masih mengalami kesulitan untuk melaksanakannya, maka siswa diajak untuk melakukan gerak dasar guling depan dalam bentuk bermain. Dengan metode bermain siswa akan menimbulkan rasa senang dan menarik perhatian, sehingga siswa melakukannya dengan sungguh-sungguh, siswa tidak merasa lelah dan tidak merasa terpaksa karena atas dasar kesadaran sendiri untuk melakukannya dan hasilnya diharapkan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

Tujuan dari pembelajaran gerak dasar guling depan dengan suasana bermain adalah upaya pengembangan dengan memberi pengalaman menarik dan menyenangkan. Variasi latihan dan tantangan tetap ditampilkan dalam pembelajaran untuk membimbing siswa pada peningkatan daya tahan otot, kekuatan, kelentukan, koordinasi, kelincahan, dan keseimbangan yang merupakan prasyarat dalam mengajarkan gerak dasar guling depan. Gerak guling depan merupakan gerakan dasar yang harus diberikan siswa sebelum gerak senam yang lain. Walaupun senam guling depan merupakan dasar, akan tetapi mempunyai tingkat resiko yang tinggi pula, oleh karena itu maka dalam pelaksanaan

pembelajaran dan untuk meminimalisir resiko cedera perlu diarahkan dengan metode bermain untuk melatih kelentukan, kekuatan, keseimbangan.

Berdasarkan uraian di atas, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul Upaya Peningkatan Hasi Pembelajaran Gerak Dasar Guling Depan Dengan Metode Bermain Kelas II SD Negeri Triharjo Kecamatan Sleman, Kabupaten Sleman. Tahun Ajar 2014 / 2015. Diharapkan dengan penelitian tersebut dapat memperbaiki pembelajaran, mengembangkan pengetahuan dan ketrampilan guru dalam pembelajaran.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya keaktifan siswa dan partisipasi untuk mengikuti pembelajaran gerak dasar guling depan.
2. Model pembelajaran yang digunakan selama ini kurang bervariasi sehingga hasil pembelajaran gerak dasar guling depan belum optimal.
3. Belum pernah diadakan penelitian tentang upaya peningkatan hasil pembelajaran gerak dasar guling depan dengan metode bermain.
4. Kemampuan gerak dasar guling depan sebagai dasar senam lantai masih rendah.

C. Batasan Masalah

Agar masalah yang dibahas tidak terlalu luas dan lebih fokus, maka perlu diberikan batasan sehingga ruang lingkup dari penelitian ini menjadi lebih jelas. Penelitian ini dibatasi pada upaya peningkatan hasil pembelajaran gerak dasar

guling depan dengan metode bermain kelas II SD Negeri Triharjo Kecamatan Sleman, Kabupaten Sleman.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan sebagaimana tersebut didepan, maka rumusan permasalahan yang diajukan adalah, “Seberapa besar peningkatan hasil dan proses pembelajaran gerak dasar guling depan dengan menggunakan metode bermain pada siswa kelas II SD Negeri Triharjo?”

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperbaiki kualitas pembelajaran gerak dasar khususnya peningkatan hasil pembelajaran gerak dasar guling depan dengan metode bermain kelas II SD Negeri Triharjo Kecamatan Sleman, Kabupaten Sleman.

F. Manfaat Penelitian

Dengan diketahui peningkatan hasil pembelajaran gerak dasar guling depan dengan metode bermain kelas II SD Negeri Triharjo Kecamatan Sleman, Kabupaten Sleman, maka penelitian ini bermanfaat:

1. Secara teoritis memberi sumbangan keilmuan pendidikan jasmani khususnya pembelajaran gerak dasar guling depan pendekatan bermain.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi guru, untuk mengaplikasi ilmu yang didapat selama belajar di UNY serta sebagai bahan masukkan dalam rangka memperbaiki mutu pembelajaran dalam upaya meningkatkan hasil pembelajaran guling depan.

- b. Bagi peserta didik, memperoleh suasana pembelajaran dan pengalaman baru dan menghilangkan kejenuhan di dalam kelas.
- c. Bagi sekolah, sebagai bahan masukkan dalam rangka mengelola kegiatan belajar mengajar yang lebih aktif, kreatif, inovatif, dan menyenangkan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Belajar dan Pembelajaran Gerak Dasar Guling Depan

a. Belajar

Belajar merupakan salah satu kegiatan yang sangat penting dalam proses pembelajaran. “Belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan oleh seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan sebagai hasil dari pengalamannya sendiri di dalam berinteraksi dengan lingkungannya” (Slameto, 2003:2). Belajar merupakan aktivitas yang dilakukan setiap orang untuk mengembangkan dirinya. Aktivitas ini berlangsung sejak seseorang dilahirkan dan terus berlangsung sepanjang hayatnya. Di sepanjang hayatnya seseorang tak pernah lepas dari proses belajar ini dalam skala yang berbeda sesuai dengan tingkatan dan lingkungan dimana proses belajar tersebut berlangsung. Oemar Hamalik (1990:4) mengemukakan bahwa “ Belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku melalui interaksi individu dan lingkungan.” Kata belajar mengandung berbagai makna dan juga fungsinya. Maka dari itu arti serta fungsi dari kata belajar mempunyai banyak definisi sesuai dengan sudut pandang penyusunnya.

Menurut Thomdike dalam Margaret E. Bell Gredler (1994:51) Hukum Belajar, ada tiga hukum belajar yang utama dan itu diturunkan dari hasil-hasil penelitian. Ketiganya adalah hukum efek, hukum latihan, dan hukum

kesiapan. **Hukum efek** menyebutkan bahwa keadaan memuaskan menyusul respons memperkuat pautan antara stimulus dan tingkah laku, sedangkan keadaan menjengkelkan memperlemah pautan itu. Thorndike kemudian memperbaiki hukum itu sehingga hukuman tidak sama pengaruhnya pada belajar dengan ganjaran. **Hukum latihan** menjelaskan keadaan seperti dikatakan pepatah “ latihan menjadikan sempurna.” Dengan kata lain, pengalaman yang diulang-ulang memperbesar peluang timbulnya respons benar. Akan tetapi, pengulangan-ulangan yang tidak disertai keadaan memuaskan tidak meningkatkan belajar (Thorndike, 1913 b, hlm. 20). **Hukum kesiapan** melukiskan syarat-syarat yang menentukan keadaan yang disebut “ memuaskan “ atau “ menjengkelkan’ itu (Thorndike, 1913a). Secara singkat, pelaksanaan tindakan sebagai respons terhadap suatu impuls yang kuat menimbulkan kepuasan, sedangkan menghalang-halangi pelaksanaan tindakan atau memaksanya terjadi dalam syarat-syarat yang lain itu menjengkelkan. Hukum tambahan, **Penerapan Teori Belajar di Sekolah**. Dalam laboratorium, Thorndike meneliti hubungan antara stimulus fisik dan tindakan fisik, dan penafsirannya atas belajar didasarkan pada penyelidikan tingkah laku. Akan tetapi teorinya juga mencakup peristiwa-peristiwa mental.

b. Pembelajaran

Dalam UU RI Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional bahwa, “ Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.”

Pembelajaran mengandung 5 konsep yakni interaksi, peserta didik, pendidik, sumber belajar, dan lingkungan belajar. Menurut pasal 1 butir 4 UU nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, peserta didik adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang dan jenis pendidikan tertentu.

Sedangkan dalam pasal 1 butir 6 UU No 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidik adalah tenaga kependidikan yang berkualitas sebagai guru, dosen, konselor, pamong belajar, widyaiswara, tutor, instruktur, fasilitator dan sebutan lain yang sesuai dengan kekhususannya, serta berpartisipasi dalam penyelenggaraan pendidikan. Sumber belajar diartikan sebagai segala sesuatu yang dapat digunakan oleh peserta didik dan pendidik dalam proses belajar dan pembelajaran. Jika dikelompokkan sumber belajar dapat berupa sumber belajar tertulis, terekam, tersiar, jaringan dan lingkungan alam, sosial, budaya, spiritual. Lingkungan belajar atau *learning environment* adalah lingkungan yang menjadi latar belakang terjadinya proses belajar seperti di kelas, perpustakaan, sekolah, tempat kursus, warnet, keluarga, masyarakat dan alam semesta.

Menurut Rippe (Sukintaka, 2001 : 44-45) pembelajaran pendidikan jasmani dapat disajikan dalam bentuk cerita, bentuk bermain, bentuk pemberian tugas, bentuk pelajaran dan latihan, bentuk lomba, bentuk komando, bentuk meniru, bentuk gerak dan lagu, dan bentuk modifikasi. Selanjutnya terkait dengan pembelajaran pendidikan jasmani adalah gaya

mengajar dalam pendidikan jasmani. Ada tiga hal yang perlu dipahami dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Pertama, guru sebagai seorang pendidik merupakan faktor tunggal yang sangat penting dalam proses pendidikan khususnya dalam pemilihan gaya mengajar yang sesuai dengan kebutuhan anak. Kedua, tidak hanya satu cara terbaik dalam mengajar. Secara alami, satu pendekatan akan menjadi lebih layak tergantung pada tujuan yang ingin dicapai. Ketiga, perlunya kepandaian mengamati kelas untuk dapat memahami dan menerapkan pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan anak, terutama yang berkaitan dengan minat, pertumbuhan, dan perkembangannya. Disamping itu materi pembelajaran juga harus menjadi perhatian dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Di dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) disebutkan bahwa ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan untuk SD adalah permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan luar kelas, kesehatan.

Berdasarkan pendapat diatas, tentang hakikat pembelajaran maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah kegiatan yang dilakukan untuk menginisiasi, memfasilitasi, meningkatkan intensitas dan kualitas belajar pada diri peserta didik melalui pendidikan jasmani yang disajikan dalam bentuk cerita, bentuk bermain, bentuk pemberian tugas, bentuk

lomba, bentuk komando, bentuk meniru, bentuk gerak dan lagu, serta bentuk modifikasi.

2. Hakikat Senam

Senam berasal dari bahasa Yunani, yaitu *Gymnos* yang artinya telanjang atau *gymnasion* yang artinya tempat latihan senam, sedangkan senam berarti bermacam- macam gerakan yang dilakukan oleh atlet dalam keadaan telanjang (Satrio Ahmad Y.,2007: 1). Menurut Imam Hidayat yang dikutip Endang Rini Sukanti (2011: 21)” Senam yaitu suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis, dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan ketrampilan dan menanamkan nilai- nilai mental spiritual.”

Sedangkan Peter H.Werner berpendapat bahwa senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh. Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang melibatkan gerakan tubuh yang membutuhkan kekuatan, kecepatan, dan keserasian gerakan fisik (Satrio Ahmad Y., 2007:11).

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli tersebut hakikat senam maka dapat disimpulkan bahwa senam merupakan suatu latihan tubuh yang disusun secara sistematis, terencana dan melibatkan gerakan tubuh yang membutuhkan kekuatan, kecepatan, dan keserasian gerakan fisik.

3. Senam Lantai

Menurut Satrio Ahmad Y. (2007:14) “Senam lantai merupakan senam yang dilakukan di atas lantai yang dilapisi karpet sebagai alat yang dipergunakan dan dilakukan di dalam ruangan. Menurut jenisnya senam lantai terdiri dari guling depan (*forward roll*), guling belakang (*back roll*), salto belakang, salto depan, loncat harimau (*tiger sprong*) sikap lilin, berdiri dengan kedua telapak tangan (*hand stand*), lenting tangan (*hand spring*), lenting tekuk (*neek head spring*), meroda (*cart whell*) dan sikap layang.

Menurut Wuryati Soekarnoyang dikutip narti (2011:12)” Senam dengan istilah lantai, merupakan gerakan atau permadani sebagai alat yang dipergunakan.” Muhajir(2004:133) mengatakan bahwa:

“Bentuk- bentuk latihan dalam senam lantai (*floor Exercise*) meliputi guling depan (*forward rool*), guling belakang (*back roll*), kayang, split, sikap lilin, guling lenting (*roll kip*), betdiri dengan kepala (*head stand*) berdiri dengan kedua telapak tangan (*hads stand*), meroda(*rad slag atau cat wheel*), dan lain sebagainya.”

Berdasarkan bentuk latihan senam lantai umumnya ditandai oleh gerakan-gerakan tumbling dan akrobatik. Tumbling mengandung arti cepat dan meledak, sedangkan akrobatik dicirikan dengan gerakan yang banyak memanfaatkan kelentukan dan membutuhkan unsur keseimbangan. Ketrampilan senam lantai sifatnya fundamental bagi ketrampilan pada alat lain. Ketrampilan itu mendasari kemampuan penguasaan tubuh dalam berbagai macam posisi, tanpa kehilangan kendali atas tubuh itu sendiri.

Bentuk tubuh yang benar dalam senam bukan terlihat bagus, melainkan memang dipentingkan secara mekanika dan secara medis. Secara mekanika,

bentuk tubuh lurus (menjadi satu segmen) dianggap menjadi syarat untuk terlaksananya gerak yang efisien. Sedangkan secara medis, bentuk yang lurus dan cembung, dipandang berkaitan dengan pencegahan cedera, karena memberikan posisi yang lebih stabil pada tubuh bagian pinggang pada saat menolak dan mendarat.

Dalam bentuk bagan, keterampilan senam di alat lantai dapat dikelompokkan (Hendra Agusta, 2009: 53) dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel I . Bentuk Latihan Senam Lantai

AKROBATIK		TUMBLING	
KESEIMBANGAN	KELENTUKAN	DEPAN	BELAKANG
<ul style="list-style-type: none"> • Bertumpu • Sikap lilin • Headstand • Handstand 	<ul style="list-style-type: none"> • Walkover • Backover • Valdez • Tinsica 	<ul style="list-style-type: none"> • Guling depan • Baling-baling • Headspring • Handspring • Salto (tekuk, menyudut, lurus) • Salto Twist • Kombinasi Handspring Salto 	<ul style="list-style-type: none"> • Guling Belakang • Round Off • BackHandspring • Salto (tekuk, menyudut, lurus) • Salto Twist • Kombinasi Round off, flik-flac, salto

Pengajaran senam, termasuk didalamnya senam lantai, sangat menuntut fisik dan mental. Beban fisik dan mental biasanya akan meningkat apabila mengajarkan dan memperkenalkan keterampilan baru, terutama gerakan yang kompleks.

Beberapa gerakan dasar senam yang perlu diketahui menurut Sri Winarni (2005: 1) adalah **Sikap statik (diam)** setiap gerakan dasar tergantung dari kemampuan anak untuk menunjukkan posisi statik yang baik. Statik memainkan

peran penting dalam senam, karena semua gerakan berputar, mengayun, melayang, take off, posisi pendaratan datang dari berbagai posisi statis. **Stabilitas** adalah kemampuan mempertahankan gerakan pada posisi diam yang dipengaruhi oleh bidang tumpuan, jarak titik berat badan bidang tumpuan, garis gaya berat dengan bidang tumpuan. **Pendaratan**, suatu gerakan penurunan tubuh yang dilakukan secara terkontrol, biasanya merupakan gerakan akhir dari satu gerakan. **Pendaratan** dapat dilakukan dengan kedua kaki, kedua tangan, atau dibagian seluruh tubuh. **Rotasi atau putaran**, kegiatan berputar (pada posisi bertumpu, menggantung, putaran di udara) memainkan peranan penting dalam mengembangkan koordinasi dan pengembangan gerakan lainnya dalam senam. **Mengayun, meloncat** (dua kaki dari sikap berdiri, dua kaki diawali dengan lari, dari satu kaki, dari dua tangan, dari dua kaki dilanjutkan dua tangan). Prinsip mekanika loncatan yang efisien adalah lari kencang yang terkontrol dan take off, sudut persendian setiap bagian tubuh yang tidak dibengkokkan terlalu besar dan dikakukan.

4. Ciri- ciri dan Kaidah Senam

Ciri-ciri dan kaidah –kaidah senam menurut F. Suharjana (2013) adalah:

1. Gerakannya dipilih dan diciptakan dengan sengaja dan berencana.
2. Gerakannya selalu harus tersusun sistematis dan metodik.
3. Gerakannya selalu harus berguna untuk mencapai tujuan tertentu.

5. Pengelompokkan Senam

Tujuan senam adalah membentuk kelentukan, ketrampilan, dan kesehatan (Imam Hidayat, 1981:2) Menurut *Federation International de Gymnastique*

(FIG) yang kemudian di Indonesiakan menjadi Federasi senam Internasional, senam dibagi enam kelompok, yaitu:

a. Senam Artistik (*Artistic Gymnastics*).

Senam artistik diartikan sebagai senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapat efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat:

- 1) Artistik putra: lantai (*floor exercises*), kuda pelana (*pommel horse*), gelang-gelang (*rings*), kuda lompat (*vaulting horse*), palang sejajar (*parallel bars*), palang tunggal (*horizontal bars*).
- 2) Artistik Putri: lantai (*floor exercises*), kuda lompat (*vaulting horse*), palang bertingkat (*uneven bars*), balok keseimbangan (*balance beam*)

b. Senam Irama (*Ritmic gymnastics*)

Senam irama merupakan senam yang terdiri dari komposisi gerak yang diantarkan melalui tuntunan irama musik dalam menghasilkan gerak-gerak tubuh.

c. Senam Aerobik (*sport aerobic gymnastics*)

Senam aerobik sport merupakan senam yang berupa tarian atau kalestenik tertentu digabungkan dengan gerakan akrobatik yang sulit. Senam ini dilakukan ada empat kategori, yaitu: senam single putra, single putri, pasangan putra dan putri (*couple*), trio.

d. Senam akrobatik (*acrobatic gymnastics*)

Senam akrobatik adalah senam yang mengandalkan akrobatik dan tumbling, sehingga latihannya mengandung salto dan putaran yang harus mendarat di tempat-tempat sulit, misalnya mendarat di atas tangan atau bahu pasangan yang melakukan senam. Senam akrobatik biasanya dilakukan secara tunggal dan berpasangan.

e. Senam Trampolin(*trampolin gymnastics*)

Senam trampolin adalah senam yang menggunakan alat yang dinamakan trampolin. Trampolin adalah jenis alat pantul yang terdiri dari rajutan kain yang dipasang pada kerangka besi berbentuk persegi empat, sehingga memiliki daya pantul yang sangat besar.

f. Senam Umum (*general gymnastics*)

Senam umum merupakan jenis senam di luar kelima jenis di atas. Model senam seperti ini sangat berkembang di masyarakat sampai sekarang. Namun dalam penanganan dan pengelolaannya terlepas dalam pembinaan persani. Bentuk dan ragam senam umum yang berkembang di masyarakat, meliputi: Senam irama, senam aerobik, Senam Jantung Sehat, Senam Kesegaran Jasmani, Senam temporer dan lain-lain. Yang bertujuan untuk meningkatkan daya tahan tubuh, kelincahan, dan unsurkebugaran lainnya.

6.Materi senam di Sekolah Dasar

Mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada SD/MI/SDLB.Dimaksudkan untuk meningkatkan potensi fisik serta menanamkansportivitas dan kesadaran hidup sehat. Materi senam di Sekolah Dasar disesuaikan dengan kurikulum yang digunakan dengan tingkat kemampuan

dan keterbatasan siswa. Ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, dalam aktivitas senam meliputi aspek- aspek sebagai berikut: senam ketangkasan sederhana, senam ketangkasan tanpa alat, senam ketangkasan dengan alat, dan senamlantai. Materi senam lantai yang disampaikan guru pendidikan jasmani kepada siswa di sekolah dasar meliputi:guling depan, guling belakang, kayang, loncat harimau (Depdiknas,2006: 749). Materi gerak senam guling depandiberikan di sekolah dasar disemua tingkat kelas.Pembelajaran senam guling depan di kelas II diajarkan dalam Standar Kompetensi (SK) 7. Mempraktikkan senam ketangkasan sederhana dan nilai – nilai yang terkandung didalamnya. Kompetensi Dasar (KD) 7.2 Mempraktikkan rangkaian gerak senam ketangkasan sederhana: berjalan dan berguling ke depan, memindahkan berat tubuh dari satu titik ke titik yang lain dengan kontrol yang baik. Materi Senam Ketangkasan meliputi melompat, meloncat, berputar dan berguling(Farida Mulyaningsih, 2010: 77-81).

7. Guling Depan

Pembelajaran senam disekolah memiliki sasaran paedagogis. Menurut Hendra Agusta (2009: 55),” Pembelajaran Senam lantai membutuhkan pengaturan kelas yang berbeda dari pengajaran pada alat lain.” Hal ini disebabkan oleh adanya kemungkinan bahwa jumlah matras yang dimiliki oleh sekolah bisa lebih dari dua matras, sehingga perlu dirancang bagaimana format penggunaannya. Maksud utama dari pengaturan kelas dalam pembelajaran senam adalah meningkatkan jumlah aktif belajar siswa, terutama dengan mengurangi jumlah waktu untuk menunggu giliran. Jika guru tidak mencoba memanfaatkan cara

penggunaan kedua matras tersebut akan terjadi penghamburan waktu oleh siswa hanya untuk menunggu giliran apabila jumlah siswa lebih dari duapuluh. Senam kependidikan yang dilaksanakan di sekolah akan sangat bermanfaat bagi peningkatan berbagai aspek, khususnya aspek fisik. Melalui berbagai aktivitas yang dilakukan dalam pembelajaran senam, siswa hendaknya dapat meningkatkan kualitas fisiknya, sehingga meningkat pula kesiapan untuk menguasai keterampilan-keterampilan senam yang dipelajarinya.

Pembelajaran senam di sekolah menurut Agus Mahendra (2001:10),” Pembelajaran senam di sekolah atau dikenal dengan senam pendidikan merupakan pembelajaran yang sasaran utamanya diarahkan untuk mencapai tujuan-tujuan pendidikan.” Artinya pembelajaran senam hanyalah alat, sedangkan yang menjadi tujuan adalah aspek pertumbuhan dan perkembangan anak yang dirangsang melalui kegiatan-kegiatan yang bertema senam. Senam kependidikan mengarahkan anak untuk belajar mengenal dan menguasai penguasaan prinsip-prinsip gerak pada tubuhnya sendiri. Artinya, Senam kependidikan lebih menitik beratkan pada tujuan pembelajaran, yaitu pengembangan kualitas fisik dan pola gerak dasar. Oleh karena itu, proses pembelajaran senam di sekolah dasar bersifat fleksibel dan tidak tergantung dari materi, kurikulum, sarana dan prasarana. Bentuk latihan senam lantai dapat dipisahkan dalam beberapa kelompok, ditinjau dari tempat (diam di tempat) dan gerak.

Menurut Hendra Agusta (2009:85), Guling depan adalah gerak berguling yang halus dengan menggunakan tubuh bagian tubuh yang berbeda untuk kontak dengan lantai, dimulai dari kedua kaki, kedua tangan, ketengkuk, lalu ke bahu,

kepunggung, pinggang dan pantat, sebelum akhirnya ke kaki kembali. Pada awal gerakan, fokus pandangan diarahkan ke matras tempat kedua tangan akan diletakkan. Kontak mata dengan matras harus dipertahankan selama mungkin. Jika guling depan diajarkan dengan teknik yang benar, akan mengembangkan orientasi ruang pada diri anak, dan menjadi tahapan pembelajaran untuk ketrampilan lainnya. Gerakan guling depan merupakan gerakan putaran yang berporos transversal, gerakan guling samping badan lurus merupakan gerakan putaran yang berporos longitudinal. Guling depan sebagai bagian dari salah satu pola gerak dominan, kemampuan putaran perlu dikembangkan pada anak.



Gambar 1. Guling ke depan dengan (Farida mulyaningsih, 2010:80).

8. Hakekat Bermain

Bermain adalah belajar menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Sehingga dengan bermain anak akan mengenal kondisi yang ada disekelilingnya, berupa benda, tumbuhan. Menurut WR Smith dalam (Dardiyono, 9/27/ 2014 : 2)” bermain adalah dorongan dari individu, yang bagi anak merupakan pekerjaan setiap saat dan bagi orang dewasa merupakan kegemaran. Maka siapapun yang sedang bermain kondisi jiwa seseorang akan mengalami kebebasan dan akan

merasakan tanpa beban.”Frobel dan Motesori diperkuat oleh John Locke bahwa bermain merupakan alat untuk mencapai tujuan pendidikan.

Menurut Sukintaka yang dikutip oleh Narti (2011:19) bermain telah menjadi kenyataan merupakan gejala yang menyebar luas dalam macam-macam kalangan masyarakat. Baik golongan anak-anak, remaja, orang dewasa, laki-laki maupun perempuan. Jadi bermain ini tidak terbatas oleh umur dan status sosial. Pada anak sekolah dasar rasa senang akibat bermain merupakan modal utama untuk menimbulkan situasi yang menyenangkan dalam melaksanakan kegiatan pendidikan, terutama dalam pendidikan jasmani di sekolah.

Bermain dapat dibagi menjadi: bermain sendiri, bermain bersama, bermain tunggal, dan bermain beregu. Jadi bermain itu tidak hanya melibatkan satu orang saja tetapi sekelompok orang yang mempunyai satu tujuan terutama pada anak SD yang menyukai bermain. (Sukintoko:1992 :87-88).

Yustinus Sukarmin (2013:1) mengatakan,

Model pembelajaran bermain berpandangan bahwa para peserta didik dapat membangun tubuh yang sehat dan memiliki gaya hidup aktif dengan cara melakukan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Para peserta didik mau melakukan aktivitas fisik, jika aktivitas fisik tersebut: (1) menyenangkan, (2) dapat dilakukan secara bersama-sama dengan teman yang lain, (3) dapat meningkatkan keterampilan, (4) dapat memelihara kesehatan tubuh, dan (5) dapat membuat dirinya tampak lebih baik.

Manfaat bermain menurut B.E.F Montolalu(2008:1.18-1.19):

- a. Bermain memicu kreativitas.
- b. Bermain dapat mencerdaskan otak.
- c. Bermain bermanfaat menanggulangi konflik.
- d. Bermain bermanfaat untuk melatih empati.

- e. Bermain bermanfaat mengasah panca indera.
- f. Bermain sebagai media terapi.
- g. Bermain itu melakukan penemuan.

9. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar Usia 8 – 9 Tahun

Pembelajaran merupakan proses yang kompleks dan melibatkan bermacam unsur. Pada pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar, pendidik seyogyanya memahami tentang karakteristik pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah dasar, prinsip-prinsip atau teori belajar gerak, materi yang akan diajarkan, metode atau pendekatan yang digunakan dan sikap pendukung yang ditanamkan yang mengacu pada usaha agar proses pembelajaran dapat terlaksana secara efektif dan efisien dalam mencapai tujuan yang ingin dicapai atau yang telah ditetapkan.

Pembelajaran melalui metode bermain adalah suatu model pembelajaran yang menggunakan bermain sebagai media untuk mengorganisasikan pengalaman belajar melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga dalam suasana interaksi dan komunikasi edukatif yang menarik antara guru dan peserta didik untuk mencapai tujuan pembelajaran. Pada dasarnya bermain merupakan aktivitas yang disukai oleh semua orang terutama anak – anak dan khususnya anak di Sekolah, karena memberikan rasa senang. Suasana yang menyenangkan pada saat proses pembelajaran berlangsung menjadi dambaan bagi semua guru dan peserta didik akan terjalin dengan baik, sehingga tujuan yang telah ditentukan dapat dicapai dengan optimal.

Dalam penelitian anak kelas II tergolong kelas rendah mempunyai karakteristik yang berbeda dengan kelas tinggi. Menurut Annarino yang dikutip Endang Rini Sukanti (2005:3) mengatakan, karakteristik anak-anak berusia 8-9 tahun antara lain:

- a. Karakteristik Fisiologis: (a) koordinasi dalam ketrampilan- ketrampilan dasar sudah membaik, (b) daya tahan mulai meningkat, (c) pertumbuhan fisiknya mantap, (d) postur tubuh belum baik betul, (e) perbedaan jenis kelamin begitu berpengaruh, (f) perbedaan individual makin nyata.
- b. Karakteristik Psikologi: (a) lingkup perhatiannya bertambah luas, rasa ingin berprestasi berkembang, (b) kemampuan berfikirnya meningkat, (c) suka berkhayal, suka meniru, (d) senang mengulang-ulang aktivitas, (e) lebih menyukai aktivitas-aktivitas yang bersifat kompetitif.
- c. Karakteristik Sosiologi: (a) mudah puas, tetapi juga mudah terluka hatinya bila dikritik, (b) suka memperlihatkan perilaku –perilaku yang tidak lazim, (c) rasa ingin tahu makin kuat, (d) menjadi lebih mandiri, tetapi masih butuh perlindungan dari orang dewasa, (e) lebih menyukai kegiatan-kegiatan beregu, (f) suka berfikir bahwa ia dibutuhkan.
- d. Perkembangan Motorik: (a) belajar rilek bila lelah, (b) berusaha untuk menguasai ketrampilan sebaik mungkin, (c) mengembangkan kekuatan otot, daya tahan otot, dan kelentukan otot, (d) bentuk latihannya dengan permainan, sedikit senam sibuyung, gerak dan lagu, dan lomba.

Karakteristik Motorik yang harus dipelajarkan adalah pada butir (c) mengembangkan kekuatan otot, daya tahan otot, dan kelentukan otot. Menurut

Etty Kartika dan Ngadi Marsinah (2010: 4.5). Pada waktu kematangan otot tangan sudah sempurna, maka anak akan mampu menggegam dan memegang benda dengan sempurna pula. Demikian juga, dengan matangnya otot kaki, anak akan mampu berjalan, melompat, berjalan sambil mengangkat tumit, keterampilan – keterampilan yang menggunakan kaki lainnya. Untuk anak usia dasar, antara otot, otak dan sarafnya sudah berkembang baik, sehingga gerakan motoriknya juga sudah terkoordinasi dengan baik pula. Semakin bertambah usia anak, maka semakin sempurna gerakan motoriknya, hingga benar – benar dapat menyamai orang dewasa.

Kegiatan bermain anak perlu mendapatkan perhatian dari orang dewasa, pendidik termasuk guru atau pelatih penjasorkes di Sekolah Dasar khususnya bagi anak –anak, selain dapat dipandang sebagai kebutuhan alami dan spontan juga dapat dipandang sebagai kebutuhan esensi, terutama untuk kesehatan mental, jasmani, dan perkembangan sikap sosial-mental dan program aktivitas jasmani harus dikemas (disajikan) sedemikian rupa, sehingga terkesan sebagai hiburan yang menarik dan menyenangkan bagi siswa.

10. Hakikat Metode Bermain

Menurut IG.A.K.Wardani (2010 : 4.31) metode bermain merupakan rangkaian kegiatan belajar yang dilakukan oleh siswa dalam kelompok maupun individu untuk mencapai tujuan pembelajaran dengan hasil suatu usaha, kemampuan, dan sikap seseorang dalam menyelesaikan suatu hal dibidang pendidikan.

Menurut Y.Sukarmin (2013 : 1) metode bermain adalah suatu model pembelajaran atau pendekatan pembelajaran yang menggunakan bermain sebagai media untuk mengimplementasikan, menggabungkan pengalaman belajar melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga dalam suasana interaksi dan komunikasi edukatif yang menarik antara guru dan peserta didik untuk mencapai tujuan pembelajaran sesuai materi yang diajarkan.

Dengan melalui metode bermain dapat dilakukan pembelajaran, karena siswa senang belajar sambil bermain. Guru dapat menjelaskan kepada para siswa tentang arti kebersamaan, dan berbagai rasa bersama teman – temannya, sehingga siswa tidak bersikap menang sendiri, dapat menerima kekalahan dan tidak sombong apabila menang dalam bermain.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang berkaitan dengan penelitian ini antara lain:

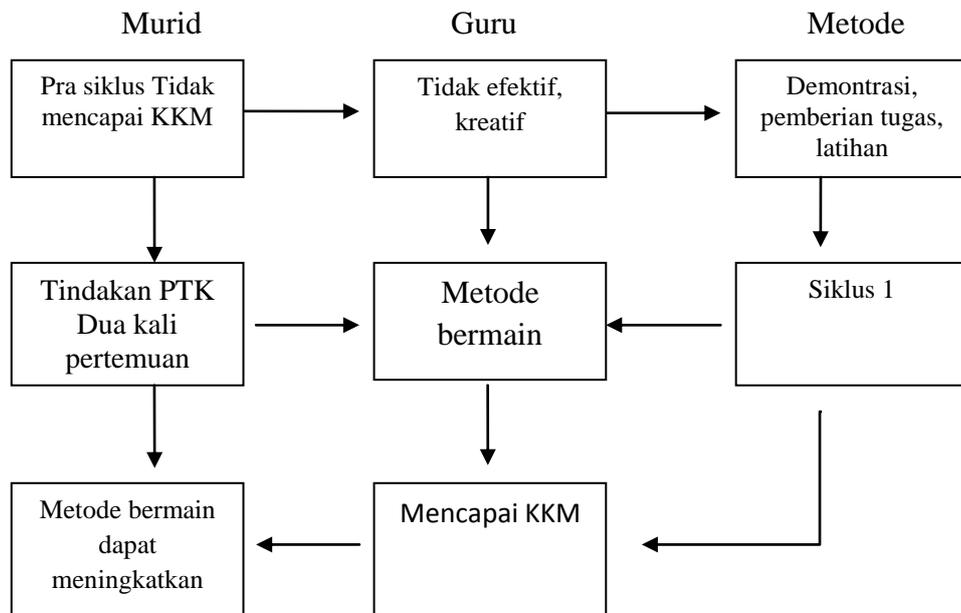
1. Penelitian oleh Bagus Panuntun (2012) Penelitian berjudul,“ Peningkatan Pembelajaran Guling Belakang Melalui Pendekatan PAKEM.” Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas yang dilakukan 2X siklus, setiap siklus 2X pertemuan tatap muka dan setiap tatap muka 70 menit, dengan sampel 12 siswa yang terdiri 6 siswa laki-laki dan 6 siswa perempuan. Teknik analisis data yang digunakan adalah diskriptif kuantitatif dan diskriptif kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan PAKEM dapat meningkatkan dari 62,6% menjadi 75 %.
2. Penelitian oleh Narti (2011) Penelitian berjudul,“Upaya Peningkatan Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan melalui Pendekatan Bermain.”

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini dilakukan dalam 2 siklus, setiap siklus 2X tatap muka, dan setiap tatap muka menggunakan alokasi waktu 4 x 35 menit dengan tenggang waktu antar siklus satu minggu. Subjek penelitian berjumlah 24 orang terdiri atas 12 siswa laki –laki dan 12 orang perempuan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi dan hasil tes. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui pendekatan Bermain dapat meningkat dari 62,5% menjadi 83,33%.

C. Kerangka Berpikir

Metode bermain dapat meningkatkan hasil pembelajaran gerak dasar guling depan, dimana guru dan siswa sama - sama berinteraksi aktif. Guru berusaha aktif menciptakan pembelajaran yang menyenangkan yang dimulai dari gerak dasar dari yang mudah ke yang sukar, siswa melakukan berbagai macam gerak dasar guling samping dengan mengimajinasikan gerak menirukan lidi berputar, menirukan drom berputar, menirukan bola berputar selanjutnya melakukan gerak dasar guling depan yang sesungguhnya dan menggunakan sumber, alat bantu belajar untuk mencapai tujuan pembelajaran, sehingga matras sehingga anak tidak merasa takut melakukan gerak dasar guling depan sendiri. Dengan metode bermain perlu dikembangkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani terutama untuk merencanakan pembelajaran yang tetap mengacu pada kebutuhan siswa, baik fisik maupun mental. Metode bermain merupakan rangkaian kegiatan belajar yang dilakukan oleh siswa dalam kelompok maupun

individu untuk mencapai tujuan pembelajaran dengan hasil suatu usaha, kemampuan, dan sikap seseorang dalam menyelesaikan suatu hal dibidang pendidikan.



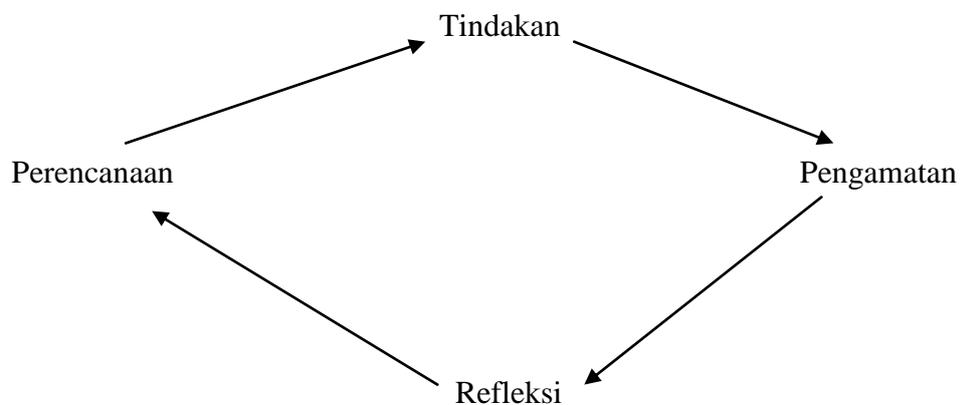
D. Hipotesis

Berdasarkan kerangka berpikir dan teori diatas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah metode bermain dapat meningkatkan hasil pembelajaran gerak dasar guling depan pada siswa kelas II SD Negeri Triharjo kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Menurut Suharsimi Arikunto.(2010:130).” Penelitian tindakan kelas merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan yang sengaja dimunculkan, dan terjadi dalam sebuah kelas.” Model yang dikembangkan oleh Kurt Lewin didasarkan atas konsep pokok bahwa penelitian tindakan terdiri dari empat komponen pokok yang menunjukkan langkah,yaitu: (a) perencanaan (*planning*), (b) tindakan (*acting*), (c) pengamatan(*observing*) (d) refleksi (*reflecting*). Model penelitian tindakan kelas dapat dilihat di bawah ini:



Gambar 2. Model penelitian Tindakan Kelas dari Kurt Lewin. (Suharsimi Arikunto,2010:131).

Maksud dari model penelitian tindakan kelas di atas, sebelum mengadakan pembelajaran, guru harus membuat perencanaan. Setelah melaksanakan perencanaan, guru mengadakan tindakan berupa proses pembelajaran. Selama proses pembelajaran berlangsung, guru dan kolaborator mengadakan pengamatan terhadap kejadian dalam proses pembelajaran. Setelah pembelajaran usai dan

mengetahui hasil yang dicapai, guru mengadakan refleksi diri terhadap pelaksanaan pembelajaran tentang keberhasilan dan kegagalan. Dari siklus pertama bila peneliti menilai masih ada kekurangan maka dapat diperbaiki pada siklus berikutnya dengan memperbaiki atau mengembangkan sesuai dengan kebutuhan. Siklus dalam model penelitian tindakan kelas di atas baru berhenti apabila tindakan yang dilakukan telah berhasil dan dievaluasi dengan baik. Akan tetapi dari siklus pertama bila peneliti sudah menemukan target keberhasilan, hasil lebih baik dari tahun sebelumnya sesuai dengan pathokan penilaian KKM yang ditentukan maka penelitian tidak dilanjutkan.

Penelitian tindakan kelas ini dilakukan mulai dari siklus pertama, setiap siklus dua (2) kali tatap muka, dan setiap tatap muka menggunakan alokasi waktu 3 x 35 menit dengan tenggang waktu antar siklus satu minggu. Setiap pertemuan pembelajaran senam lantai menggunakan metode bermain.

B. Setting Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Triharjo Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman kelas II semester II tahun Pelajaran 2014 / 2015. Penelitian yang dilaksanakan dalam dua pertemuan ini akan mengaplikasikan pembelajaran dengan pokok permasalahan bagaimana cara meningkatkan hasil belajar penguasaan gerak dasar guling depan dengan menggunakan metode bermain.

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas II SD Negeri Triharjo dengan jumlah siswa 35 yang terdiri dari 19 siswa laki-laki dan 16 siswa perempuan. Penelitian ini dilaksanakan oleh tiga orang guru pendidikan jasmani yaitu Aman

Santosa dan Sukarti dua orang ini berperan sebagai kolaborator selama pembelajaran berlangsung.

D. Prosedur Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan model yang didasarkan atas konsep pokok bahwa penelitian tindakan terdiri dari empat komponen pokok yang juga menunjukkan langkah putaran siklus, komponen tersebut yaitu (Suharsimi Arikunto, 2010:138- 140) :

1. Perencanaan atau *Planning*, yang menjelaskan tentang apa, mengapa, kapan, dimana, oleh siapa, dan bagaimana tindakan tersebut dilakukan.
2. Tindakan atau *acting*, yaitu implementasi atau penerapan isi rancangan di dalam kancah, yakni mengenakan tindakan di kelas.
3. Pengamatan atau *observasing*, yaitu pelaksanaan pengamatan oleh pengamat.
4. Refleksi atau *refleking*, kegiatan untuk mengemukakan kembali apa yang sudah terjadi.

Hubungan dari empat komponen tersebut menunjukkan satu putaran siklus atau kegiatan berkelanjutan. Adapun penjelasan lebih rinci persiklus dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Siklus I
 - a. Perencanaan
 - 1) Penentuan waktu tindakan kelas (2 x Pertemuan Tindakan,1 x tes)
 - 2) Penentuan tindakan yang akan dilakukan (game dan materi).
 - 3) Membuat RPP(Rencana Pelaksanaan Pembelajaran).

- 4) Menyiapkan peralatan yang dibutuhkan dalam pembelajaran (ruangan kelas, matras, bola voli, kon, bilah pembatas, peluit)
- 5) Mempersiapkan lembar pengamatan dan petunjuk kegiatan (instrumen pengamatan terhadap guru, instrumen penilaian keterampilan, format unjuk kerja, angket siswa pembelajaran dengan metode bermain)

b. Pelaksanaan

- 1) Pendahuluan
 - a) Siswa dibariskan, dihitug, dipimpin berdoa
 - b) Apersepsi: Guru mengecek kehadiran siswa dan menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan.
 - c) Pemanasan: Bermain menjala ikan.
- 2) Kegiatan Inti
 - a) Gerakan *Stretching* (penguluran) dengan Permainan Berlomba mencium lutut berpasangan.
 - (1) Siswa duduk selunjur berpasangan saling berhadapan berpegangan kedua tangan dengan bergantian arah berat badan kemuka dan kebelakang sambil menyanyi “sluku-sluku bathok”. Sluku-sluku bathok, bathok e ela elo, siromo menyang Solo oleh – olehe payung mutho, mak jentit lolo lobah wong mati ora obah, yen obah medheni bocah yen urep golek o dhuwet. Pada syair akhir “golek o dhwit” siswa yang kebetulan kearah depan harus mencium lutut yang paling lama yang juara, pasangannya mengamati.

- (2) Kemudian dilanjutkan kaki dibuka lebar saling bersentuhan dengan lagu yang sama.
- (3) Berdiri berpasangan, badan bongkok, kedua tangan saling memegang bahu kaki kangkang gerakan berputar.
- (4) Berdiri berpasangan, tarik badan kekiri dan kekanan.

b) Gerakan kalestenik

- (1) Jalan beruang, kaki dan tangan dari sisi yang sama bergerak bersamaan
- (2) Jalan gajah, sikap kedua tangan bertumpu, salah satu kaki bertumpu dan yang satu ditarik keatas.
- (3) Jalan kepiting, sikap kedua tangan bertumpu ke belakang, dengan perut terangkat, berjalan ke depan, ke samping, ke belakang.
- (4) Lompat kelinci, lompat ke depan dari posisi jongkok dan mendarat terlebih dahulu dengan kedua tangan baru kaki.

c) Pembentukan

- (1) Kelentukan, bermain lomba bola beranting: siswa dibariskan menjadi tiga baris berbanjar, siswa paling depan memegang bola, badan dibungkukkan, setelah ada peluit bola segera digelindingkan ke belakangnya dan setelah sampai paling belakang duluan itu yang juara.
- (2) Kekuatan, Bermain gerobak dorong: Siswa berpasangan, satu siswa meletakkan dua telapak tangan di tanah dipergunakan

untuk berjalan, kedua kaki dipegang teman pasangannya. Setelah menempuh 5 meter bergantian.

- (3) Sikap Membulat, Siswa duduk di matras sambil memegang kedua kaki yang ditekuk dengan dagu rapat didada. Setelah ada aba-aba, gulingkan punggung ke belakang dan ke depan.
- (4) Sikap mengguling samping: (1) Guling-guling menirukan lidi berputar. Siswa tidur terlunjur di matras kedua kaki dan tangan merapat melakukan guling samping. (2) Guling-guling menirukan drum berputar. Siswa tidur di matras kedua kaki lurus dan tangan ditekuk didepan melakukan guling samping. (3) Guling-guling menirukan bola/ roda berputar. Siswa tidur di matras kedua kaki dan tangan menekuk di depan melakukan guling samping.
- (5) Sikap mengguling depan ;
 - Sikap awal: berdiri tegak diatas matras dengan kedua kaki rapat tangan diangkat selebar bahu lalu jongkok kedua telapak tangan diletakkan di matras selebar bahu, dagu dirapatkan ke dada.
 - Gerakan: pinggul dan pantat diangkat, badan dibungkukkan tekuk kepala / masukkan kepala mendekati perut, badan digulingkan perlahan-lahan di matras posisi kaki lurus kedepan, pada saat selesai mengguling kedua

tangan memegang lutut yang dirapatkan ke dada, sikap kepala tunduk.

- Sikap akhir: Badan jongkok kaki rapat dengan kedua tangan memegang tungkai bawah lalu diluruskan selebar bahu dilanjutkan berdiri.

3) Penutup

- a) Siswa membentuk lingkaran bernyanyi kepala pundak lutut.
- b) Evaluasi pembelajaran
- c) Siswa dibariskan, berhitung, berdoa, dibubarkan kembali ke kelas.

c. Pengamatan dan observasi

Pengamatan berfungsi sebagai proses pendokumentasian dampak dari tindakan dan dijadikan informasi untuk tahap refleksi. Pengamatan dilakukan oleh kolaborator saat pembelajaran siklus pertama berlangsung dengan menggunakan lembar pengamatan yang sudah dibuat. Pengamatan dilakukan di Sekolah Dasar Negeri Triharjo pada seluruh pembelajaran dari awal hingga akhir pembelajaran. Pada tahap ini kolaborator mencatat hal-hal yang muncul akibat adanya tindakan. Proses observasi dilakukan terhadap lama waktu efektif pembelajaran, perencanaan guru, sikap dan perilaku siswa, partisipasi siswa, peran guru dalam pembelajaran termasuk di dalamnya peran aktif guru dalam memotifasi dan situasi sekeliling proses pembelajaran.

Hasil observasi yang kemudian didiskusikan bersama untuk menemukan rencana tindakan yang dilakukan pada proses pembelajaran.

Tindakan yang direncanakan diutamakan untuk mengatasi temuan utama, terutama mengenai partisipasi siswa. Hasil temuan di lapangan yang memungkinkan pemecahannya dan didiskusikan dengan pengamat penelitian, dalam hal ini dosen pembimbing dan orang yang berkompeten dalam pembelajaran senam lantai guling depan. Prosedur pemecahan masalah berupa langkah-langkah yang dapat dilakukan sehingga penghambat dapat diminimalkan dan pendukung dapat dioptimalkan.

d. Refleksi

Setelah pelaksanaan PTK selesai peneliti mengamati hasil yang telah disusun dan menganalisa data yang telah diperoleh dari lembar observasi, masukan dari kolaborator, guru penjas yang bersangkutan, dan kemudian dilakukan refleksi. Refleksi dilakukan untuk menilai tindakan yang akan diberikan. Selanjutnya mengadakan evaluasi tentang PTK, dengan cara diskusi tentang masalah yang muncul dalam pembelajaran. Dari hasil diskusi: Jika sudah memenuhi target, siklus dihentikan tapi jika belum memenuhi target, dilakukan siklus berikutnya.

E. Teknik Pengumpulan Data

Data yang diperlukan dalam penelitian tindakan kelas ini berupa catatan tentang hasil amatan. Hasil amatan tersebut dikumpulkan melalui pengamatan (data lembar observasi) digunakan untuk menilai proses pembelajaran yang dilakukan guru, hasil tes siswa (tes unjuk kerja) digunakan untuk menilai hasil belajar siswa dalam melakukan guling depan, dan angket digunakan untuk menilai proses pembelajaran dari siswa. Pengisian angket mengenai pembelajaran gerak

dasar guling depan dari akhir siklus yang diberikan oleh peneliti. Instrumen - Instrumen tersebut berbentuk: RPP, Instrumen Pengamatan Kelas Terhadap Guru, Instrumen Penilaian Keterampilan Guling Depan, dan Fom Tes Unjuk Kerja Siswa Keterampilan guling Depan, Instrumen Angket Siswa Tentang Pembelajaran Gerak Dasar Guling Depan Dengan Metode Bermain yang terdapat pada lembar lampiran.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Data dalam penelitian ini berupa data-data dalam bentuk lembar observasi dan tes hasil pembelajaran senam gerak dasar guling depan.

1. Analisis data lembar observasi dan angket

Data observasi diperoleh pada setiap tindakan untuk menilai proses pembelajaran guru di kelas dan diskusi dengan kolaborator. Sedangkan angket digunakan untuk menilai pembelajaran yang diberikan guru sudah berhasil atau belum berhasil. Setelah terkumpul, kedua data disajikan secara deskriptif pada hasil penelitian.

a. Penilaian Pengamatan Kelas terhadap guru dalam pembelajaran guling depan.

b. Penilaian Data Hasil Pembelajaran Guling Depan Siswa.

2. Tes unjuk kerja siswa terhadap pembelajaran gerak dasar guling depan.

Hasil pembelajaran gerak dasar guling depan yang dilaksanakan pada akhir pertemuan dihitung nilai rata-rata, kemudian dikategorikan dalam batas-batas penilaian yang didasarkan pada ketuntasan siswa terhadap materi pelajaran yang

diberikan. Analisis data hasil guling depan siswa dinilai secara kualitatif dan kuantitatif. Dengan keberhasilan tindakan apabila anak sudah mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) untuk gerak dasar guling depan kelas II semester II tahun pelajaran 2014 / 2015 SDN Triharjo adalah 80. Target keberhasilan 80% dari 35 siswa.

$$\text{Nilai skor 1} = 10. \quad \text{Siswa} = \frac{10}{10} \times 100\% = 100$$

$$\text{Target Keberhasilan, Nilai } \frac{\text{Siswa tuntas} \times 100\%}{\text{Jumlah siswa}} = \dots\dots\dots\%$$

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas ini dilakukan di SD Negeri Triharjo Kecamatan Sleman. Subyek penelitian pada penelitian tindakan kelas ini adalah siswa kelas II yang diampu oleh Ibu Rudi Ruspriyanti. Jumlah siswa di kelas II yang menjadi responden ini ada 35 siswa. Dalam pelaksanaan penelitian tindakan kelas tentang upaya peningkatan hasil pembelajaran gerak dasar guling depan dengan metode bermain kelas II SD Negeri Triharjo Kecamatan Sleman ini guru penjaskes bersama dua orang kolabolator yaitu Bapak Aman Santosa, S.Pd. Jas dan Ibu Sukarti, S,Pd. Jas.

Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani dilaksanakan dalam satu siklus. Jadwal pelaksanaan penelitian tindakan kelas sebagai berikut.

Tabel 2. Jadwal Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas

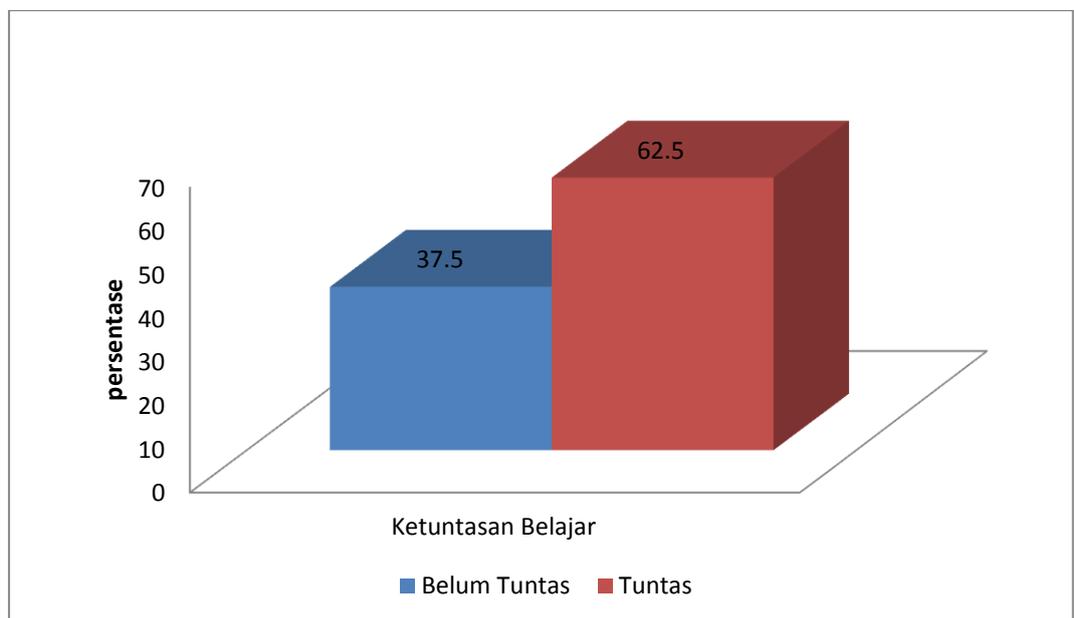
No	Siklus I	Hari/Tanggal	Waktu
1	Tindakan I	Kamis, 2 April 2015	07.00 – 08.45
2	Tindakan II	Kamis, 23 April 2015	07.00 – 08.45
3	Unjuk Kerja	Kamis, 30 April 2015	07.00 – 08.45

B. Deskripsi Data Pra siklus

Data awal diperoleh berdasarkan nilai gerak dasar guling depan kelas II semester II tahun pelajaran 2013 – 2014. Materi pembelajaran gerak dasar guling depan kelas II semester II tahun pelajaran 2013/2014 menggunakan Kriteria Kentuntasan Minimal 75. Dan hasil belajar siswa kelas II semester II tahun

pelajaran 2013 – 2014 memiliki rerata 74,37, median 77, modus 70 (lebih dari satu), simpangan baku 4,45, minimal 60 dan maksimal 80.

Sedangkan tingkat gerak dasar guling depan dengan metode bermain kelas II SD Negeri Triharjo Kecamatan Sleman berdasarkan perolehan nilai yang telah diperoleh siswa maka secara keseluruhan terdapat 20 siswa atau 62,5% tuntas belajar dan 12 siswa atau 37,5% belum tuntas belajar. Berikut gambaran tingkat ketuntasan belajar siswa :



Gambar 3. Diagram Ketuntasan Belajar Senam Lantai Guling Depan

C. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan dalam 1 siklus. Hasil penelitian pada tiap-tiap siklus dideskripsikan sebagai berikut.

1. Siklus I

a. Perencanaan

Pada tahap perencanaan ini peneliti melaksanakan hal-hal sebagai berikut.

1) Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran atau RPP disusun sebelum kegiatan Penelitian Tindakan Kelas dilaksanakan. RPP disusun oleh guru penjaskes kelas II SD Negeri Triharjo yang kemudian dikonsultasikan kepada dosen pembimbing dan dosen expert judgment. RPP ini berisi tentang rencana kegiatan pembelajaran berdasarkan materi yang akan disampaikan oleh guru yaitu materi tentang gerak dasar guling depan. Penyusunan RPP disesuaikan dengan langkah-langkah Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dengan pendekatan bermain yang digunakan untuk meningkatkan keterampilan senam guling depan siswa menggunakan metode bermain. RPP yang telah disepakati digunakan sebagai pedoman pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan di kelas II SD Negeri Triharjo. RPP ini disusun untuk dua kali pertemuan.

2) Menyediakan media pembelajaran

Peneliti mempersiapkan media peraga berupa matras dan peralatan serta perlengkapan pembelajaran. Media ini digunakan sebagai sarana pokok dalam melaksanakan pembelajaran gerak dasar guling depan.

3) Menyiapkan Daftar Skala Penilaian Keterampilan Gerak Siswa

Lembar penilaian keterampilan gerak siswa disusun oleh peneliti berkolaborasi dengan guru disesuaikan dengan pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan. Pemberian daftar penilaian keterampilan gerak pada setiap akhir siklus yang digunakan untuk mengetahui tingkat keterampilan

siswa terhadap mata pelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan materi senam ketangkasan guling depan.

b. Tindakan (*Action*)

Pelaksanaan tindakan siklus I pertemuan pertama dalam penelitian ini yang dideskripsikan sebagai berikut.

1) Siklus I Pertemuan Pertama

Pertemuan pertama pada siklus I ini dilaksanakan pada hari Kamis, 2 April 2015 pukul 07.00 – 08.45 yang dideskripsikan sebagai berikut.

a) Kegiatan Awal

Setelah bel masuk berbunyi, siswa kelas II telah mempersiapkan diri di lapangan. Guru selanjutnya mengkondisikan siswa untuk menerima pelajaran kemudian melakukan apersepsi dengan mendeskripsikan gerak dasar guling depan dan menjelaskan permainan yang akan dilaksanakan. Setelah melakukan apersepsi dan tanya jawab, guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai siswa yaitu melakukan kegiatan gerak dasar guling depan. Guru menjelaskan langkah-langkah pembelajaran yang akan dilakukan siswa yaitu Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dengan metode bermain. Kemudian guru memberikan materi pemanasan bermain menjala ikan sebelum masuk ke dalam materi inti.



Gambar 4. Guru memberikan apersepsi

b) Kegiatan Inti

Eksplorasi, siswa melakukan perlombaan dengan berbagai permainan untuk proses penguluran. Siswa berlomba mencium lutut dengan bernyanyi “sluku-sluku bathok” yang diikuti gerakan mencium lutut pada syair “golek o duit”. Kegiatan penguluran yang kedua dilakukan dengan saling berpasangan dan kaki kakang dengan berpegangan pada bahu pasangannya. Selain itu beberapa jenis gerakan kalestenik dilakukan setelah penguluran.



Gambar 5. Kegiatan pemanasan

Pengembangan kegiatan pemanasan dengan dilanjutkan dengan gerakan pembentukan yaitu dengan permainan melempar bola ke belakang yang melibatkan kelentukan, kekuatan dan sikap membulat.



Gambar 6. Kegiatan permainan melempar bola ke belakang

Elaborasi, guru membimbing siswa untuk melakukan gerakan bermain kapal goyang. Kemudian kegiatan kedua dilakukan dengan melakukan gerakan guling sisi. Guru membimbing siswa secara bertahap untuk dapat memberikan pengalaman gerak dasar guling depan.



Gambar 7. Bentuk Kegiatan Kapal Goyang

Konfirmasi, siswa bersama guru membahas kekurangan dan kesalahan-kesalahan yang terjadi pada praktik gerak dasar guling depan.

c) Kegiatan Akhir

Pada kegiatan akhir guru memberikan kegiatan pendinginan dengan permainan bernyanyi memutar. Guru menutup pembelajaran dengan memberikan pesan agar melakukan latihan mandiri di rumah. Guru menutup pelajaran dengan berdoa.

2) Siklus I Pertemuan Kedua

Pertemuan kedua pada siklus I ini dilaksanakan pada hari Kamis, 23 April 2015 pukul 07.00 – 08.45 yang dideskripsikan sebagai berikut.

a) Kegiatan Awal

Setelah bel masuk berbunyi, siswa kelas II telah mempersiapkan diri di lapangan. Guru selanjutnya mengkondisikan siswa untuk menerima pelajaran kemudian melakukan apersepsi dengan mendeskripsikan gerak dasar guling depan dan menjelaskan permainan yang akan dilaksanakan. Setelah melakukan apersepsi dan tanya jawab, guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai siswa yaitu melakukan kegiatan guling depan. Guru menjelaskan langkah-langkah pembelajaran yang akan dilakukan siswa yaitu Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dengan metode bermain. Kemudian guru memberikan materi pemanasan bermain kejar - kejaran sebelum masuk ke dalam materi inti.

b) Kegiatan Inti

Eksplorasi, siswa melakukan perlombaan dengan berbagai permainan untuk proses penguluran. Siswa berlomba mencium lutut dengan bernyanyi “sluku-sluku bathok” yang diikuti gerakan mencium lutut pada syair “golek o duit”. Kegiatan penguluran yang kedua dilakukan dengan saling berpasangan dan kaki kakang dengan berpegangan pada bahu pasangannya. Selain itu beberapa jenis gerakan kalestenik dilakukan setelah penguluran. Dengan bermain menirukan gerak binatang.



Gambar 8. Kegiatan pemanasan Gerakan Kalestenik

Pengembangan kegiatan pemanasan dengan dilanjutkan dengan gerakan pembentukan yaitu dengan permainan melempar bola ke belakang yang melibatkan kelentukan, kekuatan dan sikap membulat.

Elaborasi, guru membimbing siswa untuk melakukan gerakan berguling sisi kiri dan kanan. Kemudian kegiatan kedua dilakukan dengan melakukan guling depan. Guru membimbing siswa secara bertahap untuk dapat memberikan pengalaman guling depan.



Gambar 9. Bentuk Kegiatan Guling Sisi

Konfirmasi, siswa bersama guru membahas kekurangan dan kesalahan-kesalahan yang terjadi pada praktik gerak dasar guling depan.

c) Kegiatan Akhir

Pada kegiatan akhir guru memberikan kegiatan pendinginan dengan permainan bernyanyi memutar. Guru menutup pembelajaran dengan memberikan pesan agar melakukan latihan mandiri di rumah. Guru menutup pelajaran dengan berdoa.

Selain kegiatan pembelajaran gerak dasar guling depan dengan beberapa materi permainan pengantar dan permainan inti maka peneliti akan memaparkan hasil pengamatan dari kedua kolabolator dalam mengamati kegiatan guru. Berdasarkan hasil pengamatan kedua kolabolator menilai bahwa proses pembelajaran telah dilaksanakan dengan sangat baik dari pendahuluan sampai dengan kegiatan penutup. Kegiatan pendahuluan guru telah mampu memimpin siswa untuk mengawali pembelajaran dengan baik. Di mana guru selalu mengawali pembelajaran dengan berdoa dan memberikan apersepsi yang disesuaikan dengan materi dan tujuan

pembelajaran. Hanya saja proses memeriksa kesiapan siswa guru mendapatkan penilaian khusus dari pengamat.

Kegiatan pemanasan telah dilakukan dengan baik dengan melakukan pemanasan sesuai dengan kebutuhan. Pemanasan dilakukan dengan beberapa jenis permainan. Hal ini akan meningkatkan motivasi siswa untuk mengikuti pembelajaran. Kegiatan inti dilaksanakan dengan baik dengan memberikan materi ajar dengan runtut dan diawali dengan gerakan manipulative untuk mengantarkan siswa untuk dapat memiliki keberanian melakukan gerak dasar guling depan. Hanya saja evaluasi secara menyeluruh perlu ditingkatkan meski telah baik dilakukan. Pembelajaran telah baik pula dilakukan oleh guru. Sehingga secara keseluruhan proses mengajar sudah dapat dinyatakan baik.

Hasil penelitian ini disertai dengan nilai pengisian angket oleh siswa tentang pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani materi gerak dasar guling depan dengan metode bermain. Adapun hasil pernyataan siswa sebagai berikut :

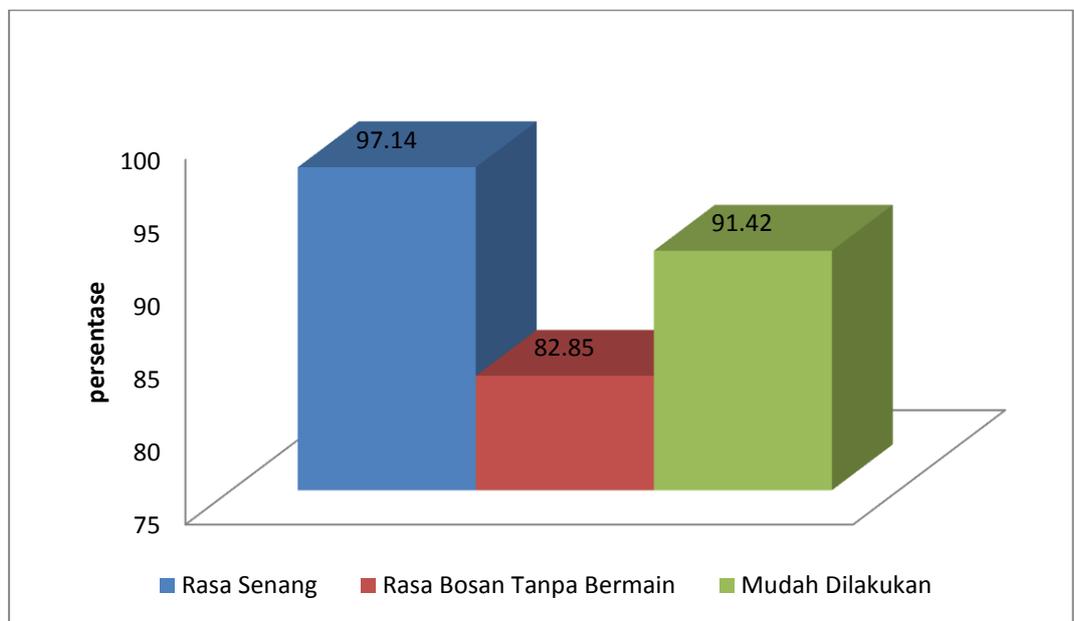
Table 3. Hasil Pernyataan Siswa tentang Pembelajaran Gerak Dasar Guling Depan

Indikator	Jumlah Siswa	Persentase (%)
Rasa Senang	34	97,14
Rasa Bosan jika tanpa bermain	29	82,85
Mudah melakukan guling depan	32	91,42

Berdasarkan hasil pernyataan siswa di atas maka dapat dideskripsikan bahwa 34 siswa atau 97,14% merasa senang belajar senam dengan bermain, 29 siswa atau 82,85% merasa bosan belajar guling di atas matras jika tidak

diawali dengan bermain, dan 32 siswa atau 91,42% merasakan mudah melakukan gerak guling depan sendiri.

Berikut adalah ilustrasi hasil pernyataan siswa tentang pembelajaran yang telah dilakukan :



Gambar 10. Diagram Batang Hasil Pernyataan Siswa tentang Pembelajaran

Hasil ini menunjukkan bahwa siswa merasakan senang dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar guling depan yang diawali dengan permainan. Selain itu, permainan akan meminimalisir kejenuhan siswa dan mengubah gerak guling depan menjadi kegiatan yang tidak membosankan. Sehingga siswa termotivasi untuk mengikuti pembelajaran dan memiliki semangat dalam belajar. kondisi ini akan membantu siswa dalam melakukan gerak dengan memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan dapat meningkatkan keterampilannya. Alhasil siswa mudah dalam melakukan gerak dasar guling depan dengan sendiri di atas matras.

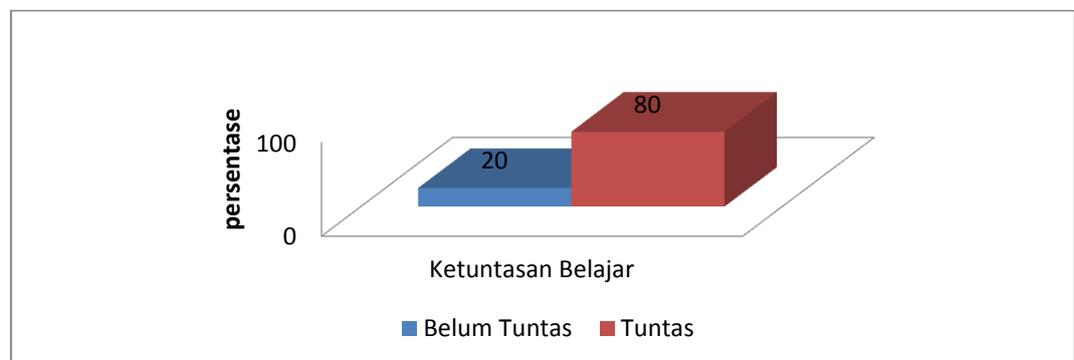
Selain hasil observasi yang berupa aktivitas kegiatan siswa dan guru, peneliti akan memaparkan hasil belajar siswa berupa tingkat keterampilan guling depan siswa kelas II SD Negeri Triharjo. Data diperoleh berdasarkan nilai guling depan kelas yang diambil pada Kamis, 30 April 2015. Pada pembelajaran gerak dasar guling depan semester II tahun ajaran 2014 / 2015 ini memiliki Kriteria Ketuntasan Minimum sebesar 80. Dan hasil belajar siswa kelas II memiliki rerata 84, median 83,3, modus 100, simpangan baku 15,16, minimal 40 dan maksimal 100.

Sedangkan tingkat gerak dasar guling depan dengan metode bermain kelas II SD Negeri Triharjo Kecamatan Sleman berdasarkan perolehan nilai yang telah diperoleh siswa maka secara keseluruhan terdapat 28 siswa atau 80% tuntas belajar dan 7 siswa atau 20% belum tuntas belajar.

Tabel 4. Analisis Keterampilan Gerak Siklus I

No	Skor	Frekuensi	Persentase (%)	Keterangan
1.	$X \geq 80$	28	80	Tuntas
2.	$X < 80$	7	20	Belum Tuntas

Data dari tabel di atas mengenai keterampilan gerak siswa berdasarkan indikator pada siklus I dapat diperjelas melalui diagram di bawah ini:



Gambar 11. Diagram Keterampilan Gerak Senam Guling Depan Siklus I

Berdasarkan hasil di atas dapat diketahui bahwa penelitian ini telah mencapai indikator keberhasilan penelitian yaitu 80% siswa mempunyai ketuntasan belajar minimal pada kategori tuntas belajar dengan Kriteria Ketuntasan Minimum sebesar 80, sehingga tidak perlu adanya tindakan lanjut pada siklus selanjutnya.

3) Refleksi (*Reflecting*)

Kegiatan refleksi ini dimaksudkan sebagai bahan masukan pada perencanaan siklus selanjutnya atau pembelajaran selanjutnya. Dari hasil pembelajaran siklus I ini telah dirasa cukup berhasil dikarenakan siswa telah mencapai ketuntasan belajar sebesar 80%. Proses pembelajaran gerak dasar guling depan dapat berjalan dengan baik dengan adanya pengemasan pembelajaran dengan maksimal. Pembelajaran dengan memaksimalkan sarana dan prasarana yang ada dan memberikan kegiatan yang mampu menarik minat dan partisipasi siswa sehingga pembelajaran dapat berjalan dengan baik.

Senam guling depan bagi siswa kelas II bukanlah gerakan yang mudah dilakukan oleh siswa tingkat dasar tersebut. Sehingga pengemasan pembelajaran dengan metode bermain untuk memberikan pengalaman gerak bagi siswa dan meningkatkan keberanian siswa ini memiliki kontribusi yang baik terhadap peningkatan keterampilan gerak siswa. Metode bermain ini memerlukan permainan yang mampu memberikan tantangan dan pengalaman untuk siswa mampu mencoba dan melakukan gerakan yang

sulit. Sehingga siswa akan memiliki pengalaman dan keberanian setelah melakukan gerakan manipulatif yang cenderung menuju ke guling depan.

D. Pembahasan

Penelitian Tindakan Kelas meliputi 1 siklus yang terdiri dari 2 pertemuan pembelajaran dan 1 pertemuan untuk ujuk kerja siswa. Setiap pertemuan pembelajaran terdiri dari beberapa tahap, yaitu tahap perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Pada pembelajaran kedua tahap-tahap yang dilakukan merupakan perbaikan pada pertemuan sebelumnya. Hasil yang diperoleh pada penelitian ini terdiri dari data tes yang berupa tingkat keterampilan gerak dasar guling depan dengan metode bermain pada siswa kelas II SDN Triharjo. Hasil dari siklus tersebut digunakan untuk mengetahui peningkatan ketuntasan belajar siswa dengan metode bermain pada pembelajaran gerak dasar guling depan pada siswa kelas II SDN Triharjo.

Data yang diperoleh setelah dilaksanakan tindakan menunjukkan adanya peningkatan ketuntasan belajar siswa yang ditunjukkan dengan hasil keterampilan gerak siswa. Tingkat keterampilan gerak dasar guling depan dengan metode bermain kelas II SD Negeri Triharjo Kecamatan Sleman berdasarkan perolehan nilai yang telah diperoleh siswa maka secara keseluruhan terdapat 28 siswa atau 80% tuntas belajar dan 7 siswa atau 20% belum tuntas belajar. Hal ini dapat disimpulkan bahwa penelitian ini telah mencapai pada kriteria ketuntasan sebesar 80% sehingga tidak perlu adanya tindakan lanjut pada siklus selanjutnya.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani materi gerak dasar guling depan dengan metode bermain

mampu memberikan kontribusi positif terhadap tingkat keterampilan gerak dasar guling depan siswa kelas II SDN Triharjo. Senam guling depan merupakan sebuah rangkaian gerakan yang dipraktikan di atas lantai tanpa menggunakan alat peraga. Senam guling depan termasuk dalam senam lantai. Menurut Satrio Ahmad Y. (2007:14) “Senam lantai merupakan senam yang dilakukan di atas lantai yang dilapisi karpet sebagai alat yang dipergunakan dan dilakukan di dalam ruangan. Senam lantai sangat menuntut kerja fisik dan mental yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dari setiap bagian anggota tubuh dan kemampuan komponen motorik seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan dan ketepatan. Beban akan meningkat apabila mengajarkan dan memperkenalkan keterampilan baru, terutama gerakan yang kompleks.

Gerakan – gerakan dasar senam lantai guling depan ini merupakan sebuah keterampilan yang baru dikenal oleh siswa kelas II. Hal ini menuntut siswa untuk mampu mempraktikan keterampilan senam guling depan dengan baik. Akan tetapi, karakteristik siswa kelas II sekolah dasar ini masih sangat sulit untuk mampu melakukan gerakan guling depan dengan gerak dasar yang benar. Sehingga pengemasan pembelajaran dengan metode yang tepat akan membantu siswa untuk meningkatkan aspek-aspek yang harus ada dalam melakukan gerak dasar guling depan.

Karakteristik senam sendiri yang memerlukan teknik yang benar agar dapat meminimalisir kecelakaan atau hal – hal yang tidak diinginkan pada saat proses pembelajaran. Secara fisik siswa kelas II belum memiliki komposisi tubuh yang tepat untuk mampu melakukan gerakan yang kompleks. Selain itu, mental siswa

juga harus baik agar mampu melakukan gerakan guling depan dengan berani. Hal ini dikarenakan senam guling depan berbeda dengan kegiatan lainnya seperti lari dan lompat. Keadaan ini menuntut siswa harus mampu memadukan kemampuan fisik, mental dan pengetahuannya untuk memiliki keterampilan guling depan dengan baik.

Karakteristik siswa kelas II sekolah dasar yang telah dikenalkan dengan gerak dasar guling depan yang memiliki rangkaian gerakan yang kompleks ini menuntut seorang guru harus mampu memberikan kegiatan yang dapat diterima dengan mudah oleh siswa. Hal ini dikarenakan belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan oleh seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan sebagai hasil dari pengalamannya sendiri di dalam berinteraksi dengan lingkungannya” (Slameto, 2003:2). Sehingga pengemasan pembelajaran harus mampu mengenalkan rangkaian gerakan yang disesuaikan dengan tingkat kemampuan siswa. Tahapan proses belajar dari mudah ke yang lebih sulit sangat dibutuhkan agar siswa mampu mempraktikkan gerakan dengan baik.

Dunia bermain masih sangatlah kental bagi kehidupan siswa kelas II sekolah dasar. Sehingga pengemasan pembelajaran harus diciptakan dengan situasi yang menyenangkan dan tidak membosankan. Hal ini ditujukan agar siswa dapat mempraktikkan rangkaian gerak dengan mudah tanpa merasa takut. Menurut WR Smith dalam (Dardiyono, 9/27/ 2014 : 2)” bermain adalah dorongan dari individu, yang bagi anak merupakan pekerjaan setiap saat dan bagi orang dewasa merupakan kegemaran. Maka siapapun yang sedang bermain kondisi jiwa

seseorang akan mengalami kebebasan dan akan merasakan tanpa beban. Sehingga pengemasan pembelajaran dengan metode bermain akan memberikan nuansa pembelajaran yang sangat berbeda dengan pembelajaran saat di dalam kelas. Hal ini agar siswa dapat membangun tubuh yang sehat dan mampu bergerak aktif.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka dapat disimpulkan bahwa efektivitas pembelajaran gerak dasar guling depan dengan metode bermain kelas II SD Negeri Triharjo Kecamatan Sleman, Kabupaten Sleman yang telah diperoleh siswa maka secara keseluruhan terdapat 28 siswa atau 80% tuntas belajar dan 7 siswa atau 20% belum tuntas belajar. Penelitian ini telah mencapai indikator keberhasilan penelitian yaitu 80% siswa mempunyai ketuntasan belajar minimal pada kategori tuntas belajar dengan Kriteria Ketuntasan Minimum sebesar 80, sehingga tidak perlu adanya tindakan lanjut pada siklus selanjutnya.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Dengan diketahuinya peningkatan efektivitas hasil pembelajaran gerak dasar guling depan dengan metode bermain kelas II SD Negeri Triharjo Kecamatan Sleman, Kabupaten Sleman, hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait utamanya bagi pelaku pendidikan jasmani, yaitu:

1. Hasil penelitian ini sebagai sarana mengevaluasi keberhasilan dalam pembelajaran yang mampu memperhatikan keaktifan dan hasil belajar siswa.
2. Peningkatkan ketuntasan belajar siswa melalui pembelajaran dengan metode bermain akan memudahkan siswa dalam memahami dan mempraktikkan keterampilan gerak dasar guling depan.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian mengenai peningkatan hasil pembelajaran gerak dasar guling depan dengan metode bermain kelas II SD Negeri Triharjo Kecamatan Sleman, Kabupaten Sleman, maka penulis dapat mengemukakan beberapa saran yang sekiranya dapat dijadikan masukan/pertimbangan:

1. Untuk guru, dalam proses pembelajaran sebaiknya harus mengemas pembelajaran yang mudah dimengerti, dipahami dan dipraktikkan oleh siswa agar peningkatan hasil pembelajaran siswa dapat dimaksimalkan.
2. Perlu dilakukan penelitian dengan menggunakan metode pembelajaran, modifikasi media dan pengemasan pembelajaran yang lebih beragam dalam setiap materi ajar agar pembelajaran dapat berjalan dengan baik.

D. Keterbatasan Penelitian

Peneliti berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan disini antara lain:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
2. Peneliti sudah berusaha mengontrol kesungguhan tiap-tiap siswa dalam belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra. (2001). *Pembelajaran Senam di sekolah Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Aip Syarifuddin.(1993). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta:Proyek Pembina Tenaga Kependidikan Dirjen Dikti Depdikbud.
- B.E.F. Montolalu, dkk.(2008). *Bermain dan Permainan Anak*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Depdiknas.(2003). *Undang-Undang RI No.20 tentang Sistim Pendidikan Nasional*. Jakarta: Dikdasmen.
- . (2006). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan untuk Sekolah Dasar/MI*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.
- Hernowo. (2008). *Guru Menjadi yang Mau dan Mampu Mengajar Secara Menyenangkan*. Cetakan ke 8. Bandung: Mizan Learning Center.
- Imam Hidayat. (1981). *Senam dan Metodik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Hendra Agusta.(2009). *Pola Gerak Dalam Senam 2*.Jakarta: Ipa Abong.
- Pardjono, dkk.(2007).*Panduan Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta Lemlit Universitas Negeri Yogyakarta.
- Satrio Ahmad Y(2007). *Senam* Bandung: PT. Indah Jaya Adi Pratama.
- Sugiyono.(1999). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta:BPFE.
- Suharsimi Arikunto.(2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukintaka(1992).*Teori Bermain untuk PGSD*. Jakarta: Dikdasmen.
- . (1998). *Majalah Ilmiah Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- . (2011). *Majalah Ilmiah Olahraga*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Yostinus Sukarmin.(2014).*Penulisan Karya Tulis Ilmiah*. FIK UNY dan
Model Pembelajaran Bermain Penjasorkes Materi Kebugaran Jasmani di Sekolah Bawah. (2013). FIK UNY.
- Bagus Panuntun (2010).*Peningkatan PembelajaranGuling Belakang melalui Pendekatan PAKEM.Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan

- Narti.(2011).*Upaya peningkatan Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Melalui Pendekatan Bermain.Skripsi.* Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY
- Farida Mulyaningsih.(2010).*PendidikanJasmani Olahraga & Kesehatan.*Jakarta.Bse.
- Hendra Agusta.(2009). *Pola Gerak Dalam Senam 2.*Jakarta.CV.Ipa Abong.
- Margaret E. Bell Gredler.(1994). *Belajar dan Membelajarkan.* Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.
- Akhmad Sudrajat.(2008) Teori-Teori Belajar. Online. Diakses dari
<http://akhmadsudrajat.Wordpress.com/2008/02/02/teori-teoribelajar>.
- Dardiyono.(2014).*Materi workshop pembelajaran bermain.*Yogyakarta FIK UNY.
- Sri Winarni.(2005). *Materi Penataran Pelatih Senam Tingkat Dasar.* Yogyakarta FIK UNY.
- Biasworo Adisuyanto Aka.(2009). *Cerdas Dan Bugar Dengan Senam Lantai.* Surabaya.PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- F. Suharjono.(2013). *Materi Mata Kuliah Senam.*Yogyakarta FIK UNY.
- IG.A.K Wardani.(2010). *Perpektif Pendidikan SD.*Jakarta Universitas Terbuka.
- Etty Kartika dan Ngadi Marsinah.(2010). *Perpektif Pendidikan SD.* Jakarta UT.

LAMPIRAN



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 513092,586168

Nomor : 04/PGSD/I/2015
Lamp : 1 Bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

Kepada Yth : **Farida Mulyaningsih, M.Kes**
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

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

Nama : Rudi Ruspriyanti
NIM : 13604227049
Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Hasil Belajar Guling Depan Dengan Metode Bermain Kelas II SD Negeri Triharjo Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2014 - 2015

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 pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 7 Januari 2015
Kaprod PGSD Penjas.

Sriawan, M.Kes.
NIP. 19580830 198703 1 003

KARTU BIMBINGAN
TUGAS AKHIR SKRIPSI/BUKAN SKRIPSI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Nama Mahasiswa : RUDI RUSPRIYANTI
 NIM : 13604227049
 Program Studi : PGSD PENJAS
 Jurusan : PENDIDIKAN OLAHRAGA
 Pembimbing : FARIDA MULYANINGSIH, M.Kes.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
1.	13-1-2015	Konfirmasi	
2.	20-1-15	Bab I - III	
3.	23-1-15	Bab I	
4.	17-2-15	Bab III	
5.	2-3-15	Instrument	
6.	21-4-15	Instrumen	
7.	12-5-15	Bab IV	
8.	18-5-15	Bab IV - V	
9.	21-5-15	Keseluruhan	

Mengetahui
 Kaprod PGSD Penjas,


 Sriawan, M.Kes.
 NIP 19580830 198703 1 003

SURAT PENGANTAR VALIDASI

Kepada Yth.

Bapak. F. Suharjana, M.Pd.

Dosen PKS PGSD Penjas FIK UNY

Dengan Hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini selaku dosen pembimbing dari mahasiswa:

Nama : Rudi Ruspriyanti

NIM : 13604227049

Program Studi : PKS PGSD Penjas

Memohon kesediaan Bapak sebagai *expert judgment* dalam mempertimbangkan dan menilai validitas isi pada instrument penelitian skripsi yang berjudul “ Upaya Peningkatan Hasil Belajar Guling Depan dengan metode bermain kelas II SD Negeri Triharjo Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2014-2015 “

Demikian surat pengantar ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatian dan bantuan yang diberikan, saya mengucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 9 Maret 2015

Mengetahui

Dosen Pembimbing



Farida Mulyaningih, M.Kes
NIP.19630714 198812 2 001

Peneliti



Rudi Ruspriyanti
NIM. 13604227049

Lampiran 1. Surat Keterangan Expert Judgment

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : F. Suharjana, M.Pd.
Unit Kerja : FIK UNY
Bidang Ahli : Pembelajaran Senam

Menerangkan bahwa instrumen penelitian tugas akhir skripsi saudara:

Nama : Rudi Ruspriyanti
NIM : 13604227049
Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Hasil Belajar Guling Depan Dengan Metode Bermain Kelas II SD Negeri Triharjo Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2014-2015.

Telah memenuhi persyaratan sebagai instrumen yang dapat digunakan untuk mengumpulkan data.

Yogyakarta, 9 Maret 2015

Yang menerangkan



F.Suharjana, M.Pd

NIP. 19580706 198403 1 002

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SD Negeri Triharjo
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: II / II
Pertemuan	: 1,2,3
Alokasi Waktu	: 9 x 35 menit
Hari / Tanggal	: Kamis / 2, 23, 30 April 2015
Jumlah Siswa	: 35 anak

Standar Kompetensi:

7. Mempraktikkan senam ketangkasan sederhana dan nilai – nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar:

7.2 Mempraktikkan rangkaian gerak senam ketangkasan sederhana: berjalan dan berguling ke depan, memindahkan berat tubuh dari satu titik ke titik yang lain dengan kontrol yang baik.

I. Indikator:

- Melakukan permainan mencium lutut, menirukan gerakan jalan binatang, bermain bola beranting, gerobak dorong, kapal goyang.
- Melakukan guling sisi.
- Melakukan guling depan.

II. Tujuan Pembelajaran:

- Siswa dapat melakukan permainan mencium lutut, menirukan gerakan jalan binatang, bola beranting, gerobak dorong, kapal goyang dengan benar.
- Siswa dapat melakukan gerakan guling sisi dengan benar.
- Siswa dapat melakukan gerakan dasar guling depan dengan benar.
 - ❖ Karakter siswa yang diharapkan:
 - Disiplin
 - Tekun
 - Toleransi
 - Percaya diri
 - Keberanian

III. Materi Pembelajaran:

- Gerak dasar guling depan

IV. Metode:

- Bermain
- Demonstrasi
- Tanya Jawab
- Perlombaan

V. Langkah – langkah pembelajaran

Pertemuan 1 (tanggal 2 April 2015)

No	Kegiatan	Diskripsi kegiatan
1.	A. Kegiatan Awal/Pendahuluan (15 menit) 	Apersepsi: <ul style="list-style-type: none">• Siswa dibariskan menjadi dua saf, berhitung, berdoa.• Mengecek kehadiran siswa• Menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan.• Melakukan pemanasan: Bermain menjala ikan
2.	B. Kegiatan Inti (80 menit)  	Eksplorasi a. Gerakan Penguluran <ol style="list-style-type: none">1. Berlomba Mencium Lutut (a) Siswa duduk dengan kaki diluruskan ke depan dan sambil bernyanyi “sluku-sluku bathok, bathoe ela elo, siromo menyang Solo oleh-olehe payung mutho, mak jentit lolo lobah wong mati ora obah, yen obah medheni bocah yen urip golek o duit” Syair golek o duit siswa berusaha mencium lutut. (b) Yang mencium lutut paling lama dialah juaranya. (c) Kemudian dilanjutkan kedua kaki dibuka, tangan berpegangan dengan pasangan, bergerak kekanan dan kekiri sambil nyanyi sluku-sluku bathok. Syair golek o duit jatuh arah kanan atau kiri lalu mencium lutut yang satunya 10 hitungan, tanpa nyanyi.2. Berdiri berpasangan, badan bungkuk, kedua tangan saling memegang bahu kaki kakang.3. Berdiri berpasangan, tarik badan kekiri dan kekanan.



b. Gerakan kalestenik.

1. **Jalan beruang**, kaki dan tangan dari sisi yang sama bergerak bersamaan.
2. **Jalan gajah**, sikap kedua tangan bertumpu, salah satu kaki bertumpu dan yang satu ditarik ke atas.
3. **Jalan kepiting**, sikap kedua tangan bertumpu dibelakang, dengan perut terangkat, berjalan ke depan, ke samping, ke belakang.
4. **Lompat kelinci**, lompat kedepan dari posisi jongkok, bertumpu terlebih dahulu dengan kedua tangan diikuti kedua kaki.

c. Gerakan pembentukan

1. **Kelenturan**, bermain lomba bola beranting: Siswa dibariskan menjadi tiga baris berbanjar, siswa paling depan memegang bola, badan dibungkukkan, setelah ada peluit bola segera digelindingkan ke arah belakangnya secara berurutan sampai belakang yang terakhir duluan itu yang juara.
2. **Kekuatan**, bermain gerobak dorong: Siswa berpasangan, satu siswa meletakkan dua telapak tangan di tanah dipergunakan untuk berjalan, kedua kaki dipegang teman pasangannya. Setelah menempuh 5 meter bergantian.
3. **Sikap membulat**, siswa duduk di matras sambil memegang kedua kaki yang ditebuk dengan dagu rapat di dada. Setelah ada aba-aba, gulingkan punggung ke belakang dan ke depan.

Elaborasi

1. Melakukan gerakan berguling sisi kiri dan kanan:

- Gerak menirukan lidi berputar (gerakan tidur terlentang posisi tangan samping, kaki lurus rapat kemudian berguling kesamping)
- Gerak menirukan drom berputar (gerakan tidur terlentang posisi tangan ditebuk di dada, kaki ditebuk belakang sedikit kemudian berguling kesamping)
- Gerak menirukan bola berputar (gerakan tidur terlentang posisi kaki dan tangan ditebuk kedepan kemudian berguling kesamping)

		<p>2. Melakukan gerakan mengguling depan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sikap awal: Berdiri tegak diatas matras dengan kedua kaki rapat tangan diangkat selebar bahu lalu jongkok kedua telapak tangan diletakkan di matras selebar bahu, dagu dirapatkan didada. • Gerakan guling: Pinggul dan pantat diangkat, badan dibungkukkan tekuk kepala/ masukkan kepala mendekati perut, badan digulingkan perlahan-lahan dimatras posisi kaki lurus ke depan, pada saat selesai mengguling kedua tangan memegang lutut yang dirapatkan kedada, sikap kepala tunduk. • Sikap akhir: Badan jongkok kaki rapat dengan kedua tangan memegang tungkai bawah lalu diluruskan kedepan selebar bahu dilanjutkan berdiri. <p>Konfermasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa. 2. Meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan
3	<p>Kegiatan Akhir/ penutup (10 menit)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Siswa bernyanyi kepala pundak lutut. ➤ Evaluasi pembelajaran tentang kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan. ➤ Siswa dibariskan, berhitung, berdoa, dibubarkan kembali ke kelas.

Pertemuan 2 (23 April 2015)

1.	<p>A. Kegiatan Awal/ Pendahuluan(15 menit)</p> 	<p>Apersepsi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dibariskan menjadi dua saf, berhitung, berdoa. • Mengecek kehadiran siswa • Menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan • Melakukan pemanasan: Bermain kejar - kejaran.
----	--	--

2.

Kegiatan Inti (80 menit)



Eksplorasi:

a. Gerakan penguluran.

1. Berlomba mencium lutut.

(a) Siswa duduk dengan kaki diluruskan ke depan dan sambil bernyanyi “ Sluku-sluku bathok, bathoke ela elo, siromo menyang solo oleh-olehe payung mutho, mak jentit lolo lobah wong mati ora obah, yen obah medeni bocah yen urip golek o duit “ Syair golek o duit siswa berusaha mencium lutut.

(b) Yang mencium lutut paling lama dialah juaranya.

(c) Kemudian dilanjutkan kedua kaki dibuka, tangan berpegangan dengan pasangan, bergerak kekanan dan kekiri sambil nyanyi sluku-sluku bathok. Syair golek o duit jatuh arah kanan atau kiri lalu mencium lutut 10 hitungan, dilanjutkan cium lutut yang satunya 10 hitungan tanpa nyanyi.

2. Berdiri berpasangan, badan bongkok, kedua tangan saling memegang bahu kaki kangkang.

3. Berdiri berpasangan, tarik badan kekiri dan kekanan.

b. Gerakan Kalestenik

1. **Jalan beruang**, kaki dan tangan dari sisi yang sama bergerak bersamaan.

2. **Jalan gajah**, sikap kedua tangan bertumpu, salah satu kaki bertumpu dan yang satu ditarik keatas.

3. **Jalan kepiting**, sikap kedua tangan bertumpu kebelakang, dengan perut terangkat, berjalan ke depan, ke samping, ke belakang.

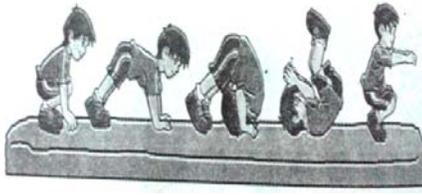
4. **Lompat kelinci**, lompat kedepan dari posisi jongkok, bertumpu terlebih dahulu dengan kedua tangan diikuti kedua kaki.

C. Gerakan pembentukan

1. **Kelentukan**, Bermain lomba bola beranting:

Siswa dibariskan menjadi tiga baris berbanjar, siswa paling depan memegang bola, badan dibungkukkan, setelah ada peluit bola segera digelindingkan kearah belakangnya secara berurutan sampai belakang, bola sampai belakang yang terakhir duluan itu yang juara.

2. **Kekuatan**, bermain gerobak dorong : Siswa berpasangan, satu siswa meletakkan dua telapak tangan dit tanah dipergunakan untuk berjalan, kedua kaki dipegang teman pasangannya. Setelah

	   	<p>menempuh 5 meter bergantian.</p> <p>3. Sikap membulat, Siswa duduk di matras sambil memegang kedua kaki yang ditebuk dengan dagu rapat didada. Setelah ada aba-aba, gulingkan punggung ke belakang dan kedepan.</p> <p>Elaborasi:</p> <ol style="list-style-type: none"> Melakukan gerakan berguling sisi kiri dan kanan: <ul style="list-style-type: none"> Gerak menirukan lidi berputar Gerak menirukan drom berputar Gerak menirukan bola berputar. Melakukan gerakan mengguling depan: <ul style="list-style-type: none"> Sikap awal: Berdiri tegak diatas matras dengan kedua kaki rapat tangan diangkat selebar bahu lalu jongkok kedua telapak tangan diletakkan dimatras selebar bahu, dagu dirapatkan kedada. Gerakan guling: Punggul dan pantat diangkat, badan dibungkukkan masukkan keppala mendekati perut, badan digulingkan perlahan-lahan dimatras posisi kaki lurus kedepan, pada saat selesai mengguling kedua tangan memegang lutut yang dirapatkan kedada, sikap kepala tunduk. Sikap akhir: Badan jongkok kaki rapat dengan kedua tangan memegang tungkai bawah lalu tangan diluruskan kedepan selebar bahu dilanjutkan berdiri. Melakukan gerakan berguling kedepan dengan kontrol yang baik. Melakukan gerakan berjalan, berguling kedepan dengan kontrol yang baik lalu diakhiri dengan loncatan. <p>Konfirmasi:</p> <ol style="list-style-type: none"> Bertanya jawab tentang hal-hal yang belum dimengerti. Meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan.
<p>3</p>	<p>Kegiatan akhir / Penutup (10 menit)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Siswa bernyanyi disini senang, disana senang. ➤ Evaluasi pembelajaran tentang kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan. ➤ Siswa dibariskan, berhitung, berdoa,

VII. Evaluasi:

1. Bentuk Instrumen: Pelaksanaan tes unjuk kerja
2. Butir Instrumen: Guling depan
3. Tempat : Ruang Kelas.

No	Nama	Sikap awal				Sikap mengguling				Sikap lanjutan/akhir				Jumlah	N
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1															
2															
3															

Keterangan:

1. Skor 4 : Melakukan gerakan semua benar
2. Skor 3 : Melakukan gerakan sebagian besar benar (sikap mengguling) / semua benar(sikap awal dan sikap akhir).
3. Skor 2 : Melakukan gerakan sebagian kecil benar
4. Skor 1 : Melakukan gerakan semua salah

Sleman, 02 April 2015

Mengetahui,
Kepala Sekolah SD N Triharjo



Guru Praktikan

Rudi Ruspriyanti
NIM. 13604227049

**INSTRUMEN PENGAMATAN KELAS TERHADAP GURU DALAM
PEMBELAJARAN GULING DEPAN**

Sekolah : SDN Triharjo
 Kelas / Semester : II / II
 Materi : Guling Depan
 Hari/ Tanggal : Kamis/ 02 April 2015
 Pengamat :

No	ASPEK-ASPEK YANG DIAMATI	1	2	3	4
I.	PENDAHULUAN				
1.	Membariskan siswa dan memimpin berdoa				
2.	Memeriksa kesiapan siswa				
3.	Melakukan kegiatan apersepsi				
4.	Menyampaikan tujuan pembelajaran				
II.	PEMANASAN				
1.	Memberikan pemanasan berupa penguluran				
2.	Memberikan pemanasan dalam bentuk permainan yang mengarah pada materi pembelajaran				
III.	KEGIATAN INTI				
1.	Menyampaikan tujuan yang akan dicapai dalam pembelajaran				
2.	Memberikan penjelasan sebelum siswa melakukan gerakan				
3.	Memberikan koreksi terhadap gerakan yang dilakukan siswa				
4.	Memberikan kesempatan yang sama kepada para siswa untuk melakukan gerakan				
5.	Memberikan kegiatan yang aman dan menyenangkan				
6.	Menggunakan metode pembelajaran dari yang mudah ke yang sulit				
7.	Menggunakan metode pembelajaran dari yang sederhana ke yang kompleks				
8.	Memberikan evaluasi secara keseluruhan				
IV.	KEGIATAN PENUTUP				
1.	Kegiatan pendinginan menggunakan metode bermain				
2.	Menyampaikan inti pelajaran yang telah dilakukan				
3.	Memberikan perintah untuk mencuci tangan dan kaki				
4.	Memberikan perintah untuk berganti pakaian dan merapikan pakaian				
5.	Memberikan kesempatan untuk mempersiapkan pelajaran berikutnya				
6.	Menutup kegiatan pembelajaran dengan berbaris dan berdoa				
	Jumlah Skor				

Pengamat

(.....)

Keterangan:

Skor 1: Tidak pernah dilakukan

Skor 2: Jarang dilakukan

Skor 3: Sering dilakukan

Skor 4: Selalu dilakukan

Keterangan Penilaian:

Skor 1 : Pelaksanaan pembelajaran kurang baik, nilai 20 – 30.

Skor 2 : Pelaksanaan pembelajaran cukup baik, nilai 31 – 50.

Skor 3 : Pelaksanaan pembelajaran dengan baik, nilai 61 – 70.

Skor 4 : pelaksanaan pembelajaran sangat baik, nilai 71 – 80.

	3) Jika 2 kriteria terpenuhi		3
	4) Jika 1 kriteria terpenuhi atau tidak terpenuhi.		2 1
3.Sikap Akhir	<p>a. Posisi kaki rapat tekuk.</p> <p>b. Badan jongkok, tangan lurus kedepan selebar bahu.</p> <p>c. Berdiri tegak, kedua tangan ke depan, pandangan depan.</p> <p>Penentuan Skor:</p> <p>1) Jika 3 kriteria terpenuhi.</p> <p>2) Jika 2 kriteria terpenuhi.</p> <p>3) Jika 1 kriteria terpenuhi atau tidak terpenuhi.</p>	1-3	3 2 1

Keterangan:

$$\text{Nilai skor 1} = 10 . \quad \text{Siswa} = \frac{10}{10} \times 100 \% = 100$$

Nilai ketuntasan:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Siswa tuntas} \times 100\%}{\text{Jumlah siswa}}$$

KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) untuk Senam Guling Depan kelas II Semester II Tahun Pelajaran 2014 / 2015 SDN Triharjo adalah 80. Target keberhasilan 80% dari 35 siswa.

TES UNJUK KERJA SISWA KETERAMPILAN
GULING DEPAN SIKLUS I

Sekolah : SDN Triharjo
 Kelas : II / II
 Pertemuan : 3
 Hari/ Tanggal : Kamis/ 30 April 2015
 Pengamat I / II :

No	Nama	L/P	Sikap Awal	Sikap Mengguling	Sikap Akhir	Skor	N
1	Rizqi Aryo Dwi S	L					
2	Rizqi Adi Nugraha	L					
3	Afiayelya Kenzia Y	P					
4	Afifah Nurhayati	P					
5	Ainul Lathifah	P					
6	Alfeus Ageng P	L					
7	Andre Setyawan	L					
8	Apta Ari Melinna	P					
9	Aulia shinta R	P					
10	Azizatuluthfia A	P					
11	Chalria Alexania	P					
12	Fadhil Zaidan A	L					
13	Farisa Elsa	P					
14	Gading Romadon	L					
15	Galeh Bima S	L					
16	Gandy Dwi F	L					
17	Gilbert Bagus N	L					
18	Lemuel Alexander	L					
19	Lisdia Musdallifah	P					
20	Ma'ruf Kurniawan	L					
21	Mayta Ariffa D	P					
22	Muhammad Alfaris	L					
23	Muhammad Amri	L					
24	Muhammad Faizal	L					
25	Muhammad Nur	L					
26	Muhammad Wilda	L					
27	Naila Hasnaya P	P					
28	Nurlita Dewi R	P					
29	Olivia Ayu V	P					
30	Sakti Trihambodo	L					
31	Salma Azzahra S	P					
32	Sony Dian P	L					
33	Zaki Javier Arya	L					
34	Regina Marsha C	P					

35	Safira	P					
Jumlah :							
Rata-rata:							

Keterangan Kriteria Penilaian:

1. **Sikap Awal:** a) Berdiri diatas matras, kaki rapat,tangan diangkat selebar bahu.
b) Badan jongkok, kedua tangan diletakkan di matras selebar bahu.
c) Daggu dirapatkan kedada.

Penentuan skor:

Jika kriteria 3 terpenuhi, skor 3.

Jika kriteria 2 terpenuhi, skor 2.

Jika kriteria 1 terpenuhi atau tidak terpenuhi, skor 1.

2. **Gerakan Mengguling:** a) Pinggul dan pantat diangkat.
b) Badan bungkuk, kepala mendekati perut.
c) Badan digulingkan, posisi kaki lurus.
d) Kedua tangan, memegang lutut/kaki dirapatkan kedada.

Penentuan skor:

Jika kriteria 4 terpenuhi, skor 4.

Jika kriteria 3 terpenuhi, skor 3.

Jika kriteria 2 terpenuhi, skor 2.

Jika kriteria 1 terpenuhi atau tidak terpenuhi, skor 1

3. **Sikap Akhir:** a) Posisi kaki rapat tekuk.
b) Badan jongkok, tangan lurus kedepan selebar bahu.
c) Berdiri tegak, kedua tangan ke depan, pandangan depan.

Penentuan skor:

Jika kriteria 3 terpenuhi, skor 3.

Jika kriteria 2 terpenuhi, skor 2.

Jika kriteria 1 terpenuhi atau tidak terpenuhi, skor 1.

Total skor: Sikap Awal	3
Sikap mengguling	4
Sikap Akhir	3
	10

Yogyakarta, 02 April 2015

Pengamat

Peneliti

ANGKET SISWA PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI

MENGGUNAKAN METODE BERMAIN

Sekolah : SDN Triharjo

Kelas / Semester : II / II

Hari / tanggal : Kamis / 30 April 2015

Jawablah dikolom ya atau tidak dengan tanda (V) pertanyaan di bawah ini !

No	Indikator	Ya	Tidak
1	Saya merasa senang belajar senam dengan bermain ?		
2	Saya merasa bosan belajar berguling di atas matras tidak didahului dengan bermain?		
3	Saya merasa mudah melakukan gerak guling depan sendiri di atas matras ?		
	Jumlah		
	Presentase (%)		

Keterangan:

Jawaban Ya, skor 10.

Jawaban tidak, skor 0

Yogyakarta, 30 April 2015

Peneliti,

Rudi Ruspriyanti



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 179/UN.34.16/PP/2015

12 Maret 2015

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Yth : Bupati Sleman
Cq. Kepala Kantor Kesatuan Bangsa
Kab. Sleman

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian 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 : Rudi Ruspriyanti
NIM : 13604227049
Program Studi : S1 PGSD Penjas

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Maret s.d April 2015
Tempat/obyek : SD Negeri Triharjo Sleman Kabupaten Sleman
Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Hasil Belajar Guling Depan Dengan Metode Bermain Kelas II SD Negeri Triharjo Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2014 - 2015

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

Dekan,



Dr. Rumpus Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SD N Triharjo Sleman
2. Kaprodi. S1 PGSD Penjas
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.



SURAT IZIN

Nomor : 070 / Bappeda / 1152 / 2015

TENTANG PENELITIAN

KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Dasar : Peraturan Bupati Sleman Nomor : 45 Tahun 2013 Tentang Izin Penelitian, Izin Kuliah Kerja Nyata, Dan Izin Praktik Kerja Lapangan.
Menunjuk : Surat dari Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Kab. Sleman
Nomor : 070/Kesbang/1124/2015
Hal : Rekomendasi Penelitian

Tanggal : 16 Maret 2015

MENGIZINKAN :

Kepada :
Nama : RUDI RUSPRIYANTI
No.Mhs/NIM/NIP/NIK : 13604227049
Program/Tingkat : S1
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat instansi/Perguruan Tinggi : Karangmalang Yogyakarta
Alamat Rumah : Murangan VII Triharjo Sleman
No. Telp / HP : 0274868980
Untuk : Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul
UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR GULING DEPAN DENGAN METODE BERMAIN KELAS II SD NEGERI TRIHARJO KECAMATAN SLEMAN KABUPATEN SLEMAN TAHUN AJARAN 2014-2015
Lokasi : SDN Triharjo Sleman
Waktu : Selama 3 Bulan mulai tanggal 16 Maret 2015 s/d 16 Juni 2015

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Wajib melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.
2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.
3. Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.
4. Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah.
5. Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.

Demikian izin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.

Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.

Tembusan :

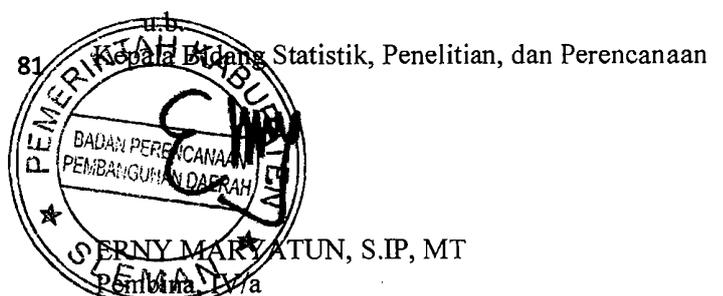
1. Bupati Sleman (sebagai laporan)
2. Kepala Dinas Dikpora Kab. Sleman
3. Kabid. Sosial & Pemerintahan Bappeda Kab. Sleman
4. Camat Sleman
5. Ka. SDN Triharjo Sleman
6. Dekan FIK UNY
7. Yang Bersangkutan

Dikeluarkan di Sleman

Pada Tanggal : 16 Maret 2015

a.n. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah

Sekretaris





**PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA
SD NEGERI TRIHARJO SLEMAN**

Alamat : Jl. Bhayangkara no.17 Murangan Triharjo Sleman, Telp. (0274) 865 165

SURAT KETERANGAN
No. / SDN.T/ V/ 2015

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SD Negeri Triharjo Sleman:

Nama : Surachmin,S.Pd
Nip : 19590127 197803 1002
Pangkat / Golongan : Pembina, IV/a
Jabatan : Kepala SD Negeri Triharjo Sleman

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : Rudi Ruspriyanti
NIM : 13604227049
Program Studi : PGSD Penjas
Jurusan : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Benar – benar telah melakukan penelitian di SD Negeri Triharjo Sleman pada Tanggal 02 April sampai dengan 30 april 2015 dengan judul:

“ UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR GULING DEPAN DENGAN METODE BERMAIN KELAS II SD NEGERI TRIHARJO KECAMATAN SLEMAN KABUPATEN SLEMAN TAHUN AJARAN 2014 – 2015”

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sesungguhnya, kemudian agar dapat Dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 4 Mei 2015
Kepala SD Negeri Triharjo

Surachmin, S.Pd
NIP 19590127 197803 1002

Lampiran 9. Rekapitulasi Data Kasar

**REKAPITULASI DATA KASAR
TINGKAT KETERAMPILAN SISWA**

NOMOR	PENGAMAT 1	PENGAMAT 2	PENGAMAT 3	RERATA
1	90	100	100	96.67
2	100	100	100	100.00
3	40	40	40	40.00
4	100	100	100	100.00
5	90	100	100	96.67
6	80	80	90	83.33
7	80	80	80	80.00
8	100	100	100	100.00
9	100	100	100	100.00
10	100	100	100	100.00
11	50	50	50	50.00
12	100	100	100	100.00
13	80	80	90	83.33
14	90	90	90	90.00
15	100	100	100	100.00
16	80	80	80	80.00
17	50	60	60	56.67
18	80	90	90	86.67
19	90	90	90	90.00
20	60	60	60	60.00
21	100	100	100	100.00
22	90	90	90	90.00
23	90	90	90	90.00
24	80	80	80	80.00
25	100	100	100	100.00
26	80	80	80	80.00
27	80	80	80	80.00
28	80	80	80 [?]	80.00
29	80	80	80	80.00
30	90	90	90	90.00
31	80	80	90	83.33
32	70	70	80	73.33
33	80	80	80	80.00
34	70	70	70	70.00
35	70	70	70	70.00

Rekapitulasi Pengamatan Kegiatan Guru

No	ASPEK-ASPEK YANG DIAMATI	K 1	K 2
I.	PENDAHULUAN		
1.	Membariskan siswa dan memimpin berdoa	4	4
2.	Memeriksa kesiapan siswa	4	3
3.	Melakukan kegiatan apersepsi	4	4
4.	Menyampaikan tujuan pembelajaran	4	4
II.	PEMANASAN		
1.	Memberikan pemanasan berupa penguluran	4	4
2.	Memberikan pemanasan dalam bentuk permainan yang mengarah pada materi pembelajaran	4	4
III.	KEGIATAN INTI		
1.	Menyampaikan tujuan yang akan dicapai dalam pembelajaran	4	4
2.	Memberikan penjelasan sebelum siswa melakukan gerakan	4	4
3.	Memberikan koreksi terhadap gerakan yang dilakukan siswa	4	4
4.	Memberikan kesempatan yang sama kepada para siswa untuk melakukan gerakan	4	4
5.	Memberikan kegiatan yang aman dan menyenangkan	4	4
6.	Menggunakan metode pembelajaran dari yang mudah ke yang sulit	4	4
7.	Menggunakan metode pembelajaran dari yang sederhana ke yang kompleks	4	4
8.	Memberikan evaluasi secara keseluruhan	3	4
IV.	KEGIATAN PENUTUP		
1.	Kegiatan pendinginan menggunakan metode bermain	4	4
2.	Menyampaikan inti pelajaran yang telah dilakukan	4	4
3.	Memberikan perintah untuk mencuci tangan dan kaki	4	4
4.	Memberikan perintah untuk berganti pakaian dan merapikan pakaian	4	4
5.	Memberikan kesempatan untuk mempersiapkan pelajaran berikutnya	4	4
6.	Menutup kegiatan pembelajaran dengan berbaris dan berdoa	4	4

Rekapitulasi Angket Siswa

NO	BUTIR 1	BUTIR 2	BUTIR 3	NILAI
1	0	1	0	10
2	1	1	0	20
3	1	1	0	20
4	1	0	1	20
5	1	0	1	20
6	1	0	1	20
7	1	0	1	20
8	1	0	1	20
9	1	0	1	20
10	1	1	1	30
11	1	1	1	30
12	1	1	1	30
13	1	1	1	30
14	1	1	1	30
15	1	1	1	30
16	1	1	1	30
17	1	1	1	30
18	1	1	1	30
19	1	1	1	30
20	1	1	1	30
21	1	1	1	30
22	1	1	1	30
23	1	1	1	30
24	1	1	1	30
25	1	1	1	30
26	1	1	1	30
27	1	1	1	30
28	1	1	1	30
29	1	1	1	30
30	1	1	1	30
31	1	1	1	30
32	1	1	1	30
33	1	1	1	30
34	1	1	1	30
35	1	1	1	30

Lampiran 10. Analisis Hasil Penelitian

Statistics

nilai_semester_II_2013_2014

N	Valid	32
	Missing	0
Mean		74.3750
Median		77.0000
Mode		70.00 ^a
Std. Deviation		4.45588
Range		20.00
Minimum		60.00
Maximum		80.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

nilai_semester_II_2013_2014

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	60	1	3.1	3.1	3.1
	70	10	31.2	31.2	34.4
	71	1	3.1	3.1	37.5
	76	2	6.2	6.2	43.8
	77	10	31.2	31.2	75.0
	78	6	18.8	18.8	93.8
	79	1	3.1	3.1	96.9
	80	1	3.1	3.1	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

Statistics

KETERAMPILAN

N	Valid	35
	Missing	0
Mean		84.0000
Median		83.3333
Mode		100.00
Std. Deviation		15.1636
Range		60.00
Minimum		40.00
Maximum		100.00

KETERAMPILAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	40	1	2.9	2.9	2.9
	50	1	2.9	2.9	5.7
	56.67	1	2.9	2.9	8.6
	60	1	2.9	2.9	11.4
	70	2	5.7	5.7	17.1
	73.33	1	2.9	2.9	20.0
	80	8	22.9	22.9	42.9
	83.33	3	8.6	8.6	51.4
	86.67	1	2.9	2.9	54.3
	90	5	14.3	14.3	68.6
	96.67	2	5.7	5.7	74.3
	100	9	25.7	25.7	100.0
Total		35	100.0	100.0	

Statistics

angket_siswa

N	Valid	35
	Missing	0
Mean		27.1429
Median		30.0000
Mode		30.00
Std. Deviation		5.18563
Range		20.00
Minimum		10.00
Maximum		30.00

angket_siswa

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10	1	2.9	2.9	2.9
	20	8	22.9	22.9	25.7
	30	26	74.3	74.3	100.0
	Total	35	100.0	100.0	

Lampiran 12. Foto Kegiatan









