

**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GULING BELAKANG TUNGKAI
BENGKOK DALAM SENAM LANTAI MELALUI MEDIA *AUDIO*
VISUAL PADA SISWA KELAS IVA SD AL IRSYAD AL ISLAMIYAH
SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2012 / 2013**



SKRIPSI

Oleh:

ZAINUL FURQON

K4607064

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SEBELAS MARET

SURAKARTA

co **Juli / 2013** *er*

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Zainul Furqon
NIM : K 4607064
Jurusan / Program Studi : POK / Penjaskesrek

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul “ **MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GULING BELAKANG TUNGKAI BENGKOK DALAM SENAM LANTAI MELALUI PENDEKATAN PEMBELAJARAN MEDIA AUDIO VISUAL PADA SISWA KELAS IVA SD AL IRSYAD AL ISLAMIAH SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2012/2013** “ ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini adalah hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, Juli 2013

Yang membuat pernyataan



Zainul Furqon

**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GULING BELAKANG TUNGKAI
BENGKOK DALAM SENAM LANTAI MELALUI MEDIA *AUDIO*
VISUAL PADA SISWA KELAS IVA SD AL IRSYAD AL ISLAMIYAH
SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2012 / 2013**



Oleh:

ZAINUL FURQON

K4607064

Skripsi

**diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan
Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SEBELAS MARET

SURAKARTA

computer
Juli 2013

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.



Surakarta, Juli 2013

Pembimbing I

Drs. H. Sunardi, M.Kes.
NIP. 19581121 199003 1 004

Pembimbing II

Pomo Warik Adi, S.Pd, M.Or
NIP. 19821225 200812 1 002

PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Hari : Selasa
Tanggal : 30 Juli 2013

Tim Penguji Skripsi :
(Nama Terang)

Ketua : Drs. Agus Mukholid, M. Pd

Sekretaris : Sri Santoso Sabarini, S. Pd, M. Or

Anggota I : Drs. H. Sunardi, M. Kes

Anggota II : Pomo Warih Adi, S. Pd, M.Or

(Tanda Tangan)

Disahkan oleh:

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret

Dekan



Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd.

NIP. 19600727198702 1 001

ABSTRAK

Zainul Furqon. **MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GULING BELAKANG TUNGKAI BENGKOK DALAM SENAM LANTAI MELALUI MEDIA *AUDIO VISUAL* PADA SISWA KELAS IVA SD AL IRSYAD AL ISLAMİYAH SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2012/2013**. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Juli 2013.

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar guling belakang tungkai bengkok dalam senam lantai pada siswa kelas Iva SD Al Irsyad Al Islamiyah Surakarta melalui pendekatan pembelajaran media *audio visual*.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IVa SD Al Irsyad Al Islamiyah Surakarta yang berjumlah 25 siswa. Sumber data berasal dari guru dan siswa. Teknik pengumpulan data dengan observasi dan penilaian hasil belajar guling belakang tungkai bengkok senam lantai. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif kualitatif dengan hasil persentase.

Dari hasil analisis yang dilakukan, diperoleh peningkatan yang signifikan dari pra tindakan ke siklus I dan siklus II. Prestasi belajar guling belakang tungkai bengkok pada siklus I dalam kategori tuntas adalah 52% atau 13 siswa. Pada siklus II terjadi peningkatan persentase prestasi belajar siswa dalam kategori tuntas sebesar 80% atau sejumlah 20 siswa.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah pendekatan pembelajaran media *audio visual* dapat meningkatkan hasil belajar guling belakang tungkai bengkok dalam senam lantai pada siswa kelas Iva SD Al Irsyad Al Islamiyah Surakarta.

Kata kunci : pendekatan pembelajaran, media *audio visual*, guling belakang tungkai bengkok senam lantai.

ABSTRACT

Zainul Furqon. **IMPROVING LEARNING ACHIEVEMENT IN CROOKED LEGS BACK ROLLING IN GYMNASTIC FLOOR THROUGH LEARNING APPROACH OF AUDIO VISUAL MEDIA IN IVA GRADE STUDENTS OF SD AL IRSYAD AL ISLAMIYAH SURAKARTA IN THE ACADEMIC YEAR 2012/ 2013.** Thesis, Teacher Training and Education Faculty of Sebelas Maret University, July 2013.

The purpose of this research is to improve learning achievement in crooked legs back rolling in gymnastic floor in IVA grade students of SD AL IRSYAD AL ISLAMIYAH SURAKARTA through learning approach of audio visual media.

This research uses classroom action research (CAR). This research was carried out in two cycles; every cycle contains planning, action, observation, and reflection. The subject of this research is IVA grade students of SD AL IRSYAD AL ISLAMIYAH SURAKARTA that contains 25 students. The data source comes from the teacher and the students. The technique of collecting data uses observation and assessment from crooked leg back rolling in gymnastic floor. The technique of analyzing data used in this research is qualitative descriptive statistic that is stated in percent.

From the data analysis has been done, the researcher gets significant improvement from pre action to cycle 1 then to cycle 2. The learning achievement of crooked leg back rolling in cycle 1 in success category is 52% or 13 students. Meanwhile, in cycle 2 there is percentage improvement of students' learning achievement in success category; that is 80% or 20 students.

The conclusion from this research is learning approach of audio visual media can improve learning achievement in crooked legs back rolling in gymnastic floor in IVA grade students of SD AL IRSYAD AL ISLAMIYAH SURAKARTA.

Key words: learning approach, audio visual media, crooked legs back rolling in gymnastic floor

MOTTO

Masa lalu adalah history masa depan adalah mistery.

Tekad dan semangat mengalahkan segalanya. (Brahmahardhika)



commit to user

PERSEMBAHAN

Teriring syukurku pada-Mu, persembahkan karya ini untuk :

❖ “Ayah dan Ibu”

Motivator terbesar dalam hidupku yang tak pernah jemu mendo’akan dan menyayangiku, terima kasih atas semua pengorbanan dan kesabaran mengantarkanku sampai kini. Tiada kasih yang seindah dan seabadi kasih sayangmu.

❖ “Teman-teman Penjaskesrek JPOK UNS Angkatan 2007 dan teman – teman community POLO KENDHO ’07”
Terima kasih atas kebersamamu dan sharing selama ini

❖ “Keluarga Besar Brahmahardhika Mapala FKIP UNS”
Membuatku sadar arti sebuah perjuangan dan kebersamaan yang tak akan terlupakan

❖ “FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta”
Almamater tercinta, kampus tempat kutimba ilmu

commit to user

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, yang memberi ilmu, inspirasi, dan kemuliaan. Atas kehendak-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GULING BELAKANG TUNGKAI BENGKOK DALAM SENAM LANTAI MELALUI MEDIA *AUDIO VISUAL* PADA SISWA KELAS IVA SD AL IRSYAD AL ISLAMIYAH SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2012/2013**“.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Ketua Program Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta
4. Drs. H. Sunardi, M.Kes, selaku pembimbing I, yang selalu memberikan motivasi dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Pomo Warih Adi, S. Pd, M.Or, selaku pembimbing II, yang selalu memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Kepala SD Al Irsyad Al Islamiyah Surakarta, yang telah memberi kesempatan dan tempat guna pengambilan data dalam penelitian.
7. Guru Penjas SD Al Irsyad Al Islamiyah Surakarta, yang telah memberi bimbingan dan bantuan dalam penelitian

commit to user

8. Para siswa siswi SD Al Irsyad Al Islamiyah Surakarta yang telah bersedia berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian ini.
9. Semua pihak yang turut membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak mungkin disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan karena keterbatasan penulis. Meskipun demikian, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.



Surakarta, Juli 2013

Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PERNYATAAN.....	ii
PENGAJUAN	iii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Hasil Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI	6
A. Kajian Pustaka.....	6
1. Senam Lantai.....	6
a. Pengertian Senam Lantai.....	6
b. Macam-macam Gerakan Senam Lantai	6
c. Guling Belakang dalam Senam Lantai.....	7
d. Rangkaian Senam Lantai.....	9
e. Gerakan Latihan Guling Belakang dalam Senam Lantai.....	10
f. Pertolongan/ Bantuan dalam Guling Belakang	13

2. Pendidikan Jasmani.....	14
a. Pengertian Pendidikan Jasmani.....	14
b. Hakekat Pendidikan Jasmani.....	15
c. Tujuan Pendidikan Jasmani.....	16
3. Model Pembelajaran.....	21
a. Pengertian Belajar dan Pembelajaran.....	21
b. Ciri-ciri Pembelajaran.....	23
c. Prinsip Belajar dan Pembelajaran.....	24
d. Metode Pembelajaran.....	29
4. Media Pembelajaran <i>Audio Visual</i>	31
a. Pengertian Media <i>Audio Visual</i>	31
b. Macam – Macam Media <i>Audio Visual</i>	31
c. Karakteristik Media <i>Audio Visual</i>	35
d. Tujuan Media <i>Audio Visual</i> dalam Pembelajaran.....	36
B. Kerangka Berfikir.....	37
BAB III METODE PENELITIAN.....	39
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	39
1. Tempat Penelitian.....	39
2. Waktu Penelitian.....	39
B. Subyek Penelitian.....	40
C. Data dan Sumber Data.....	40
D. Teknik Pengumpulan Data.....	40
E. Teknik Analisis Data.....	42
F. Prosedur Penelitian.....	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Tiap Siklus.....	51
B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus.....	52
1. Siklus I.....	52
a. Rencana Tindakan I.....	53
b. Pelaksanaan Tindakan I.....	54
c. Observasi dan Interpretasi Tindakan I.....	56

d. Analisis dan Refleksi Tindakan I	59
e. Deskripsi Data Tindakan I	60
2. Siklus II	61
a. Rencana Tindakan II	61
b. Pelaksanaan Tindakan II	63
c. Observasi dan Interpretasi Tindakan II	65
d. Analisia dan Refleksi Tindakan II	67
e. Deskripsi Data Tindakan II	68
C. Pembahasan Hasil Penelitian	69
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	73
A. Simpulan	73
B. Implikasi	73
C. Saran	75
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN	79

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Gerakan Guling Belakang Tungkai Bengkok	8
2.2. Gerakan Guling Belakang Tungkai Lurus	9
2.3. Kerangka Berfikir	38
3.1. Alur Tahapan Siklus Penelitian Tidakkan Kelas	45



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. Waktu Penelitian	39
3.2. Data dan Sumber Data	40
3.3. Teknik Pengumpulan Data Penelitian.....	41
3.4. Indikator Pencapaian Hasil Belajar Siswa	48
4.1. Deskripsi Data Awal Hasil Belajar Guling Belakang Tungkai Bengkok Sebelum Diterapkan Pendekatan Pembelajaran Media <i>Audio Visual</i>	52
4.2. Deskripsi Data Hasil Belajar Guling Belakang Tungkai Bengkok melalui Pendekatan Media <i>Audio Visual</i> (Akhir Siklus I).....	61
4.3. Deskripsi Data Hasil Belajar Guling Belakang Tungkai Bengkok dalam Senam Lantai Setelah Diberikan Pendekatan Pembelajaran Media <i>Audio Visual</i> (Akhir Siklus II).....	69
4.4. Deskripsi Peningkatan Hasil Belajar Guling Belakang Tungkai Bengkok Senam Lantai	70
4.5. Perbandingan Hasil Belajar Guling Belakang Tungkai Bengkok Senam Lantai Setelah Diterapkan Pendekatan Pembelajaran Media <i>Audio Visual</i> Siklus I dan siklus II	71

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Silabus Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD Al Irsyad Al Islamiyah Surakarta Tahun Pelajaran 2012/2013	79
2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus I Pertemuan 1	80
3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus I Pertemuan 2	89
4. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus II Pertemuan 1	97
5. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus II Pertemuan 2	106
6. Lembar Observasi	115
7. Soal Tes Kognitif	120
8. Data Awal Pra Tindakan Hasil Belajar Guling Belakang Tungkai Bengkok Senam Lantai Pada Siswa Kelas Iva SD Al Irsyad Al Islamiyah Surakarta Tahun Pelajaran 2012/2013	123
9. Data Akhir Siklus I Hasil Belajar Guling Belakang Tungkai Bengkok Senam Lantai Pada Siswa Kelas Iva SD Al Irsyad Al Islamiyah Surakarta Tahun Pelajaran 2012/2013	127
10. Data Akhir Siklus II Hasil Belajar Guling Belakang Tungkai Bengkok Senam Lantai Pada Siswa Kelas Iva SD Al Irsyad Al Islamiyah Surakarta Tahun Pelajaran 2012/2013	131
11. Lembar Dokumentasi	135
12. Surat Ijin Penelitian dari Universitas Sebelas Maret Surakarta	140
13. Surat Keterangan Penelitian	145