

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN SENAM LANTAI
GERAK DASAR SPLIT DENGAN ALAT BANTU PADA SISWA
KELAS VIII-B SMP NEGERI I NATAR
TAHUN PELAJARAN 2010/2011**

(Skripsi)

**Oleh
SITI NUR'AINI**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2012**

ABSTRAK

UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GERAK DASAR SPLIT DENGAN ALAT BANTU PADA SISWA KELAS VIII-B SMP NEGERI I NATAR TAHUN PELAJARAN 2010/2011

OLEH

SITI NUR'AINI

Penelitian ini bertujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan hasil belajar gerak dasar split pada siswa kelas VIII-B tahun pelajaran 2010/2011 dengan penggunaan alat bantu dinding dan palang kayu.

Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*). Dengan subjek penelitian adalah siswa kelas VIII-B SMP Negeri 1 Natar yang berjumlah 30 siswa, terdiri dari 12 putra dan 18 putri. Instrumen yang dipakai adalah penilaian kualitas gerak dasar split dengan rentang nilai 1-5. Teknik analisis data menggunakan prosentase ketuntasan belajar setiap siklusnya.

Hasil penelitian menunjukkan: *pertama*, dengan penggunaan alat bantu berupa dinding (siklus pertama) dapat meningkatkan gerak dasar split dengan prosentase ketuntasan belajar 36,7 %; *kedua*, dengan penggunaan alat bantu berupa palang kayu (siklus kedua) dapat meningkatkan gerak dasar split dengan prosentase ketuntasan belajar 83,3 %.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa dalam pembelajaran gerak dasar split dapat digunakan bantuan alat berupa dinding dan juga palang kayu.

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN SENAM LANTAI
GERAK DASAR SPLIT DENGAN ALAT BANTU PADA SISWA
KELAS VIII-B SMP NEGERI I NATAR
TAHUN PELAJARAN 2010/2011**

Oleh

SITI NUR'AINI

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mendapat Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2012**

Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Pembelajaran Senam Lantai Gerak Dasar Split Dengan Alat Bantu Pada Siswa Kelas VIII-B SMP Negeri I Natar Tahun Pelajaran 2010/2011.

Nama Mahasiswa : Siti Nur'Aini

Nomor Pokok Mahasiswa : 0713051019

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Marta Dinata, M. Pd
NIP 19670325 199703 1 002

Drs. Suranto, M.Kes
NIP 19550929 198403 1 003

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Drs. Baharuddin Risyak, M.Pd
NIP 19510507 198103 1 002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Drs. Marta Dinata, M.Pd

Sekretaris : Drs. Suranto, M.Kes

Penguji
Bukan Pembimbing : Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dr. Hi. Bujang Rahman, M. Si.
NIP 19600315 198503 1 003

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 30 Juli 2012

SURAT PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Siti Nur'Aini

NPM : 0713051019

Tempat Tanggal Lahir : Tanjung Karang, 16-04-1990

Alamat : Jl.Patmosari 1,Haduyang

dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul "Upaya Meningkatkan Pembelajaran Senam Lantai Gerak Dasar Split Dengan Alat Bantu Pada Siswa Kelas VIII-B SMP Negeri I Natar Tahun Pelajaran 2010/2011" adalah benar hasil karya penulis, bukan hasil menjiplak, dan atau hasil karya orang lain. Dan jika dikemudian hari ternyata ada hal yang melanggar dari ketentuan akademik universitas maka saya bersedia bertanggungjawab dan disanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenarnya, atas perhatiannya terimakasih.

Bandar Lampung,

2012



Siti Nur'Aini

RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan di Tanjung Karang, pada tanggal 16 April 1990, sebagai anak pertama dari dua bersaudara, Penulis dilahirkan dari pasangan ***Bapak Nahwan*** dan ***Ibu Ruminah***.

Pendidikan di sekolah Dasar Negeri 1 Haduyang, Natar Lampung Selatan, diselesaikan pada tahun 2001. Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama Negeri 1 Tegineneng Lampung Selatan diselesaikan pada tahun 2004 dan Sekolah Menengah Umum Negeri 1 Natar Lampung Selatan diselesaikan pada tahun 2007.

Di tahun 2007, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung pada program studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang ditempuh melalui jalur Penelusuran Kemampuan Akademik dan Bakat (PKAB).

MOTTO

*"Tak ada Orang yang bisa Sukses selain dia yang siap Menghadapi
Dan mengatasi Kesulitan, Dan mempersiapkan diri memikul
Tanggung Jawab"*

"Sukses Adalah Perjalanan Bukan Tujuan Akhir"

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan Kepada :

- 1. Papa dan Mama tercinta yang telah bersusah payah membesarkan, mendidik, dan membiayai, serta selalu menanti dan mendoakan keberhasilan ku.*
- 2. Kakak-kakak ku, adik ku yang tersayang serta keponakan ku yang tersayang yang telah menanti keberhasilan ku.*
- 3. Sahabat tercinta dan rekan-rekan seperjuangan Uny Tika, Lasti A, Selviyana, Junita, Lilis, Maya Sari, Pintoko, dan Teman-teman yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu.*
- 4. Almamater –ku Universitas Lampung.*

SANWACANA

Asalamualaikum. Wr. Wb

Puji syukur Alhamdulillah pada Allah SWT, yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat dan Salam semoga selalu tercurah kepada baginda Rasulullah SAW yang mulia.

Skripsi dengan judul "Upaya Meningkatkan Pembelajaran Senam Lantai Gerak Dasar Split Dengan Alat Bantu Pada Siswa Kelas VIII-B SMP Negeri I Natar Tahun Pelajaran 2010/2011" adalah dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk pencapaian gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Hi. Bujang Rahman, M.Si, selaku Dekan FKIP Universitas Lampung.
2. Drs. Baharudin Risyak, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan (IP) FKIP Universitas Lampung.
3. Drs. Wiyono, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas Lampung.
4. Drs. Marta Dinata, M.Pd, selaku pembimbing pertama yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan motivasi serta kepercayaan kepada penulis.
5. Drs. Suranto, M.Kes, selaku pembimbing kedua yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penulisan skripsi penulis.
6. Drs. Ade Jubaedi, M.Pd, selaku penguji utama yang telah memberikan perbaikan dan pengarahan kepada penulis.
7. Dosen Program Studi Penjaskes FKIP Unila yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan keteladanan selama penulis menjalani studi.
8. Kepala SMP Negeri 1 Natar yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian pada siswa kelas VIII-B tahun pelajaran 2010/2011.
9. Kedua orangtuaku, saudara-saudaraku yang selalu memberiku semangat.
10. Semua teman-teman seperjuangan angkatan 2007 yang selalu memberikan semangat dan dukungan.
11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu penyelesaian skripsi ini.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Amiin.

Wasalamualaikum Wr. Wb.

Bandar Lampung, 2012

Penulis

Siti Nur Aini

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
G. Ruang Lingkup Penelitian.....	6
II. TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Pendidikan Jasmani.....	7
B. Upaya Meningkatkan Pembelajaran	9
C. Senam Lantai Gerak Dasar Split	11
D. Alat Bantu	14
III. METODOLOGI PENELITIAN.....	16
A. Metode Penelitian.....	16
B. Variabel Penelitian	19
C. Subjek Penelitian.....	20
D. Tempat dan Waktu	20
E. Pelaksanaan Penelitian	20
F. Instrumen	25
G. Teknik Analisis Data.....	27
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	29
A. Hasil Penelitian	29
1. Analisis Prosentase Tes Awal	30
2. Analisis Prosentase Siklus Pertama	30
3. Analisis Prosentase Siklus Kedua	31
B. Pembahasan.....	33
V. SIMPULAN DAN DARAN	36
A. Simpulan	36
B. Saran.....	36

DAFTAR PUSTAKA	37
LAMPIRAN.....	39

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Format Analisis Tes Gerak Dasar Senam Lantai Split.....	25
2. Deskripsi Hasil PTK	29
3. Rekapitulasi Analisis Hasil Tes Awal Gerak Dasar Split	30
4. Rekapitulasi Analisis Hasil Siklus Pertama Gerak Dasar Split	31
5. Rekapitulasi Analisis Hasil Siklus Kedua Gerak Dasar Split	32
6. Peningkatan Hasil Ketuntasan Belajar Setiap Siklus	32
7. Hasil Tes Awal Gerak Dasar Split	40
8. Hasil Siklus Pertama Gerak Dasar Split	41
9. Hasil Siklus Kedua Gerak Dasar Split	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gerak Dasar Split Senam Lantai	13
2. Tahapan Latihan Gerak Dasar Split	13
3. Spiral PTK.....	18
4. Bentuk Latihan Siklus Pertama.....	22
5. Bentuk Latihan Siklus Kedua	24
6. Diagram Batang Perbandingan Siswa yang Tuntas dan Belum Tuntas Pada Tes Awal	30
7. Diagram Batang Perbandingan Siswa yang Tuntas dan Belum Tuntas Pada Siklus Pertama	31
8. Diagram Batang Perbandingan Siswa yang Tuntas dan Belum Tuntas Pada Siklus Kedua	33
9. Diagram Batang Perbandingan Prosentase Ketuntasan Belajar Pada Tes Awal, Siklus I, dan Siklus II	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Tes Awal Gerak Dasar Split	40
2. Hasil Siklus Pertama Gerak Dasar Split	41
3. Hasil Siklus Kedua Gerak Dasar Split	42
4. Foto Kegiatan	
5. Surat Keterangan Penelitian Dari Fakultas	
6. Izin Penelitian Dari Fakultas	
7. Surat Keterangan Sudah Melaksanakan Penelitian Dari Sekolah....	