MENINGKATKAN KEMAMPUAN SENAM LANTAI GULING DEPAN MELALUI MEDIA VIDEO COMPACT DISK PADA SISWA KELAS VI SDN 2 DONGOS KEDUNG JEPARA TAHUN AJARAN 2015/2016

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana (S.Pd.)
Pada Jurusan Penjaskesrek

Oleh :

WALUYO
NPM : 13.1.01.09.0447P

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
TAHUN 2016

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh :

WALUYO
NPM: 13.1.01.09.0447P

Judul:

MENINGKATKAN KEMAMPUAN SENAM LANTAI GULING DEPAN MELALUI MEDIA *VIDEO COMPACT DISK* PADA SISWA KELAS VI SDN 2 DONGOS KEDUNG JEPARA TAHUN AJARAN 2015/2016

Telah disetujui untuk diajukan Kepada

Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan Penjaskesrek

FKIP UNP Kediri

Tanggal : …….....……..

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Setyo Harmono, M. Pd.	**Yulingga Nanda Hanief, M. Or.**
NIDN : 0727095801	NIDN : 0701079001

ii

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh :

WALUYO
NPM: 13.1.01.09.0447P

Judul:

MENINGKATKAN KEMAMPUAN SENAM LANTAI GULING DEPAN MELALUI MEDIA *VIDEO COMPACT DISK* PADA SISWA KELAS VI SDN 2 DONGOS KEDUNG JEPARA TAHUN AJARAN 2015/2016

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri
Pada tanggal: _____

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : Drs. Setiyo Harmono, M. Pd. _____
2. Penguji I : Rizki Burstiando, M. Pd. _____
3. Penguji II : Yulingga Nanda Hanief, M. Or. _____

Mengetahui,
DEKAN FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati. M. Pd.

iii

MENINGKATKAN KEMAMPUAN SENAM LANTAI GULING DEPAN MELALUI MEDIA VIDEO COMPACT DISK PADA SISWA KELAS VI SDN 2 DONGOS KEDUNG JEPARA TAHUN AJARAN 2015/2016

WALUYO
NPM : 13.1.01.09.0447P
Fak – Prodi Penjaskesrek

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Pembimbing I : Drs. Setyo Harmono, M. Pd.
Pembimbing II : Yulingga Nanda Hanief, M. Or.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Waluyo NPM 13.1.01.09.0447P : Meningkatkan Kemampuan Senam Lantai Guling Depan Melalui Media *Video Compact Disc* pada Siswa Kelas VI SDN 2 Dongos Kedung Jepara Tahun Ajaran 2015 / 2016, Skripsi , PENJASKESREK , FKIP UNP Kediri, 2016.

Penelitian ini dilatar belakangi hasil pengamatan peneliti,bahwa proses pembelajaran senam lantai di kelas dengan metode ceramah masih belum mampu meningkatkan kemampuan siswa. Akibatnya prestasi belajar siswa juga menjadi rendah.Untuk itu peneliti yang juga sebagai guru menggunakan pemanfaatan media pembelajaran pada proses pembelajaran senam lantai guling depan.

Permasalahan yang dihadapi oleh guru di kelas adalah (1) Apakah penggunaan media VCD dapat meningkatkan kemampuan senam lantai guling depan siswa kelas VI SDN 2 Dongos Jepara. (2) Apakah penggunaan media VCD dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada materi senam lantai guling depan siswa kelas VI SDN 2 Dongos Jepara Kabupaten Jepara.

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang terdiri dari tahap siklus I dan tahap siklus II. Tindakan yang dilakukan pada tiap siklus meliputi: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) observasi, dan (4) refleksi. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2015 dengan subjek penelitian siswa kelas VI SDN 2 Dongos Jepara tahun pelajaran 2015/2016 sebanyak 29 siswa. Teknik pengumpulan data meliputi tes praktik guling depan, lembar observasi siswa selama mengikuti pembelajaran. Teknik analisis data menggunakan deskriptif persentase untuk mengungkap hasil ketuntasan belajar.

Hasil pengamatan menunjukkan bahwa kemampuan senam lantai guling depan siswa mengalami peningkatan. Dengan menggunakan media pembelajaran secara bertahap, hasil siklus I menunjukkan bahwa 72,4 % siswa mencapai ketuntasan belajar . Hasil siklus II menunjukkan bahwa 93,1 % siswa mencapai ketuntasan belajar. Karena persentase ketuntasan hasil belajar siswa melampaui 80%, penelitian tindakan kelas ini telah mencapai indikator keberhasilan.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah (1) Melalui pembelajaran dengan media *Video Compact Disc* secara bertahap dapat meningkatkan kemampuan guling depan pada pembelajaran senam lantai siswa kelas VI SD 2 Dongos Jepara tahun ajaran 2015/2016.(2) Melalui pembelajaran dengan media video compact disc dapat meningkatkan hasil belajar

siswa . Saran peneliti meliputi beberapa hal, yaitu: (1) penggunaan media video compact disc dapat menjadi alternatif bagi guru penjasorkes untuk diterapkan pada materi guling depan, (2) guru hendaknya mengkondisikan siswa agar dapat mengikuti pembelajaran dengan efektif, dan melakukan pendampingan selama proses pembelajaran.

Kata kunci: media *Video Compact Disc*, guling depan, senam lantai

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olah raga.

Permainan dan olahraga merupakan aktivitas yang berisi tentang kegiatan berbagai jenis olahraga dan permainan baik terstruktur maupun tidak. Aktivitas Pengembangan berfungsi untuk membentuk postur tubuh yang ideal dan pengembangan komponen kebugaran jasmani . Aktivitas Air (akuatik) berisi tentang kegiatan di air seperti; permainan air, gaya-gaya renang, dan keselamatan di air. Pendidikan Luar Kelas (*outdoor Education*) berisi tentang kegiatan di luar kelas/sekolah dan dialam bebas. Untuk Uji diri/senam berisi tentang kegiatan yang berhubungan dengan ketangkasan seperti: senam lantai dan senam alat aktivitas fisik lainnya yang bertujuan untuk melatih keberanian dan kapasitas diri.

Gerakan – gerakan senam lantai dilakukan di lantai dengan beralas matras yang terbuat dari busa yang kenyal. Karena senam lantai berkaitan dengan kelentukan tubuh,maka bentuk pemanasan yang tepat dan lamanya waktu perlu menjadi perhatian sebelum melakukan gerakan senam. Siswa yang tidak melakukan pemanasan dengan gerakan yang benar, sering merasakan sakit setelah melaksanakan senam lantai.

Rendahnya nilai hasil belajar siswa menggambarkan rendahnya tingkat kemampuan siswa pada mata pelajaran tersebut diatas. Mata pelajaran Penjas dari 29 siswa kelas VI SD Negeri 2 Dongos Jepara hasil tes formatif senam lantai guling depan juga masih rendah . Jelas sekali terlihat bahwa adanya perbedaan tentang kenyatan di lapangan dengan tujuan yang diharapkan pada kurikulum, juga dengan harapan yang di inginkan guru dan peneliti pada umumnya yaitu siswa dapat mengikuti setiap pembelajaran dengan antuasias atau semangat sehingga dapat mencapai nilai akhir yang memuaskan. Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti " Meningkatkan Kemampuan

Senam Lantai Guling Depan melalui Media VCD Pada Siswa kelas VI SD Negeri 2 Dongos Jepara Tahun Ajaran 2015/2016".

II. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research). Model PTK yang digunakan dalam penelitian ini adalah model dari Kemmis-Mc.Taggart . Model yang dikembangkan oleh Kemmis-Mc.Taggart ini dilakukan melalui empat tahapan mulai dari perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Langkah awal yang dilakukan guru adalah melakukan identifikasi permasalahan kelas melalui observasi awal pada hasil belajar/kemampuan.

Pada fase refleksi siklus pertama, guru menganalisis proses tindakan pada siklus pertama dan memperbaiki hal-hal yang kurang tepat untuk diatur ulang pada fase perencanaan di siklus kedua.

Alur sikus tersebut saling berkelanjutan dan berkesinambungan. Siklus pertama dilakukan berdasarkan masalah teramati, jika hasilnya masih kurang maka dilanjutkan ke siklus berikutnya yang merupakan perbaikan dari siklus yang pertama. Siklus dihentikan jika hasil penelitian dirasa sudah cukup dan memenuhi tujuan yang diharapkan.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Dari paparan dan pembahasan hasil penelitian dimuka maka penulis mengambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Bahwa penggunaan media Pembelajaran dengan video compact disk dapat meningkatkan Kemampuan dan Ketrampilan Gerakan Senam Lantai Guling depan siswa Kelas VI SD Negeri 1 Kecamatan Kedung Kabupaten Jepara
2. Dengan penggunaan media Video Compact Disk dapat meningkatkan hasil belajar Senam Lantai Guling depan siswa Kelas VI SD Negeri 1 Kecamatan Kedung Kabupaten Jepara.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Abdulah, Arma . 1981. *Olahraga untuk Perguruan Tinggi* ,Yogyakarta : Sastra Hudaya

Arikunto,Suharsimi. 2013 . *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* . Jakarta: Rineka Cipta

Asrori,Mohammad . 2012 . *Penelitian Tindakan Kelas* , Bandung: Wacana Prima

Aqib,Zainal.2010.*Profesionalisme Guru dalam Pembelajaran* , Surabaya : Insan Cendekia

BNSP. 2007. *Standar Isi Untuk Stuan Pendidikan Dasar dan Menengah.* Jakarta : Depdiknas.

Erminawati . 2009 . *Kebugaran dan Kesehatan* , Jakarta: Ricardo

Hamdani. 2013. *Pengaruh taktis terhadap waktu aktif belajar dalam pembelajaran pendidikan jasmani* .Skripsi. Bandung: UPI

Heryana,Dadan dan Giri Verianti.2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan,Jakarta:* Kementerian Pendidikan Nasional

Kasbolah,Kasihani E.S dan I Wayan Sukarnyana .2006 . *Penelitian Tindakan Kelas* , Malang: UM Press

Mutaqin,Arfan .2012 . *Mengenal Teknologi* . Bandung: Graha Bandung Kencana

Rasyid,Harun dan Mansur . 2012 . *Penilaian Hasil Belajar* ,Bandung: Wacana Prima

Riyanto,Yatim.2010.*Metodologi Penelitian Pendidikan* ,Surabaya : SIC

Setyawati,Asih.2012.Peningkatatan Hasil Belajar perkalian dua bilangan melalui teknik sepuluh jari pada siswa kelas II sekolah dasar. *Jurnal Riset Pendidikan*,IV (4) : 367

Sukidin , Basrowi dan Suranto . 2010 . *Manajemen Penelitian Tindakan Kelas*, Surabaya: Insan Cendekia

Sumiati dan Asra. 2012 . *Metode Pembelajaran*, Bandung: Wacana Prima

Sukarma,T.1986. *Senam dan Metodik*, Jakarta: karunika

Suroso. 2010 . *Smart Brain Metode Menghafal Cepat dan Meningkatkan Ketajaman Memori*,Surabaya :SIC

Susilana,Rudi dan Cepi Riyana .2012 . *Media Pembelajaran* ,Bandung: Wacana Prima

Syah,Muhibbin. 2006 .*Psikologi Belajar*, Jakarta : Raja Grafindo Persada

Depdiknas.2002. *pembelajaran senam lantai artistic,*(CD). Dokumentasi Depdiknas