



**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GULING DEPAN
DENGAN MENGGUNAKAN PERMAINAN TIGA POS PADA
SISWA KELAS IV SD NEGERI SELAPURA01
TAHUN PELAJARAN N2012/2013**

SKRIPSI

**Diajukan Dalam Rangka Penyelesaian Studi Strata 1
Untuk Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan**

**OLEH
GUNTUR SETIAWAN
6101911003**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2013**

SARI

Setiawan, Guntur.2013. *“Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Guling Depan Dengan Permainan Tiga Pos Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Selapura 01 Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013”*

Kata kunci : hasil belajar, guling depan, permainan tiga pos.

Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes) ditemukan beberapa masalah yang kompleks khususnya pada pembelajaran senam lantai guling depan.

Dalam kegiatan pembelajaran siswa mengalami kesulitan. Factor tersebut yang menyebabkan minat dan motivasi siswa berkurang.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah permainan tiga pos dalam pembelajaran senam lantai guling depan dapat meningkatkan hasil belajar, minat dan motivasi siswa Kelas IV SD Negeri selapura 01. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar dalam mengikuti pembelajaran senam lanati guling depan pada Siswa Kelas IV SD Negeri Selapura 01 Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran2012/2013 Melalui Permainan Tiga Pos.

Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini menggunakan 2 siklus, dimana masing-masing siklus terdiri atas: 1) perencanaan;2) pelaksanaan;3) Pengamatan;4) refleksi. Penelitian yang dilakukan mencakup 3 ranah yaitu ranah kogniti, ranah afektif, dan ranah psikomotorik. Selain itu dilakukan pengamatan terhadap proses pembelajaran selama kegiatan penelitian berlangsung dan membuat angket kuesioner berupa angket minat dan motivasi pembelajaran, untuk mengetahui sejauh mana kepuasan dan ketertarikan siswa dalam mengikuti pembelajaran derngan menggunakan metode permainan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran senam lantai guling depan melalui permainan tiga pos di kelas IV SD Negeri Selapura 01 berdampak positif, hal ini terlihat pada hasil ketuntasan belajar siswa melebihi KKM yang telah ditetapkan yaitu 75 mengalami peningkatan yaitu pada siklus I ketuntasan belajar siswa mencapai sedangkan pada siklus II ketuntasan belajar siswa mencapai

Dapat disimpulkan bahwa pembelajaran senam lantai guling depan melalui permainan tiga pos mempunyai pengaruh positif, yaitu dapat meningkatkan hasil belajar dan minat serta motivasi belajar siswa yang ditunjukkan dengan rata-rat jawaban siswa yang menyatakan sangat setuju 85,7% pada angket minat siswa, dan siswa menjawab sangat setuju 89,3% pada hasil angket motivasi siswa.

Dari hasil penelitian maka disampaikan saran sebagai berikut: 1) dalam pembelajaran senam lantai guling depan sebaiknya guru menggunakan media yang sesuai dengan karakteristik siswa,2) menerapkam metode serta media pembelajaran yang sesuai materi 3) siswa sebaiknya memotivasi diri dalam belajar, agar mencapai hasil yang maksimal.

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Guntur Setiawan
NIM : 6101911003
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Jurusan/ Prodi : PJKR, FIK
Judul Skripsi : **“Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Guling Depan Menggunakan permainan Tiga Pos Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Selapura Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal 01 Tahun Pelajaran 2012/2013”**

Saya menyatakan bahwa isi dari skripsi ini benar-benar merupakan hasil karya tulis ilmiah yang telah saya susun sendiri dan bukan merupakan hasil jiplakan dari karya tulis ilmiah orang lain. Berbagai pendapat serta temuan dari orang ataupun pihak lain yang ada didalam karya tulis ilmiah ini dikutip dan dirujuk berdasarkan pedoman kode etika penyusunan karya tulis ilmiah. Semoga karya tulis ilmiah. Semoga karya tulis ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua. Amin .

Semarang, Juni 2013

Peneliti

Guntur Setiawan
NIM.6101911003

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Penelitian Tindakan Kelas Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Guling Depan dengan Menggunakan Permainan Tiga pos pada Siswa kelas IV SD Negeri Selapura 01 Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal tahun pelajaran 2012/2013. ini telah disetujui dan disahkan oleh pembimbing utama dan Pembimbing pendamping untuk diajukan kepada Panitia Ujian Skripsi, jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang

Menyetujui

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

Drs. Bambang Priyono, M.Pd.
NIP. 19600422 198601 1 001

Drs. Uen Hartiwan, M.Pd.
NIP. 19530411 198303 1 001

Mengetahui
Ketua Jurusan
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd.
NIP. 19610903 198803 1 002

HALAMAN PENGESAHAN

Telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Nama : Guntur Setiawan

NIM : 6101911003

Judul : Upaya Meningkatkan Belajar Guling Depan Menggunakan Permainan Tiga Pos Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Selapura 01 Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013.

PadaHari : Minggu

Tanggal : 28 Juli 2013

Panitia Ujian

Ketua

Sekretaris

Harry Pramono, M.Si.
NIP: 19591019 198501 1 001

Andry Akhiruyanto, S.Pd, M.Pd.
NIP: 19810129 200312 1 001

Dewan Penguji

1. Agus Widodo, S.S.Pd, M.Pd. (Penguji Utama) _____
NIP: 19800907 200812 1 002

2. Drs. Bambang Priyono, M.Pd. (Penguji 1) _____
NIP. 19600422 198601 1 001

3. Drs. Uen Hartiwan, M.Pd. (Penguji 2) _____
NIP. 19530411 198303 1 001

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO

- Meski mereka mengatakan, "Aku tidak punya bakat khusus. Aku hanyalah orang yang penasaran." namun nama "Einstein" sangat identik dengan kata "Jenius". Hampir tidak ada seorangpun yang menolak jika Einstein dikatakan sebagai prototipe manusia jenius. Berikut berbagai pemikiran dan pendapat sang maskot ilmuwan modern.

(<http://emptydleseat.blogspot.com> diunggah 8 Mei 2013 10.30)

PERSEMBAHAN

1. Kedua orang tua Bapak dan Ibu Terkasih
(Kariri Alm dan Rohmani) yang
senantiasa memberikan doa, nasehat,
semangat, dukungan dan kasih sayangnya
2. Kakak dan adik saya (Yuni Ratna Sari
dan Wulan Septi Liana)
3. Teman-teman yang aku sayangi.
4. Almamater FIK UNNES

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah atas berkat rahmat serta hidayah Allah SWT penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul upaya meningkatkan hasil belajar guling depan dengan permainan tiga pos pada siswa kelas IV SD Negeri Selapura 01 Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal. Dengan demikian juga penulis dapat menyelesaikan studi program sarjana, di jurusan Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, maka penulis mengucapkan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti menjadi mahasiswa FIK UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang Bapak Harry Pramono, M.Si yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
3. Bapak Setyo Purwanto, S.Pd selaku Guru Penjasorkes SD Negeri Selapura 01 yang telah membantu dalam penelitian.
4. Drs. Bambang Priyono, M.Pd selaku dosen pembimbing utama dan Drs. Uen Hartiwan, M.Pd yang telah memberikan petunjuk, mendorong, membimbing dan memberi motivasi dalam penulisan skripsi.

5. Bapak dan Ibu dosen Jurusan PJKR, FIK UNNES yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
 6. Kedua orang tua saya bapak Kariri (Alm) ibu Rohmani, kakak Yuni Ratnasari dan adik Wulan Septi Liana yang senantiasa memberikan doa, dukungannya dan kasih sayangnya.
 7. Terimakasih untuk Bambang Wijanarko, Daryo, Agus Purwanto, Didi Wahyudi, Budiman PHP, Izak Maulana, Teguh Mulya, Purnawan Adi M, Siti Dahliya .
 8. Teman-teman PJKR FIK UNNES angkatan 2013 yang tersayang, terimakasih atas kerjasamanya selama ini. Semoga tali silaturahmi kita tetap terjaga selamanya.
- Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi semua pihak.

Semarang,.....

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
SARI	ii
PERNYATAAN	iii
PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Manfaat Bagi Siswa	7
1.4.2 Manfaat Bagi Guru	7
1.4.3 Manfaat Bagi Peneliti	7
1.4.4 Manfaat Bagi Sekolah	7
1.5 Sumber Pemecahan Masalah	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS.....	10
2.1 Kajian Pustaka	10
2.1.1 Pengertian Pendidikan Jasmani.....	10
2.1.2 pengertian minat	11
2.1.2 Pengertian motivasi.....	12
2.1.3 macam-macam motivasi	12
2.1.3.1. motivasi intrinsik	12
2.1.3.2. Motivasi ekstrinsik	13

2.1.4 Belajar	14
2.1.4.1 Unsur – unsur Belajar	15
2.1.4.2 Belajar Gerak	16
2.1.5 Hasil Belajar Siswa	16
2.1.6 Guling Depan	17
2.1.6.1 Pengertian guling depan	17
2.1.6.2 teknik guling depan.....	17
2.1.7 Pembelajaran	19
2.1.7.1 Pengertian Pembelajaran	19
2.1.7.2 guling depan dengan permainan tiga pos.....	20
2.1.8 Media Pembelajaran	23
2.1.8.1 Hakekat Media Pembelajaran	24
2.1.8.2 Media Pembelajaran guling depan	25
2.1.9 Kerangka Berpikir.....	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
3.1 Subyek Penelitian	26
3.2 Objek Penelitian	26
3.3 Waktu Penelitian	26
3.4 Lokasi Penelitian	26
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	27
3.5.1 Dokumentasi	27
3.5.2 Observasi	27
3.5.3 Angket atau kuesioner	27
3.6 Instrumen pengumpulan data	27
3.6.1 Instrumen pembelajaran	28
3.6.1 Instrumen Evaluasi	28
3.7 Prosedur Penelitian Tindakan Kelas	29
3.5.1 Rancangan Siklus I	29
3.5.1 Rancangan Siklus II	33
3.8 Analisa Data.....	37

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	41
4.1 Hasil Penelitian.....	41
4.1.1 Siklus I.....	41
4.1.2 Siklus II	50
4.1.3 Analisa Data Angket.....	54
4.2 Pembahasan	57
 BAB V SIMPULAN DAN SARAN	62
5.1 Simpulan.....	62
5.2 Saran.....	63
 DAFTAR PUSTAKA.....	64
LAMPIRAN-LAMPIRAN	66

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tabel Pengamatan Tindakan	25
2. Tabel Kisi-Kisi Instrumen Aspek	29
3. Tabel Proses Pembelajaran	37
4. Tabel Hasil Belajar Siklus I	39
5. Tabel Lembar Pengamatan Proses Pembelajaran Siklus II.....	44
6. Tabel Hasil Belajar Siklus II	46
7. Tabel Rekapitulasi Angket Motivasi	48
8. Tabel Rekapitulasi Angket Motivasi	49

DAFTAR DIAGRAM

Diagram	Halaman
1. Diagram Ketuntasan Siswa Siklus I	40
2. Diagram Ketuntasan Siswa Siklus II.....	47

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Grafik Hasil Angket Motivasi	49
2. Grafik Hasil Angket minat Siswa	50

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah rekonstruksi aneka pengalaman dan peristiwa yang dialami individu agar segala sesuatu yang baru menjadi lebih terarah dan bermakna. Tujuan pendidikan yang utama adalah meningkatkan ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, kecerdasan keterampilan, mempertinggi budi pekerti, memperkuat kepribadian dan mempertebal semangat kebangsaan agar menumbuhkan manusia-manusia pembangunan yang dapat membangun dirinya sendiri serta bersama-sama bertanggung jawab atas pembangunan bangsa.

Model pembelajaran pendidikan jasmani tidak harus terpusat pada guru tetapi pada siswa. Orientasi pembelajaran harus disesuaikan dengan perkembangan anak, isi, urusan materi serta cara penyampaian harus disesuaikan sehingga menarik dan menyenangkan, sasaran pembelajaran ditujukan bukan hanya mengembangkan keterampilan olahraga, tetapi pada perkembangan pribadi anak seutuhnya. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai gerak dasar, teknik, dan strategi permainan olahraga dan pembiasaan pola hidup sehat.

Pendidikan jasmani (penjas) bertujuan untuk mengembangkan kemampuan organik, neuromuskuler, intelektual dan emosional secara menyeluruh. Sebagai bagian integral dari pendidikan pada umumnya, pendidikan jasmani memberikan kontribusi besar pada pencapaian tujuan pendidikan pada umumnya. Penjas memegang dalam mengembangkan nilai-nilai humanitas

yang diorientasikan pada peningkatan kualitas manusia seutuhnya. Penjas ditingkatkan disekolah dengan tujuan untuk membantu siswa dalam meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif, serta kemampuan gerak dasar dalam berbagai pendekatan jasmani bagi siswa. Oleh karena itu penjas dan kesehatan merupakan mata pelajaran wajib dan dilaksanakan sesuai dengan kurikulum yang berlaku, ini terbukti bahwa pendidikan jasmani diberikan pada tiap-tiap sekolah mulai dari tingkat Taman Kanak-Kanak, Sekolah Dasar, Sekolah Menengah sampai Perguruan Tinggi.

Salah satu masalah utama dalam pendidikan jasmani di Indonesia hingga dewasa ini adalah belum efektifnya pengajaran penjas di sekolah-sekolah. Pengajaran pendidikan jasmani yang efektif dalam kenyataan lebih dari sekadar mengembangkan keterampilan olahraga. Pengajaran tersebut pada hakikatnya merupakan proses sistematis yang diarahkan pada pengembangan pribadi anak seutuhnya.

Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa mampu memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan kreatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Penyelenggaraan pendidikan jasmani disekolah dasar selama ini berorientasi pada pengajaran cabang-cabang olahraga yang sifatnya mengarah pada penguasaan teknik. Pada hakikatnya inti pendidikan jasmani adalah gerak. Dalam pengertian ini ada dua hal yang harus dipahami yaitu

menjadikan gerak sebagai alat pendidikan dan menjadikan gerak sebagai alat pembinaan dan pengembangan potensi peserta didik.

Pembelajaran, yaitu sama-sama mengembangkan tiga ranah utama, yaitu psikomotorik, afektif dan kognitif. Namun ada kekhususan dari program pendidikan jasmani yang tidak dimiliki program pendidikan lainnya, yaitu dalam hal mengembangkan wilayah psikomotor, yang biasanya dicapai dengan tujuan mengembangkan kebugaran jasmani anak dan pencapaian keterampilan geraknya.

Kondisi belum efektifnya kegiatan pembelajaran tersebut disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah, kurangnya inovasi guru tentang pelajaran senam dan takutnya anak terhadap cedera setelah melakukan gerakan senam sehingga anak takut untuk melakukan terutama pada siswa putri.

Fenomena itulah yang terjadi di SD Negeri 01 Selapura Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal. Hasil observasi dan wawancara peneliti dengan bapak Setyo Purwanto atau yang lebih dikenal dengan pak ipunk saah satu guru pendidikan jasmani di SD Negeri Selapura 01 mengatakan pada saat pembelajaran penjasorkes pada materi senam lantai anak cenderung malas mengikuti pelajaran berbeda pada saat materi pelajaran sepak bola atau permainan lainnya anak cenderung semangat pada saat pembelajaran guling depan masih ada anak yang takut bahkan sembunyi terutama anak putri, setelah peneliti bertanya pada salah satu anak kelas empat mengatakan bersifat monoton kurang menarik sehingga membuat siswa cepat bosan sehingga motivasi mereka untuk mengikuti pembelajaran berkurang. Pak Ipunk juga

menjelaskan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) untuk mata pelajaran pendidikan jasmani kelas empat di SD Negeri Selapura 01 adalah 75, sehingga semua materi pelajaran pendidikan jasmani harus mencapai nilai minimal 75. Tapi pada kenyataannya pak Ipunk menyebutkan masih banyak siswa yang belum mencapai ketuntasan kriteria minimal dalam pembelajaran khususnya guling depan, rata-rata nilai kelas menunjukkan angka 30 persen dari jumlah siswa mendapat nilai dibawah 75 menjadi bukti kongkrit hasil belajar siswa masih belum mencapai KKM. Kenapa hal ini bisa terjadi? Hal ini disebabkan siswa pada saat pembelajaran kurang menarik siswa asyik berbicara sendiri pada saat guru menjelaskan materi yang akan disampaikan, dalam pembelajaran tersebut siswa masih kesulitan dalam melakukan teknik senam lantai guling depan terlalu banyak menunggu giliran sehingga menjadi malas dalam pembelajaran.

Dari penjelasan di atas dalam pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes) ditemukan beberapa masalah yang kompleks pada saat proses pembelajaran guling depan. Dalam kegiatan pembelajaran tersebut siswa kurang terlihat kurang berminat dalam mengikuti pelajaran kurang termotivasi untuk mau bisa melakukan gerakan guling depan. Siswa cenderung asyik berbicara sendiri dengan teman disampingnya . menurut hasil pengamatan peneliti, rendahnya minat dan motivasi siswa untuk mata pelajaran pendidikan jasmani khususnya materi guling depan pada siswa kelas empat SD Negeri Selapura 01 Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya : (1) siswa putri kurang tertarik

pada pelajaran pendidikan jasmani (2) siswa cepat bosan pada saat mengikuti pelajaran pendidikan jasmani (3) guru kurang kreatif untuk menciptakan modifikasi pendekatan permainan untuk pembelajaran pendidikan jasmani (4) dalam pembelajaran tersebut masih kesulitan dalam melakukan teknik senam lantai guling depan

Motivasi mendorong seseorang melakukan sesuatu untuk mencapai kriteria maksimal yang diinginkan. Motivasi adalah daya penggerak dalam diri seseorang untuk melakukan aktifitas tertentu, demi mencapai tujuan tertentu. Motivasi merupakan konsep yang menjelaskan alasan seseorang berperilaku. Seseorang yang motivasinya besar akan meningkatkan minat perhatian, konsentrasi penuh, ketekunan tinggi, serta berorientasi pada prestasi tanpa mengenal perasaan bosan, jenuh apalagi menyerah.

SD Negeri Selapura 01 adalah sebuah sekolah dasar yang pertama ada di desa selapura dan terletak di Desa Selapura Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal,. Sehingga dalam pelaksanaan pembelajaran senam lantai guling depan dalam penjasorkes, kreatifitas seorang guru sangat diperlukan. Guru harus mendesain pembelajaran yang dapat meningkatkan minat dan motivasi siswa untuk mengikuti pembelajaran sehingga mencapai hasil belajar yang maksimal. Guru sangat berperan dalam upaya meningkatkan minat dan motivasi siswa dalam suatu proses pembelajaran., yaitu dengan cara memberi stimulus untuk menciptakan suatu kondisi pembelajaran yang menarik , antara lain dengan menggunakan modifikasi model pembelajaran dan alat

pembelajaran dalam pelajaran penjasorkes salah satunya melalui permainan tiga pos dalam pelajaran penjasorkes.

Berdasarkan uraian, penjelasan dan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tindakan kelas dengan judul “ Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Guling Depan Dengan Menggunakan Permainan Tiga Pos Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Selapura 01 Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013”

1.2 Rumusan Masalah

Dari uraian sebelumnya, penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut : “ apakah penggunaan permainan tiga pos dalam pembelajaran senam lantai guling depan pada mata pelajaran penjasorkes dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas IV SD Negeri Selapura ?

1.3 Tujuan Penelitian

Pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini bertujuan untuk mengetahui apakah penggunaan model permainan tiga pos dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling depan pada siswa kelas IV SD Negeri Selapura 01 Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal. Tahun Pelajaran 2012/2013 melalui permainan tiga pos.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat praktis

a. Bagi Siswa

Melalui permainan tiga pos, anak ingin mencoba. Siswa diharapkan lebih bersemangat dan terpacu dalam mengikuti pelajaran penjas di sekolah dan lebih berprestasi lagi. Sehingga memperoleh hasil belajar yang maksimal.

b. Bagi Guru

Penelitian tindakan kelas ini dapat dijadikan masukan bagi guru penjasorkes di SDN Selapura yaitu melalui permainan tiga pos dalam pembelajaran materi senam lantai guling depan, sehingga dapat mendukung pencapaian hasil belajar secara maksimal.

c. Bagi Peneliti

Peneliti mendapatkan fakta bahwa melalui penerapan permainan tiga pos dalam materi pembelajaran senam lantai guling depan dapat meningkatkan minat hasil belajar.

1.5 Sumber Pemecahan Masalah

Dari permasalahan yang telah diuraikan di atas maka sumber pemecahan masalah yang dilakukan peneliti adalah sebagai berikut :

- 1.5.1 Mengadakan pembelajaran senam lantai guling depan sesuai dengan rencana pembelajaran pada siswa kelas IV Sd Negeri Selapura 01 Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013.
- 1.5.2 Menggunakan metode pembelajaran dengan menggunakan metode permainan tiga pos pada pembelajaran senam lantai guling depan pada saat mengadakan penelitian.
- 1.5.3 Menilai dan mencatat hasil penelitian.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS

2.1. Kajian Pustaka

2.1.1. pendidikan jasmani

2.1.1.1 Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan aktifitas otot-otot besar hingga proses pendidikan yang berlangsung tidak terlambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan. Sebagai integral dari proses pendidikan keseluruhan, pendidikan jasmani merupakan usaha yang bertujuan untuk mengembangkan kawasan organik, neuromuskuler, intelektual dan sosial (H. Abdul Kadir Ateng, 1992). Menurut Pangrazi dan Daguer (1992) dalam Adang Suherman (2000;20) menyatakan bahwa penjas merupakan bagian dari program umum yang memberikan kontribusi, terutama perkembangan anak secara menyeluruh.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, ranah psikomotor, ranah kognitif dan ranah afektif setiap siswa. (Samsudin, 2008:2) Menurut Supandi (1992:1) pendidikan jasmni adalah proses sistematis antara anak didik dan lingkungan yang dikelola melalui pengembangan jasmani secara

efektif dan efisien menuju pembentkan manusia seutuhnya. Hal ini kemudian disusun secara sistematis dalam bentuk kegiatan belajar mengajar untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental dan sosial siswa.

Jadi berdasarkan beberapa pendapat diatas mengenai pengertian pendidikan jasmani dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan yang dilakukan dengan melalui aktifitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, ranah kognitif, ranah afektif dan ranah psikomotorik siswa

2.1.1.2 Tujuan Penjasorkes

Pada dasarnya penjasorkes merupakan proses pendidikan melalui aktifitas jasmani dan sekaligus merupakan proses pendidikan untuk meningkatkan kemampuan jasmani, oleh karena itu tujuan yang ingin dicapai melalui penjasorkes mencakup pengembangan individu secara menyeluruh, artinya cakupan penjasorkes tidak hanya pada aspek jasmani saja, akan tetapi juga aspek mental, emosional, sosial dan spiritual. Penjasorkes bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut ini:

- 1) mengembangkan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani dan olahraga terpilih
- 2) meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang baik
- 3) meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar

- 4) meletakkan landasan dasar karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung didalam penjasorkes.
- 5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis.
- 6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri orang
- 7) lain dan lingkungan
- 8) Memahami konsep aktifitasasmani dan olahraga dilingkungan yang bersih sebagai informasi untuk pencapaian pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif (Depdiknas, 2006:195)

2.1.1.3 Pengertian Minat

Minat dapat diartikan sebagai rasa senang atau tidak senang dalam menghadapi suatu objek (Mohamad Surya, 2004: 100). Minat berkaitan dengan perasaan suka senang dari seseorang terhadap suatu objek.

Hal ini seperti yang dilakukan oleh Slameto (2003: 180) yang menyatakan bahwa minat sebagai suatu rasa lebih suka dan rasa keterikatan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh.

Jadi minat merupakan perangkat mental yang menggerakkan individu dalam memilih sesuatu. Timbulnya minat terhadap objek ini ditandai dengan adanya rasa senang atau tertarik. Jadi boleh dikatakan orang yang berminat terhadap sesuatu maka seseorang tersebut akan merasa senang atau tertarik terhadap objek yang diminati tersebut.

Dari berbagai pendapat para ahli di atas peneliti mengambil kesimpulan bahwa timbulnya minat seseorang itu disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor rasa tertarik atau rasa senang, faktor perhatian dan aktivitas.

2.1.3. Pengertian Motivasi

Menurut Slameto (2010: 170) menyatakan bahwa motivasi adalah suatu proses yang menentukan tingkatan kegiatan, intensitas, konsistensi, serta arah umum dari tingkah laku manusia.

Menurut Bimo Walgito (2004: 220) motivasi adalah keadaan dalam individu atau organism yang mendorong perilaku kearah tujuan.

Menurut Mohamad Surya (2004: 62) motivasi dapat diartikan sebagai suatu upaya untuk menimbulkan atau meningkatkan dorongan untuk mewujudkan perilaku tertentu yang terarah kepada pencapaian suatu tujuan tertentu.

Dari definisi di atas, dapat diketahui bahwa motivasi terjadi apabila seseorang mempunyai keinginan dan kemampuan untuk melakukan sesuatu kegiatan atau tindakan dalam rangka mencapai tujuan.

Motivasi ada dua macam, yaitu :

2.1.3.1 Motivasi Intrinsik

Motivasi intrinsik adalah motif-motif yang menjadi aktif atau berfungsinya tidak perlu dirangsang dari luar, karena dalam diri setiap individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu. Sebagai contoh seseorang yang senang olahraga tidak usah ada yang menyuruh atau mendorongnya, ia sudah rajin berolahraga. Kemudian kalau dilihat dari segi tujuan kegiatan yang dilakukannya

misalnya lompat jauh, maka yang dimaksud dengan motivasi intrinsik adalah ingin mencapai tujuan yang terkandung didalam pembelajaran lompat jauh tersebut. Sebagai contoh kongkret, seseorang yang mengikuti pembelajaran lompat jauh dengan sungguh-sungguh, karena betul betul ingin bisa. Tidak karena tujuan yang lain. Itulah sebabnya motivasi intrinsik dapat juga dikatakan sebagai bentuk motivasi yang didalamnya aktifitas olahraga dimulaidan diteruskan berdasarkan suatu dorongan dari dalam diri kita dan secara mutlak berkaitan dengan aktifitas olahraganya. Perlu diketahui bahwa siswa yang memiliki motivasi intrinsik akan memiliki tujuan menjadi orang yang berprestasi. Satu-satunya jalan untuk mencapainya adalah belajar dan berlatih tanpa belajar dan berlatih tidak mungkin berprestasi. Dorongan yang menggerakkan itu bersumber pada suatu kebutuhan kebutuhan yang berisikan keharusan untuk menjaai orang yang berprestasi.

2.1.3.2 Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik adalah motif-motif yang aktif dan berfungsinya karena adanya rangsangan dari luar. Sebagai contoh seseorang berlatih karena tahu akan menghadapi kejuaraan dengan harapan mendapatkan prestasi sehingga dipuji oleh temannya dan pacarnya. Jadi kalau dilihat dari segi tujuan kegiatan yang dilakukannya itu. Oleh karena itu, motivasi ekstrinsik dapat juga dikatakan sebagai bentuk motivasi yang didalamnya aktifitas berlatih dimulai dan diteruskan berdasarkan dorongan dari luar yang secara tidak mutlak berkaitan dengan aktifitas berlatih.

Bukan berarti bahwa motivasi ekstrinsik ini tidak baik dan penting. Sebab kemungkinan besar keadaan siswa itu dinamis, berubah-ubah, dan juga komponen-

komponen lain dalam proses belajar dan berlatih ada yang kurang menarik bagi siswa, sehingga diperlukan motivasi ekstrinsik.

2.1.4 Belajar

Slameto dalam kurnia (2007: 2), mendefinisikan belajar sebagai suatu proses usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya.

Menurut Gagne dan Berliner dalam Achmad Rifa'i RC, dkk (2009: 82), belajar merupakan proses dimana suatu organisme mengubah perilakunya karena hasil dari pengalaman.

Lebih lanjut Gagne menyatakan bahwa belajar merupakan perubahan disposisi kecakapan manusia yang berlangsung dalam periode waktu tertentu dan perubahan perilaku itu tidak berasal dari proses pertumbuhan. Slavin dalam Rifai'i (2009: 82) menyatakan bahwa belajar merupakan perubahan individu yang disebabkan oleh pengalaman.

Dari pengertian-pengertian belajar tersebut, dapat disimpulkan bahwa belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh perubahan perilaku sebagai hasil dari pengalaman dalam interaksi dengan lingkungannya, dan perubahan perilaku tersebut tidak berasal dari proses pertumbuhan. Dengan kata lain, belajar adalah suatu kegiatan atau aktivitas yang sengaja dilakukan oleh individu agar terjadi perubahan kemampuan diri, sebagai hasil pengalaman individu dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Dengan belajar siswayang tadinya tidak tahu menjadi tahu, tidak mampu melakukan

sesuatu menjadi mampu melakukan sesuatu, atau yang tidak terampil menjadi terampil.

2.1.4.1 Unsur-Unsur Belajar

Menurut Catharina Tri Anni, dkk (2006: 4-5) yang mengutip dari Gagne (1977: 4), belajar merupakan sebuah sistem yang di dalamnya terdapat berbagai unsur yang saling kait-mengait sehingga menghasilkan perubahan perilaku. Beberapa unsur yang dimaksud adalah sebagai berikut:

1. **Pembelajar**, dapat berupa peserta didik, pembelajar, warga belajar, dan peserta pelatihan. Pembelajaran memiliki organ pengindraan yang digunakan untuk menangkap rangsangan; otak yang digunakan untuk mentransformasikan hasil pengindraannya ke dalam memori yang kompleks; dan syaraf otot yang digunakan untuk menampilkan kinerja yang menunjukkan apa yang telah dipelajari. Rangsangan (*stimulus*) yang diterima oleh pembelajar kemudian diorganisir dalam bentuk kegiatan syaraf, beberapa rangsangan itu disimpan di dalam memorinya. Kemudian memori tersebut diterjemahkan ke dalam tindakan yang dapat diamati seperti gerakan syaraf atau otot dalam merespon *stimulus*.
2. **Rangsangan (*stimulus*)**. Peristiwa yang merangsang pengindraan peserta didik disebut situasi *stimulus*. Dalam kehidupan seseorang terdapat banyak *stimulus* yang berada di lingkungan seseorang. Suara, sinar, warna, panas, dingin, tanaman, gedung, dan orang adalah *stimulus* yang selalu berada di lingkungan seseorang. Agar pembelajar mampu belajar optimal, ia harus memfokuskan pada *stimulus* tertentu yang diminati.

3. Memori. Memori pembelajar berisi berbagai kemampuan yang berupa pengetahuan, ketrampilan, dan sikap yang dihasilkan dari aktivitas belajar sebelumnya.
4. Respon. Tindakan yang dihasilkan dari aktualisasi memori disebut respon. Pembelajar yang sedang mengamati *stimulus*, maka memori yang ada di dalam dirinya kemudian memberika respon terhadap *stimulus* tersebut. Respon dalam pembelajaran pada akhir proses belajar yang disebut dengan perubahan perilaku atau perubahan kinerja (*performance*). Keempat unsure belajar tersebut dapat digambarkan sebagai berikut. Aktivitas belajar akan terjadi pada diri pembelajar apabila terdapat interaksi antara situasi *stimulus* dengan isi memori sehingga perilakunya berubah dari waktu sebelum dan setelah adanya situasi *stimulus* tersebut. Perubahan perilaku pada diri pembelajar itu menunjukkan bahwa pembelajar telah melakukan aktivitas belajar.

2.1.4.2 Belajar Gerak

Belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muskular yang di ekspresikan dalam gerakan tubuh atau bagian tubuh (John N. Drowtzky, 1975).

Di dalam belajar gerak, materi yang dipelajari adalah pola-pola gerak keterampilan tubuh, misalnya gerakan-gerakan dalam olahraga. Proses belajarnya meliputi pengamatan gerakan untuk bisa mengerti prinsip bentuk gerakannya; kemudian menirukan dan mencoba melakukannya berulangkali; untuk kemudian menerapkan pola-pola gerak yang dikuasai di dalam kondisi-kondisi tertentu yang

dihadapi; dan akhirnya diharapkan pelajar bisa menciptakan gerakan-gerakan yang lebih efisien untuk menyelesaikan tugas-tugas gerak tertentu. Domain kemampuan yang paling intensif keterlibatannya adalah domain fisik domain psikomotor, namun bukan berarti bahwa domain kognitif dan domain afektif tidak terlibat. Domain kognitif dan domain afektif tetap terlibat, namun tidak merupakan unsur sentral di dalamnya. Sedangkan mengenai hasil belajar di dalam belajar gerak adalah berupa peningkatan kualitas gerakan tubuh.

Domain fisik dan domain psikomotor merupakan titik sentral di dalam belajar gerak. Belajar gerak terjadi dalam bentuk atau melalui respon-respon muscular yang diekspresikan dalam gerakan-gerakan bagian-bagian tubuh secara sebagian-sebagian atau secara keseluruhan.

2.1.5 Hasil Belajar Siswa

Hasil belajar merupakan perubahan perilaku yang diperoleh pembelajaran setelah mengalami aktifitas belajar (Chatarina Tri Anni, dkk, 2007:5). Hasil belajar merupakan faktor yang sangat penting, karena hasilbelajat mencerminkan kemampuan siswa dalam mempelajari suatu mata pelajaran. Bentuk dari hasil belajar biasanya ditunjukkan dengan nilai yang diberikan guru

Seperti yang diungkapkan oleh Rifai (2009:85) bahwa hasil belajar merupakan perubahan perilaku yang diperoleh siswa setelah mengalami kegiatan belajar. Perolehan aspek-aspek perubahan perilaku tersebut bergantung pada apa yang dipelajari oleh siswa, oleh karena itu, apabila siswa mempelajari pengetahuan tentang konsep, maka perubahan perilaku yang diperoleh adalah berupa penguasaan konsep.

Dari pengertian-pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa hasil belajar perubahan perilaku siswa dari tidak tahu menjadi tahu, dan dari tidak mengerti menjadi mengerti yang diukur menggunakan teknik penilaian tertentu setelah mengalami kegiatan belajar.

2.1.6 Guling Depan

2.1.6.1 Pengertian Guling Depan

Senam lantai (*floor exercise*) adalah satu bagian dari rumpun senam, sesuai dengan dengan istilah Lantai, maka gerakan-gerakan senam yang dilakukan di atas yang beralaskan matras atau permadani atau sering juga disebut dengan istilah latihan bebas, sebab pada waktu melakukan gerakan atau latihannya. Pesenam tidak boleh menggunakan alat atau suatu benda. Senam lantai menggunakan area yang berukuran 12 x 12 meter, dan area 1 meter untuk menjaga keamanan pesenam yang baru melakukan latihan atau rangkaian gerakan. Unsur-unsur gerakannya terdiri mengguling, melompat berputar di udara, menumpu dengan dua tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang pada waktu melompat ke depan atau ke belakang. Bentuk gerakannya merupakan gerakan dasar senam perkakas, bentuk latihannya pada putera maupun puteri pada dasarnya adalah sama, hanya untuk puteri dimasukkan unsur-unsur gerakan balet.

2.1.6.2 Teknik Guling Depan

Olah raga guling depan sangat mudah dilakukan dan juga mengasyikan tapi dibalik itu semua jika dilakukan tanpa teknik yang benar maka akan membahayakan keselamatan kita. Berikut ini akan saya postingkan tata cara

melakukan teknik roll depan yang mungkin anda butuh suatu saat nanti, atau ingin mempraktikkannya secara langsung, tapi bisa juga untuk pengetahuan saja.

Uraian teknik roll depan;

1. Langkah awal berdiri tegak, kaki rapat, tangan lurus ke atas dan pandangan kedepan.
2. Guling depan dengan awalan tangan menyentuh matras dilanjutkan tengkuk, punggung, pinggul, dan kaki, ketika mengguling kaki ditekuk dan berakhir kaki lurus dan rapat, pada saat mengguling rileks saja jangan kaku, ini akan mempermudah gerakan.
3. Langkah akhir berdiri sejenak pandangan kedepan dengan perlahan tangan di tarik ke atas lurus lalu turunkan lagi secara perlahan, ini untuk mengembalikan keseimbangan setelah melakukan roll.



2.1.6 Pembelajaran

2.1.6.1 Pengertian Pembelajaran

Pembelajaran Max Darsono dkk (2001: 24), Pembelajaran adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh guru sedemikian rupa, sehingga tingkah laku siswa berubah ke hal yang lebih baik. Adapun ciri-ciri pembelajaran dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Pembelajaran dapat dilakukan secara sadar dan direncanakan secara sistematis.
2. Pembelajaran dapat menumbuhkan perhatian dan motivasi siswa dalam belajar.
3. Pembelajaran yang dapat menyediakan bahan belajar yang menarik dan menantang bagi siswa.
4. Belajar dapat menggunakan alat bantu belajar yang tepat dan menarik.
5. Pembelajaran dapat menciptakan suasana belajar yang aman dan menyenangkan bagi siswa.
6. Pembelajaran dapat membuat siswa siap menerima pelajaran, baik secara fisik maupun psikologis.

Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses perolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik.

Dengan kata lain, pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik.

Menurut Furqon Hidayatullah (2008:13) pembelajaran yang berkualitas, setidaknya-tidaknya memiliki beberapa indikator, yaitu: Menantang, Menyenangkan, Mendorong ekplorasi, Memberi pengalaman sukses, Mengembangkan kecakapan berfikir.

Dari pengertian-pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah suatu proses yang dialami individu atau organism dalam rangka mengubah perilakunya yang merupakan hasil dari pengalaman atau praktek.

2.1.6.2 Pembelajaran Guling Depan Dengan Permainan Tiga Pos

Pos pertama ini adalah melakukan senam lantai guling depan dengan awalan jongkok. Dimana anak tersebut pada saat akan melakukan senam lantai dengan posisi jongkok, tangan diatas matras dagu sedikit dimasukan kedada, setela ada hitungan 1,2,3 anak teresbut melakukan gulingan.

Setelah melakukan gerakan senam lantai guling depan dengan awalan jongkok, anak berlari pada pos yang kedua, pos yang kedua ini adalah anak melakukan senam lantai guling depan dengan awalan membungkukkan badan, cara melakukannya adalah posisi badan sedikit membungkuk kedepan, dengan tangan menyentuh matras, dilanjutkan tengkuk, punggung, pinggul dan kaki, ketika mengguling kaki ditekuk dan berskhir kaki lurus dan rapat pada saat mengguling rileks saja jangan sampai, dengan keadaan badan yang rileks pada saat berguling akan mempermudah gerakan. Langkah akhir berdiri sejenak pandangan kedepan dengn perlahan tangan ditarik keatas lurus lalu turunkan lagi

secara perlahan, ini untuk mengembalikn keseimbangan setelah melakukan gulingan.

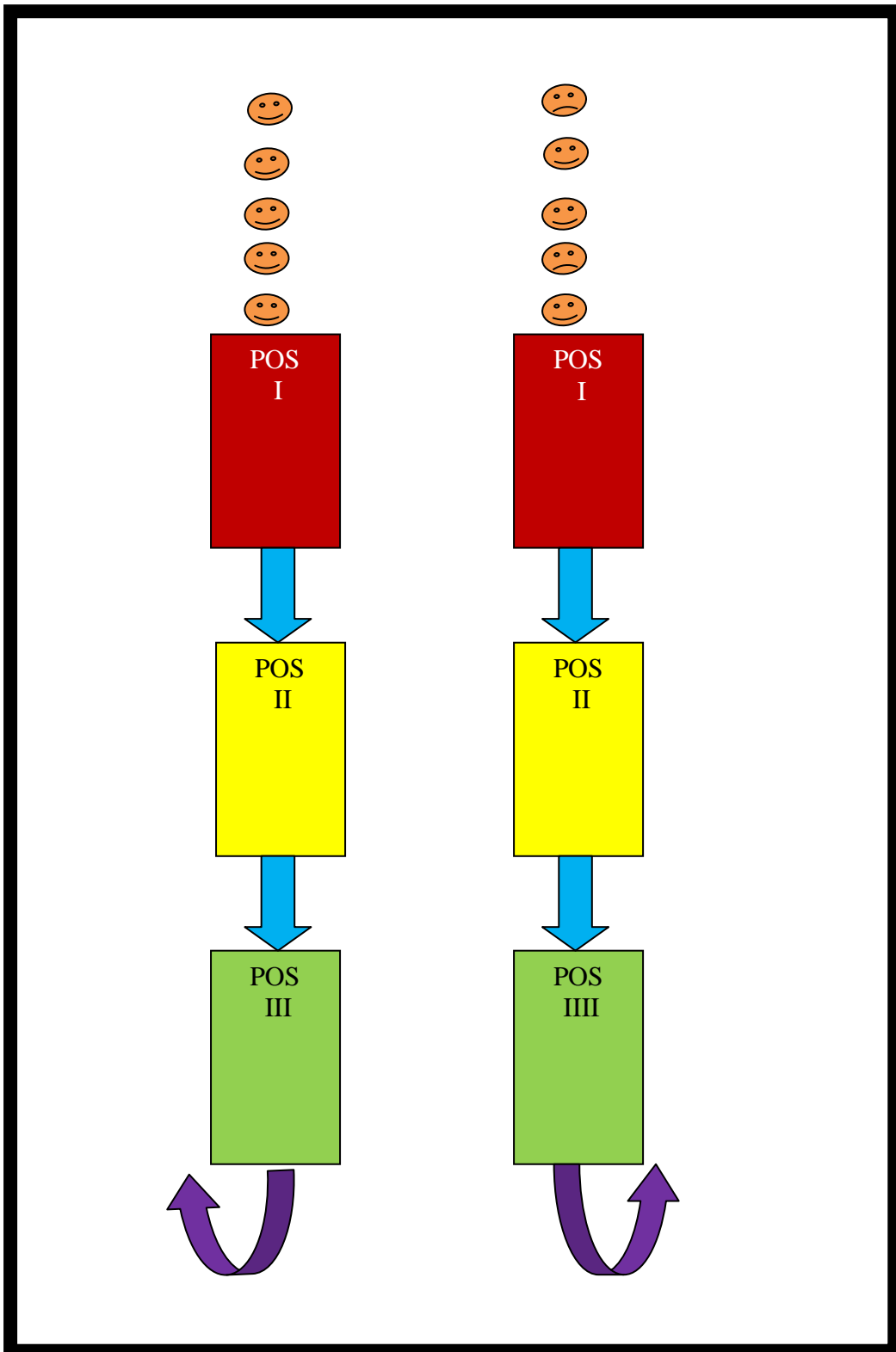
Setelah melakukan guling depan dengan awalan membungkukkan badan berikutnya adalah kepos yang ke tiga, pos yang ketiga ini adalah, siswa melakukan guling depan dengan awalan yang sempurna

Langkah awal berdiri tegak, kaki rapat, tangan lurus ke atas dan pandangan kedepan.

Guling depan dengan awalan tangan menyentuh matras dilanjutkan tengkuk, punggung, pinggul, dan kaki, ketika mengguling kaki ditekuk dan berakhir kaki lurus dan rapat, pada saat mengguling rileks saja jangan kaku, ini akan mempermudah gerakan.

Langkah akhir berdiri sejenak pandangan kedepan dengan perlahan tangan di tarik ke atas lurus lalu turunkan lagi secara perlahan, ini untuk mengembalikan keseimbangan setelah melakukan roll.

kegiatan penutup dilakukan alokasi waktu sepuluh menit. Pada kegiatan penutup ini siswa dikumpulkan untuk diadakan koreksimenyeliruh cara melakukan senam lantai guling depan dengan benar, kemudian memberikan kesempatan pada siswa untuk melakukan tanya tenya jawab, dilanjutkan pendinginan, berdoa kemudian siwa dibubarkan.



Gambar 1. Permainan Tiga Pos

Keterangan

1. Pos pertama senam lantai guling depan dengan awalan jongkok matras warna merah.
2. Pos kedua senam lantai guling depan dengan awalan membungkukkan badan matras warna kuning.
3. Pos kedua ketiga lantai guling depan dengan awalan sikap sempurna matras warna hijau.

2.1.7 Media Pembelajaran

Media pembelajaran secara umum adalah alat bantu proses belajar mengajar. Segala sesuatu yang dapat dipergunakan untuk merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan kemampuan atau ketrampilan pebelajar sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar. Batasan ini cukup luas dan mendalam mencakup pengertian sumber, lingkungan, manusia dan metode yang dimanfaatkan untuk tujuan pembelajaran / pelatihan.

Sedangkan menurut Briggs (1977) media pembelajaran adalah sarana fisik untuk menyampaikan isi/materi pembelajaran seperti : buku, film, video dan sebagainya. Kemudian menurut *National Education Assocation*(1969) mengungkapkan bahwa media pembelajaran adalah sarana komunikasi dalam bentuk cetak maupun pandang-dengar, termasuk teknologi perangkat keras.

2.1.7.1 Hakekat Media Pembelajaran

Kata media dalam “media pembelajaran” secara harfiah berarti perantara atau pengantar; sedangkan kata pembelajaran diartikan sebagai suatu kondisi yang diciptakan untuk membuat seseorang melakukan suatu kegiatan belajar”.

Dengan demikian, media pembelajaran memberikan penekanan pada posisi media sebagai wahana penyalur pesan atau informasi belajar untuk mengkondisikan seseorang untuk belajar. Dengan kata lain, pada saat kegiatan belajar berlangsung bahan belajar (*learning material*) yang diterima siswa diperoleh melalui media. Hal ini sesuai dengan pendapat Lesle J. Briggs (1979) yang menyatakan bahwa media pembelajaran sebagai “the physical means of conveying instructional content..book, films, videotapes, etc.

<https://www.google.com/search?q=hakekat+media+pembelajaran&ie=utf-8&oe=utf> (15 Mei 2013 10:15)

Lebih jauh Briggs menyatakan media adalah “alat untuk memberi perangsang bagi siswa supaya terjadi proses belajar. Sedangkan mengenai efektifitas media, Brown (1970) menggaris bawahi bahwa media yang digunakan guru atau siswa dengan baik dapat mempengaruhi efektifitas proses belajar dan mengajar.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat dikembangkan beberapa pemahaman tentang posisi media serta peran dan kontribusinya dalam kegiatan pembelajaran

2.1.7.2 Media Pembelajaran Guling Depan

Pada senam lantai guling depan ini peneliti menggunakan matras sebagai media yang utama, ukuran matras tersebut adalah 1,60x2,50cm dengan ketebalan matras 10 cm.. Peneliti menggunakan matras sebanyak 6 buah matras yang diletakan berjajar.



Gambar 2. Matras

2.1.8 Kerangka Berfikir

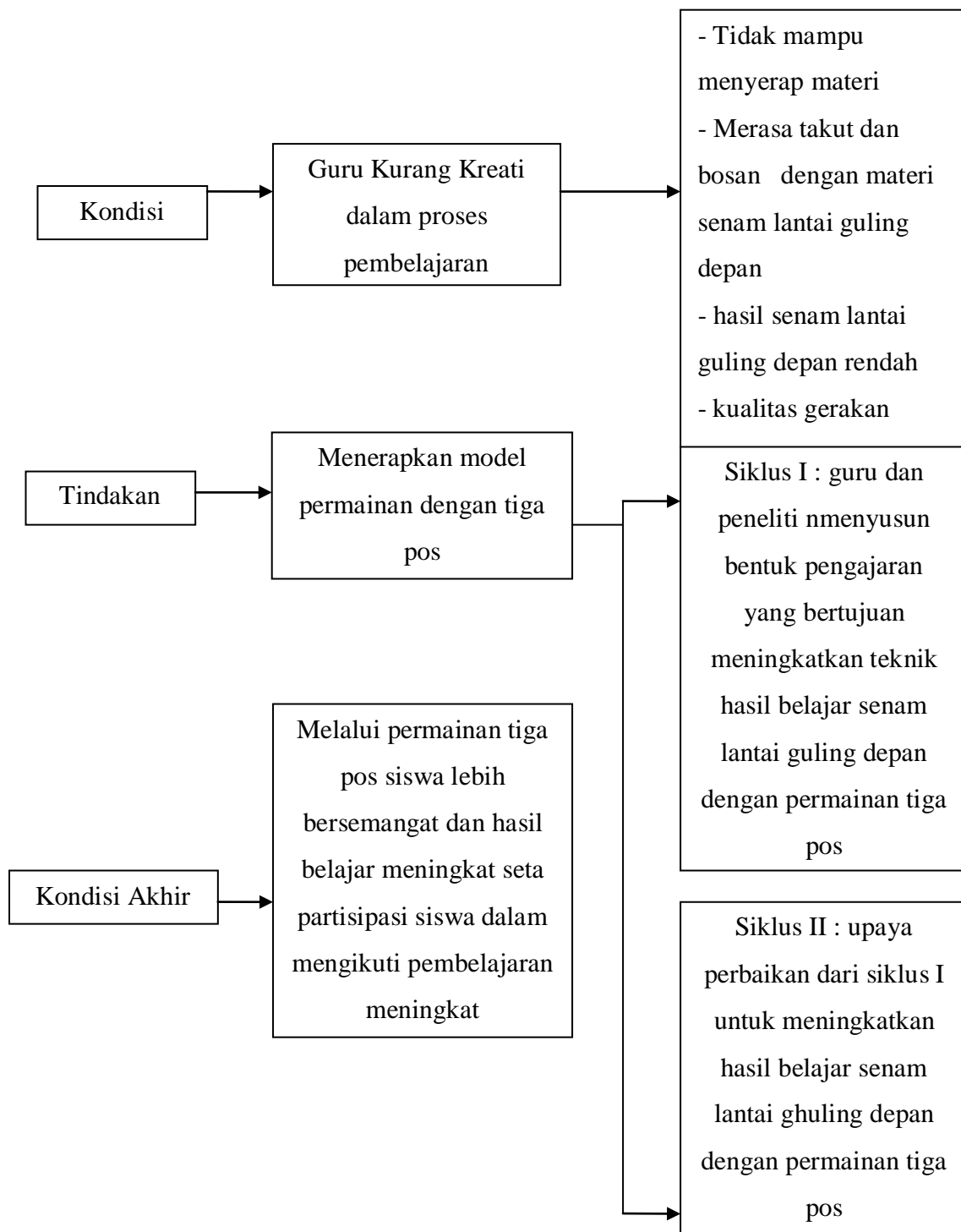
Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan hidup bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan termasuk satu upaya untuk

mewujudkan manusia seutuhnya yang diselenggarakan disekolah baik dari jenjang pendidikan dasar sampai menengah dan lanjutan atau kejuruan.

Pendidikan jasmani sebagai komponen pendidikan secara keseluruhan telah disadari oleh banyak kalangan. Namun dalam pelaksanaannya pengajaran pendidikan jasmani belum efektif seperti yang diinginkan. Pembelajaran pendidikan jasmani cenderung tradisional. Orientasi pembelajaran harus disesuaikan dengan perkembangan teknologi dan era globalisasi serta cara penyampaian yang menarik dan menyenangkan suasana pembelajaran yang kondusif tentunya akan menentukan keberhasilan proses pembelajaran tersebut. Dibutuhkan sebuah tindakan yang relevan yang dimaksudkan dapat menunjang tujuan proses belajar mengajar dan juga membantu proses berfikir siswa agar dapat dengan segera memahami informasi yang dimaksud.

Untuk kepentingan jasmani hal ini perlu dilakukan dalam penyampaian materi yang terkesan sulit dan membutuhkan pemahaman yang mendalam. Sedangkan pada posisi lain guru juga mempunyai keterbatasan dalam memberikan tindakan, khususnya dalam memberikan contoh gerakan. Materi senam dalam mata pelajaran pendidikan jasmani dipenuhi dengan rangkaian gerakan yang membutuhkan kejelian dalam mempelajarinya. Seorang guru yang kesulitan menjadi model dalam pembelajaran guling depan dapat mencari solusi lain contoh. Apabila salah dalam memberikan contoh dapat membuat siswa takut untuk melakukan dan canggung untuk mencoba. Selain itu minat untuk belajar siswa berkurang. Hal ini jelas akan menghambat tujuan proses pembelajaran.

Guna menyikapi hal tersebut diatas, penggunaan permainan tiga pos dapat dijadikan alternatif dalam membntu tercapainya tujuan pembelajaran pembelajaran senam lantai guling depan menggunakan permainan tiga pos diharapkan dapat meningkatkan hasilbelajar guling depan pada siswa kelas empat SD Negeri Selapura 01 Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013.



Gambar 3. Kerangka Berfikir

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Subjek Penelitian

Subjek Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini adalah siswa kelas IV dengan jumlah 30 siswa yang terdiri atas 13 siswa putri dan 17 siswa putra SD Negeri Selapura Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013.

3.2 Objek Penelitian

Objek penelitian tindakan kelas ini adalah hasil belajar guling depan pada siswa kelas IV SD Negeri Selapura 01 Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013.

3.3 Waktu Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dilaksanakan pada bulan Mei 2013 sampai selesai. Dalam satu minggu dilaksanakan satu kali pertemuan sesuai jadwal mata pelajaran Penjasorkes Kelas IV SD Negeri Selapura 01 Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal

3.4 Lokasi Penelitian

Rencana lokasi penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri Selapura 01 Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan menggunakan :

- 1) **Dokumentasi**, yaitu untuk memperoleh data nama siswa kelas IV SD Negeri Selapura 01
- 2) **Observasi** (pengamatan), yaitu untuk memperoleh data keterampilan proses siswa yang berupa lembar observasi (pengamatan) di lapangan. Pengamatan dilakukan pada saat kegiatan pembelajaran berlangsung. Pengamatan ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui keterampilan sikap siswa selama pembelajaran berlangsung. Pengamatan dilakukan oleh guru penjasorkes dan kolaborator
- 3) **Angket dan kuesioner**, diberikan untuk mengetahui tingkat kemampuan siswa terhadap materi pembelajaran guling depan (aspek kognitif) kuesioner atau angket yang disusun adalah angket. Angket tertutup adalah angket yang sudah disediakan alternatif jawabannya sehingga responden tinggal memilih. Hal ini akan mempermudah responden dalam menjawab. Angket atau kuesioner yang digunakan adalah angket dalam bentuk ya atau tidak. Dimana siswa diberikan pertanyaan singkat kemudian siswa mengisi dengan memilih salah satu jawaban yang disediakan.

3.6 Instrument Pengumpulan Data

Insturmen dalah alat atau latihan yang digumakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaanya lebih mudah dan hasilnya cermat sehingga lebih mudah diolah.

Agar data yang diperoleh akurat digunakan instrumen pengumpulan data sebagai berikut :

1) Instrumen Pembelajaran

instrumen pembelajaran yang digunakan dalam penelitian ini meliputi :

(1) SILABUS

Silabus dibuat untuk pedoman dalam pembuatan rencana pelaksanaan pembelajaran.

(2) Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran dibuat dan digunakan untuk panduan peneliti untuk mengatur jalannya proses pembelajaran

2) Instrumen Evaluasi

instrumen evaluasi yang digunakan dalam pembelajaran berupa tes hasil belajar guling depan.

Dalam penelitian tindakan ini menggunakan penelitian kolaboratif dengan guru bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dan guru kelas yang bersangkutan adalah sebagai pengamat atau observer dala penelitian. Sedangkan peneliti bertugas sebagai tenaga pengajar sekaligus bertanggung jawab penuh atas tindakan

penelitian tersebut, dimana peneliti secara penuh terlibat dari mulai perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi.

Penelitian tindakan kelas terdiri dari empat tahap, yaitu *planning* (perencanaan), *action* (tindakan), *observation* (pengamatan), *reflection* (refleksi). (Agus Kristiyanto, 2010:55). Dalam penelitian ini, empat tahap itu dijelaskan sebagai berikut:

1. Rancangan Siklus I

a. Tahap perencanaan

- 1) Mengidentifikasi masalah, mendiagnosis masalah, dan mengembangkan pemecahan masalah.
- 2) Merancang rencana pembelajaran sesuai dengan indikator pada siklus I yaitu melakukan senam lantai dengan permainan tiga pos
- 3) Mengkondisikan anak-anak
- 4) Menyusun lembar pengamatan proses pembelajaran siswa.

b. Tahap pelaksanaan

Langkah kegiatan yang dilakukan pada tahap pelaksanaan dari perencanaan yang telah dibuat adalah melaksanakan proses pembelajaran antara lain :

- 1) Menyiapkan rencana pembelajaran

- 2) Meyiapkan lintasan yang akan digunakan untuk permainan
- 3) Menyiapkan lembar pengamatan aktifitas belajar siswa, kemudian memberikannya kepada guru mitra (pengamat) untk mengamati proses pembelajaran.
- 4) Melakukan pengelolaan kelas, meliputi.
 - a) Kesiapan siswa dalam mengikuti pembelajaran.
 - b) Mengadakan presensi dari semua siswa yang hadir.
- 5) Menjelaskan kegiatan belajar mengajar materi senam lantai dengan menggunakan permainan tiga pos.
- 6) Melakukan pemanasan.
- 7) Melakukan senam lantai dengan menggunakan permainan.
- 8) Penilaian dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung.
- 9) Melakukan pendinginan.
- 10) Menarik kesimpulan.

c. Pengamatan tindakan

Pengamatan dilakukan untuk mengamati proses pembelajaran dibuat dengan bergradasi 1, 2, 3, dan 4 dengan ketentuan:

4– Sangat tinggi, sangat aktif

3 – Tinggi, aktif

2 – Rendah, tidak aktif

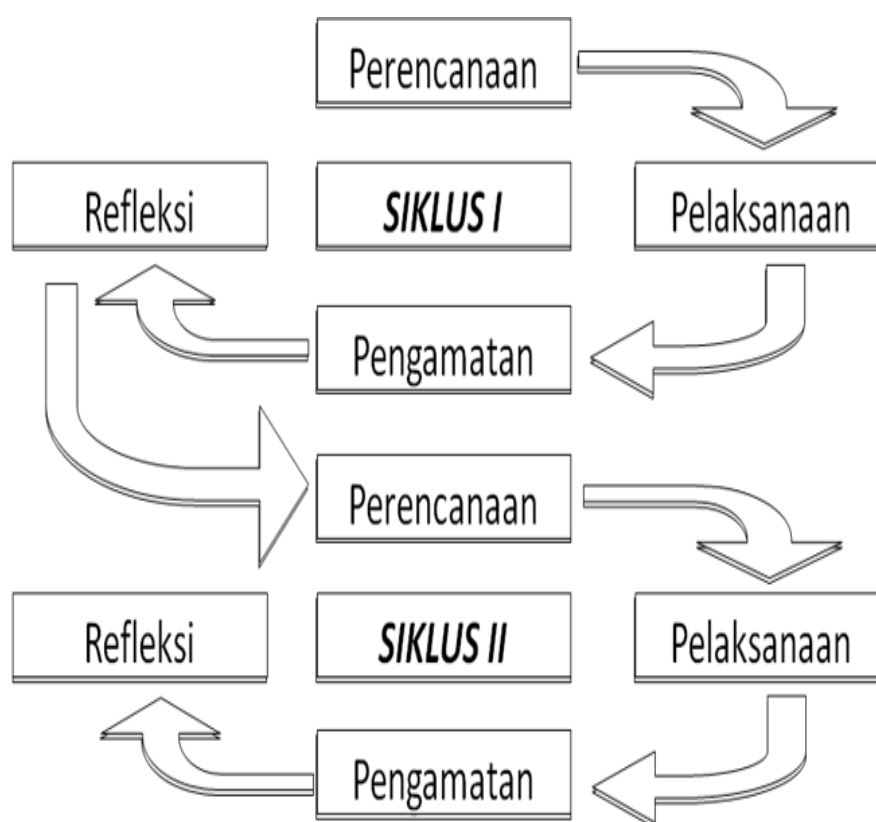
1 - Sangat rendah, sangat tdak aktif.

Adapun obyek yang diamati adalah sebagai berikut :

No	Objek yang diamati	1	2	3	4
1.	Minat belajar siswa ketika melakukan tindakan.				
2.	Motivasi siswa selama mengikuti proses pembelajaran.				
3.	Kesungguh-sungguhan siswa.				
4.	Keseriusan siswa selama mengikuti pembelajaran.				
5.	Keaktifan selama pembelajaran.				
6.	Antusias siswa selama pembelajaran.				
7.	Kehangatan selama pembelajaran				
8.	Ketertiban siswa selama mengikuti pembeajaran.				
9.	Ketepatan selesainya proses pembelajaran.				
10.	Antusias siswa dalam pembelajaran.				

4 Tahap Evaluasi

Refleksi merupakan uraian tentang prosedur analisis terhadap hasil penelitian dan refleksi berkaitan dengan proses dan dampak tindakan yang dilaksanakan serta kriteria dan rencana bagi siklus berikutnya.



Prosedur dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas, prosedur atau langkah-langkah yang akan dilakukan dalam kegiatan yang berbentuk siklus penelitian dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dua siklus, setiap satu siklus terdapat satu kali pertemuan. Masing-masing siklus memiliki tahapan perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi.

2. Rancangan siklus dua

Pada siklus II perencanaan tindakan dikaitkan dengan hasil yang telah dicapai pada tindakan siklus I sebagai upaya perbaikan dari siklus tersebut dengan materi pembelajaran sesuai dengan silabus mata pelajaran pendidikan jasmani. Dengan demikian termasuk perwujudan tahap perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan tindakan beserta refleksi juga mengacu pada siklus sebelumnya.

Teknik Pengumpulan Data

Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik sebagai berikut.

1. Observasi

Dalam menggunakan metode observasi cara yang paling tepat adalah melengkapinya dengan format atau blangko pengamatan sebagai instrumen, pelaksanaan observasi dilakukan oleh peneliti dan guru mitra serta pada saat jam pelajaran berlangsung. Observasi dimaksudkan untuk mengetahui tingkah laku siswa selama pembelajaran berlangsung. Tingkah laku siswa diamati selama proses pembelajaran untuk mengetahui apakah selama proses pembelajaran siswa aktif dan bertanggung jawab, baik secara individual maupun secara kelompok dengan instrumen lembar pengamatan aktifitas siswa.

2. Dokumentasi

Dokumentasi, dari asal katanya dokumen, yang artinya barang tertulis. Dalam penelitian ini dokumentasi yang akan digunakan meliputi data nilai pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan materi senam lantai guling depan dengan permainan tiga pos pada siswa kelas empat SD Negeri Selapura Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013 dan foto-foto kegiatan pembelajaran senam lantai guling depan menggunakan permainan tiga pos.

3. Angket dan kuesioner

Kuesioner adalah sejumlah pertanyaan yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui (Arikunto, 2006:151). Dalam penelitian ini, angket digunakan untuk memperoleh respon atau tanggapan siswa terhadap pembelajaran materi guling depan dengan menggunakan permainan tiga pos. Angket diberikan sesudah proses pembelajaran selesai dilaksanakan.

I. Instrumen penilaian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari :

1. Lembar penilaian siswa ranah *afektif*
2. Lembar penilaian siswa ranah *psikomotorik*

3. Lembar penilaian siswa ranah *kognitif*
4. Angket minat dan motivasi terhadap pembelajaran materi senam lantai guling depan

Penilaian afektif digunakan untuk mengukur perilaku siswa ketika pembelajaran berlangsung. Untuk penilaian psikomotorik dimaksudkan untuk menggambarkan penguasaan prosedur gerak dan koordinasi, dan penilaian kognitif untuk mengukur intelektual siswa. Lembar penilaian kognitif berisi soal-soal tes dengan materi pelajaran pendidikan jasmani Sekolah Dasar pokok bahasan senam lantai guling depan. Adapun bentuk tes yang digunakan adalah pilihan ganda.

Adapun kisi-kisi instrumen masing-masing aspek yang digunakan dalam penelitian tindakan kelas ini adalah sebagai berikut :

No	Aspek Kemampuan	
1	<p style="text-align: center;">Instrument Kognitif</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memahami teknik dasar guling depan <ol style="list-style-type: none"> a. Sikap awal b. Sikap badan saat berguling c. Sikap akhiran setelah melakukan guling depan d. keseimbangan 	
2	<p style="text-align: center;">Instrument afektif</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Antusias siswa selama pembelajaran 2. Kesungguh-sungguhan siswa dalam pembelajaran 	

	3. Semangat 4. Keaktifan siswa selama pembelajaran	
3	Instrument psikomotorik 1. Menguasai teknik dasar senam lantai guling depan menggunakan permainan tiga pos.	

II. Analisa Data

Dari hasil penelitian, data yang dianalisis adalah

- 1) Untuk menentukan nilai akhir hasil belajar yang diperoleh masing-masing siswa, digunakan rumus:

$$\text{Nilai} = \frac{\sum \text{jumlah jawaban benar} \times 100}{\sum \text{jumlah seluruh soal}}$$

- 2) Untuk menentukan nilai rata-rata kelas, yaitu:

$$\text{Rata-rata nilai siswa} = \frac{\sum \text{nilai semua siswa}}{\sum \text{siswa}}$$

- 3) Untuk menentukan tingkat tuntas belajar klasikal, yaitu:

$$\text{Ketuntasan klasikal} = \frac{\sum \text{siswa yang mendapat nilai} \geq x \times 100\%}{\sum \text{siswa yang mengikuti tes}}$$

- 4) Untuk menentukan nilai hasil observasi yang meliputi penilaian afektif dan penilaian psikomotorik, digunakan rumus:

$$\text{Nilai} = \frac{\sum \text{skor perolehan} \times 100\%}{\sum \text{skor maksimal}}$$

(Arikunto S, 2006: 306-307)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 hasil penelitian

1. siklus I

a. Tahap Perencanaan

pada tahap ini peneliti mempersiapkan pembelajaran yang terdiri dari rencana pembelajaran 1. Soal tes formatif 1 dan alat-alat yang mendukung. Selain itu juga dipersiapkan lembar observasi proses pembelajaran penjas dengan materi senam lantai guling depan dengan permainan tiga pos.

b. Tahap Pelaksanaan / Tindakan

siswa dibariskan dengan formasi empat bersaf, guru memimpin berdoa setelah itu dilakukan presensi, kemudian guru menjelaskan materi pelajaran senam lantai guling depan dengan permainan tiga pos

kegiatan berikutnya adalah bermain kupu-kupu hinggap, siswa dibagi menjadi dua kelompok yaitu anak putri sendiri dan anak laki-laki sendiri dan saling berpasangan dua-dua baik anak putri maupun anak putra, dengan peraturan 2 anak melakukan undian melalui suit apabila salah satu dari kedua anak tersebut kalah maka anak tersebut harus berlari dan mengejar anak yang menang, dan anak yang menang boleh hinggap pada pasangan yang lain.

Memasuki kegiatan inti selama 45 menit. Kegiatan inti pertama adalah di pos pertama. Pos pertama ini adalah melakukan senam lantai guling depan dengan awalan jongkok. Dimana anak tersebut pada saat akan melakukan senam lantai dengan posisi jongkok, tangan diatas matras dagu sedikit dimasukan kedada, setela ada hitungan 1,2,3 anak teresbut melakukan gulingan.

Setelah melakukan gerakan senam lantai guling depan dengan awalan jongkok, anak berlari pada pos yang kedua, pos yang kedua ini adalah anak melakukan senam lantai guling depan dengan awalan membungkukkan badan, cara melakukannya adalah posisi badan sedikit membungkuk kedepan, dengan tangan menyentuh matras, dilanjutkan tengkuk, punggung, pinggul dan kaki, ketika mengguling kaki ditekuk dan berskhir kaki lurus dan rapat pada saat mengguling rileks saja jangan sampai, dengan keadaan badan yang rileks pada saat berguling akan mempermudah gerakan. Langkah akhir berdiri sejenak pandangan kedepan dengn perlahan tangan ditarik keatas lurus lalu turunkan lagi secara perlahan, ini untuk mengembalikn keseimbangan setelah melakukan gulingan.

Setelah melakukan guling depan dengan awalan membungkukkan badan berikutnya adalah kepos yang ke tiga, pos yang ketiga ini adalah, siswa melakukan guling depan dengan awalan yang sempurna

1. Langkah awal berdiri tegak, kaki rapat, tangan lurus ke atas dan pandangan kedepan.

2. Guling depan dengan awalan tangan menyentuh matras dilanjutkan tengkuk, punggung, pinggul, dan kaki, ketika mengguling kaki ditekuk dan berakhir kaki lurus dan rapat, pada saat mengguling rileks saja jangan kaku, ini akan mempermudah gerakan.

Langkah akhir berdiri sejenak pandangan kedepan dengan perlahan tangan di tarik ke atas lurus lalu turunkan lagi secara perlahan, ini untuk mengembalikan keseimbangan setelah melakukan roll.

kegiatan penutup dilakukan alokasi waktu sepuluh menit. Pada kegiatan penutup ini siswa dikumpulkan untuk diadakan koreksimenyeliruh cara melakukan senam lantai guling depan dengan benar, kemudian memberikan kesempatan pada siswa untuk melakukan tanya tenya jawab, dilanjutkan pendinginan, berdoa kemudian siwa dibubarkan.

c. Observasi

hasil pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling depan dengan permainan tiga pos siswa kurang berminat dan termotivasi, krang antusias dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling depan. Pada siklus 1 dari 30 siswa kelas empat ada 13 orang yang sudah dapat melakukan senam lantai guling depan dengan benar secara umum kehangatan suasana dalam pembelajaran siswa cukup aktif ini terlihat dari antusiasisme siswa dalam mengikuti pemanasan sampai pembelajaran.pengisian lembar observasi dilakukan oleh guru, observasi berdasarkan pengamatan pembelajaran yang sedang belangsung. Pengisian

lembar observasi kaitannya dengan sikap siswa selama mengikuti pembelajaran, pengadaan alat dan fasilitas yang digunakan selama pembelajaran.

Pada siklus I, secara garis besar kegiatan belajar mengajar dengan metode pembelajaran dengan permainan tiga pos suda dilaksanakan dengan cukup baik, walaupun peran guru masih sangat dominan untuk memberikan penjelasan dan arahan karena model tersebut masih dirasakan baru oleh para siswa.

d. Refleksi

dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar diperoleh informasi dar hasil pengamatan sebagai berikut.

1. Guru kurang baik dalam memotivasi siswa sehingga minat dan motivasi siswa kurang
2. Guru kurang baik dalam mengelola pembelajaran, sehingga kehangatan suasana pembelajaran kurang
3. Siswa kurang antusias selama pembelajaran berlangsung.

4.2. Hasil Belajar Pada Siklus I

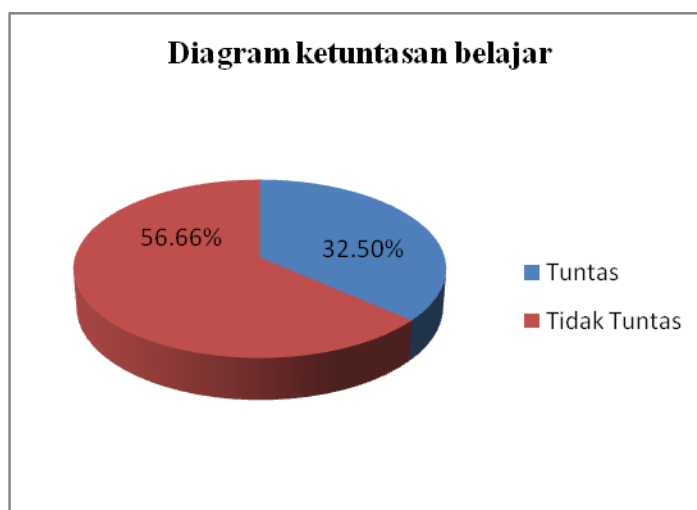
No	Nama Siswa	penilaian			Jumlah	ket
		Psikomotor	Afektif	kognitif		
1	Devi Tri Mastuti	15.00	15.00	10.00	40.00	Belum Tuntas
2	Yuniar Kholisoh I	25.00	15,00	10.00	50.00	Belum Tuntas
3	Agus Sumitra	37.50	22.50	20.00	80.00	Tuntas
4	Dimas Bayu P	37.50	22.50	20.00	80.00	Tuntas
5	Dea Ananda	25.00	22.50	10.00	70.00	Belum Tuntas
6	Tawang Haji	25.00	22.50	10.00	70.00	Belum Tuntas
7	Anggit Ade S	25.00	22.50	10.00	57.50	Belum Tuntas
8	Anjelia R.S	50.00	30.00	15.00	95.00	Tuntas
9	Ahmad Maulana	50.00	30.00	15.00	95.00	Tuntas
10	Aldimas	37.50	22.50	10.00	70.00	Belum Tuntas
11	Annur Riyadhus	37.50	22.50	15.00	75.00	Tuntas
12	Dina Ayu Prasetya	37.50	22.50	15.00	75.00	Tuntas
13	Dwi Sulistiyanto	37.50	22.50	10.00	70.00	Belum Tuntas
14	Didi Pamungkas	37.50	22.50	15.00	75.00	Tuntas

15	Hesti Saputri	37.50	22.50	30.00	90.00	Tuntas
16	Khusuful U	37.50	22.50	30.00	90.00	Tuntas
17	Kartika Septi	25.00	22.50	10.00	70.00	Belum Tuntas
18	Krisna Mulya N	25.00	15.00	15.00	55.00	Belum Tuntas
19	Khaerul Dwi A	25.00	22.50	15.00	62.00	Belum Tuntas
20	Kharisma Tri R	37.50	22.50	10.00	70.00	Belum Tuntas
21	M. Khamim R	37.50	22.50	10.00	70.00	Belum Tuntas
22	Wike Fadhilah	25.00	22.50	10.00	70.00	Belum Tuntas
23	Mukti Prasetyo	37.50	30.00	10.00	77.50	Tuntas
24	Mas Rama Adhi S	25.00	15.00	10.00	50.00	Belum Tuntas
25	M. Rofiq Arifudin	37.50	22.50	10.00	75.00	Tuntas
26	Meiya Nanda W	37.50	22.50	15.00	75.00	Tuntas
27	Nurul Muslimah	25.00	22.50	10.00	70.00	Belum Tuntas
28	Riyan Saputra	37.50	22.50	15.00	75.00	Tuntas
29	Regita Arifia K	25.00	15.00	10.00	50.00	Belum Tuntas
30	Wahyudi	15.00	15.00	20.00	50.00	Belum Tuntas

F. Prosentase Ketuntasan Siswa

Tuntas =

Tidak Tuntas =



Berdasarkan data diatas bahwa 32,50% dari jumlah siswa belum mencapai ketuntasan dan rata-rata kelas hanya 65,20 hal tersebut menunjukkan bahwa target yang diinginkan peneliti yaitu 85,00% dari jumlah siswa belum tercapai sehingga harus ditingkatkan lagi dengan siklus II.

Untuk mengurangi hambatan yang muncul pada siklus I, peneliti merencanakan tindakan siklus II yaitu (1) siswa diminta untuk mengikuti pembelajaran senam lantai guling depan dengan permainan lebih serius dan memperhatikan penjelasan dan peragaan, sehingga fokus aam melaksanakan

pembelajaran agar tujuan pembelajaran dapat Tercapai sesuai target yang ditentukan. (2) peneliti dan kolaborator lebih fokus dalam melaksanakan observasi sehingga dapat menguasai kelas dengan baik agar kualitas hasil belajar dapat tercapai dengan optimal.

2. Siklus II

a. Perencanaan

Pada tahap ini peneliti mempersiapkan pembelajaran yang terdiri dari rencana pelajaran 2, dan alat-alat pengajaran yang mendukung. Selain itu juga dipersiapkan lembar observasi proses pembelajaran penjas dengan materisenam lantai guling depan dengan permainan tiga pos. Pelaksanaan tindakan pada siklus II akan dilaksanakan pada bulan Mei 2013.

b. Tahapan Pelaksanaan/Tindakan

Siswa dibariskan dengan formasi 4 bersaf, guru memimpin doa setelah itu dilakukan presesnsi, kemdian guru menjelaskan materi pelajaran senam lantai guling depan dengan permainan tiga pos.

Kegiatan berikutnya adalah pemanasan, aktu yang digunakan untuk pemanasan adalah 15 menit. Kegiatan pertama adalah siswa melakukan peregangan statis dan dinamis, guru memberi contoh dan membetulkan gerakan siswa yang gerakannya masih kurang benar, menegur siswa yang kurang serius dalam melakukan pemanasan.

Kegiatan berikutnya adalah bermain kupu-kupu hinggap, siswa dibagi mejadi dua kelompok yaitu anak putri sendiri dan anak laki-laki sendiri

dan saling berpasangan dua-dua baik anak putri maupun anak putra, dengan peraturan 2 anak melakukan undian melalui suit apabila salah satu dari kedua anak tersebut kalah maka anak tersebut harus berlari dan mengejar anak yang menang, dan anak yang menang boleh hinggap pada pasangan yang lain.

Memasuki kegiatan inti selama 45 menit. Kegiatan inti pertama adalah di pos pertama. Pos pertama ini adalah melakukan senam lantai guling depan dengan awalan jongkok. Dimana anak tersebut pada saat akan melakukan senam lantai dengan posisi jongkok, tangan di atas matras dagu sedikit dimasukkan ke dada, setelah ada hitungan 1,2,3 anak tersebut melakukan gulingan.

Setelah melakukan gerakan senam lantai guling depan dengan awalan jongkok, anak berlari pada pos yang kedua, pos yang kedua ini adalah anak melakukan senam lantai guling depan dengan awalan membungkukkan badan, cara melakukannya adalah posisi badan sedikit membungkuk kedepan, dengan tangan menyentuh matras, dilanjutkan tengkuk, punggung, pinggul dan kaki, ketika mengguling kaki ditekuk dan berakhir kaki lurus dan rapat pada saat mengguling rileks saja jangan sampai, dengan keadaan badan yang rileks pada saat berguling akan mempermudah gerakan. Langkah akhir berdiri sejenak pandangan kedepan dengan perlahan tangan ditarik ke atas lurus lalu turunkan lagi secara perlahan, ini untuk mengembalikan keseimbangan setelah melakukan gulingan.

Setelah melakukan guling depan dengan awalan membungkukkan badan berikutnya adalah kepos yang ke tiga, pos yang ketiga ini adalah, siswa melakukan guling depan dengan awalan yang sempurna

4. Langkah awal berdiri tegak, kaki rapat, tangan lurus ke atas dan pandangan kedepan.

5. Guling depan dengan awalan tangan menyentuh matras dilanjutkan tengkuk, punggung, pinggul, dan kaki, ketika menguling kaki ditekuk dan berakhir kaki lurus dan rapat, pada saat mengguling rileks saja jangan kaku, ini akan mempermudah gerakan.

Langkah akhir berdiri sejenak pandangan kedepan dengan perlahan tangan di tarik ke atas lurus lalu turunkan lagi secara perlahan, ini untuk mengembalikan keseimbangan setelah melakukan roll.

kegiatan penutup dilakukan alokasi waktu sepuluh menit. Pada kegiatan penutup ini siswa dikumpulkan untuk diadakan koreksimenyeliruh cara melakukan senam lantai guling depan dengan benar, kemudian memberikan kesempatan pada siswa untuk melakukan tanya jawab, dilanjutkan pendinginan, berdoa kemudian siswa dibubarkan.

a. Observasi

Hasil pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling depan dengan permainan tiga pos dan motivasi siswa sudah mengalami peningkatan dan mengikuti pembelajaran senam lantai guling depan dengan permainan tiga pos . pada

siklus II dari 30 siswa kelas IV hampir semua siswa dapat melaksanakan gerakan senam lantai guling depan dengan permainan tiga pos dengan benar. Secara umum kehangatan suasana dalam pembelajaran siswa cukup aktif ini terlihat dari antusiasisme dalam mengikuti pembelajaran dari pemanasan sampai pembelajaran

Pengisian lembar observasi dilakukan oleh guru, observasi berdasarkan pengamatan pembelajaran yang sedang berlangsung. Pengisian lembar observasi kaitannya dengan sikap siswa selama mengikuti pembelajara, pengadaan alat dan fasilitas yang digunakan selama pembelajaran.

Dengan penyempurnaan aspek-aspek diatas dalam pembelajaran senam lantai guling depan dengan permainan tiga pos diharapkan siswa dapat lebih bersemangat lagi dalam mengikuti pembelajaran sehingga dapat tercapai hasil yag optimal.

b. Refleksi

Dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar siklus II diperoleh informasi dari hasil pengamatan sebagai berikut.

1. Selama proses belajar mengajar guru telah melaksanakan semua pembelajaran dengan baik. Meskipun ada beberapa aspek yang belum sempurna tetapi presentasi pelaksanaannya untuk masing-masing aspek cukup benar.
2. Berdasarkan data hasil pengamatan diketahui bahwa siswa semangat dan aktif selama proses belajar megajar berlangsung

3. Kekurangan pada siklus-siklus sebelumnya sudah mengalami perbaikan dan peningkatan sehingga menjadi lebih baik.
4. Hasil belajar siswa pada siklus II mengalami peningkatan.

c. Deskripsi Data Hasil Pembelajaran Siklus II

Dibawah ini dideskripsikan data hasil belajar senam lantai guling depan dengan permainan tiga pos pada siswa kelas IV SD Negeri Selapura 01 Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013

4.2. Hasil Belajar Pada Siklus II

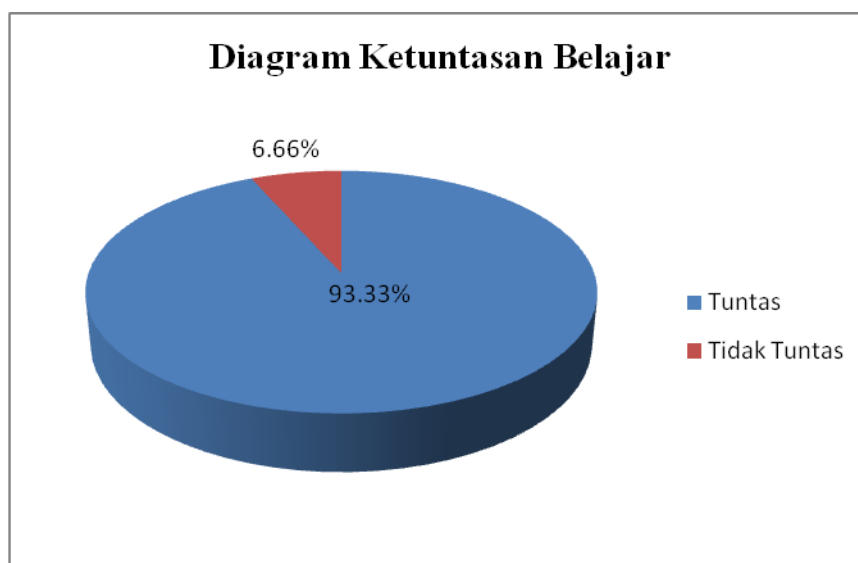
No	Nama Siswa	Penilaian			Jumlah	ket
		Psikomotor	Afektif	Kognitif		
1	Devi Tri Mastuti	25.00	15.00	10	50.00	Tidak Tuntas
2	Yuniar Kholisoh I	25.00	15.00	10	50.00	Tidak Tuntas
3	Agus Sumitra	50.00	22.50	20	92.50	Tuntas
4	Dimas Bayu P	50.00	22.50	15	87.50	Tuntas
5	Dea Ananda	37.50	30.00	20	77.50	Tuntas
6	Tawang Haji	50.00	15.00	10	75.00	Tuntas
7	Anggit Ade S	50.00	22.50	20	92.50	Tuntas
8	Anjelia R.S	37.50	22.50	15	75.00	Tuntas
9	Ahmad Maulana	50.00	30.00	15	95.00	Tuntas
10	Aldimas	37.50	22.50	20	80.00	Tuntas
11	Annur Riyadhus	50.00	22.50	20	92.50	Tuntas
12	Dina Ayu Prasetya	25.00	15.00	10	50.00	Tidak Tuntas
13	Dwi Sulistiyanto	50.00	22.50	20	92.50	Tuntas
14	Didi Pamungkas	37.50	30.00	20	87.50	Tuntas
15	Hesti Saputri	37.50	22.50	20	80.00	Tuntas
16	Khusuful U	37.50	30.00	15	82.50	Tuntas
17	Kartika Septi	37.50	30.00	15	82.50	Tuntas
18	Krisna Mulya N	25.00	22.50	15	65.00	Tidak Tuntas
19	Khaerul Dwi A	37.50	30.00	20	87.50	Tuntas
20	Kharisma Tri R	37.50	30.00	10	77.50	Tuntas
21	M. Khamim R	50.00	30.00	15	95.00	Tuntas
22	Wike Fadhillah	25.00	15.00	20	60.00	Tidak Tuntas

23	Mukti Prasetyo	50.00	22.50	20	92.00	Tuntas
24	Mas Rama Adhi S	37.50	22.50	15	75.00	Tuntas
25	M. Rofiq Arifudin	37.50	30.00	20	80.00	Tuntas
26	Meiya Nanda W	37.50	22.50	20	80.00	Tuntas
27	Nurul Muslimah	37.50	30.00	20	87.50	Tuntas
28	Riyan Saputra	50.00	22.50	20	92.50	Tuntas
29	Regita Arifia K	37.50	22.50	20	80.00	Tuntas
30	Wahyudi	37.50	22.50	20	80.00	Tuntas
	Rata-rata					

F. Prosentase Ketuntasan Siswa

Tuntas =

Tidak Tuntas =



Data diatas menunjukkan bahwa rata-rata hasil belajar siswa dalam pembelajaran senam lantai guling depan dengan permainan tiga pos pada siklus dua nilai rata-rata meningkat. Peningkatan tersebut dapat dilihat dari banyaknya siswa yang tuntas, yaitu sebesar siswa (28 anak) dari jumlah

keseluruhan 30 siswa memiliki nilai diatas kriteria ketuntasan minimal (KKM) sebesar 75.

3. Analisa Data Angket

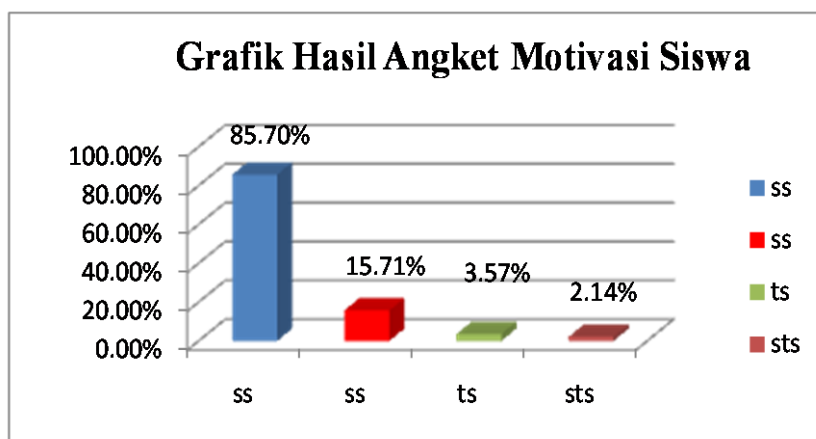
3.1 Angket Motivasi

Angket yang diberikan kepada siswa melaksanakan proses pembelajaran dengan metode demonstrasi (siklusII) dengan jumlah pertanyaan sebanyak 1 soal dan jumlah responden 30 siswa untuk mengetahui motivasi siswa terhadap pembelajara senam lantai guling depan dengan permainan tiga pos. Berdasarkan hasil angket siswa pada tabel berikut.

Tabel 4.5. rekapitulasi angket motivasi dalam pembelajaran senam lantai guling depan dengan permainan tiga pos

No Soal	SS		S		TS		STS		Jumlah
	Jml	%	Jml	%	Jml	%	Jml	%	
1	26	92,9	3	10,71	1	3,57	0	0,00	30
2	23	82,1	7	25,00	0	0,00	0	0,00	30
3	23	82,1	4	14,29	1	3,57	2	7,14	30
4	23	82,1	6	21,43	1	3,57	0	0,00	30
5	25	89,3	2	7,14	2	7,14	1	3,57	30
Rata-rata		85,7		15,71		3,57			
=		%		%		%		2,14	

Grafik Hasil angket motivasi pembelajaran senam lantai guling depan dengan permainan tiga pos.



3.2 Angket Minat Siswa

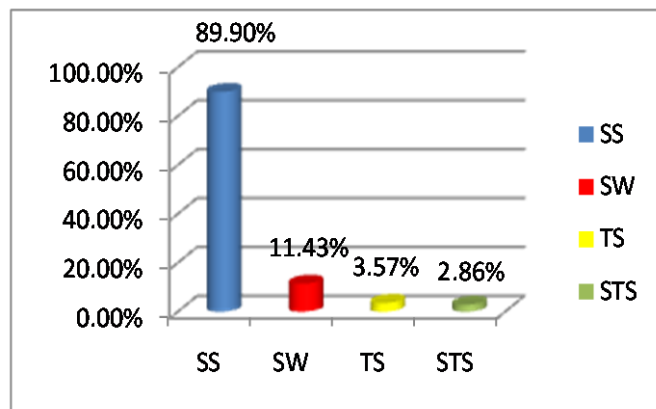
Angket yang diberikan pada siswa setelah siswa melaksanakan proses pembelajaran dengan metode demonstrasi (siklusII) dengan jumlah pertanyaan sebanyak 1 butir dan jumlah responden 34 siswa untuk mengetahui minat siswa terhadap pembelajaran senam lantai guling depan dengan permainan tiga pos. berdasarkan hasil angket siswa pada lampiran diperoleh hasil analisis angket motivasi pada table berikut.

Tabel 4.6. Rekapitulasi Angket Minat Siswa Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Dengan Permainan Tiga Pos.

No	SS		S		TS		STS		Jumlah
	Jml	%	Jml	%	Jml	%	Jml	%	
1	26	92,9	3	10,71	1	3,57	0	0,00	30
2	23	82,1	7	25,00	0	0,00	0	0,00	30

3	23	82,1	3	10,71	2	7,14	2	7,14	30
4	23	82,1	3	10,71	2	7,14	2	7,14	30
5	30	107	0	0,00	0	0,00	0	0,00	30
Rata-rata =		89,3		11,43		3,57		2,86%	
		%		%		%			

Grafik hasil angket minat pembelajaran senam lantai guling depan dengan permainan tiga pos.



Keterangan :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa tanggapan siswa terhadap pembelajaran senam lantai guling depan dengan permainan tiga pos adalah positif.

Berdasarkan jumlah rata-rata dalam persen menunjukkan bahwa 11,43% siswa setuju dengan kegiatan pembelajaran tersebut 2,86% siswa sangat tidak setuju. Ini dapat dikatakan bahwa siswa tertarik dan senang mengikuti metode pembelajaran yang disajikan guru.

4.2. Pembahasan

Ketuntasan hasil belajar siswa melalui hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran pertemuan terbimbing memiliki dampak positif dalam meningkatkan prestasi belajar siswa. Hal ini dapat terlihat dan semakin mantapnya pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan peneliti/kolaborator (ketuntasan belajar meningkat dari siklus I dan siklus II). Pada siklus I ketuntasan belajar mencapai 32,5% sedangkan pada siklus II ketuntasan hasil belajar siklus II mencapai 93,33%. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar siswa sebesar 60,83%.

Sedangkan untuk proses pembelajaran berdasarkan analisis data diperoleh bahwa aktifitas siswa selama proses belajar siswa yaitu dapat ditunjukkan dengan permainan tiga pos dalam setiap siklus mengalami peningkatan. Hal ini berdampak positif terhadap prestasi belajar siswa yaitu dapat ditunjukkan dengan meningkatnya nilai rata-rata setiap siklus yang terus meningkat. Dalam proses belajar mengajar siswa terlihat semangat, mendengarkan/memperhatikan penjelasan guru, melakukan kegiatan dengan sungguh-sungguh. Jadi dapat

dikatakan bahwa aktifitas siswa sangat aktif mengikuti pembelajaran dengan media.

Minat merupakan sumber motivasi yang mendorong orang untuk melakukan sesuatu, bila mereka melihat bahwa sesuatu itu menguntungkan, merekapun berminat. Ini kemudian mendatangkan kepuasan. Bila kepuasan berkurang, minatpun akan berkurang (Elizabet B Hurlock ; 114).

Begitu pula untuk belajar sangat diperlukan adanya minat dan motivasi. *Motivation is an essential condition of learning* (dalam bukunya sardiman, 2010:84). Bahwa hasil belajar akan menjadi optimal, kalau ada motivasi dan motivasi dapat muncul apabila ada minat. Makin tepat motivasi yang diberikan, akan makin berhasil pula pelajaran itu.

Dalam pembelajaran senam lantai guling depan dengan permainan tiga pos berhasil menumbuhkan kepuasan dan motivasi dalam belajar. Ini dapat ditunjukkan dari hasil pengisian angket tanggapan siswa terhadap model pembelajaran senam lantai guling depan dengan permainan tiga pos termasuk positif. Ini ditunjukkan dengan 89,3% jawaban siswa setuju dan menyatakan siswa tertarik dan antusias mengikuti pembelajaran senam guling depan dengan permainan tiga pos. hal ini menunjukkan bahwa siswa memberikan respon positif terhadap pembelajaran senam lantai sehingga siswa lebih berminat dan termotivasi untuk belajar lebih giat lagi. Jadi dapat disimpulkan bahwa pembelajaran senam lantai guling depan dengan permainan tiga pos dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Penelitian Tindakan Kelas dengan judul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Guling Depan Dengan Menggunakan Permainan Tiga Pos Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Selapura 01 Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013” menghasilkan kesimpulan sebagai berikut :

Pembelajaran senam lantai guling depan dengan menggunakan permainan tiga pos memiliki dampak positif dalam meningkatkan hasil belajar siswa yang ditandai dengan peningkatan ketuntasan belajar siswa Kelas IV dalam setiap siklus, yaitu Siklus I () dan Siklus II ().

Pembelajaran senam lantai guling depan dengan menggunakan permainan tiga pos mempunyai pengaruh positif, yaitu meningkatkan minat dan motivasi belajar yang ditunjukkan dengan rata-rata jawaban siswa yang menyatakan bahwa siswa tertarik dan berminat dengan metode pembelajaran tersebut sehingga mereka menjadi suka dan termotivasi untuk belajar. Ini ditunjukkan dengan 85,7% pada angket motivasi dan 89,3% pada angket minat menjawab setuju dengan pembelajaran permainan pada senam lantai guling depan sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan media permainan dalam pembelajaran senam lantai guling depan dengan permainan tiga pos bisa meningkatkan hasil belajar

5.2 Saran

Dari hasil penelitian yang diperoleh dari uraian sebelumnya agar proses belajar mengajar lebih efektif dan lebih memberikan hasil yang optimal bagi siswa, maka disampaikan saran sebagai berikut :

1. Dalam pembelajaran penjasorkes khususnya senam lantai guling depan, sebaiknya guru menggunakan media yang menarik dan mengaktifkan siswa sehingga selama proses pembelajaran siswa merasa senang dan bersemangat dalam belajar.
2. Guru diharapkan dapat memilih dan menerapkan metode serta media pembelajaran yang sesuai dengan materi pelajaran, sehingga keefektifan kegiatan belajar mengajar dapat tercapai dan suasana pembelajaran menjadi lebih menyenangkan.
3. Siswa sebaiknya memotivasi diri dalam belajar, khususnya dari factor intrinsic agar mencapai hasil yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Baley, J.A. dan Field D.A. (1976). *Physical Education and Physical Educator*. (Ed.2) Boston: Allyn and Bacon, Inc. Dikutip dari Buku Azaz dan Falsafah Pendidikan Jasmani.2008. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Bimo, Walgito. 2005. *PengantarPsikologiUmum(edisikelima)*. Yogyakarta: Andi.
- Dikpora Pemkab Tegal. 2010. Silabus Penjasorkes, kelas IV Semester 1 & 2, Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan. Tegal.
- Eko, Arianto.2013. *Upaya Meningkatkan Minat, Motivasi dan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Hang Style Dengan Media Bola Gantung Bagi Siswa Kelas III A SMP N 1 Randublatung Kabupaten Blora Tahun 2012/2013*, Program Sarjana Universitas Negeri Semarang.
- Elizabet B. Hurlock. 1999. *PerkembanganAnak (edisikeenam)*. Jakarta: Erlangga.
- Menpora. 1984. *Pola Dasar Pembangunan Olahraga* . Dikutip dari Buku Azaz dan falsafah Pendidikan Jasmani. 2008. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Mohamad Surya. 2004. *PsikologiPembelajaran dan Pengajaran*. Dikutip dari Skripsi Eko, Arianto. 2013. *Upaya Meningkatkan Minat, Motivasi dan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Hang Style Dengan Media Bola Gantung Bagi Siswa Kelas III A SMP N 1 Randublatung Kabupaten Blora Tahun 2012/2013*, Program Sarjana Universitas Negeri Semarang.
- Rudi, Susilana & Cepi Riyana. 2012. *Media Pembelajaran*. Bandung: CV Wacana Prima
- Seaton, D.O. et al. 1974. *Physical Education Hand Book, Englewood. Cliffs. N 6th. Prentice-hall, inc.* Dikutip dari Buku Pendidikan Jasmani dan Olahraga. 2011. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Saiful, Bahri, Djamarah. 2008. *Psikologi Belajar*. Dikutip dari skripsi Eko, Arianto. 2013. *Upaya Meningkatkan Minat, Motivasi dan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Hang Style Dengan Media Bola Gantung Bagi Siswa Kelas III A SMP N 1 Randublatung Kabupaten Blora Tahun 2012/2013*, Program Sarjana Universitas Negeri Semarang.
- Siti, Safariatun. 2008. *Azaz dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Slameto. 2010. *Belajaran Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Dikutip dari skripsi Eko, Arianto. 2013. *Upaya Meningkatkan Minat, Motivasi dan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Hang Style Dengan Media*

Bola Gantung Bagi Siswa Kelas III A SMP N 1 Randublatung Kabupaten Blora Tahun 2012/2013, Program Sarjana Universitas Negeri Semarang.

Suharsimi, Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.


John N. Drowatzky. 1975. *Motor Learning: Principles and Practices*. Dikutip dari Buku *Perkembangan Dan Belajar Motorik*. 2008. Jakarta: Universitas Terbuka.

Tim Bina Karya Guru. 2004. *Pendidikan Jasmani Untuk Sekolah Dasar Kelas IV*. Jakarta: Erlangga.

<https://www.google.com/search?q=hakekat+media+pembelajaran&ie=utf->

[8&oe=utf](#) (15 Mei 2013 10:15)

Lampiran 1


KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
 Nomor : 466 V / FIK / 2013

Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER GASAL/GENAP
TAHUN AKADEMIK 2012/2013

Menimbang : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.

Mengingat : 1. SK Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;
 2. SK Rektor UNNES No. 162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;
 3. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahkan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)

Memperhatikan : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Tanggal 01 Januari 1970

MEMUTUSKAN

Menetapkan
PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada :


1. Nama	: Drs. Bambang Priyono, M.Pd.
NIP	: 196004221986011001
Pangkat/Golongan	: IV/b - Pembina Tk. I
Jabatan Akademik	: Lektor Kepala
Sebagai Pembimbing I	

2. Nama	: Drs Uen Hartiwan, M.Pd
NIP	: 195304111983031001
Pangkat/Golongan	: IV/b - Pembina Tk. I
Jabatan Akademik	: Lektor Kepala
Sebagai Pembimbing II	


Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :
 Nama : GUNTUR SETIAWAN
 NIM : 6101911003
 Jurusan/Prodi : Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
 Topik : PENELITIAN TINDAKAN KELAS UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GULING DEPAN DENGAN MENGGUNAKAN PERMAINAN TIGA POS PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI SELAPURA 01 KABUPATEN TEGAL TAHUN 2013

KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

DITETAPKAN DI : SEMARANG
 PADA TANGGAL : 2 Mei 2013


 Dr. H. Harry Pramono, M.Si.
 NIP. 195910191985031001

Tembusan
 1. Pembantu Dekan Bidang Akademik
 2. Ketua Jurusan
 3. Dosen Pembimbing
 4. Peringgal


 6101911003
 ...FM-03-AKD-24/Rev. 00 ...

Lampiran 2

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN Gedung FI Lt. 2, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229 Telepon: 024-8508007 Laman: http://fik.unnes.ac.id , surel: fik_unnes@telkom.net
	No. : 1772 / 44.37.1.6 / PP / 13 Lamp : Hal : Ijin Penelitian
	Kepada Yth. Kepala SD N 01 Selapura Tegal di SD N 01 Selapura Tegal
	Dengan Hormat, Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk menyusun skripsi/tugas akhir oleh mahasiswa sebagai berikut: Nama : GUNTUR SETIAWAN NIM : 6101911003 Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Topik : PENELITIAN TINDAKAN KELAS UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GULING DEPAN DENGAN MENGGUNAKAN PERMAINAN TIGA POS PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI SELAPURA 01 KABUPATEN TEGAL TAHUN 2013
Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.	
Semarang, 21 Mei 2013 Dekan  Dr. H. Harry Pramono, M.Si. NIP. 195910191985031001	
 6101911003: FM-05-AKD-24/Rev. 00 :...	

Lampiran 3



**PEMERINTAH KABUPATEN TEGAL
UPTD DIKPORA KEC. DUKUHWARU KAB.TEGAL
SD NEGERI SELAPURA 01**

SURAT KETERANGAN

NO :...../...../ 2013

Yang Bertanda Tangan Dibawah Ini Kepala Sekolah SD Negeri Selapura 01

UPTD Dikpora Kecamatan Dukuhwaru Menerangkan Bahwa :

Nama : Guntur Setiawan
Tempat tanggal lahir : Tegal, 14 Juli 1987
Jenis kelamin : Laki-laki
Agama : Islam
Mahasiswa : S1 PJKR PKG Tegal
Alamat : Selapura, Kec Dukuhwaru, Kab. Tegal.

Telah melaksanakan penelitian dengan judul “ Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Guling Depan Dengan Permainan Tiga Pos Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Selapura 01 Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013” .

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat digunakan sebagai mana mestinya

Selapura , Juli 2013
Kepala SDN Selapura 01

IRIANTO DWI ASMORO, S.Pd
NIP.19620514 198201 1 006

Lampiran 4

Daftar Nama Siswa Kelas IV

No.	Nama	Jenis Kelamin		Ket.
		P	L	
1.	Devi Tri Mastuti	P		
2.	Yuniar Kholisoh Imana	P		
3.	Agus Sumitra		L	
4.	Dimas Bayu Pratama		L	
5.	Dea Ananda	P		
6.	Tawang Haji Supendi		L	
7.	Anggit Ade Setiawan		L	
8.	Anjelia Rahma Sari	P		
9.	Ahmad Maulana Yusuf		L	
10.	Aldimas		L	
11.	Annur Riyadhus Solihin		L	
12.	Dina Ayu Prasetya	P		
13.	Dwi Sulistiyanto		L	
14.	Didi Pamungkas Setiyabudi		L	
15.	Hesti Saputri	P		
16.	Khusuful Uliyah	P		
17.	Kartika Septi Edining Wulan	P		
18.	Krisna Mulya Ningsih	P		
19.	Khaerul Dwi Apriliyanto		L	
20.	Kharisma Tri Rahayu	P		
21.	M. Khamim Rosydi		L	
22.	Wike Fadhilah		L	
23.	Mukti Prasetyo		L	
24.	Mas Rama Adhi Sulisty		L	
25.	M. Rofiq Arifudin		L	
26.	Meiya Nanda Wiarti		L	
27.	Nurul Muslimah	P		
28.	Riyan Saputra		L	
29.	Regita Arifia Kinanti	P		
30.	Wahyudi			
Jumlah		13	17	

SILABUS PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SD Negeri Selapura 01
 Bidang studi : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
 Kelas : IV
 Semester : II
 Standart Kompetensi : Mempraktikan senam lantai dengan ompleksitas gerakan yang lebih tinggi, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pelajaran	Kegiatan Pengajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Tehnik	Bentuk Instrumen		
8.1 Mempraktikan senam lantai tanpa menggunakan alat dengan koordinator yang baik, serta nilai kerjasama dan estetika	<p>a. Senam lantai tanpa alat</p> <p>1. Peregangan : - otot lengan - otot leher - otot pinggang -otot kaki</p> <p>- otot perut dan punggung</p> <p>• Melakukan gerakan membungkuk sambil berjalan</p> <p>3. Sikap lilin</p> <p>4. Lari menggendong teman</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan peregangan : -otot lengan - otot pinggang -otot kaki - oto perut dan punggung • Melakukan gerakan membungkuk sambil berjalan • Melakukan sikap lilin • Melakukan gerakan lari menggendong teman 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan memutar tubuh saat melompat / meloncat dengan tingkat koordinasi yang baik • Melakukan gerakan berguling ke depan dengan control yang baik • Melakukan gerakan berguling ke belakang dengan control yang baik • Melakukan rangkaian gerakan senam lantai 	<ul style="list-style-type: none"> * Tes Praktek * Tes * Tes Ketampilan * Tugas *Pengamatan 	<ul style="list-style-type: none"> • Lakukan gerakan peregangan pada : a. otot lengan b. otot kaki c. otot perut dan punggung • Lakukan gerakan membungkuk sambil jalan ! • Lakukan gerakan sikap lilin dengan sempurna 	2 X 35 menit (1Xpert)	<ul style="list-style-type: none"> • Buku Penjaskes • Diktat senam • Matras • Alat rintangan/ peti lompat • Lapangan • Pluit

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pelajaran	Kegiatan Pengajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
8.2 Mempraktekan senam ketangkasan dengan menggunakan alat dengan koordinasi yang baik serta nilai disiplin dan kerjasama	b. Senam lantai dengan alat 1. Gerakan berguling : - berguling ke depan - berguling ke belakang 2. pull up 3. lompat tali 4. lompat kangkang melewati peti lompat 5. menerobos melewati rintangan 6. merayap melewati rintangan 7. push up bola lewat	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan guling depan Melakukan guling belakang Melakukan gerakan pull up Melakukan permainan lompat tali berpasangan Melakukan lompat kangkang dengan peti Melakukan permainan menerobos melewati rintangan Melakukan permainan merayap melewati rintangan Melakukan permainan pus up bola lewat 	dengan sederhana	<ul style="list-style-type: none"> * Tes Praktek * Tes Ketrampilan * Tugas *Pengamatan 	<ul style="list-style-type: none"> Lakukan gerakan pullup sesuai kemampuan anda ! Lakukan lompat tali berpasangan ! Lakukan lompat kangkang melewati peti lompat Lakukan permainan menerobos melewati rintangan Lakukan permainan pus up bola lewat 	2 X 35 menit (1Xpert)	<ul style="list-style-type: none"> Buku Penjaskes Diklat senam Matras Alat rintangan/ peti lompat Hulahup Lapangan Pluit 	

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pelajaran	Kegiatan Pengajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
❖ Karakter siswa yang diharapkan :		Disiplin (<i>Discipline</i>) Tekun (<i>diligence</i>) Tanggung jawab (<i>responsibility</i>) Ketelitian (<i>carefulness</i>) Kerja sama (<i>Cooperation</i>) Toleransi (<i>Tolerance</i>) Percaya diri (<i>Confidence</i>) Keberanian (<i>Bravery</i>)						

Lampiran

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP) SIKLUS I**

Sekolah	: SD Negeri Selapura 01
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: 4 [empat] / 2 [dua]
Pertemuan ke	: 1 (satu)
Alokasi Waktu	: 4 x 35 menit

Standar Kompetensi : 6. Mempraktikkan gerak dasar senam ke dalam permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar : 6.2 Mempraktikkan gerak dasar senam berbagai gerakan yang bervariasi dalam permainan dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai sportivitas, dan kejujuran)**

A. Tujuan Pembelajaran:

- a) Psikomotorik
 1. Melakukan guling depan dengan awalan jongkok
 2. Melakukan guling depan dengan dngan awalan membungkukan badan
 3. Melakukan guling depan dengan sikap yang sempurna
 4. Sikap keseimbangan setelah melakukan gulingan
- b) Kognitif
Siswa dapat menyebutkan cara-cara melakukan gerakan guling depan
- c) Afektif
Siswa dapat menumbuhkan nilai-nilai pantang menyerah, sportivitas, kerjasama.

- ❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin (*Discipline*)
Tekun (*diligence*)
Tanggung jawab (*responsibility*)
Ketelitian (*carefulness*)
Kerja sama (*Cooperation*)
Toleransi (*Tolerance*)
Percaya diri (*Confidence*)
Keberanian (*Bravery*)


B. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Senam lantai guling depan

C. Metode Pembelajaran:

- Intruksi verbal
- Modifikasi pembelajaran senam lantai guling depan
- Peragaan
- Pengayaan

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan dan Gambar	Alokasi waktu	Metode
<p>1. Kegiatan Awal</p> <p>Persiapan Guru</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru menyiapkan peralatan/media pembelajaran, setting/letak alat dsb. • Guru menyiapkan pertanyaan-pertanyaan untuk mengelaborasi respon siswa <p>Kegiatan pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru mempersilahkan untuk baris empat bersaf dengan tertib • Guru memimpin siswa berdoa • Guru mempersensi siswa • Guru memberikan appersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran siswa • Guru memberikan pemanasan dalam bentuk permainan kegiatan berikutnya adalah bermain kupu-kupu hinggap, siswa dibagi mejadi dua kelompok yaitu anak 	<p>15'</p>  <p>ket: ○ : Guru ★ : Siswa</p>	<p>Intruksi verbal</p> <p>intruksi verbal, peragaan</p> <p>komando</p>

Kegiatan dan Gambar	Alokasi waktu	Metode
<p>putri sendiri dan anak laki-laki sendiri dan saling berpasangan dua-dua baik anak putri maupun anak putra, dengan peraturan 2 anak melakukan undian melalui suit apabila salah satu dar kedua anak tersebut kalah maka anak tersebut harus berlari dan mengejar anak yang menang, dan anak yang menang boleh hinggap pada pasangan yang lain.</p>		
<p>2. Kegiatan Inti/Materi</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Guru menjelaskan cara melakukan senam lantai guling depan yang benar. b. Cara melakukan guling melalui media yang disiapkan c. Sikap yang benar saat melakukan guling depan d. Melakukan guling depan dengan awalan jongkok e. Melakukan senam lantai guing depan dengan awalan membungkukan badan f. Melakukan melakukan senam lantai guling depan dengan awalan berdiri atau sikap yang sempurna 	50'	Intruksi verbal, peragaan, pengayaan, modifikasi

Kegiatan dan Gambar		Alokasi waktu	Metode
3. Kegiatan Akhir		5'	Intruksi verbal, modifikasi
a. Siswa dibagi menjadi dua bersaf			
b. Melakukan pendinginan			
c. Siswa berhadapan dan saling memijat siswa satu dengan siswa yang lain			
d. Guru memberikan evaluasi dan Tanya jawab tentang proses pembelajaran yang telah dilakukan			
e. Siswa dipimpin untuk berdoa untuk mengahiri pelajaran.			

E. Alat dan Sumber Belajar:

- Alat Pembelajaran
 - a. Matras
 - b. Bendera kecil
 - c. Peluit
 - d. Kapur line
- Sumber Belajar
 - Buku pegangan guru (Erlangga kelas IV) Tim Bina Karya Guru.
- Lapangan

F. Penilaian:

Indikator Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk instrumen	Contoh Instrumen
1. Melakukan passing senam lantai guling depan dengan awalan jongkok	Non tes	Tes keterampilan	1. Peragaan cara melakukan senam lantai guling depan dengan awalan jongkok

Indikator Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk instrumen	Contoh Instrumen
2. Melakukan senam lantai guling depan dengan awalan membungkukan badan			2. Peragaan cara melakukan senam lantai gulingdepan dengan awalan membungkukan badan
3. Melakukan senam lantai guling depan dengan awalan sikap sempurna			3. Peragaan cara melakukan senam lantai guling depan dengan sikap yang sempurna

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

PERFORMANSI

No	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Psikomotorik (praktek)	1. Melakukan senam lantai guling depan dengan awalan jongkok	
		a. Melakukan sangat baik	41-50
		b. Melakukan dengan baik	31-40
		c. Melakukan cukup baik	21-30
		d. Tidak melakukan dengan baik	10-20
		2. Melakukan senam lantai guling depan dengan awalan membungkukan badan	
a. Melakukan dengan tepat	41-50		
b. Melakukan kurang tepat	31-40		
c. Melakukan tidak tepat	21-30		

No	Aspek	Kriteria	Skor
		d. Melenceng jauh 3. Melakukan melakukan senam lantai guling depan dengan awalan yang sempurna a. Melakukan sangat baik b. Melakukan dengan baik c. Melakukan cukup baik d. Tidak melakukan dengan baik	10-20 41-50 31-40 21-30 10-20
2	Kognitif	Siswa dapat menyebutkan gerakan senam lantai guling depan . a. Siswa dapat menyebutkan dengan benar dan tepat b. Siswa dapat menyebutkan dengan benar c. Siswa kurang paham d. Siswa tidak dapat menyebutkan	16-20 11-15 6-10 0-5
3	Afektif (sikap)	1. Siswa disiplin, semangat, sportifitas dan bekerjasama 2. Siswa dapat disiplin, semangat, sportifitas 3. Siswa dapat disiplin, semangat 4. Siswa tidak disiplin, semangat, sportifitas dan bekerjasama	26-30 16-25 11-15 5-10

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Penilaian			Jumlah
		Pengetahuan	Praktek	Sikap	
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					

CATATAN :

Nilai = (Jumlah skor : jumlah skor maksimal) X 100.

Selapura,2013

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru Mapel PJOK.

Irianto Dwi Asmoro , S.Pd
NIP : 1962514 198201 1 006

Guntur Setiawan
NIP : -

Lampiran 7

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP) SIKLUS II**

Sekolah	: SD Negeri Selapura 01
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: 4 [empat] / 2 [dua]
Pertemuan ke	: 1 (satu)
Alokasi Waktu	: 4 x 35 menit

Standar Kompetensi : 6. Mempraktikkan gerak dasar senam ke dalam permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar : 6.2 Mempraktikkan gerak dasar senam berbagai gerakan yang bervariasi dalam permainan dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai sportivitas, dan kejujuran)**

A. Tujuan Pembelajaran:

- a) Psikomotorik
 1. Melakukan guling depan dengan awalan jongkok
 2. Melakukan guling depan dengan dngan awalan membungkukan badan
 3. Melakukan guling depan dengan sikap yang sempurna
 4. Sikap keseimbangan setelah melakukan gulingan
- b) Kognitif
Siswa dapat menyebutkan cara-cara melakukan gerakan guling depan
- c) Afektif
Siswa dapat menumbuhkan nilai-nilai pantang menyerah, sportivitas,kerjasama.

- ❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin (*Discipline*)
 Tekun (*diligence*)
 Tanggung jawab (*responsibility*)
 Ketelitian (*carefulness*)
 Kerja sama (*Cooperation*)
 Toleransi (*Tolerance*)
 Percaya diri (*Confidence*)
 Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Senam lantai guling depan

C. Metode Pembelajaran:

- Intruksi verbal
- Modifikasi pembelajaran senam lantai guling depan
- Peragaan
- Pengayaan

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan dan Gambar	Alokasi waktu	Metode
<p>1. Kegiatan Awal</p> <p>Persiapan Guru</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru menyiapkan peralatan/media pembelajaran, setting/letak alat dsb. • Guru menyiapkan pertanyaan-pertanyaan untuk mengelaborasi respon siswa <p>Kegiatan pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru mempersilahkan untuk baris empat bersaf dengan tertib • Guru memimpin siswa berdoa • Guru mempresensi siswa • Guru memberikan appersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran siswa • Guru memberikan pemanasan dalam bentuk permainan kegiatan berikutnya adalah bermain kupu-kupu hinggap, siswa 	<p style="text-align: center;">○</p> <p style="text-align: center;">☆☆☆☆☆☆</p> <p style="text-align: center;">☆☆☆☆☆☆</p> <p style="text-align: center;">☆☆☆☆☆☆</p> <p style="text-align: center;">☆☆☆☆☆☆</p> <p>ket:</p> <p style="text-align: center;">○ : Guru</p> <p style="text-align: center;">☆ : Siswa</p>	<p>15'</p> <p>Intruksi verbal</p> <p>intruksi verbal, peragaan</p> <p>komando</p>

Kegiatan dan Gambar	Alokasi waktu	Metode
<p>dibagi mejadi dua kelompok yaitu anak putri sendiri dan anak laki-laki sendiri dan saling berpasangan dua-dua baik anak putri maupun anak putra, dengan peraturan 2 anak melakukan undian melalui suit apabila salah satu dar kedua anak tersebut kalah maka anak tesebut harus berlari dan mengejar anak yang menang, dan anak yang menang boleh hinggap pada pasangan yang lain.</p>		
<p>2. Kegiatan Inti/Materi</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Guru menjelaskan cara melakukan senam lantai guling depan yang benar. b. Cara melakukan guling melalui media yang disiapkan c. Sikap yang benar saat melakukan guling depan d. Melakukan guling depan dengan awalan jongkok e. Melakukan senam lantai guing depan dengan awalan membungkukan badan f. Melakukan melakukan senam 	50'	Intruksi verbal, peragaan, pengayaan, modifikasi

Kegiatan dan Gambar	Alokasi waktu	Metode
lantai guling depan dengan awalan berdiri atau sikap yang sempurna		
3. Kegiatan Akhir a. Siswa dibagi menjadi dua bersaf b. Melakukan pendinginan c. Siswa berhadapan dan saling memijat siswa satu dengan siswa yang lain d. Guru memberikan evaluasi dan Tanya jawab tentang proses pembelajaran yang telah dilakukan e. Siswa dipimpin untuk berdoa untuk mengahiri pelajaran.	5'	Intruksi verbal, modifikasi

E. Alat dan Sumber Belajar:

- Alat Pembelajaran
 - a. Matras
 - b. Bendera kecil
 - c. Peluit
 - d. Kapur line
- Sumber Belajar
 - Buku pegangan guru (Erlangga kelas IV) Tim Bina Karya Guru.
- Lapangan

F. Penilaian:

Indikator Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk instrumen	Contoh Instrumen
1. Melakukan passing senam lantai guling depan dengan awalan jongkok 2. Melakukan senam lantai guling depan dengan awalan membungkukan badan 3. Melakukan senam lantai guling depan dengan awalan sikap sempurna	Non tes	Tes keterampilan	1. Peragaan cara melakukan senam lantai guling depan dengan awalan jongkok 2. Peragaan cara melakukan senam lantai gulingdepan dengan awalan membungkukan badan 3. Peragaan cara melakukan senam lantai guling depan dengan sikap yang sempurna

FORMAT KRITERIA PENILAIAN **PERFORMANSI**

No	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Psikomotorik (praktek)	1. Melakukan senam lantai guling depan dengan awalan jongkok a. Melakukan sangat baik b. Melakukan dengan baik c. Melakukan cukup baik d. Tidak melakukan dengan	41-50 31-40 21-30 10-20

		<p>baik</p> <p>2. Melakukan senam lantai guling depan dengan awalan membungkukan badan</p> <p>a. Melakukan dengan tepat b. Melakukan kurang tepat c. Melakukan tidak tepat d. Melenceng jauh</p> <p>3. Melakukan melakukan senam lantai guling depan dengan awalan yang sempurna</p> <p>a. Melakukan sangat baik b. Melakukan dengan baik c. Melakukan cukup baik d. Tidak melakukan dengan baik</p>	<p>41-50</p> <p>31-40</p> <p>21-30</p> <p>10-20</p> <p>41-50</p> <p>31-40</p> <p>21-30</p> <p>10-20</p>
2	Kognitif	<p>Siswa dapat menyebutkan gerakan senam lantai guling depan .</p> <p>a. Siswa dapat menyebutkan dengan benar dan tepat b. Siswa dapat menyebutkan dengan benar c. Siswa kurang paham d. Siswa tidak dapat menyebutkan</p>	<p>16-20</p> <p>11-15</p> <p>6-10</p> <p>0-5</p>
3	Afektif (sikap)	<p>1. Siswa disiplin, semangat, sportifitas dan bekerjasama</p> <p>2. Siswa dapat disiplin, semangat, sportifitas</p> <p>3. Siswa dapat disiplin, semangat</p> <p>4. Siswa tidak disiplin, semangat, sportifitas dan bekerjasama</p>	<p>26-30</p> <p>16-25</p> <p>11-15</p> <p>5-10</p>

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Penilaian			Jumlah
		Pengetahuan	Praktek	Sikap	
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					

CATATAN :

Nilai = (Jumlah skor : jumlah skor maksimal) X 100.

Selapura,2013

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru Mapel PJOK.

Irianto Dwi Asmoro , S.Pd
NIP : 1962514 198201 1 006

Guntur Setiawan
NIP : -

Lampiran 8

**“Angket Minat Siswa Kelas IV SD Negeri Selapura 01 Kecamatan
Dukuhwaru Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013 Dalam Mengikuti
Pembelajaran Penjasorkes”**

Data responden

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin :

Usia :

Petunjuk pengisian angket

Isilah identitas diri anda dengan jelas dan lengkap

Berilah tanda centang pada kolom jawaban

Harap diisi sesuai dengan keadaan yang anda temui dan yakini kebenarannya

Keterangan pilihan jawaban sebagai berikut :

SS = Sangat Setuju (nilai 4)

S = Setuju (nilai3)

TS = TidakSetuju (nilai2)

STS = Sangat Tidak Setuju (nilai1)

Setelah mengisi angket, serahkan angket pada petugas

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Anda tertarik mengikuti pelajaran penjasorkes karena dapat meningkatkan kesehatan badan.				
2.	Anda tertarik dengan pelajaran penjasorkes karena dapat mengembangkan keterampilan gerak.				
3.	Anda hanya tertarik pada olahraga tertentu saja pada saat mengikuti pelajaran penjasorkes				
4.	Anda senang mengikuti pelajaran penjasorkes karena dapat meningkatkan kebersamaan antar teman.				
5.	Anda senang mengikuti pelajaran penjasorkes karena baik untuk jasmani dan rohani				

Lampiran 9

**“Angket Motivasi Siswa Kelas IV SD Negeri Selapura 01 Kecamatan
Dukuhwaru Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013 Dalam
Pembelajaran Senam Lantai guling Depan Dengan Menggunakan permainan
Tiga Pos “**

Data responden

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin :

Usia :

Petunjuk pengisian angket

Isilah identitas diri anda dengan jelas dan lengkap

Berilah tanda centang pada kolom jawaban

Harap diisi sesuai dengan keadaan yang anda temui dan yakini kebenarannya

Keterangan pilihan jawaban sebagai berikut :

SS = Sangat Setuju (nilai 4)

S = Setuju (nilai3)

TS = TidakSetuju (nilai2)

STS = Sangat Tidak Setuju (nilai1)

Setelah mengisi angket, serahkan angket pada petugas

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Pelajaran penjasorkes dapat memelihara kesehatan badan				
2.	Pelajaran penjasorkes dapat membuat tubuh menjadi sehat dan bugar				
3.	Saya ingin pelajaran penjasorkes diadakan setiap hari dengan pembelajaran yang menarik				
4.	Dengan mengikuti pelajaran penjasorkes badan menjadi bersemangat lagi				
5.	Saya senang mengikuti pelajaran penjas karena dapat mengeluarkan keringat dalam tubuh				

Lampiran 10

Lembar Observasi Aktivitas Guru

Nama Sekolah : SD Negeri Selapura 01
 Kelas/ Semester : IV (empat) / 2 (dua)
 Mata Pelajaran : Penjasorkes
 Tanggal :
 Waktu :
 Nama Guru/ Peneliti : Guntur Setiawan

No	Indikator	Skala Penilaian			
		1	2	3	4
1.	Keterampilan membuka pelajaran
2.	Keterampilan menjelaskan pelajaran
3.	Keterampilan mengelola kelas
4.	Melaksanakan pembelajaran sesuai dengan RPP yang telah disusun
5.	Keterampilan memberi motivasi
6.	Keterampilan berinteraksi dengan siswa
7.	Keterampilan membimbing/mengarahkan siswa
8.	Keterampilan menetapkan metode pembelajaran dengan efektif
9.	Keterampilan menggunakan media dan sumber pelajaran
10.	Keterampilan menutup pelajaran
Jumlah Skor Tiap Butir	
Total Skor		$\frac{\text{Skor Perolehan}}{50} \times 100 =$			

Selapura, 2013

Obsever

Setyo Purwanto
 NIP.

*Lampiran 11***LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS SISWA**

Nama Sekolah : SD Negeri Selapura 01

Kelas/ Semester : IV (empat) / 2 (dua)

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Tanggal :

Waktu :

Nama Guru/ Peneliti : Guntur Setiawan

No	Objek yang Diamati	1	2	3	4
1.	Minat belajar siswa ketika melakukan tindakan				
2.	Motivasi siswa selama mengikuti proses pembelajaran.				
3.	Keseriusan siswa melakukan kegiatan.				
4.	Keaktifan siswa selama pembelajaran				
5.	Antusias siswa selama pembelajaran				
6.	Keberanian siswa dalam melakukan gerakan				
7.	Kedisiplinan siswa				
8.	Kelancaran langkah-langkah pembelajaran.				
9.	Tanggung jawab siswa				
10.	Kerjasama siswa				

Selapura.....2013

Obsever

Guntur Setiawan
NIM.6101911003

Lampiran 12

Skala Penilaian Kognitif Siklus I

No	Nama	Aspek				Jumlah	Nilai
		1	2	3	4		
1	Devi Tri Mastuti	1	1	0	0	2	10.00
2	Yuniar Kholisoh I	1	0	0	1	2	10.00
3	Agus Sumitra	1	1	1	1	4	20.00
4	Dimas Bayu Pratama	1	1	1	1	4	20.00
5	Dea Ananda	1	1	1	1	4	20.00
6	Tawang Haji	1	1	0	0	2	10.00
7	Anggit Ade S	1	0	0	1	2	10.00
8	Anjelia R.S	1	1	0	1	3	15.00
9	Ahmad Maulana	1	1	0	1	3	15.00
10	Aldimas	1	0	0	1	2	10.00
11	Annur Riyadhus	1	1	0	1	3	15.00
12	Dina Ayu Prasetya	1	1	0	1	3	15.00
13	Dwi Sulistiyanto	1	0	1	0	2	10.00
14	Didi Pamungkas	1	1	0	1	3	15.00
15	Hesti Saputri	1	1	1	1	4	30.00
16	Khusuful U	1	1	1	1	4	30.00
17	Kartika Septi	1	1	0	1	3	15.00
18	Krisna Mulya N	1	1	1	0	3	15.00
19	Khaerul Dwi A	1	0	1	1	3	15.00
20	Kharisma Tri R	1	1	0	0	2	10.00
21	M. Khamim R	1	0	0	1	2	10.00
22	Wike Fadhilah	1	1	1	0	3	15.00
23	Mukti Prasetyo	0	1	0	1	2	10.00
24	Mas Rama Adhi S	0	1	1	0	2	10.00
25	M. Rofiq Arifudin	1	0	0	1	2	10.00
26	Meiya Nanda W	1	1	0	1	3	15.00
27	Nurul Muslimah	1	1	1	1	4	20.00
28	Riyan Saputra	1	1	1	0	3	15.00
29	Regita Arifia K	1	1	1	1	4	20.00
30	Wahyudi	1	1	0	1	3	22.50
	rata-rata						

$$\text{Nilai} = \frac{\sum \text{skor yang diperoleh}}{\sum \text{skor maksimal}} \times 20$$

Lampiran 13

Skala Penilaian Afektif Siklus I

No	Nama	Aspek				Jumlah	Nilai
		1	2	3	4		
1	Devi Tri Mastuti	1	0	0	1	2	15.00
2	Yuniar Kholisoh I	0	0	1	1	2	15,00
3	Agus Sumitra	1	1	0	1	3	22.50
4	Dimas Bayu Pratama	1	1	0	1	3	22.50
5	Dea Ananda	1	1	1	1	4	30.00
6	Tawang Haji	1	1	1	1	4	30.00
7	Anggit Ade S	1	1	0	0	2	22.50
8	Anjelia R.S	1	1	1	1	4	30.00
9	Ahmad Maulana	1	1	1	1	4	30.00
10	Aldimas	1	1	0	1	3	22.50
11	Annur Riyadhus	1	0	1	1	3	22.50
12	Dina Ayu Prasetya	1	0	0	1	3	22.50
13	Dwi Sulistiyanto	1	1	1	0	3	22.50
14	Didi Pamungkas	1	1	1	0	3	22.50
15	Hesti Saputri	1	1	1	0	3	22.50
16	Khusuful U	1	0	1	1	3	22.50
17	Kartika Septi	1	1	1	0	3	22.50
18	Krisna Mulya N	1	0	0	1	2	15.00
19	Khaerul Dwi A	1	1	0	0	2	22.50
20	Kharisma Tri R	1	1	0	1	3	22.50
21	M. Khamim R	1	0	1	1	3	22.50
22	Wike Fadhilah	1	0	1	1	3	22.50
23	Mukti Prasetyo	1	1	0	0	3	30.00
24	Mas Rama Adhi S	1	1	0	1	3	22.50
25	M. Rofiq Arifudin	1	1	1	0	3	22.50
26	Meiya Nanda W	1	0	1	1	3	22.50
27	Nurul Muslimah	1	1	1	1	4	30.00
28	Riyan Saputra	1	1	0	1	3	22.50
29	Regita Arifia K	1	1	1	1	3	22.50
30	Wahyudi	1	1	1	1	4	30.00
	rata-rata						

$$\text{Nilai} = \frac{\sum \text{skor yang diperoleh}}{\sum \text{skor maksimal}} \times 30$$

Lampiran 14

Skala Penilaian Psikomotorik Siklus I

No	Nama	Aspek				Jumlah	Nilai
		1	2	3	4		
1	Devi Tri Mastuti	1	0	1	0	2	25.00
2	Yuniar Kholisoh I	0	1	1	0	2	25.00
3	Agus Sumitra	1	1	0	1	3	37.50
4	Dimas Bayu Pratama	1	1	0	1	3	37.50
5	Dea Ananda	1	1	1	1	4	50.00
6	Tawang Haji	1	1	1	1	4	50.00
7	Anggit Ade S	1	1	1	0	2	25.00
8	Anjelia R.S	1	1	1	1	4	50.00
9	Ahmad Maulana	1	1	1	1	4	50.00
10	Aldimas	1	1	0	1	3	37.50
11	Annur Riyadhus	1	0	1	1	3	37.50
12	Dina Ayu Prasetya	1	0	1	1	3	37.50
13	Dwi Sulistiyanto	1	1	1	0	3	37.50
14	Didi Pamungkas	1	1	1	0	3	37.50
15	Hesti Saputri	1	1	1	0	3	37.50
16	Khusuful U	1	1	1	1	3	37.50
17	Kartika Septi	1	1	1	0	4	50.00
18	Krisna Mulya N	1	0	0	1	2	25.00
19	Khaerul Dwi A	1	1	0	0	2	25.00
20	Kharisma Tri R	1	1	0	1	3	37.50
21	M. Khamim R	1	0	1	1	3	37.50
22	Wike Fadhilah	1	0	1	1	3	37.50
23	Mukti Prasetyo	1	1	0	0	3	37.50
24	Mas Rama Adhi S	1	1	0	1	3	37.50
25	M. Rofiq Arifudin	1	1	1	0	3	37.50
26	Meiya Nanda W	1	0	1	1	3	37.50
27	Nurul Muslimah	1	1	1	1	4	50.00
28	Riyan Saputra	1	1	0	1	3	37.50
29	Regita Arifia K	1	1	1	1	3	37.50
30	Wahyudi	1	1	1	1	4	50.00
	rata-rata						

$$\text{Nilai} = \frac{\sum \text{skor yang diperoleh}}{\sum \text{skor maksimal}} \times 50$$

Lampiran 15

4.2. Hasil Belajar Pada Siklus I

No	Nama Siswa	penilaian			Jumlah	ket
		Psikomotor	Afektif	kognitif		
1	Devi Tri Mastuti	15.00	15.00	10.00	40.00	Belum Tuntas
2	Yuniar Kholisoh I	25.00	15.00	10.00	50.00	Belum Tuntas
3	Agus Sumitra	37.50	22.50	20.00	80.00	Tuntas
4	Dimas Bayu Pratama	37.50	22.50	20.00	80.00	Tuntas
5	Dea Ananda	25.00	22.50	10.00	70.00	Belum Tuntas
6	Tawang Haji	25.00	22.50	10.00	70.00	Belum Tuntas
7	Anggit Ade S	25.00	22.50	10.00	57.50	Belum Tuntas
8	Anjelia R.S	50.00	30.00	15.00	95.00	Tuntas
9	Ahmad Maulana	50.00	30.00	15.00	95.00	Tuntas
10	Aldimas	37.50	22.50	10.00	70.00	Belum Tuntas
11	Annur Riyadhus	37.50	22.50	15.00	75.00	Tuntas
12	Dina Ayu Prasetya	37.50	22.50	15.00	75.00	Tuntas
13	Dwi Sulistiyanto	37.50	22.50	10.00	70.00	Belum Tuntas
14	Didi Pamungkas	37.50	22.50	15.00	75.00	Tuntas
15	Hesti Saputri	37.50	22.50	30.00	90.00	Tuntas
16	Khusuful U	37.50	22.50	30.00	90.00	Tuntas
17	Kartika Septi	25.00	22.50	10.00	70.00	Belum Tuntas
18	Krisna Mulya N	25.00	15.00	15.00	55.00	Belum Tuntas
19	Khaerul Dwi A	25.00	22.50	15.00	62.00	Belum Tuntas
20	Kharisma Tri R	37.50	22.50	10.00	70.00	Belum Tuntas
21	M. Khamim R	37.50	22.50	10.00	70.00	Belum Tuntas
22	Wike Fadhilah	25.00	22.50	10.00	70.00	Belum Tuntas
23	Mukti Prasetyo	37.50	30.00	10.00	77.50	Tuntas
24	Mas Rama Adhi S	25.00	15.00	10.00	50.00	Belum Tuntas
25	M. Rofiq Arifudin	37.50	22.50	10.00	75.00	Tuntas
26	Meiya Nanda W	37.50	22.50	15.00	75.00	Tuntas
27	Nurul Muslimah	25.00	22.50	10.00	70.00	Belum Tuntas
28	Riyan Saputra	37.50	22.50	15.00	75.00	Tuntas
29	Regita Arifia K	25.00	15.00	10.00	50.00	Belum Tuntas
30	Wahyudi	15.00	15	20.00	50.00	Belum Tuntas
Jumlah				18,89	1.956,00	
					65,2	

Selapura, 2013

Guru Penjasorkes

Guntur Setiawan

Lampiran 16

Skala Penilaian Kognitif II

No	Nama	Aspek				Jumlah	Nilai
		1	2	3	4		
1	Devi Tri Mastuti	1	1	0	0	2	10
2	Yuniar Kholisoh I	1	0	0	1	2	10
3	Agus Sumitra	1	1	1	1	4	20
4	Dimas Bayu Pratama	1	1	1	1	4	20
5	Dea Ananda	1	1	1	1	4	20
6	Tawang Haji	0	0	0	2	2	10
7	Anggit Ade S	1	1	1	1	4	20
8	Anjelia R.S	1	1	1	0	3	15
9	Ahmad Maulana	1	1	1	1	4	20
10	Aldimas	1	1	1	1	4	20
11	Annur Riyadhus	1	1	1	1	4	20
12	Dina Ayu Prasetya	0	0	1	1	2	10
13	Dwi Sulistiyanto	1	1	1	1	4	20
14	Didi Pamungkas	1	1	1	1	4	20
15	Hesti Saputri	1	1	1	1	4	20
16	Khusuful U	1	1	1	1	4	20
17	Kartika Septi	1	1	1	1	4	20
18	Krisna Mulya N	1	1	1	0	3	15
19	Khaerul Dwi A	1	1	1	1	4	20
20	Kharisma Tri R	1	1	0	0	2	10
21	M. Khamim R	1	1	1	1	4	20
22	Wike Fadhilah	1	1	1	1	4	20
23	Mukti Prasetyo	1	1	1	1	4	20
24	Mas Rama Adhi S	1	1	1	1	4	20
25	M. Rofiq Arifudin	1	1	1	1	4	20
26	Meiya Nanda W	1	1	1	1	4	20
27	Nurul Muslimah	1	1	1	1	4	20
28	Riyan Saputra	1	1	1	1	4	20
29	Regita Arifia K	1	1	1	1	4	20
30	Wahyudi	1	1	1	1	4	20
	rata-rata						

Lampiran 17

Skala Penilaian Afektif II

No	Nama	Aspek				Jumlah	Nilai
		1	2	3	4		
1	Devi Tri Mastuti	1	1	0	0	2	15.00
2	Yuniar Kholisoh I	1	1	0	0	2	15.00
3	Agus Sumitra	1	1	1	1	4	30.00
4	Dimas Bayu Pratama	1	1	1	1	4	30.00
5	Dea Ananda	1	1	1	1	4	30.00
6	Tawang Haji	1	1	0	0	2	15.00
7	Anggit Ade S	1	1	1	1	4	30.00
8	Anjelia R.S	1	1	1	1	4	30.00
9	Ahmad Maulana	1	1	1	1	4	30.00
10	Aldimas	1	1	1	0	3	22.50
11	Annur Riyadhus	1	1	1	1	4	30.00
12	Dina Ayu Prasetya	1	1	0	0	2	15.00
13	Dwi Sulistiyanto	1	1	1	1	4	30.00
14	Didi Pamungkas	1	1	1	1	4	30.00
15	Hesti Saputri	1	1	1	1	4	30.00
16	Khusuful U	1	1	1	1	4	30.00
17	Kartika Septi	1	1	1	1	4	30.00
18	Krisna Mulya N	1	1	1	1	4	30.00
19	Khaerul Dwi A	1	1	1	1	4	30.00
20	Kharisma Tri R	1	1	1	1	4	30.00
21	M. Khamim R	1	1	1	1	4	30.00
22	Wike Fadhilah	1	1	0	0	2	15.00
23	Mukti Prasetyo	1	1	1	1	4	30.00
24	Mas Rama Adhi S	1	1	1	0	3	22.50
25	M. Rofiq Arifudin	1	1	1	1	4	30.00
26	Meiya Nanda W	1	1	1	1	4	30.00
27	Nurul Muslimah	1	1	1	1	4	30.00
28	Riyan Saputra	1	1	1	0	3	22.50
29	Regita Arifia K	1	1	1	1	4	30.00
30	Wahyudi	1	1	1	1	4	30.00
	rata-rata						

$$\text{Nilai} = \frac{\sum \text{skor yang diperoleh}}{\sum \text{skor maksimal}} \times 30$$

Lampiran 18

**Skala Penilaian Psikomotorik Siswa
Pada Siklus II**

No	Nama	Aspek				Jumlah	Nilai
		1	2	3	4		
1	Devi Tri Mastuti	1	1	0	0	2	25.00
2	Yuniar Kholisoh I	1	0	1	0	2	25.00
3	Agus Sumitra	1	1	1	1	4	50.00
4	Dimas Bayu Pratama	1	1	1	1	4	50.00
5	Dea Ananda	1	1	1	1	4	50.00
6	Tawang Haji	1	1	1	1	4	50.00
7	Anggit Ade S	1	1	1	1	4	50.00
8	Anjelia R.S	1	1	1	1	4	50.00
9	Ahmad Maulana	1	1	1	1	4	50.00
10	Aldimas	1	1	1	1	4	50.00
11	Annur Riyadhus	1	1	1	1	4	50.00
12	Dina Ayu Prasetya	1	1	1	0	2	37.50
13	Dwi Sulistiyanto	1	1	1	1	4	50.00
14	Didi Pamungkas	1	1	1	1	4	50.00
15	Hesti Saputri	1	1	1	1	4	50.00
16	Khusuful U	1	1	1	1	4	50.00
17	Kartika Septi	1	1	1	1	4	50.00
18	Krisna Mulya N	1	1	1	1	4	50.00
19	Khaerul Dwi A	1	1	1	1	4	50.00
20	Kharisma Tri R	1	1	1	1	4	50.00
21	M. Khamim R	1	1	1	1	4	50.00
22	Wike Fadhilah	1	1	1	0	2	37.50
23	Mukti Prasetyo	1	1	1	1	4	50.00
24	Mas Rama Adhi S	1	1	1	1	4	50.00
25	M. Rofiq Arifudin	1	1	1	1	4	50.00
26	Meiya Nanda W	1	1	1	1	4	50.00
27	Nurul Muslimah	1	1	1	1	4	50.00
28	Riyan Saputra	1	1	1	1	4	50.00
29	Regita Arifia K	1	1	1	1	4	50.00
30	Wahyudi	1	1	1	1	4	50.00
	rata-rata						

$$\text{Nilai} = \frac{\sum \text{skor yang diperoleh}}{\sum \text{skor maksimal}} \times 50$$

Lampiran 19

4.2. Hasil Ketuntasan Belajar Siswa Pada Siklus II

No	Nama Siswa	penilaian			Jumlah	ket
		Psikomotor	Afektif	kognitif		
1	Devi Tri Mastuti	25.00	15.00	10	50.00	Tidak Tuntas
2	Yuniar Kholisoh I	25.00	15.00	10	50.00	Tidak Tuntas
3	Agus Sumitra	50.00	22.50	20	92.50	Tuntas
4	Dimas Bayu Pratama	50.00	22.50	15	87.50	Tuntas
5	Dea Ananda	37.50	30.00	20	77.50	Tuntas
6	Tawang Haji	50.00	15.00	10	75.00	Tuntas
7	Anggit Ade S	50.00	22.50	20	92.50	Tuntas
8	Anjelia R.S	37.50	22.50	15	75.00	Tuntas
9	Ahmad Maulana	50.00	30.00	15	95.00	Tuntas
10	Aldimas	37.50	22.50	20	80.00	Tuntas
11	Annur Riyadhus	50.00	22.50	20	92.50	Tuntas
12	Dina Ayu Prasetya	37.50	22.50	15	75.00	Tuntas
13	Dwi Sulistiyanto	50.00	22.50	20	92.50	Tuntas
14	Didi Pamungkas	37.50	30.00	20	87.50	Tuntas
15	Hesti Saputri	37.50	22.50	20	80.00	Tuntas
16	Khusuful U	37.50	30.00	15	82.50	Tuntas
17	Kartika Septi	37.50	30.00	15	82.50	Tuntas
18	Krisna Mulya N	37.50	80.00	20	65.00	Tuntas
19	Khaerul Dwi A	37.50	30.00	20	87.50	Tuntas
20	Kharisma Tri R	37.50	30.00	10	77.50	Tuntas
21	M. Khamim R	50.00	30.00	15	95.00	Tuntas
22	Wike Fadhilah	37.50	22.50	20	80.00	Tuntas
23	Mukti Prasetyo	50.00	22.50	20	92.00	Tuntas
24	Mas Rama Adhi S	37.50	22.50	15	75.00	Tuntas
25	M. Rofiq Arifudin	37.50	30.00	20	80.00	Tuntas
26	Meiya Nanda W	37.50	22.50	20	80.00	Tuntas
27	Nurul Muslimah	37.50	30.00	20	87.50	Tuntas
28	Riyan Saputra	50.00	22.50	20	92.50	Tuntas
29	Regita Arifia K	37.50	22.50	20	80.00	Tuntas
30	Wahyudi	37.50	22.50	20	80.00	Tuntas
	Rata-rata					

Selapura, 2013
Guru Penjasorkes

Guntur Setiawan

Lampiran 20. Dokumentasi Siklus I



Papan Nama SD Negeri Selapura 01



Siswa Dibariskan Menjadi Tiga Bersaft

Lampiran 20 . Dokumentasi Siklus I



Guru memimpin doa



Presensi

Lampiran 20 . Dokumentasi Siklus I



Penjelasan Materi



Pemanasan Dengan Permainan Kupu-Kupu Hinggap

Lampiran 20 . Dokumentasi Siklus I



Pemanasan Statis



Pemanasan Dinamis

Lampiran 20. Dokumentasi Siklus I



Pemanasan Inti



Pemanasan Inti

Lampiran 20. Dokumentasi Siklus I



Senam Lantai Guling Depan Dengan Awalan Jongkok



Senam Lantai Guling Depan Awalan Membungkukan Badan

Lampiran 20. Dokumentasi Siklus I



Senam Lantai Guling Depan Dengan Awalan yang sempurna



Sikap Keseimbangan Setelah Melakukan Gulingan

Lampiran 20. Dokumentasi Siklus I



Pembagian Angket



Penjelasan Pengisian Angket

Lampiran 20. Dokumentasi siklus I



Pengisian Angket



Kegiatan Akhir Berdoa Kemudian Dibubarkan

Lampiran 20. Dokumentasi Siklus II



Papan SD Negeri Selapura 01



Siswa Dibariskan Dengan Formasi Tiga Bersaft



Guru memimpin berdoa dilanjutkan dengan presensi



Pemberian dan penjelasan materi



Pemanasan statis



Pemanasan dinamis



Pemanasan statis



Pemanasan inti



Pemanasan inti



Pemanasan inti



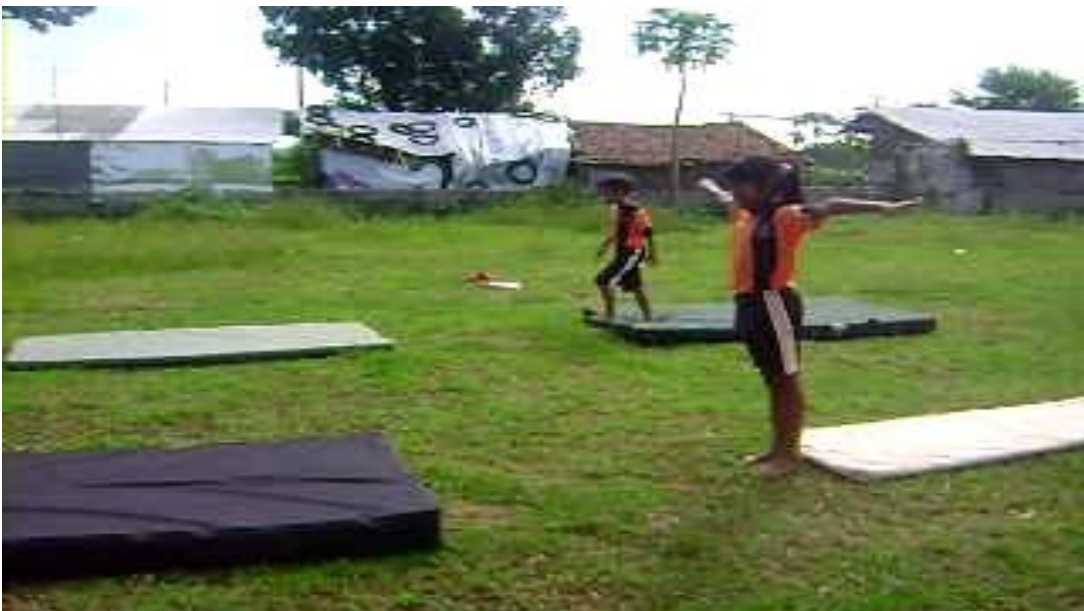
Guling depan dengan awalan jongkok



Guling depan dengan awalan membungkukan badan



Guling depan dengan awalan yang sempurna





Pembagian angket



Penjelasan pengisian angket



Pengisian angket



Pembelajaran telah selesai