

## RIWAYAT HIDUP



Penulis dilahirkan di Sragen, tanggal 11 Pebruari 1962, anak ke delapan dari Sembilan bersaudara pasangan dari Ayahanda Gito Suwarno dan Ibunda Sukinah. Pendidikan formal yang pernah ditempuh penulis antara lain: di SDN 2 Pringanom, Sragen, Jateng, diselesaikan pada tahun 1975.

Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SMP) di SMP N 1 Kebakkramat, Karang Anyar, Jateng, diselesaikan pada tahun 1979. Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA) di Sekolah Teknologi Menengah (STM) Sukawati Sragen. Jurusan Bangunan Gedung, diselesaikan pada tahun 1982. Pada tahun 1983 mengikuti pendidikan cresh program SGO di Tanjung Karang, di selesaikan pada tahun 1984. Dan mengikuti kuliah di UT jurusan Ekonomi Pembangunan.

Penulis mulai karir di SDN 7 Sumberejo, Kec Tanjung Karang Barat, Bandar Lampung, pada tanggal 1 Maret 1984. Kemudian pada tahun 1985 menikah dengan Marsiah dan dikaruniai 4 orang putra, yaitu Agung Wirawan A. Md, Bayu Gunawan A. Md, Senja Rama Nugrahawan, dan Fajar Prima. Pada tahun 2003 penulis mutasi ke SDN 2 Rawa Laut dan sekaligus mendapat tugas TOT Pelatihan Guru Pendidikan Teknologi Dasar selama 2 bulan di PPPGT Bandung. Setelah pelatihan mendapat tugas mengajar di laboratorium PTD SDN 2 Rawa Laut sampai dengan tahun 2009, selanjutnya diberi tugas mengajar Penjaskes

sampai dengan sekarang. Penulis mendapat tugas tambahan sebagai Koordinator Sarpras dan Koordinator Kebersihan. Pengalaman Kumulatif mengajar 28 tahun 3 bulan.

Pada tahun 2009 penulis melanjutkan pendidikan program strata 1 Penjasokes dalam Jabatan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. April s.d Mei 2012, penulis melaksanakan PTK (Penelitian Tindakan Kelas) di SD Negeri 2 Rawa Laut Bandar Lampung untuk menyelesaikan tugas akhir studi Strata Satu dengan judul "Efektivitas Pembelajaran Sikap Lilin Dengan Model Berpasangan Pada Anak Kelas III SD Negeri 2 Rawa Laut Kota Bandar Lampung TP 2011/2012".

## MOTTO

Tidak ada kata terlambat untuk mengejar prestasi”  
“Malas adalah penyebab untuk tidak tercapainya prestasi”  
(Sunarwan)

Ditengah kesulitan dan kesukaran terletak kesempatan. Sesali masa lalu karna  
ada kekecewaan dan kesalahan. Tetapi jadikanlah penyesalan itu sebagai  
pengalaman untuk masa depan agar tidak terjadi kesalahan.

(Sunarwan)

## PERSEMBAHAN

Ayah dan bunda yang sangat kusayangi, yang telah memberikan segalanya untukku, membesarkanku mendidikku dengan penuh kesabaran.

Istri dan anak-anakku yang tercinta, selalu memberikan dukungan untuk keberhasilanku.

Para dosen dan guru-guruku, sahabat-sahabatku khususnya program study penjaskes 2009.

Almamater-ku FKIP Unila,  
tempat yang telah mendewasakan penulis.

## SANWACANA

Asalamualaikum. Wr. Wb

Puji syukur ke hadirat 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 "Efektivitas Pembelajaran Sikap Lilin Dengan Model Berpasangan Pada Anak Kelas III SD Negeri 2 Rawa Laut Kota Bandar Lampung TP 2011/2012" adalah dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk pencapaian gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Hi. Bujang Rahman, M.Si selaku Dekan FKIP Universitas Lampung.
2. Bapak Drs. Baharudin Risyak, M.Pd selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan.
3. Drs. Wiyono, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Bapak Drs. Herman Tarigan, M.Pd. Selaku Pembimbing pertama yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan motivasi serta kepercayaan kepada penulis
5. Bapak Drs. Ade Jubaedi, M.Pd. selaku Pembahas atau penguji utama.
6. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Penjaskes FKIP Unila yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan keteladanan selama penulis menjalani studi.
7. Segenap dosen dan karyawan FKIP Universitas Lampung yang telah memberikan kelancaran dalam urusan administrasi.
8. Kepala sekolah SDN 2 Rawa Laut Bandar Lampung yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian pada siswa kelas III tahun pelajaran 2011/2012.
9. Siswa-siswi kelas III SD Negeri 2 Rawa Laut tahun pelajaran 2011/2012, terimakasih atas waktu dan kerjasamanya.
10. Teman-teman seperjuangan angkatan 2009, ayo sukseskan program S1 dalam jabatan secepatnya. Semangat.

11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu penyelesaian tugas akhir 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, 28 Juli 2012

Penulis

Sunarwan

## DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Rumusan Masalah.....	4
D. Tujuan Penelitian.....	4
E. Manfaat Penelitian.....	5
II. TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Belajar Pembelajaran.....	6
B. Pendidikan Jasmani.....	6
C. Pertumbuhan dan Perkembangan Anak.....	7
D. Belajar Gerak.....	10
1. Tahapan Belajar Gerak.....	12
a. Tahap Farmasi Rencana.....	12
b. Tahap Latihan.....	18
c. Tahap Otomatisasi.....	23
E. Ketrampilan Gerak Dasar.....	23
F. Alat Bantu.....	25
G. Model Berpasangan Dalam Paket Kegiatan.....	28
1. Tahap Kognitif.....	29
2. Tahap Asosiatif/Fikasi.....	30
3. Tahap Otomatis.....	30
H. Hasil Belajar.....	32
I. Senam Lantai.....	34
J. Sikap Lilin.....	36
K. Cara Melakukan Sikap Lilin.....	39
III. METODOLOGI PENELITIAN.....	40
A. Jenis Penelitian.....	40
B. Variabel Penelitian.....	42
C. Setting Penelitian.....	43

D. Subjek Penelitian.....	43
E. Rencana Tindakan Pembelajaran Sikap Lilin .....	43
1. Siklus I .....	43
2. Siklus II.....	44
3. Siklus III.....	45
F. Instrumen Penelitian.....	46
G. Analisis Data .....	48
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	49
A. Hasil Penelitian .....	49
1. Deskripsi Hasil Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Pembelajaran Sikap Lilin.....	49
a. Siklus Pertama.....	51
b. Siklus Kedua .....	51
c. Siklus Ketiga .....	52
2. Analisis Efektifitas Pembelajaran Setiap Siklusnya .....	54
B. Pembahasan .....	55
V. SIMPULAN DAN SARAN .....	57
A. Simpulan .....	57
B. Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA .....	59
LAMPIRAN.....	61



## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Model Berpasangan pada Bantuan Teman, Dinding dan Video Pembelajaran .....	28
2. Format Analisis Untuk Tes Gerak Dasar Sikap Lilin .....	47
3. Penetapan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) .....	49
4. Deskripsi Hasil PTK Pembelajaran Sikap Lilin.....	50
5. Rekapitulasi Analisis Hasil Pembelajaran Sikap Lilin Siklus-1 .....	51
6. Rekapitulasi Analisis Hasil Pembelajaran Sikap Lilin Siklus-2 .....	51
7. Rekapitulasi Analisis Hasil Pembelajaran Sikap Lilin Siklus-3 .....	52
8. Hasil Ketuntasan Pembelajaran Sikap Lilin Pada Di Setiap Siklus.....	53
9. Deskripsi Epektifitas Pembelajaran Pada Setiap siklus .....	54

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bantuan Teman .....	27
2. Latihan 1.....	37
3. Latihan 2.....	38
4. Latihan 3.....	38
5. Latihan 4.....	39
6. Latihan 5.....	39
7. Spiral Penelitian Tindakan Kelas .....	41
8. Diagram batang Perbandingan hasil Persentase Ketuntasan Belajar pada Tes Awal, Siklus I, Siklus II, Siklus III.....	53

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Langkah-langkah Perhitungan Hasil Penelitian .....	60
2. Data Hasil Tes Awal Pembelajaran Sikap Lilin .....	62
3. Data Hasil Tes Siklus I Pembelajaran Sikap Lilin .....	63
4. Data Hasil Tes Siklus II Pembelajaran Sikap Lilin .....	64
5. Data Hasil Tes Siklus III Pembelajaran Sikap Lilin.....	65
6. Penelitian Pembelajaran Sikap Lilin Saat Pemanasan Gerak Diam .....	66
7. Penelitian Pembelajaran Sikap Lilin Saat Pemanasan Dengan Bergerak .....	67
8. Penelitian Pembelajaran Sikap Lilin Siklus I .....	68
9. Penelitian Pembelajaran Sikap Lilin Siklus II.....	71
10. Penelitian Pembelajaran Sikap Lilin Siklus III .....	74
11. Sarana dan Prasarana SD Negeri 2 Rawa Laut .....	74
12. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Sikap Lilin Siklus I .....	78
13. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Sikap Lilin Siklus II.....	88
14. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Sikap Lilin Siklus III .....	97
15. Kartu Bimbingan.....	106
16. Surat Izin Penelitian .....	108
17. Surat Keterangan Penelitian.....	109
18. Surat Izin Penelitian Sekolah .....	110
19. Surat Keterangan Izin Penelitian sekolah .....	111