

## **DAFTAR ISI**

	Halaman
DAFTAR TABEL .....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
LAMPIRAN.....	xviii
<b>I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Rumusan Masalah.....	6
D. Tujuan Penelitian.....	6
E. Manfaat Penelitian.....	6
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Pendidikan .....	8
B. Pendidikan Jasmani.....	9
C. Upaya .....	10
D. Model Pembelajaran.....	11
E. Alat Bantu.....	13
F. Konsep Belajar Motorik.....	17
G. Hasil Belajar.....	20
H. Senam Lantai.....	23
I. Sikap Lilin.....	24
J. Cara Melakukan Sikap Lilin.....	24
K. Hipotesis Tindakan.....	25
<b>III. METODELOGI PENELITIAN</b>	
A. Metodelogi Penelitian.....	26
B. Variabel Penelitian.....	29
C. Setting Penelitian.....	29
D. Subyek Penelitian.....	30

E. Rencana Tindakan.....	30
F. Instrument Penelitian.....	35
G. Analisis Data.....	37
<b>IV. HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian.....	38
1. Analisis Prosentase Hasil PTK Pembelajaran Sikap Lilin.....	38
2. Refleksi Hasil Penelitian Pembelajaran Sikap Lilin Siklus I.....	41
3. Refleksi Hasil Penelitian Pembelajaran Sikap Lilin Siklus II.....	42
B. Pembahasan .....	43
<b>V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	47
B. Saran .....	47
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	49
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	53

## **DAFTAR TABEL**

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Format Analisis Tes Gerak Dasar Sikap Lilin.....	36
2. Hasil PTK Pembelajaran Sikap Lilin Dengan Menggunakan Alat Bantu Teman Sejawat dan Tiang Penyangga .....	39

## **DAFTAR GAMBAR**

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Alat bantu siklus pertama.....	16
2. Alat bantu siklus kedua.....	16
3. Alat bantu siklus ketiga.....	16
4. Spiral Penelitian Tindakan Kelas.....	28
5. Siswa melakukan peregangan.....	77
6. Siswa melakukan pemanasan.....	77
7. Guru memberikan penjelasan sikap awal tidur terlentang.....	78
8. Guru memberikan penjelasan sikap awal kaki ditekuk ke dada.....	78
9. Guru memberikan penjelasan pelaksanaan sikap kaki tegak lurus ke atas.....	79
10. Guru memberikan penjelasan sikap kaki ditekuk kembali ke dada.....	79
11. Guru memberikan penjelasan sikap akhir dalam posisi duduk.....	80
12. Guru memberikan penjelasan pelaksanaan siklus 1 dengan bantuan teman.....	80
13. Siswa menggunakan bantuan teman.....	81

14. Kolaborasi penilaian dengan guru mata pelajaran Penjaskes.....	81
15. Siswa menggunakan alat bantu tiang penyangga.....	82
16. Foto bersama dengan para siswa dan guru Penjaskes.....	82

## **DAFTAR LAMPIRAN**

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Lembar observasi siswa kelas VII.2 Tahun Pelajaran 2010/2011.....	54
2. Tes kemampuan awal sikap lilin pada siswa kelas VII.2 .....	55
3. Tes siklus 1 kemampuan sikap lilin siswa kelas VII.2.....	57
4. Tes siklus 2 kemampuan sikap lilin siswa kelas VII.2.....	59
5. Peningkatan nilai tes awal ke nilai tes 1 sikap lilin kelas VII.2.....	61
6. Peningkatan nilai tes siklus 1 ke nilai tes 2 sikap lilin kelas VII.2.....	63
7. Hasil peningkatan pembelajaran pada setiap siklus.....	65
8. Hasil peningkatan keberhasilan pembelajaran setiap siklus .....	66
9. Hasil PTK pembelajaran sikap lilin dengan alat bantu .....	67
10. Hasil uji validitas dan reliabilitas.....	68