MENINGKATKAN KEMAMPUAN SENAM LANTAI GULING DEPAN MELALUI MEDIA *VIDEO COMPACT DISK* PADA SISWA KELAS XI AK SMK NURUL HUDA JIKEN KABUPATEN BLORA TAHUN AJARAN 2015/2016

SKRIPSI

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

Oleh :

PURWO WIDODO
NPM : 14.1.01.09.0500P

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

Skripsi oleh :

PURWO WIDODO
NPM : 14.1.01.09.0500P

Judul:

MENINGKATKAN KEMAMPUAN SENAM LANTAI GULING DEPAN MELALUI MEDIA *VIDEO COMPACT DISK* PADA SISWA KELAS XI AK SMK NURUL HUDA JIKEN KABUPATEN BLORA TAHUN AJARAN 2015/2016

Telah disetujui untuk diajukan Kepada

Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan Penjaskesrek

FKIP UNP Kediri

Tanggal: ……..

Pembimbing I	Pembimbing II
WASIS HIMAWANTO, M.Or	HENDRA MASHURI, M.Pd
NIDN. 0723128103	NIDN. 0730108801

Skripsi oleh :

PURWO WIDODO
NPM : 14.1.01.09.0500P

Judul:

MENINGKATKAN KEMAMPUAN SENAM LANTAI GULING DEPAN MELALUI MEDIA *VIDEO COMPACT DISK* PADA SISWA KELAS XI AK SMK NURUL HUDA JIKEN KABUPATEN BLORA 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 : WASIS HIMAWANTO, M.Or
2. Penguji I : NUR AHMAD M, M.Or
3. Penguji II : HENDRA MASHURI, M.Pd

Mengetahui,
Dekan FKIP

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

MENINGKATKAN KEMAMPUAN SENAM LANTAI GULING DEPAN MELALUI MEDIA *VIDEO COMPACT DISK* PADA SISWA KELAS XI AK SMK NURUL HUDA JIKEN KABUPATEN BLORA TAHUN AJARAN 2015/2016

PURWO WIDODO
NPM : 14.1.01.09.0500P

FKIP – Penjaskesrek
Wasis Himawanto, M.Or dan Hendra Mashuri, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

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 XI AK SMK NURUL HUDA JIKEN. (2) Apakah penggunaan media VCD dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada materi senam lantai guling depan siswa kelas Kelas XI AK SMK NURUL HUDA JIKEN.

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 XI AK SMK NURUL HUDA JIKEN 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 XI AK SMK NURUL HUDA JIKEN 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

A. 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. Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah dasar, guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan. gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) dan pembiasaan pola hidup sehat, yang dalam pelaksanaannya bukan melalui 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 jenis

olahraga dan permainan baik terstruktur maupun tidak. Aktivitas Pengembangan berfungsi untuk membentuk postur tubuh yang ideal dan pengembangan komponen kebugaran jasmani .Sedangkan aktivitas ritmik proses pembelajarannya memfokuskan pada kesesuaian atau keterpaduan antara gerak dan irama . 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.

Dari berbagai mata pelajaran yang ada di sekolah , senam merupakan salah satu cabang olahraga yang diajarkan pada siswa Sekolah Dasar. Senam merupakan latihan fisik yang disusun secara sistematis ,melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana,untuk mencapai tujuan tertentu (Dadan dan Giri , 2010 : 89) .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.

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. Menurut Brets 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 film 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) dalam Suroso (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 XI AK SMK NURUL HUDA JIKEN 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 XI AK SMK NURUL HUDA JIKEN Kabupaten Blora Tahun Ajaran 2015 / 2016.

II. METODE

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 XI AK SMK NURUL HUDA JIKEN Kabupaten Blora

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.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

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 XI AK SMK NURUL HUDA JIKEN Kabupaten Blora 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 Tindakan 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 2 Maret 2016 dan kedua tanggal 19 Maret 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 :

a) 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 gerakan Senam Lantai Guling Depan dari pengamatan tayangan video compact disk pembelajaran.

b). 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.

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 XI AK SMK NURUL HUDA JIKEN Kabupaten Blora.
2. Dengan penggunaan media Video Compact Disk dapat meningkatkan hasil belajar Senam Lantai Guling depan siswa Kelas XI AK SMK NURUL HUDA JIKEN Kabupaten Blora.

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