

ABSTRAK

PENINGKATAN KETERAMPILAN GERAK DASAR SIKAP LILIN DENGAN ALAT BANTU PADA SISWA KELAS 5 SDN MARGA LESTARI LAMPUNG SELATAN TAHUN PELAJARAN 2011/2012

Oleh

SULISTIYO

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan hidup aktif serta sikap sportif melalui kegiatan pendidikan jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar gerak dasar sikap lilin dengan metode pembelajaran modifikasi alat bantu pada siswa kelas V SD N Marga Lestari Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2011/2012.

Metode yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode Penelitian Tindakan Kelas (*Class room Action Reserch*), dengan Dua siklus, dimana pada setiap siklus menggunakan tindakan yang berbeda-beda. Siklus pertama dengan penggunaan alat bantu matras, dan siklus kedua dengan penggunaan bantuan teman.

Subyek dalam penelitian ini adalah siswa V SD N Marga Lestari Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2011/2012 yang berjumlah 20 siswa. Pengumpulan data diambil dari tes berupa pengamatan keterampilan gerak dasar sikap lilin yang meliputi posisi awalan, pelaksanaan dan sikap akhir.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan keterampilan gerak dasar sikap lilin melalui penggunaan alat bantu pada setiap siklusnya, adapun peningkatan pada setiap siklus adalah sebagai berikut siklus pertama sebesar 55,00 %, siklus kedua sebesar 95,00 %.

Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa dengan menggunakan alat bantu siswa - siswi kelas V SDN MargaLestari lebih berani untuk melakukan sikap lilin dengan adanya matras dan di bantu juga oleh teman sehingga dapat membuat penyemangat anak untuk melakukan olahraga.