MENINGKATKAN KEMAMPUAN SENAM LANTAI GULING DEPANMELALUI MEDIA *VIDEO COMPACT DISK* PADA SISWA KELAS VI SDN CEPOKOLIMO KECAMATAN PACET KABUPATEN MOJOKERTO TAHUN AJARAN 2015/2016

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

Oleh :

AHM. DJUNAIDI
NPM:13.1.01.09.0550

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

Skripsi oleh :

AHM. DJUNAIDI
NPM: 13.1.01.09.0550

Judul:

MENINGKATKAN KEMAMPUAN SENAM LANTAI GULING DEPAN MELALUI MEDIA *VIDEO COMPACT DISK* PADA SISWA KELAS VI SDN CEPOKOLIMO KECAMATAN PACET KABUPATEN MOJOKERTO TAHUN AJARAN 2015/2016

Telah disetujui untuk diajukan Kepada

Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan Penjaskesrek

FKIP UNP Kediri

Tanggal: ……..

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. SLAMET JUNAIDI, M.Pd	PUSPODARI, M.Pd.
NIDN : 0015066081	NIDN :0709059001

ii

Skripsi oleh :

AHM. DJUNAIDI
NPM: 13.1.01.09.0550

Judul:

MENINGKATKAN KEMAMPUAN SENAM LANTAI GULING DEPAN MELALUI MEDIA *VIDEO COMPACT DISK* PADA SISWA KELAS VI SDN CEPOKOLIMO KECAMATAN PACET KABUPATEN MOJOKERTO 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. SLAMET JUNAIDI, M.Pd.
2. Penguji I : ARDHI MARDIYANTO, M.Or.
3. Penguji II : PUSPODARI, M.Pd.

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr.Hj. SRI PANCA SETYAWATI, M.Pd
NIDN : 0716046202

iii

MENINGKATKAN KEMAMPUAN SENAM LANTAI GULING DEPANMELALUI MEDIA *VIDEO COMPACT DISK* PADA SISWA KELAS VI SDN CEPOKOLIMO KECAMATAN PACET KABUPATEN MOJOKERTO TAHUN AJARAN 2015/2016

AHM. DJUNAIDI
NPM:13.1.01.09.0550

FKIP – Penjaskesrek

Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. dan Puspodari, M.Pd.

ABSTRAK

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 Cepokolimo Kecamatan Pacet Kabupaten Mojokerto. (2) Apakah penggunaan media VCD dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada materi senam lantai guling depan siswa kelas VI SDN Cepokolimo Kecamatan Pacet Kabupaten Mojokerto . 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 Cepokolimo Kecamatan Pacet Kabupaten Mojokerto 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 Negeri Cepokolimo Kecamatan Pacet Kabupaten Mojokerto 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.

Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, perilaku hidup sehat, aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Pengalaman belajar yang disajikan akan membantu untuk memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan yang aman, efisien, dan efektif.

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan tunggal yang cakupannya cukup luas. Upaya mencapai tujuan pendidikan jasmani, maka di dalam kurikulum pendidikan jasmani diajarkan berbagai macam cabang olahraga. Namun demikian materi yang diajarkan dalam pendidikan jasmani didasarkan pada jenjang pendidikan masing-masing. Ini artinya, materi pendidikan jasmani antara jenjang pendidikan paling bawah (Sekolah Dasar) berbeda dengan Sekolah Menengah Pertama maupun Sekolah Menengah Atas (SMA) atau Kejuruan (SMK).Sekolah dasar merupakan salah satu fase yang dilalui anak untuk memulaibelajar berbagai hal.Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah dasar, guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategipermainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (*sportivitas*, jujur, kerjasama, danlain-lain) dan pembiasaan pola hidup sehat, yang dalam pelaksanaannya bukanmelalui pengajaran yang *konvensional* di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis,namun melibatkan unsur fisik, mental *intelektual*, emosi dan sosial.Menurut Depdiknas (2007: 3-4) dalam Hamdani (2013 : 1), "Ruang lingkup mata pelajaran penjas sekolah dasar meliputi aspek-aspek: permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan luar kelas dan kesehatan".

Permainan dan olahraga merupakan aktivitas yang berisi tentang kegiatan berbagai jenisolahraga dan permainan baik terstruktur maupun tidak.Aktivitas Pengembanganberfungsi

untukmembentuk postur tubuh yang ideal dan pengembangan komponen kebugaranjasmani .Sedangkanaktivitas ritmikproses pembelajarannya memfokuskan pada kesesuaian atauketerpaduan antara gerak dan irama . Aktivitas Air (*akuatik*) berisi tentang kegiatan di airseperti; 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 lainnyayang bertujuan untuk melatih keberanian dan kapasitas diri.

Dari berbagai mata pelajaran yang ada di sekolah , senam merupakan salah satu cabang olahraga yang diajarkan pada siswa Sekolah Dasar. Menurut (Dadan dan Giri, 2010 :89) Senam merupakan latihan fisik yang disusun secara sistematis ,melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana,untuk mencapai tujuan tertent. Gerakan – gerakan senam lantai dilakukan di lantai dengan beralas matras yang terbuat dari busa yang kenyal. Bentuk latihan dasar misalnya guling depan, guling belakang,rangkaian berjalan dan guling depan,melenting tengkuk, lenting kepala, lenting tangan dan lain-lain.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.

Dalam mengajar senam lantai,walaupun gerakan atau latihan yang diberikan sangat mudah, namun perlu langkah pengamanan oleh seorang guru.Hal ini untuk menghindari adanya kesalahan gerak ataupun kecelakaan saat latihan. Sering guru menjumpai anak-anak yang takut melakukan latihan atau salah melakukan gerakan kemudian takut. Kemudian tidak berani melakukan latihan lagi.Akhirnya siswa merasa jenuh ,karena senam lantai olahraga yang sulit dilakukan serta mengakibatkan sakit setelahnya. Akibatnya motivasi dan perhatian siswa pada materi senam lantai menjadi berkurang, gerakan senam lantai yang dilakukanpunbelum sepenuhnya benar. Hal ini juga mengakibatkan hasil belajar siswa menjadi rendah.Hasil belajar yang dicapai siswa dalam proses pembelajaran tidak dapat terlepas dari faktor-faktor yang dapat mempengaruhinya. Untuk itu, Syah (2006:144) “Mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa terdiri dari dua faktor yaitu faktor yang datangnya dari individu siswa (*internal factor*), dan faktor yang datang dari luar diri individu siswa (*eksternal*

factor)". Keduanya dapat dijelaskan sebagai berikut :

1). Faktor internal anak, meliputi:

a) Faktor *psikis* (jasmani). Kondisi umum jasmani yang menandai dapat mempengaruhi semangat dan intensitas anak dalam mengikuti pelajaran.

b) Faktor *psikologis* (kejiwaan). Faktor yang termasuk aspek *psikologis* yang dapat mempengaruhi kualitas perolehan hasil belajar siswa antara lain : (1)*Intelegensi*, (2) Sikap (3) bakat, (4) minat, dan (5) motivasi.

2). Faktor *eksternal* anak, meliputi:

a) Faktor lingkungan sosial, seperti para guru, sifat para guru, staf adminitrasi dan teman-teman sekelas.

b) Faktor lingkungan non-sosial, seperti sarana dan prasarana sekolah/belajar, letaknya rumah tempat tinggal keluarga, keadaan cuaca dan waktu belajar yang digunakan anak.

c) Faktor pendekatan belajar, yaitu cara guru mengajar , maupun metode, model dan media pembelajaran yang digunakan.

Faktor *eksternal* anak yaitu Media Pembelajaran adalah faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa. Penggunaan media pembelajaran yang kurang tepat akan berpengaruh pada daya serap siswa terhadap materi. Oleh karena itu peneliti menggunakan pemanfaatan media pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan siswa khususnya pada sekolah dasar.

Media pembelajaran merupakan bagian penting dalam proses pembelajaran. Menurut Zainal Aqib(2010 : 58), media pengajaran diartikan sebagai segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan(*message),*merangsang pikiran, perasaan, perhatian,dan kemauan siswa sehingga dapat mendorong proses belajar. Media pembelajaran selain dapat meningkatkan motivasi belajar olah raga juga mampu meningkatkan hasil belajar yang diharapkan. Hasil belajar olah raga yang diharapkan adalah siswa mampu menguasai ketrampilan gerak.Selain itu dalam pembelajaran pendidikan jasmanilah murid harus belajar menyadari hubungan antara kegiatan yang teratur dengan timbulnya perasaan nyaman dan sehat. Dengan kegiatan tersebut murid harus menyadari bahwa dirinya lebih tahan terhadap serangan penyakit dan pengaruh *stress.* Dengan kesadaran tersebut diharapkan murid selanjutnya akan menghargai kegiatan olahraga sebagai sesuatu yang bermanfaat dan akan memilih mengisi waktu-waktu luangnya di luar sekolah dengan kegiatan yang aktif. Karena itu proses yang ditawarkan guru penjas lewat programnya harus menyebabkan anak mencintai kegiatan pendidikan jasmani dan olahraga, serta memberikan dasar yang baik bagi kegiatan yang sama di jenjang pendidikan berikutnya

dan di masa dewasanya. Hal ini memang tidak mudah, tapi harus diupayakan secara sengaja oleh guru penjas.

Ada banyak Media Pembelajaran yang dapat di gunakan seorang guru pendidikan jasmani. MenurutBrets dalam Zainal Aqib (2010: 61), mengklasifikasikan media berdasarkan tiga ciri yaitu suara (*audio*), bentuk (*visual),*dan gerak (*motion*). Atas dasar ini Brets membuat delapan kelompok media , yaitu :

1. Media *audio-motion-visual*, yakni media yang mempunyai suara ada gerakan , dan bentuk objeknya dapat dilihat .Media semacam ini paling lengkap. Jenis media termasuk kelompok ini adalah televisi , *video* , dan *f*ilm bergerak.
2. Media *audio- still - visual*, yakni media yang mempunyai suara , objeknya dapat dilihat, namun tidak ada gerakan ,seperti *film –strip* suara, *slide* bersuara atau rekaman televisi dengan gambar tak bergerak.
3. Media *audio-semi-motion*, yakni media yang mempunyai suara dan gerakan ,namun tidak dapat menampilkan suatu gerakan secara utuh ,seperti *tele-writing* atau *teleboard*
4. Media *motion-visual*, yakni media yang mempunyai gambar objek bergerak,seperti *film*(bergerak)bisu (tak bersuara)
5. Media *still-visual*, yakni media yang ada objek, namun tidak ada gerakan .Seperti *film-strip*,gambar,*microform*,atau halaman cetakan
6. Media *semi-motion* (semi gerak),yakni media yang menggunakan garis dan tulisan , seperti *tele-autograf*.
7. Media *audio*,yakni media yang hanya menggunakan suara. Seperti radio , *telephone, audio tape.*
8. Media cetakan, yakni media yang hanya menampilkan symbol-simbol tertentu, yaitu huruf (symbol bunyi).

Dalam kaitan tersebut media yang peneliti gunakan dalam rangka meningkatkan hasil belajar olah raga khususnya kemampuan sanam lantai guling depan adalah Media *audio-motion-visual*yaitu media *video compact disk*. Sesuai dengan namanya, media ini merupakan kombinasi *audio* dan *visual* atau biasa disebut media pandang-dengar.Menurut Gordon dan Jeannette (2000:128) dalamSuroso (2010:30), ada 6 jalur utama menuju otak ketika kita belajar agar lebih efektif yaitu dengan menggunakan apa yang kita lihat, dengar, rasakan, sentuh, bau, dan lakukan. Sudah pasti apabila menggunakan media ini akan semakin lengkap dan optimal panyajian bahan ajar kepada para siswa, selain itu media ini dalam batas-batas tertentu dapat juga menggantikan peran dan tugas guru. Dalam hal ini, guru tidak selalu berperan sebagai penyaji materi (*teacher*) tetapi karena penyajian materi bisa diganti oleh media, maka peran guru bisa

beralih menjadi fasilitator belajar yaitu memberikan kemudahan bagi para siswa untuk belajar.

Rendahnya nilai hasil belajar siswa menggambarkan rendahnya tingkat kemampuan siswa pada mata pelajaran tersebut diatas. Mata pelajaran Penjas dari 29 siswa kelas VI SDN Cepokolimo 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 SDN CepokolimoKecamatan Pacet Kabupaten Mojokerto Tahun Ajaran 2015/2016".

II. METODE PENELITIAN

1. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas 6 Sekolah Dasar Negeri Cepokolimo Kecamatan Pacet Kabupaten Mojokerto. Dengan jumlah siswa sebagai populasi dan sampel penelitian sebanyak 29 anak. Alasan dipilihnya kelas 6 adalah karena rendahnya hasil belajar siswa kelas 6 SDN Cepokolimo Kecamatan Pacet Kabupaten Mojokerto pada materi senam lantai.

2. Setting Penelitian

a. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Dasar Negeri Cepokolimo Kecamatan Pacet Kabupaten Mojokerto.

b. Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini akan dilaksanakan pada semester ganjil tahun ajaran 2015/ 2016, yang lebih tepatnya pada bulan Maret 2016.

Tabel. 3.1

Jadwal Pelaksanaan Penelitian

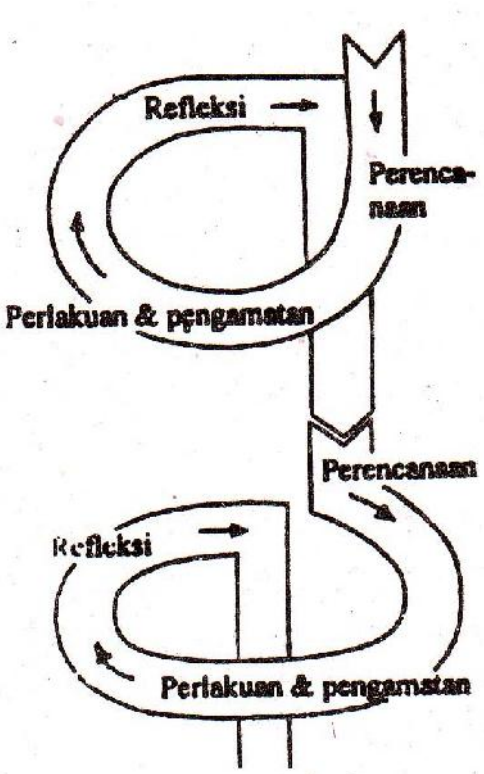
Mata Pelajaran	Siklus	Hari/Tanggal	Alokasi Waktu
PENJASORKES	I	Sabtu, 5 Maret 2016	4 x 35 menit
		S 2 Maret 2016	4 x 35 menit
	II	Sabtu, 19 Maret 2016	4 x 35 menit
		Sabtu, 26 Maret 2016	4 x 35 menit

Berdasarkan Tabel diatas, pelaksanaan penelitian dilaksanakan pada hari Sabtu 5 dan 12 Maret 2016 pukul 07.00 sd 09.20 untuk siklus I, sedangkan untuk siklus

II dilaksanakan pada hari Sabtu 19 dan 26 Maret 2016 pukul 07.00 sd 09.20 wib .

A. Prosedur 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 siswa pada materi guling depan. *Observasi* awal dilakukan untuk mengetahui tindakan yang tepat yang harus dilakukan guru dalam menyelesaikan masalah rendahnya kemampuan siswa pada materi guling depan. Setelah memperoleh rumusan masalah dari hasil *observasi* dan *refleksi* awal pembelajaran guru, selanjutnya dilakukan siklus tindakan yang meliputi: (1) perencanaan (*planning*), (2) pelaksanaan tindakan (*action*), (3) observasi (*observation*), dan (4) refleksi (*reflection*). 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. Prosedur kerja tersebut secara garis besar dapat digambarkan dalam skema berikut.



Gambar 3.1

Skema Tahap Penelitian

Alur siklus 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.

1) Siklus I (Dilaksanakan Sabtu, 5 Maret 2016)
   a) Menyusun rancangan tindakan. (Perencanaan)
      (1) Menentukan Materi Pelajaran yang akan dijarkan

yakni Senam Lantai Guling depan .

(2) Menyusun persiapan pelajaran , termasuk menyiapkan media *video compact disk.*

(3) Peneliti menyusun alat pengumpul data berupa : lembar pengamatan, catatan lapangan tentang proses pembelajaran, dan instrumen evaluasi (lembar penilaian)

b) Pelaksanaan Tindakan.

Peneliti merancang langkah-langkah penelitian dan sekaligus mendesain pembelajaran yang dilaksanakan oleh peneliti sendiri yang kebetulan juga sebagai guru Penjasorkes untuk pembelajaran Kelas 6, dengan langkah pembelajaran :

(1) Pendahuluan, dengan apersepsi sesuai pokok bahasan

(2) Inti Pembelajaran dengan langkah-langkah.

(a) Guru memberikan informasi lisan tentang Senam Lantai Guling depan dilanjutkan guru memutarkan *Video Compact Disk*

(b) Guru meminta siswa mengamati, tayangan *Video Compact Disk* kemudian siswa Mempraktekkan gerakan tersebut secara bergantian yang didampingi guru.

(c) Guru menyediakan waktu dan kesempatan kepada siswa untuk mengulang untuk mempraktekkan gerakan tersebut secara bergantian yang didampingi guru..

(e) Dari hasil praktek siswa, guru mengevaluasi gerakan siswa.

(f) Secara perorangan siswa memperagakan senam lantai guling depan sebagai evaluasi materi pelajaran.

Siklus 1 dilakukan dalam 2 kali pertemuan.

(3) Penutup, dengan menarik kesimpulan bersama-sama

c) Pengamatan. (*Observasi*)

Pengamatan pada penelitian ini dilakukan oleh guru sendiri atau gurujuga sebagai peneliti yang sedang melakukan proses pembelajaran di Kelas 6 dan hasil belajar siswa sebagai sumber data penelitian.

d) Refleksi.

Peneliti mengkaji, melihat dan mempertimbangkan atas hasil atau dampak dari tindakan yang sudah dilakukan, kemudian merevisi perbaikan untuk digunakan pada siklus kedua.

2. Siklus II . (Dilaksanakan Sabtu, 26 Maret 2016)

Berdasarkan refleksi siklus 1 penulis melakukan rancangan ulang, kegiatan dan tindakan untuk rancangan siklus 2 dengan langkah-langkah sebagai berikut :

a. Menyusun rancangan tindakan. (Perencanaan)

1). Menentukan Materi Pelajaran yang akan diajarkan yakni Senam Lantai Guling depan sebagai perbaikan siklus1

2) Menyusun persiapan pelajaran, termasuk menyiapkan media *video compact disk.*

3) Peneliti menyusun alat pengumpul data berupa : lembar pengamatan, catatan lapangan tentang proses pembelajaran, dan instrumen evaluasi (lembar penilaian)

b. Pelaksanaan Tindakan.

Peneliti merancang langkah-langkah penelitian dan sekaligus mendesain pembelajaran yang dilaksanakan oleh peneliti sendiri yang kebetulan juga sebagai guru Penjasorkes untuk pembelajaran Kelas 6, dengan langkah pembelajaran :

1) Inti Pembelajaran dengan langkah-langkah

a) Guru memberikan informasi lisan tentang Senam Lantai Guling depan dilanjutkan guru memutarkan *Video Compact Disk*

b) Guru meminta siswa mengamati, tayangan *Video Compact Disk* kemudian siswa Mempraktekkan gerakan tersebut secara bergantian yang didampingi guru.

c) Guru menyediakan waktu dan kesempatan kepada siswa untuk mengulang untuk mempraktekkan gerakan tersebut secara bergantian yang didampingi guru.

d) Dari hasil praktek siswa, guru mengevaluasi gerakan siswa.

e) Secara perorangan siswa memperagakan senam

lantai Guling depan sebagai evaluasi materi pelajaran.

Siklus 2 ini dilaksanakan 2 kali pertemuan.

2) Penutup, dengan menarik kesimpulan bersama-sama

c. Pengamatan. (*Observasi*)

Pengamatan pada penelitian ini dilakukan oleh guru sendiri atau guru juga sebagai peneliti yang sedang melakukan proses pembelajaran di Kelas 6 dan hasil belajar siswa sebagai sumber data penelitian.

d. *Refleksi*.

Peneliti mengkaji, melihat dan mempertimbangkan atas hasil atau dampak dari tindakan yang sudah dilakukan pada siklus 2 serta mempertimbangkan hasil pengamatan ataupun catatan lapangan yang di temukan. Melalui tahapan terakhir ini, peneliti dapat menentukan kesimpulan dan saran yang akan digunakan sebagai dasar untuk menentukan tindakan berikutnya. Jika tidak, maka penelitian di selesaikan hanya pada siklus 2 ini.

B. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Rencana Pelaksanan Pembelajaran (RPP)

RPP merupakan perangkat pembelajaran yang digunakan sebagai pedoman guru dalam mengajar dan disusun untuk setiap pertemuan. Masing-masing RPP berisi tentang kompetensi dasar, indikator, alokasi waktu, tujuan pembelajaran, materi pembelajaran, metode pembelajaran, kegiatan pembelajaran, sumber belajar, dan penilaian sumber belajar.

2. Lembar Pengamatan Tes Praktik

Lembar pengamatan individual untuk menilai praktik siswa dalam melakukan guling depan. Rubrik penilaian disesuaikan dengan komponen komponen teknik yang harus dilakukan siswa dalam melakukan guling depan.

Dalam penelitian ini data yang digunakan adalah :

(1) Data *kuantitatif*, yaitu data yang berasal dari skor praktik, skor aktivitas siswa, dan skor angket tanggapan siswa

(2) Data *kualitatif* diambil dari catatan harian pada saat mengamati jalannya proses pembelajaran yang berupa gambaran secara rinci mengenai apa yang terjadi di kelas.

Dalam pelaksanaan PTK , baik data *kuantitatif* maupun data kualitatif dipakai untuk memotret fenomena perubahan

pada kinerja siswa , guru, dan kelas (Sukidin, 2010: 113).

Untuk mendapatkan data tersebut, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah sebagai berikut.

(1) Tes Praktik, yaitu dengan menilai praktik siswa dalam melakukan guling depan

(2) Observasi, yaitu dengan mengamati aktivitas siswa selama pembelajaran

D. **Teknik Analisis Data.**

Analisa data dalam penelitian ini menggunakan analisa *statistik diskriptif*, Data dalam penelitian ini dimulai sejak awal sampai berakhirnya pengumpulan data dan dikerjakan secara intensif sesudah meninggalkan lapangan. Data yang berupa kata-kata/kalimat dari catatan lapangan dan hasil wawancara diolah menjadi kalimat-kalimat yang bermakna dan dianalisis secara *statistik diskriptif*. *Statistik deskriptif* akan memberikan gambaran terhadap gejala – gejala penelitian, untuk menjawab pertanyaan penelitian yang ada (Riyanto,2010:104). *Statistik diskiriptif* adalah menganalisa data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisas . Dalam hal ini peneliti hanya ingin mendeskripsikan penggunaan media *Video Compact Disk* dapat meningkatkan Kemampuan dan Ketrampilan Gerakan Senam Lantai Guling depan pada siswa Kelas 6 SDN Cepokolimo Kecamatan Pacet Kabupaten Mojokerto.

Dalam kegiatan pengamatan tes praktik, digunakan teknik analisis deskriptif dengan menentukan persentase ketuntasan belajar dan mean (rerata) kelas. Adapun penyajian data hasil pengamatan tes praktik dalam bentuk persentase dan angka.

1. Persentase Ketuntasan Belajar

Rumus untuk menghitung presentase ketuntasan belajar adalah:

$$P = \frac{\Sigma \text{ Siswa yang tuntas belajar}}{\Sigma \text{ siswa}} \times 100\ \%$$

Rerata Kemampuan Siswa

Rumus menghitung nilai rata-rata adalah sebagai berikut.

$$X = \frac{\Sigma X}{\Sigma N}$$

Keterangan :

X = Nilai rata-rata

ΣX = Jumlah semua nilai siswa

ΣN = Jumlah siswa

Penghitungan presentase dengan menggunakan rumus di atas harus sesuai dan memperhatikan kriteria ketuntasan belajar siswa di SDN Cepokolimo Kecamatan Pacet

Kabupaten Mojokerto yang dikelompokkan ke dalam dua kategori yaitu tuntas dan tidak tuntas dengan kriteria sebagai berikut.

Tabel 3.2

Kriteria Ketuntasan Belajar Penjasorkes

Kriteria Ketuntasan	Kualifikasi
≥ 75	Tuntas
< 75	Tidak Tuntas

Kriteria Ketuntasan Kualifikasi

(Depdiknas, Rancangan Hasil Belajar 2006)

2. Lembar Pengamatan Siswa

Dalam kegiatan pengamatan aktivitas siswa, data yang diperoleh akan berupa data kemampuan siswa dan hasil observasi guru serta aktivitas siswa dalam pembelajaran guling depan melalui media *video compact disk* secara bertahap.

Tabel 3.3

Kriteria Keberhasilan Belajar Siswa dalam %

Tingkat Keberhasilan %	Arti
≥ 80 %	Sangat Tinggi
60 -79 %	Tinggi
40 – 59 %	Sedang
20 – 39 %	Rendah
< 20 %	Sangat Rendah

E. Rencana Jadwal Penelitian

Agar pelaksanaan penelitian tidak terganggu serta sesuai dengan yang direncanakan ,maka perlu disusun jadwal kegiatan (*gantt chart*) sebagai berikut.

NO	KEGIATAN	Pebruari					Maret					April				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Diskusi persiapan,pelaksanaan dan masalah yang akan di teliti															
2	Perencanaan tindakan															
3	Pemb															

	uatan alat obser vasi															
4	Siklu s 1															
5	Siklu s 2															
6	Peny usuna n lapor an															

III. HASIL DAN SIMPULAN

A. Gambaran Selintas *Setting* Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Cepokolimo Kecamatan Pacet Kabupaten Mojokerto. Perlakuan tindakan kelas siklus I dilaksanakan 05 dan 12Maret 2014, siklus II tanggal 19 dan 26Maret 2016. Pengambilan data siklus I dilaksanakan pada tanggal 12Maret 2016 dan siklus II pada tanggal 26Maret 2016. Jumlah keseluruhan siswa kelas VI yang hadir berjumlah 29 anak. Kondisi siswa cukup siap pada saat tindakan akan dilakukan . Media dan sarana yang ada di SDN CepokolimoKecamatan Pacet Kabupaten Mojokerto cukup memadai dan dalam kondisi baik. Sumber yang digunakan telah disiapkan dan peneliti siap melaksanakan penelitian .

B. Deskripsi Temuan Penelitian

1. Rencana Umum Pelaksanaan Tindakan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan penggunaan media *Video Compact Disk* dapat meningkatkan Kemampuan Gerakan Senam Lantai Guling depan siswa Kelas VISDN Cepokolimo Kecamatan PacetKabupaten Mojokerto dan penelitian ini dirancang sebagai penelitian tindakan kelas yang dilakukan dengan menggunakan dua siklus. Adapun hasil pembahasan masing-masing siklus adalah sebagai berikut :

2. Pelaksanaan Tindak... Pembelajaran...

Siklus I

Pada siklus pertama peneliti melakukan 2 kali tatap muka selama 4 jam pelajaran, dengan Materi Pelajaran Senam Lantai Guling Depan .Pertemuan pertama tanggal 5Maret 2016dan kedua tanggal 12Maret 2016.

a. Perencanaan Tindakan (*Planning*)

1) Guru mengadakan proses pembelajaran dengan metode ceramah, tanya jawab diskusi, pemberian tugas, dan dengan menggunakan media pembelajaran dengan *video compact disk*dengan Materi Pelajaran Senam Lantai Guling Depan .

2) Siswa mengamati tayangan *video compact disk*

3) Guru meminta siswa mempraktekkan gerakan sesuai

tayangan dari *Video Compact disk*.

4) Guru membimbing secara indvidual siswa mempraktekan gerakan dari tayangan *video compact disk*

5) Siswa melakukan gerakan senam lantai sekali lagi sebagai bentuk evaluasi atau penilaian.

6) Guru menayangkan ulang pemutaran *video compact disk* pembelajaran, setelah melihat hasil evaluasi atau pekerjaan siswa.

b. Pelaksanaan Tindakan (*Acting*)

1). Proses pembelajaran dengan metode ceramah, dengan menggunakan media Pembelajaran dengan *video compact disk*kemudian tanya jawab, diskusi dan penugasan

2). Kegiatan siswa mempraktekkan gerakan senam lantai secara bergantian .

Hasil pengamatan pada bagian tindakan ini adalah :

1) Pengamatan terhadap guru penjasorkes(yang juga peneliti)

Guru telah melaksanakan pembelajaran sesuai rancangan yang ditetapkan, dan disampaikan secara lisan berupa instruksi-instruksi. Selain itu guru penjaskesor memberikan kesempatan kepada siswa untuk mempraktekkan gerakanSenam Lantai Guling Depan dari pengamatan tayangan *video compact disk* pembelajaran.

2) Pengamatan terhadap subjek penelitian (siswa)

Pada awal pembelajaran ,siswa terlihat cemas dan bingung, karena belum terbiasa. media pembelajaran, cenderung belum terfokus terhadap materi tayangan Pembelajaran dengan *video compact disk*dan bermain sehingga pembelajaran agak terganggu. Selain itu, antusiasme dan motivasi dari siswa belum nampak, bahkan siswa masih sangat tergantung pada instruksi peneliti.

c. Pengamatan Tindakan (*Observing*).

1. Data tentang hasil evaluasi siswa pada siklus pertama disajikan dalam tabel. 4.1

Tabel 4.1

Penilaian Hasil Pelaksanaan Senam Lantai Guling Depan

Pada Siklus I

No	Nama Siswa	Nilai	Ketuntasan	
			Tuntas	Tidak Tuntas
1	A M.	75	√	
2	A W.	81	√	
3	A N.	81	√	
4	A A.	75	√	
5	B G.	81	√	
6	B M.	75	√	
7	D S V.	88	√	
8	D A.	75	√	
9	D F.	69		√
10	D W.	81	√	
11	D S.	69		√
12	D O	81	√	
13	F A.	75	√	
14	F C	75	√	
15	I M.	88	√	
16	I W.	69		√
17	I N.	75	√	
18	I F.	81	√	
19	K H.	75	√	
20	L M.	69		√
21	M W.	81	√	
22	M N.	63		√
23	N M.	69		√
24	N T.	81	√	
25	N W.	75	√	
26	N C.	88	√	
27	R A.	69		√
28	R R.	88	√	
29	S L.	69		√
	JUMLAH	2221	21 siswa	8 siswa
	NILAI RATA RATA	76,58		
	PROSENTASE		72,4 %	27,6 %

2. Bimbingan seperlunya terhadap siswa yang kurang memiliki keberanian untuk melakukan praktek senam lantai dan bimbingan siswa dalam melaksanakan praktek senam lantai.

d. Refleksi Tindakan (Reflecting) pertama

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti pada kegiatan siswa, dan dari hasil penilaian hasil belajar diperoleh sebagai berikut:

1) Keberhasilan Siswa

a) Siswa lebih menguasai dan memahami Materi Pelajaran

b) Tercipta suasana kegembiraan, kegairahan dalam belajar, dengan penggunaan media *video compact disk*pembelajaran.

2) Kendala yang dihadapi guru dan siswa

a) *Efektifitas* waktu kurang diperhatikan guru.

b) Siswa masih ada yang kurang partsipastif dalam memperhatikan tayangan Pembelajaran dengan *video compact disk*

3) Rencana perbaikan

a) Memberikan penjelasan ulang tentang materi pelajaran dengan Materi Pelajaran yang sama dan pemutaran ulang *video compact disk*pembelajaran.

b) Guru menerapkan kembali perencanaan pada siklus kedua tetapi dengan melakukan penyempurnaan.

3. Pelaksanaan Tindakan Pembelajaran Siklus II

Pada siklus kedua peneliti melakukan 2 kali pertemuan dan setiap pertemuan selama 4 jam pelajaran, dengan Materi Pelajaran Senam Lantai guling depan. Pertemuan pertama tanggal 19Maret 2016dan kedua tanggal 26Maret 2016.

a. Perencanaan Tindakan (*Planning*)

1). Kelampok siswa pada siklus pertama tetap dipakai.

2). Guru mengadakan proses pembelajaran dengan metode sama dengan yang dilakukan pada siklus pertama dan menekankan penayangan Pembelajaran dengan *video compact disk*pada Materi Pelajaran Senam Lantai Guling depan.

3). Siswa mengamati tayangan *video compact disk*

4). Guru meminta siswa mempraktekkan gerakan sesuai tayangan dari *Video Compact disk.*

5). Guru membimbing secara indvidual siswa mempraktekan

gerakan dari tayangan *video compact disk*

6). Siswa melakukan gerakan senam lantai sekali lagi sebagai bentuk evaluasi atau penilaian.

7). Guru menayangkan ulang pemutaran *video compact disk*pembelajaran, setelah melihat hasil evaluasi atau pekerjaan siswa.

b. Pelaksanaan Tindakan (*Acting*)

1). Proses pembelajaran dengan menggunakan metode ceramah, diskusi, tanya jawab, dengan menggunakan media VCD pembelajaran.

2). Kegiatan siswa mempraktekkan gerakan senam lantai secara bergantian .

Hasil pengamatan pada bagian tindakan ini adalah :

1) Siswa dalam mengikuti pelajaran sudah ada peningkatan

2) Masih ada siswa yang belum sepenuhnya melaksanakan perintah guru dan belum memfokus pada materi pada VCDpembelajaran.

c. Pengamatan Tindakan (*Observing*).

1). Data tentang hasil evaluasi siswa pada siklus kedua disajikan dalam pada tabel. 4.2

Tabel 4.2

Hasil Pelaksanaan Senam Lantai Guling Depan

Pada Siklus 2

No	Nama Siswa	Nilai	Ketuntasan	
			Tuntas	Tidak Tuntas
1	A M.	81	√	
2	A W.	81	√	
3	A N	88	√	
4	A A	75	√	
5	B G.	88	√	
6	B M.	81	√	
7	D S V.	88	√	
8	D A.	88	√	
9	D F.	75	√	
10	D W.	88	√	
11	D S.	69		√
12	D O.	88	√	
13	F A.	81	√	
14	F C	75	√	
15	I M.	88	√	

16	I W.	81	√	
17	I N.	81	√	
18	I F.	88	√	
19	K H.	88	√	
20	L M.	75	√	
21	M W.	81	√	
22	M N.	69		√
23	N M.	75	√	
24	N T	88	√	
25	N W.	75	√	
26	N C.	94	√	
27	R A.	75	√	
28	R R.	88	√	
29	S L..	81	√	
	JUMLAH	2373	27 siswa	2 siswa
	NILAI RATA RATA	81,82		
	PROSENTASE		93,1 %	6,9 %

2). Guru memberikan motivasi kepada siswa dalam mempelajari materi dan guru memberikan bimbingan seperlunya terhadap siswa dalam mempraktekkan gerakan senam lantai.

d. Refleksi Tindakan (Reflecting)

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti pada kegiatan siswa, dan dari hasil evaluasi hasil belajar diperoleh sebagai berikut:

1). Keberhasilan Siswa.,

a). Pemahaman tentang materi pelajaran sudah meningkat

b). Tercipta suasana pembelajaran yang baikdan menyenangkan

c). Siswa sudah mampu melakukan guling depan dengan baik

C. Pembahasan dan Pengambilan Kesimpulan

Berdasarkan hasil observasi, aktivitas siswa pada siklus penelitian pada proses pembelajaran Senam Lantai guling depan menunjukan adanya peningkatan kemampuan siswa dari siklus pertama sampai siklus kedua seperti terlihat pada Tabel 4.3

Tabel 4.3
Rekapitulasi Hasil Penilaian

Penilaian Hasil Pelaksanaan Senam Lantai Guling Depan Siklus 1 dan 2

No	Nama Siswa	Siklus	
		Siklus 1	Siklus 2
1	A M.	75	81
2	A W.	81	81

3	A N.	81	88
4	A A.	75	75
5	B G.	81	88
6	B M.	75	81
7	D S V.	88	88
8	D A.	75	88
9	D F.	69	75
10	D W.	81	88
11	D S.	69	69
12	D O.	81	88
13	F A.	75	81
14	F C.	75	75
15	I M.	88	88
16	I W.	69	81
17	I N.	75	81
18	I F.	81	88
19	K L.	75	88
20	L M.	69	75
21	M W.	81	81
22	M N.	63	69
23	N M.	69	75
24	N T.	81	88
25	N W.	75	75
26	N C.	88	94
27	R A.	69	75
28	R R.	88	88
29	S L.	69	81
	JUMLAH SKOR	2221	2373
	NILAI RATA-RATA	76,58	81,82

Peningkatan Kemampuan Guling depan diperoleh dari peningkatan skor rerata siklus I ke skor rerata siklus II. Peningkatan dari awal sampai akhir siklus dapat kita lihat dalam paparan berikut ini.

Tabel 4.4
Analisis Data Hasil Belajar Siswa

No	Keterangan	Siklus 1	Siklus 2	Peningkatan
1	Nilai Rata – rata	76,58	81,82	5,24
2	Jumlah siswa yang tuntas	21	27	6
3	Prosentase ketuntasan	72,4 %	93,1 %	20,7 %

Berdasarkan tabel di atas Peningkatan skor kemampuan guling depan pada akhir siklus II dapat diperoleh dari perbedaan skor rerata Siklus I (76,58) dengan skor kemampuan guling depan pada akhir siklus II

(81,82). Peningkatan skor rerata kemampuan guling depan secara keseluruhan (5,24) .

Serta dengan melihat ketuntasan dari awal siklus (72,4%)sampai siklus 2 (93,1 %) terlihat adanya peningkatan prosentase ketuntasan sebesar 20,7 %.

Berdasarkan analis data,diperoleh bahwa proses pembelajaran senam lantai dengan menggunakan *Video compact disc* mengalami peningkatan . Hasil pada siklus II mengalami peningkatan lebih baik dari siklus I. Adanya peningkatan hasil belajar siswa di pengaruhi oleh adanya peningkatan kemampuan siswa dalam mempelajari materi pelajaran.

D. Kendala dan Keterbatasan

Berdasarkan pelaksanaan tindakan kelas yang dilaksanakan pada kelas VI SDN Cepokolimo Kecamatan Pacet Kabupaten Mojokerto ada beberapa kendala dan keterbatasan baik yang berasal dari guru maupun siswa sehingga membuat kegiatan penelitian sedikit terganggu , di antaranya yaitu :

1. Ada beberapa siswa yangpada awal pembelajaran siswa masih belum terbiasa. Sehingga cenderung belum terfokus terhadap materi tayangan Pembelajaran dengan *video compact disk* dan bermain sehingga pembelajaran agak terganggu .
2. Pemanfaatan waktuperlu diperhatikan dengan baik oleh guru . Kegiatan pendahuluan , inti, dan penutup sesuai dengan alokasi waktu pada RPP.

A. Simpulan

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 VISDN Cepokolimo Kecamatan Pacet Kabupaten Mojokerto.
2. Dengan penggunaan media *Video Compact Disk*dapat meningkatkan hasil belajar Senam Lantai Guling depan siswa Kelas VISDN Cepokolimo Kecamatan Pacet Kabupaten Mojokerto.

B. Saran-saran

Saran peneliti berkaitan dengan penelitian ini adalah:

1. Bagi Pengajar

Hasil PTK ini digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan pendekatan dan metode pembalajaran yang ingin diterapkan, juga dalam menentukan media yang digunakan, terutama guru penjasorkes. Dibutuhkan kreativitas guru dalam membangun kemampuan siswa, terutama terkait penentuan pendekatan dan media pen

yang efektif sehingga apa yang diharapkan pada akhirnya tercapai dengan memuaskan.

2. Bagi Kepala Sekolah

   Hasil penelitian ini dapat memberikan wacana positif, sehingga diharapkan bagi kepala sekolah untuk lebih meningkatkan sarana dan prasarana penunjang pembelajaran.

3. Bagi Siswa

   Diharapkan kepada siswa agar memanfaatkan potensi dalam menerapkan kemampuan senam lantai guling depan, karena bermanfaat bagi perkembangan ilmu siswa .

DAFTAR PUSTAKA

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

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

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

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

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

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

Buku Pedoman Penulisan Karya Ilmiah UNP Kediri