

**MENINGKATKAN GERAK DASAR *HEADSTAND* MENGGUNAKAN ALAT
BANTU TEMBOK DAN BANTUAN TEMAN PADA SISWA SD NEGERI 2
SUKOHARJO II KABUPATEN PRINGSEWU**

(Skripsi)

Oleh

CHRISTIAN ARDI SAPUTRA



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2016**

ABSTRAK

MENINGKATKAN GERAK DASAR *HEADSTAND* MENGGUNAKAN ALAT BANTU TEMBOK DAN BANTUAN TEMAN PADA SISWA SD NEGERI 2 SUKOHARJO II KABUPATEN PRINGSEWU

Oleh :

CHRISTIAN ARDI SAPUTRA

Masalah dalam penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan dan memperbaiki gerak dasar *headstand* dengan menggunakan alat bantu pada siswa kelas V SD Negeri 2 Sukoharjo II Kabupaten Pringsewu. Adapun Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*) dengan subjek penelitian siswa kelas V SD Negeri 2 Sukoharjo II Kabupaten Pringsewu yang berjumlah 35 siswa, terdiri dari 20 laki-laki dan 15 perempuan. Sedangkan teknik pengumpulan data yang penulis lakukan adalah, melalui observasi dengan menggunakan instrumen penilaian tes keterampilan gerak dasar *headstand*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setiap siklus terdapat adanya perbaikan hasil belajar gerak dasar *headstand*, dan bila dilihat dari KKM pada tes awal diperoleh persentase keberhasilan ketuntasan belajar sebesar 0%, pada siklus kesatu diperoleh persentase keberhasilan ketuntasan belajar 57%, ternyata dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar *headstand* secara signifikan dan pada siklus kedua diperoleh persentase keberhasilan ketuntasan belajar 86%. Hasil peningkatan > 65% itu artinya hasil pembelajaran gerak dasar *headstand* dengan alat bantu berupa tembok dan bantuan teman yang digunakan menunjukkan adanya peningkatan. Dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa pembelajaran gerak dasar *headstand* pada siswa kelas V SD Negeri 2 Sukoharjo II Kabupaten Pringsewu sangat efektif setelah menggunakan alat bantu berupa tembok dan bantuan teman.

Kata kunci: alat bantu, gerak dasar, *headstand*

**MENINGKATKAN GERAK DASAR *HEADSTAND* MENGGUNAKAN ALAT
BANTU TEMBOK DAN BANTUAN TEMAN PADA SISWA SD NEGERI 2
SUKOHARJO II KABUPATEN PRINGSEWU**

Oleh

CHRISTIAN ARDI SAPUTRA

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar

SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan Ilmu Pendidikan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2016**

Judul Skripsi : **MENINGKATKAN GERAK DASAR
HEADSTAND MENGGUNAKAN ALAT
BANTU TEMBOK DAN BANTUAN TEMAN
PADA SISWA SD NEGERI 2 SUKOHARJO
II KABUPATEN PRINGSEWU**

Nama Mahasiswa : **Christian Ardi Saputra**

Nomor Pokok Mahasiswa : 0913051024

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing I

Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes
NIP. 19580127 198503 1 003

Dosen Pembimbing II

Drs. Surisman, S.Pd, M.Pd
NIP. 19620808 198901 1 001

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

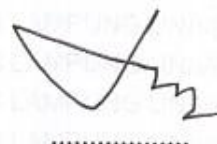
Dr. Riswanti Rini, M.Si
NIP. 19600328 198603 2 002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

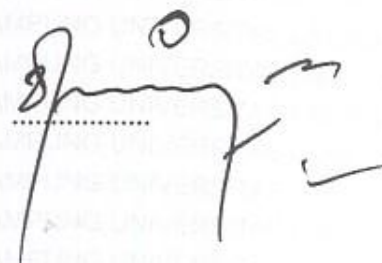
Ketua

: **Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes.**



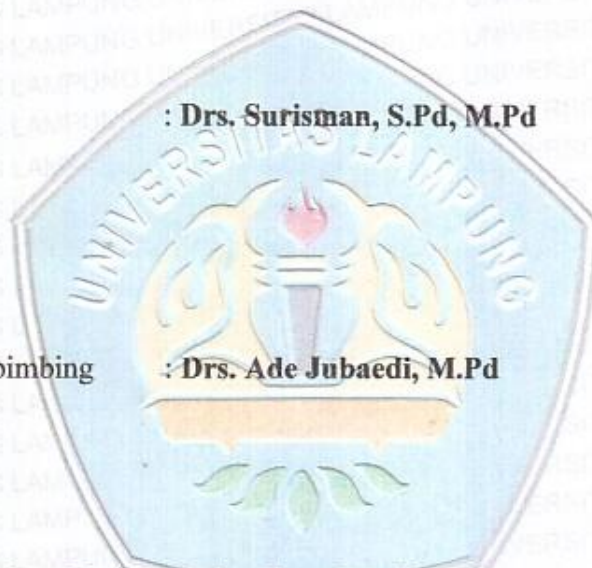
Sekretaris

: **Drs. Surisman, S.Pd, M.Pd**



Penguji
Bukan Pembimbing

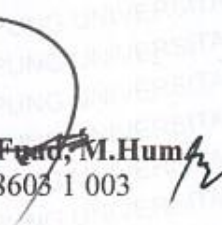
: **Drs. Ade Jubaedi, M.Pd**



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Muhammad Firdaus, M.Hum
NIP 19590722 198603 1 003



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **06 Desember 2016**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang sepengetahuan saya, tidak terdapat karya yang sama yang pernah ditulis dan diterbitkan oleh orang lain, kecuali pendapat yang tertulis sebagai acuan dan tercantum dalam daftar pustaka. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat ilmiah. Atas pernyataan ini, saya siap menerima sanksi jika ternyata ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan dalam skripsi ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandar Lampung, 15 November 2016

Yang menyatakan,




Christian Ardi Saputra

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Christian Ardi Saputra, dilahirkan di Sukoharjo III pada tanggal 20 April 1990 sebagai anak Kedua dari tiga bersaudara. Penulis dilahirkan dari pasangan Bapak Untung, S.Pd dan Ibu Riyatini.

Pendidikan formal yang telah ditempuh penulis antara lain:

Taman Kanak-kanak (TK) Dharma Wanita pada tahun 1997. Setelah itu Sekolah Dasar (SD) di SD Negeri 2 Sukoharjo II Pringsewu dan selesai pada tahun 2003.

Kemudian masuk Sekolah Menengah Pertama (SMP) di SMP Xaverius Pringsewu pada tahun 2003 dan lulus pada tahun 2006. Kemudian masuk Sekolah Menengah Atas (SMA) di SMA Negeri 1 Pringsewu pada tahun 2006 dan selesai pada tahun 2009.

Pada tahun 2009, penulis diterima sebagai mahasiswa pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi melalui jalur Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN).

Demikianlah riwayat hidup penulis, supaya bermanfaat bagi pembaca.

MOTTO

***“BARANG SIAPA MEMUDAHKAN KESUKARAN SESEORANG
MAKA ALLAH AKAN MEMUDAHKAN BAGINYA DI DUNIA
DAN DI AKHIRAT”***

(HR. Muslim)

***“JADILAH DIRI SENDIRI DAN JANGAN MENJADI ORANG
LAIN WALUPUN DIA TERLIHAT LEBIH BAIK DARI KITA”***

(Kurt Donald Cobain)

***” INGATLAH BAHWA KESUKSESAN SELALU DISERTAI
DENGAN KEGAGALAN”***

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas semua anugerah yang telah diberikan kepadaku, karya tulis sederhana ini ku persembahkan kepada:

Ayah Terhebat Untung, S.Pd dan Mama Terkuat Riyatini yang penulis sayangi, yang telah memberikan do'a, dukungan dan dorongan kepada penulis serta kasih sayang dan kesabaran.

Untuk kakak dan adikku Christin Novitasari dan Christin Setya Ningrum yang selalu ku sayangi dan ku banggakan nantinya.

Untuk keluargaku, Keluarga Besar Sardi dan (Alm) Ponirun yang telah memberikan ku semangat serta dukungannya.

Untuk sahabat-sahabatku yang telah memberikan banyak pelajaran tentang arti perjuangan dan pengorbanan, serta teman-teman seperjuangan Pendidikan Olahraga yang telah membantu & mendoakan, selalu mengharapkan hal yang terbaik untukku.

Para guru dan dosen yang telah membimbingku dan mengajariku akan arti kehidupan Serta Almamater-ku Tercinta FKIP UNILA, yang kubanggakan.

(CHRISTIAN ARDI SAPUTRA)

SANWACANA

Puji Syukur penulis haturkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulisan skripsi yang berjudul **“Meningkatkan Gerak Dasar *Headstand* Menggunakan Alat Bantu Tembok dan Teman Pada Siswa SD Negeri 2 Sukoharjo II Kabupaten Pringsewu”** yang dapat diselesaikan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung. Dalam proses penulisan skripsi ini terjadi banyak hambatan baik yang datang dari luar dan dari dalam diri penulis. Penulisan skripsi ini pun tidak lepas dari bimbingan dan bantuan serta petunjuk dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Muhammad Fuad, M.Hum, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
2. Dr. Riswati Rini, M.Si, selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan dan segenap dosen dan karyawan FKIP Universitas Lampung.
3. Drs. Ade Jubaedi, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Penjaskesrek serta selaku pembahas yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan keteladanan selama penulis menjalani studi.
4. Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes, selaku pembimbing I dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan kepada penulis.

5. Drs. Surisman, M.Pd selaku pembimbing II dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan kepada penulis.
6. Kepala SD Negeri 2 Sukoharjo II Pringsewu beserta dewan guru yang telah membantu penulis dalam penyelesaian penelitian ini.
7. Kepada Ayah dan Ibu ku yang tercinta Untung, S.Pd dan Riyatini, Kakak dan adik ku yang tersayang Christin Novitasari dan Christin Setya Ningrum yang selalu menjadi motivator ku dalam setiap hal baik yang penulis kerjakan, serta menjadi penasihat terbaik ku.
8. Kepada keluarga besar angkatan 2009, khususnya keluarga besar Donquixote Doflamingo (Arifai, Davin, Hendrik, Imam, Ardian, Gerry, Zan, Adit, Rizky, Eko Bagus) dan Geng Sengsara (Tobar, Kak Rully, Berli), yang selalu menemani penulis dalam menyelesaikan skripsi. Dan sahabat-sahabat ku yang telah memberikan motivasi, nasihat, kritik dan saran kepada penulis untuk menjadi pribadi yang pantang menyerah dan selalu semangat. Teman - teman PPL/KKN yang selalu memberikan dukungan kepada penulis.
9. Kepada semua pihak

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

Bandar Lampung,
Penulis

CHRISTIAN ARDI SAPUTRA

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian	5
E. Manfaat Penelitian	5
II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Pembelajaran Gerak	7
B. Keterampilan Gerak Dasar	9
C. Alat Bantu	9
D. Senam.....	10
1. Pengertian Senam.....	10
2. Jenis – Jenis Senam.....	10
3. Senam Artistik.....	11
4. Senam Lantai.....	11
5. Macam – Macam Gerakan Senam Lantai	12
E. Berdiri Kepala (<i>Headstand</i>)	18
F. Penelitian Yang Relevan	19
G. Kerangka Berpikir	20
H. Hipotesis.....	21
III. METODE PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	22
B. Variabel Penelitian	25
C. Pelaksanaan Penelitian	25
D. Subjek Penelitian	30
E. Tempat dan Waktu Penelitian	30
F. Instrumen Penelitian.....	31
G. Analisis Data	31

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	33
1. Deskripsi Data.....	33
2. Analisis Dari Masing – Masing Siklus	34
3. Analisis ProsentaseHasil PTK Pembelajaran <i>Headstand</i>	35
B. Pembahasan.....	37
V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	39
B. Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN	43

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Hasil PTK pembelajaran <i>Headstand</i> dengan menggunakan alat bantu pada setiap siklus.....	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Diagram Usia	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Tes Awal <i>Headstand</i> Siswa Kelas V SD Negeri 2 Sukoharjo II.....	43
2. Hasil Tes Siklus 1 <i>Headstand</i> Siswa Kelas V SD Negeri 2 Sukoharjo II.....	44
3. Hasil Tes Siklus 2 <i>Headstand</i> Siswa Kelas V SD Negeri 2 Sukoharjo II.....	45
4. Hasil Peningkatan Nilai Tes Awal ke Nilai Siklus 1	46
5. Hasil Peningkatan Nilai Siklus 1 ke Nilai Siklus 2	47
6. Hasil Peningkatan Pembelajaran <i>Headstand</i> Pada Tiap Siklus	48
7. Hasil Peningkatan Keberhasilan Pembelajaran Pada Setiap Siklus Pada Siswa Kelas V SD Negeri 2 Sukoharjo II	49
8. Foto Penelitian	50

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Di dalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani memiliki peranan yang sangat penting, yaitu dengan memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis.

Pendidikan Jasmani di sekolah mempunyai peran penting dalam tercapainya tujuan pendidikan dan tujuan pendidikan jasmani adalah seperti mendidik, sedang dalam pelaksanaannya aktivitas jasmani dipakai sebagai wahana atau pengalaman belajar, maka melalui pengalaman itulah peserta didik tumbuh dan berkembang untuk mencapai tujuan yang diharapkan dari pendidikan secara keseluruhan, yakni meningkatkan pengetahuan, keterampilan gerak, dan sosial serta terbina sikap mental yang positif dalam menghadapi hidup dan kehidupan.

Pembelajaran gerak atau motorik pada prinsipnya tidak jauh berbeda dengan pengertian belajar secara umum. Belajar gerak menurut Schmidt (1991:32)

adalah “*a set of processes associated with practice or experience leading to relatively permanent changes in the capability for producing skilled action*”.

Penentu utama dari keberhasilannya keterampilan gerak adalah kualitas dari gerakannya itu sendiri tanpa memperhatikan persepsi serta pengambilan keputusan yang berkaitan dengan keterampilan yang dipilih. Dari gambaran diatas diambil kesimpulan bahwa belajar gerak adalah suatu rangkaian proses perubahan perilaku gerak yang relatif permanen yang diperoleh dari hasil pengalaman dan latihan untuk menampilkan gerakan yang terampil dan benar.

Pendidikan jasmani merupakan pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan dan mengembangkan keterampilan motorik, kebugaran jasmani, pengetahuan perilaku hidup yang aktif dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani yang dilaksanakan secara terencana, bertahap, pembinaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang dan berkelanjutan agar dapat meningkatkan sikap positif bagi diri sendiri sebagai pelaku dan menghargai manfaat aktivitas jasmani bagi peningkatan kualitas hidup sehat seseorang sehingga akan terbentuk jiwa sportif dan gaya hidup yang aktif. Salah satu kemampuan dan proses pembelajaran yang harus dilakukan oleh siswa sekolah dasar yaitu senam.

Menurut federasi senam internasional FIG (*Federation Internationale de Gymnastics*), senam dikategorikan menjadi berbagai macam, diantaranya senam artistik, senam ritmik, senam akrobatik, senam aerobik, dll. Biasanya di sekolah dasar, guru-guru mengajarkan senam-senam yang mudah dicerna oleh murid seperti senam lantai.

Pembelajaran senam lantai yang sering diajarkan di sekolah adalah guling depan (*forward roll*), guling belakang (*backward roll*), gerakan lenting, sikap kayang, sikap lilin, berdiri tangan (*handstand*), dan berdiri kepala (*headstand*). Dalam hal ini peneliti ingin mengambil satu pokok bahasan saja yaitu berdiri kepala (*headstand*), menurut peneliti siswa masih banyak belum menguasai *headstand* dengan baik.

Headstand adalah senam lantai yang menggunakan kekuatan tubuh dimana sangat dibutuhkan keseimbangan yang memanfaatkan kekuatan kedua lengan dan kepala (otot leher) sebagai titik tumpunya. Posisi ini diawali dari posisi jongkok dan menempatkan ujung kepala dan kedua telapak tangan di lantai. Ketika titik tumpu (kepala dan kedua lengan) sudah siap, pelan-pelan titik berat badan dipindahkan ke titik tumpu dan secara perlahan mengangkat kedua kaki yang dibengkokkan ke atas, sehingga panggul dan kedua kaki berada di atas kepala. Kemudian secara perlahan pula, luruskan kedua kaki hingga terbentuk posisi badan dan kaki lurus membentuk satu garis.

Latihan *headstand* untuk pertama kali perlu dilakukan dengan berbagai bentuk orientasi gerak yang mengarahkan pesenam pada kesadaran dan membiasakan penggunaan kedua lengannya sebagai tumpuan. Agar tumpuan tersebut kuat, kedua lengan harus lurus. Bengkok sedikit saja akan menyebabkan badan kehilangan tumpuannya. Inilah beberapa latihan orientasi gerak untuk menuju sikap *headstand* :

- a. Lompat kelinci pada bangku lengan lurus
- b. Jongkok dengan bertumpu pada kedua tangan
- c. Melakukan sikap lilin

d. Bersandar ke tembok cobalah naik ke sikap *headstand* dengan merayap.

oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengambil materi ini dengan menggunakan metode alat bantu pada siswa SD Negeri 2 Sukoharjo II. Metode alat bantu ini belum pernah diberikan pada saat pembelajaran senam khususnya pada materi *headstand* (berdiri kepala). Selama ini peneliti mengajarkan pembelajaran *headstand* dengan metode komando atau metode demonstrasi sehingga siswa kurang terbantu bagi yang belum menguasai keterampilan *headstand* (berdiri kepala).

Kenyataan di lapangan pada sekolah yang peneliti ajar bahwa siswa masih takut melakukan gerakan *headstand*, untuk itu metode melalui alat bantu ini peneliti terapkan supaya siswa tidak takut lagi melakukan gerakan *headstand*. Teman yang menjadi pasangan akan membantu sampai teknik daripada gerakan *headstand* bisa dilakukan dengan baik.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, yang dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Siswa SD Negeri 2 Sukoharjo II relatif masih takut dan kurang percaya diri sehingga sulit melakukan gerakan *headstand*.
2. Rendahnya kemampuan siswa SD Negeri 2 Sukoharjo II dalam melakukan gerakan *headstand*.
3. Hasil gerak *headstand* pada siswa SD Negeri 2 Sukoharjo II dipengaruhi oleh metode pembelajaran.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah dengan menggunakan alat bantu tembok dapat meningkatkan gerakan *headstand* pada siswa SD Negeri 2 Sukoharjo II ?
2. Apakah dengan menggunakan bantuan teman dapat meningkatkan gerakan *headstand* pada siswa SD Negeri 2 Sukoharjo II ?

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk :

1. Mengetahui apakah dengan menggunakan alat tembok dapat membantu siswa SD Negeri 2 Sukoharjo II dalam melakukan *haedstand*.
2. Mengetahui apakah dengan menggunakan bantuan teman dapat membantu siswa SD Negeri 2 Sukoharjo II dalam melakukan *haedstand*.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diperoleh dalam penelitian ini adalah sebagai berikut

1. Bagi Siswa

Untuk memperbaiki dan meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan *headstand* (berdiri kepala), sehingga permasalahan yang dihadapi oleh siswa dalam pembelajaran tersebut dapat teratasi.

2. Bagi Guru

Untuk menambah wawasan dan pengetahuan guru tentang pembelajaran senam khususnya pada materi *headstand* (berdiri kepala) dapat dimengerti dan dipahami.

3. Bagi Sekolah

Memberikan sumbang saran yang baik pada sekolah sebagai tempat penelitian dalam rangka peningkatan kemampuan melakukan *headstand* (berdiri kepala) pada mata pelajaran senam lantai khususnya di SD Negeri 2 Sukoharjo II.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pembelajaran Gerak

Pembelajaran gerak diperlukan adanya ketelitian terhadap teknik gerakan yang benar, yaitu dimulai dari awal sampai akhir gerakan, sehingga kemampuan tersebut akan memberikan sumbangan terhadap keberhasilan tugas-tugas selanjutnya. Keterampilan motorik merupakan kemampuan yang penting di dalam kehidupan sehari-hari maupun di dalam pendidikan Jasmani, agar siswa terampil (mampu) dalam melakukan aktivitas fisik.

Menurut Sukadiyanto (1997: 70) bahwa “kemampuan gerak adalah suatu kemampuan seseorang dalam menampilkan ketrampilan gerak yang lebih luas serta diperjelas bahwa kemampuan motorik suatu kemampuan umum yang berkaitan dengan penampilan berbagai ketrampilan atau tugas gerak”. Dengan demikian bisa ditarik kesimpulan bahwa kemampuan motorik adalah suatu kemampuan yang diperoleh dari keterampilan gerak umum, yang menjadi dasar untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan keterampilan gerak. Seseorang yang memiliki tingkat kemampuan motorik yang tinggi dapat diartikan bahwa orang tersebut memiliki potensi atau kemampuan untuk melakukan keterampilan gerak yang lebih baik dibandingkan dengan orang yang memiliki kemampuan motorik rendah. Menurut Schmidt (1991: 40) menjelaskan bahwa

pembelajaran gerak adalah “*a set of processes associated with practice or experience leading to relatively permanent changes in the capability responding*”.

Menurut Lutan (1988: 93) bahwa kemampuan motorik kasar adalah kapasitas seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu ketrampilan yang relatif melekat setelah masa kanak-kanak.

Lutan (1988: 106) menyebutkan bahwa, belajar ketrampilan gerak berlangsung melalui beberapa tahap. Yaitu :

1. Tahap Kognitif

Pada tahap ini seseorang yang baru mulai mempelajari ketrampilan motorik membutuhkan informasi bagaimana cara melaksanakan tugas gerak yang bersangkutan. Karena itu pelaksanaan tugas gerak itu diawali dengan info penerimaan informasi dan pembentukan pengertian, termasuk bagaimana penerapan informasi atau pengetahuan yang diperoleh. Pada tahap ini, gerakan seseorang masih Nampak kaku, kurang terkoordinasi kurang efisien, bahkan hasilnya tidak konsisten.

2. Tahap Asosiatif

Permulaan dari tahap ini ditandai oleh semakin efektif cara – cara siswa melaksanakan tugas gerak, dan mulai mampu menyesuaikan diri dengan ketrampilan yang dilakukan. Akan Nampak penampilan yang terkoordinasi dengan perkembangan yang terjadi secara bertahap, dan lambat laun semakin konsisten.

3. Tahap otomatis

Pada tahap ini, ketrampilan motorik yang dilakukannya dikerjakan secara otomatis. Pelaksanaan tugas gerak yang bersangkutan tak seberapa terganggu oleh kegiatan lainnya.

B. Keterampilan Gerak Dasar

Banyak pengertian dan ruang lingkup gerak dasar yang digunakan dalam bidang olahraga. Gerak diartikan sebagai peralihan tempat atau kedudukan, baik hanya sekali maupun berkali-kali, Lutan (1988: 271). Menurut Sujarwo (1991: 13) keterampilan gerak adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara efektif dan efisien. Keterampilan gerak merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan kontrol tubuh dalam melakukan gerak. Keterampilan gerak diperoleh dari proses belajar yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang dengan kesadaran fikir akan benar tidaknya gerakan yang telah dilakukan. Menurut Sujarwo (1991: 249) keterampilan gerak dapat diartikan sebagai keterampilan untuk melakukan tugas-tugas gerak tertentu dengan baik, dari pengertian tentang keterampilan gerak dasar diatas dapat peneliti definisikan bahwa keterampilan gerak dasar adalah kesanggupan atau kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan mendasar atau teknik dasar secara efektif dan efisien.

C. Alat Bantu

Menurut Yusuf (1985 : 68) Alat bantu adalah alat yang digunakan pengajar dalam menyampaikan materi, dengan adanya alat peraga maka bahan ajar atau materi akan lebih mudah dimengerti, oleh peserta didik. Alat peraga adalah alat

yang dapat memperdengarkan atau dapat memperagakan bahan-bahan tersebut, sehingga murid-murid dapat menyaksikan langsung, mengamati-amati dengan cermat, memegang atau merasakan bahan-bahan peragaan pelajar itu.

D. Senam

1. Pengertian Senam

Senam merupakan suatu cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerakan fisik yang teratur (Sumanto dan Sukiyo, 1992: 107). Sedangkan Peter H. Werner (1994: 178) mengatakan senam diartikan sebagai “*a sport involving the performance of exercises requiring balance strength, flexibility, agility, endurance and body control*”.

2. Jenis – jenis Senam

Menurut FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*) atau yang diartikan dalam bahasa Indonesia Federasi Senam Internasional, senam dibagi menjadi 6 kelompok, yaitu:

- a) Senam Artistik (*Artistic Gymnastics*)
- b) Senam Ritmik (*rhythmic Gymnastics*)
- c) Senam Akrobatik (*Acrobatic Gymnastics*)
- d) Senam Aerobik (*Sports Aerobics*)
- e) Senam Trampolin (*Trampolinning*)
- f) Senam Umum (*General Gymnastics*)

3. Senam Artistik (*Artistics Gymnastics*)

Senam ini merupakan salah satu jenis senam yang sangat populer di ajang Olimpiade olahraga. Namun, pada awalnya muncul senam ini hanya dilakukan dengan tujuan untuk membantu menjaga kesehatan dan membuat pertumbuhan badan yang harmonis serta tidak untuk dipertandingkan seperti halnya jenis senam lainnya.

Senam Artistik adalah senam yang menggabungkan aspek kelenturan tubuh dan kekuatan untuk mendapatkan aspek keindahan. Jenis senam ini merupakan kombinasi antara kekuatan dan ketahanan gaya serta keanggunan. Oleh karena itu, adanya jenis senam ini dirasa perlu dilakukan adanya kompetisi karena hal ini juga berkaitan dengan keelokan gerakan dan juga kreativitas pesenam.

Pada senam artistik, kelas yang dilombakan yaitu; senam lantai, kuda – kuda, palang sejajar dan horisontal, gelang – gelang, palang rintang, dan palang seimbang.

4. Senam Lantai

Senam lantai merupakan nomor pertama dalam pertandingan atas pertimbangan kesempatan bagi para pesenam untuk juga berlaku sebagai pemanasan karena gerakan-gerakannya tidak memerlukan tenaga otot yang luar biasa. Nomor ini mungkin merupakan tontonan yang paling mengasyikkan dibanding dengan alat-alat lain meskipun sebenarnya relatif berkembang paling baru. Untuk pertama kali nomor ini sebagai nomor perseorangan dalam Olympiade 1932 dan bagi wanita baru 20 tahun kemudian.

Senam lantai sangat populer terutama bagi penyelenggaraan secara massal yang dapat diikuti oleh ribuan peserta bersama-sama. Gerakan-gerakannya dapat

dikerjakan secara seragam dan membentuk formasi-formasi yang menarik dan mengesankan. Di negeri kita sekarang sedang digalakkan apa yang disebut senam pagi Indonesia.

Lantai pertandingan berukuran 12 m² dalam ruang yang berukuran 14 m² dilapisi karpet kenyal setebal 0,045 m. Pria tampil dalam waktu 70 detik dan wanita dengan diiringi musik 90 detik. Keduanya bertujuan untuk memberikan kesan kepada para wasit dengan rangkaian urutan dari berbagai lompatan, putaran, keseimbangan dicampur dengan unsur-unsur lonjakan dan akrobatik. Gerakan-gerakan yang menekankan tenaga harus dilakukan secara lambat dan sikap statis sekurang-kurangnya 2 detik. Gerakan-gerakan salto harus dikerjakan setinggi bahu.

Senam lantai (*floor exercise*) adalah satu bagian dari rumpun senam sesuai 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.

5. Macam – macam Gerakan Senam Lantai

Adapun macam – macam gerakan senam lantai menurut Lynne (2001:65) adalah sebagai berikut:

1. Guling Depan (*Forward Roll*)

Guling depan adalah bergerak sepanjang daerah tumpuan dengan cara memutar badan kedepan (mengguling).

2. Guling Belakang (*Backward Roll*)

Guling belakang adalah gaya gerakan senam yang dimana posisi badan berguling ke arah belakang badan melalui bagian belakang badan mulai dari panggul bagian belakang, pinggang, punggung, dan tengkuk.

3. Gerakan Lenting

Gerakan lenting adalah suatu gerak senam lantai dengan melentingkan badan ke depan atas dengan lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan.

4. Sikap Kayang

Sikap kayang adalah sikap berdiri membelakangi matras dengan kedua kaki agak dibuka dan kedua tangan diayunkan ke belakang, ke atas secara perlahan hingga kedua telapak tangan menempel pada matras. Kemudian secara perlahan berdiri tegak.

5. Sikap Lilin

Sikap lilin adalah tidur terlentang, dengan dilanjutkan mengangkat kedua kaki lurus ke atas (rapat) bersama-sama. Pinggang ditopang oleh kedua tangan, sedangkan pundak tetap menempel pada lantai.

6. *Round off*

Round off adalah Suatu satuan gerakan yang terdiri dari beberapa gerakan yaitu melakukan hand stand dengan berputar pada sumbu tegak kemudian menolak dengan ke 2 tangan tumpuan pada saat ke 2 kaki akan mendarat di lantai. Gerakan ini memang sedikit sulit sehingga terkadang membutuhkan bantuan orang lain. Bentuklah tim beranggotakan 2 orang untuk masing-

masing tim. Agar bisa melakukan hal ini, kita harus melakukan beberapa langkah sebagai berikut :

- a. Angkatlah 1 tangan dari lantai bergantian antara tangan kanan dan kiri.
- b. Sama dengan langkah atas namun dengan tangan yang diangkat dan ditempatkan di depan, lalu pindahkan tangan yang lain disisi tangan yang pertama tadi, lalu putar badan pada sumbu tegak. Pada latihan 1 dan 2 saat kembali berdiri dengan cara bebas.
- c. Lakukanlah *hand stand* dengan cara meletakkan ke 2 tangan menghadap arah datang, jadi pada saat ke 2 tangan mendekat ke lantai, ke 2 tangan harus diputar hingga ujung jari menghadap arah datang. Pada latihan ini harus tetap dibantu hingga sikap *handstand*.
- d. Melakukan latihan 3. Pada saat ke 2 kaki rapat akan turun dengan tolakan ke 2 tangan meninggalkan lantai.
- e. Lakukan latihan 3 dan 4 dengan irama yang cepat. Bila tidak mampu bisa tetap dibantu oleh rekan tim, terutama sikap *hand stand* yang berlangsung sangat singkat. Agar bisa melatih kekuatan tangannya dengan baik.
- f. Lakukan latihan 5 dengan cepat dengan awalan $\frac{2}{3}$ langkah. Dengan tangan langsung menyentuh matras dan kemudian kaki langsung lurus ke atas.

7. Meroda

Gerak memutar tubuh dari sikap menyamping dengan tumpuan gerakan pada kedua kaki dan tangan disebut sebagai gerakan meroda pada senam lantai. Latihan meroda ini bisa dilakukan dengan tingkatan. Kita bisa meningkatkan gerakan secara bertahap mulai dari melakukannya satu kali, hingga beberapa

kali jika sudah mahir melakukannya. Untuk bisa melakukan gerakan meroda bisa dilakukan dengan melakukan hal ini:

- a. Pertama kali berdirilah dengan tegak menyamping sementara kedua kaki dibuka sedikit lebar. Lalu kedua tangan ditempatkan lurus ke atas serong ke samping (menyerupai leter V) dengan pandangan yang lurus ke depan
 - b. Jika sudah, jatuhkan badan dan letakkan telapak tangan ke samping kiri, kemudian kaki kanan terangkat lurus ke atas. Gerakan ini disusul dengan meletakkan telapak tangan di samping tangan kiri.
 - c. Saat kaki kanan diayunkan, maka kaki kiri ditolak pada lantai sehingga kedua kaki akan terbuka dan serong ke samping.
 - d. Kemudian letakkan kaki kanan ke samping tangan kanan, tangan kiri terangkat disusul dengan meletakkan kaki kiri di samping kaki kanan.
 - e. Badan terangkat, kedua lengan lurus ke atas ke posisi semula.
8. Lompat kangkang

Lompat kangkang adalah gerakan dalam senam lantai yang dilakukan dengan lompatan dengan posisi panggul yang ditekuk menyudut, yaitu lompatan dengan membuat sikap kangkang tanpa meluruskan badan terlebih dahulu. Untuk bisa melakukan gerakan senam lantai ini bisa dilakukan dengan langkah sebagai berikut:

- a. Setelah awalan dan *take off*. angkatlah panggul setinggi-tingginya
- b. Tekuk panggul dan bukakan tangan dengan gerakan ke samping saat tangan menyentuh peti atau kuda lompat
- c. Tolak sekuat-kuatnya tangan dengan mengangkat dada dan kepala ke arah atas.

- d. Luruskan badan dan rapatkan tungkai sebelum mendarat setelah kaki melewati peti lompat
- e. Daratkan kedua kaki anda dengan rapat, namun dengan lutut agak sedikit ditekuk.

9. Lompat Jongkok

Agar bisa melakukan lompat jongkok, kita bisa melakukannya dengan cara sebagai berikut:

- a. Ambil sikap awalan yaitu lari cepat dengan posisi badan condong ke depan
- b. Setelah itu tolak papan dengan menggunakan kedua kaki sekuat-kuatnya yang disertai dengan ayunan lengan dari belakang bawah kedepan, masih dengan badan lurus dan tungkai di pisahkan.
- c. Segera tolak sekuat-kuatnya saat tangan mulai menyentuh pada bagian pangkal kuda-kuda sehingga badan melayang diatas kuda-kuda dengan sikap lurus dan lengan direntangkan, tungkai lurus dipisahkan, dan pandangan lurus kedepan.
- d. Saat mendarat dilakukan dengan ujung kaki yang mengeper dan lengan di rentangkan ke atas.

10. *Handstand*

Handstand bisa dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah dibawah ini:

- a. Sikap permulaan yang harus dilakukan adalah berdiri dengan tegak, namun dengan salah satu kaki diposisikan sedikit ke depan.
- b. Setelah itu bungkukkan badan dengan tangan yang menumpu pada matras selebar bahu lengan keras, kemudian pandangan sedikit ke depan, dorong

pantat setinggi-tingginya, tungkai depan dibengkokkan sedangkan tungkai belakang lurus.

- c. Ayunkan tungkai belakang ke atas, kencangkan otot perut.
- d. Kedua tungkai rapat dan lurus harus satu garis dengan badan dan lengan, dan pandangan diantara tumpuan tangan, dengan badan dijulurkan ke atas.
- e. Keseimbangan.

11. Guling Lenting

Saat melakukan gerakan guling lenting dalam senam lantai, kita harus memperhatikan beberapa hal berikut ini agar bisa melakukannya dengan sempurna. Beberapa hal itu antara lain adalah:

a. Sikap Awal

Sikap awal dilakukan dengan cara berdiri tegak dengan kedua kaki rapat dan kedua lengan diangkat lurus ke atas. Lalu dilakukan sambil membungkukkan badan dan letakkan kedua tangan di matras kira-kira satu langkah dari kaki. Setelah itu letakkan tengkuk di antara kedua tangan sambil mengambil sikap berguling depan. Kedua kaki harus tetap dijaga agar tetap lurus.

b. Pelaksanaan

Untuk pelaksanaannya, saat posisi berguling ke depan tercapai, segeralah mengguling ke depan. Lalu saat dimana tubuh sudah berada di atas kepala, kedua kaki harus segera dilecutkan lurus ke arah depan dengan dibantu oleh kedua tangan yang mendorong badan dengan cara menekan matras. Lecutan inilah yang akan membuat badan kita melenting ke depan.

c. Sikap Akhir

Setelah kedua hal dilakukan, langkah selanjutnya yang harus dilakukan adalah sikap akhir dimana saat layangan selesai, kedua kaki harus segera diposisikan mendatar dengan badan tetap melenting dan kedua lengan tetap terangkat lurus. Lalu akhirnya berdirilah dengan tegak.

12. Berdiri Kepala(*Headstand*)

Sikap tegak dengan bertumpu pada kepala dan ditopang oleh kedua tangan, gerakan ini sangat memperhatikan keseimbangan. Sikap permulaan membungkuk bertumpu pada dahi dan tangan, dahi dan tangan membentuk segitiga sama sisi. Angkat tungkai ke atas satu per satu bersamaan. Untuk menjaga agar badan tidak mengguling ke depan, panggul ke depan, dan punggung membusur. Berakhir pada sikap badan tegak, dan tungkai rapat lurus ke atas.

E. Berdiri Kepala (*Headstand*)

Berdiri dengan kepala atau *headstand* adalah sikap tegak dengan bertumpu pada kepala dan ditopang oleh kedua tangan. Sikap permulaan membungkuk bertumpu pada dahi dan tangan. Dahi dan tangan membentuk segitiga sama sisi. Angkat tungkai ke atas satu per satu bersamaan. Untuk menjaga agar badan tidak mengguling ke depan, panggul ke depan, dan punggung membusur. Berakhir pada sikap badan tegak, dan tungkai rapat lurus ke atas.

a. Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan *headstand* yaitu:

1. Penempatan kedua tangan dan kepala tidak membentuk titik-titik segitiga sama sisi.

2. Kekakuan pada leher, sendi bahu, perut, pinggang, dan paha.
 3. Otot-otot leher, sendi bahu, perut, pinggang, dan paha kurang kuat.
 4. Akibat dari poin b dan c diatas menyebabkan kurangnya koordinasi dan keseimbangan.
 5. Alas dasar/lantai tempat kepala bertumpu terlalu keras sehingga menimbulkan rasa sakit.
 6. Terlalu cepat/kuat pada saat menolak.
 7. Sikap tangan yang salah, yaitu jari tangan tidak menghadap kedepan.
- b. Cara memberi bantuan dalam gerakan *headstand* yaitu Karena panggul menjadi titik berat yang utama dalam bentuk sikap berdiri dengan kepala, maka bantuan yang utama adalah:
1. Mengangkat dan menarik panggul.
 2. Menopang panggul bagi pelaku yang dapat memindahkan panggul kedepan.
 3. Memegang dan menahan kedua kaki pelaku, pegang pada ujung pergelangan kaki dan belakang paha atau panggul.

F. Penelitian Yang Relevan

Penelitian tentang *headstand* beserta aspek - aspek yang mendukung gerakan untuk melakukan *headstand* dengan baik telah berkembang dan tidak bergantung pada satu hal yang sama. Seperti, aspek pendukung yang tidak mengacu pada kondisi fisik saja, terdapat pula aspek pendukung lain yaitu aspek moriil dan aspek eksternal. Contohnya adalah kondisi kejiwaan siswa dan menggunakan alat bantu untuk melakukan gerak *headstand*. Berikut adalah beberapa penelitian

tentang *headstand* yang telah dilakukan :

- 1) Kurniasih, Erni. Skripsi. 2012. "Optimalisasi Penggunaa Alat Bantu untuk Minat Siswa dalam Mengikuti Pembelajaran Senam Lantai *Headstand* Kelas VI SD 8 Muhammadiyah Surakarta Tahun Ajaran 2011/2012"
- 2) Arifin. Skripsi. 2012. "Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar *HeadStand* Menggunakan Model Pembelajaran Dan Alat Bantu Pembelajaran Pada Siswa Kelas V SDN Gedung Agung Kabupaten Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2011/2012"
- 3) Ardiansyah, Aal. 2015. "Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Tungkai Kekuatan Otot Perut Dan Kekuatan Otot Punggung Dengan Hasil *Headstand* Pada Siswa Kelas XI SMA N 1 Bandar Sribhawono"

G. Kerangka Berpikir

Perkembangan keterampilan gerak dasar yang dilakukan sejak usia dini akan menambah variasi gerak seseorang dan dapat menjadi pondasi yang kuat untuk penyempurnaan suatu keterampilan gerak yang khusus. Keberhasilan dalam proses pembelajaran keterampilan gerak, salah satunya ditentukan oleh suatu pendekatan pembelajaran yang mengacu kepada asas penyesuaian tingkat pertumbuhan dan perkembangan peserta didik (DAP).

Proses pembelajaran keterampilan gerak yang efektif dan efisien hanya dapat dicapai dengan memberikan tahapan pada tingkat keterampilan, mulai dari yang paling sederhana hingga yang paling kompleks. Tingkat keterampilan tersebut hanya mungkin dapat diperoleh dengan latihan yang berulang-ulang dan melibatkan semua pengalaman gerak yang pernah diperoleh. Menggunakan model

pendekatan modifikasi dapat mengurangi rasa jenuh dan bosan pada saat proses pembelajaran berlangsung, sehingga pada akhirnya akan membantu bagi tercapainya suatu penguasaan keterampilan gerak dasar *headstand*.

H. Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan atau jawaban sementara yang harus diuji kebenarannya melalui penelitian ilmiah. Arikunto (2006 : 71), mendefinisikan hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul.

Berdasarkan uraian di atas maka hipotesis dalam penelitian ini yaitu:

1. Jika menggunakan alat bantu tembok maka dapat membantu siswa SD Negeri 2 Sukoharjo II melakukan gerakan *headstand*.
2. Jika menggunakan bantuan teman maka dapat membantu siswa SD Negeri 2 Sukoharjo II melakukan gerakan *headstand*.

III. METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Menurut Sukardi (2003 : 93), metode penelitian adalah cara yang dilakukan secara sistematis mengikuti aturan-aturan, direncanakan oleh para peneliti untuk memecahkan permasalahan yang hidup dan berguna bagi masyarakat, maupun bagi peneliti sendiri.

Penelitian ini adalah penelitian tindakan karena penelitian ini dilakukan dengan metode kaji tindak dengan menggunakan pedoman penelitian tindakan kelas (*Class room Action Research*) CAR dari namanya sudah menunjukkan isi yang terkandung di dalamnya, yaitu sebuah kegiatan penelitian yang dilakukan di kelas atau lapangan.

Arikunto (2002 : 58), menjelaskan PTK melalui paparan gabungan definisi dari tiga kata, Penelitian + Tindakan + Kelas, sebagai berikut.

- a. Penelitian adalah kegiatan mencermati suatu objek, menggunakan aturan metodologi tertentu untuk memperoleh data atau informasi yang bermanfaat untuk meningkatkan mutu suatu hal yang menarik minat dan penting bagi peneliti;
- b. Tindakan adalah sesuatu gerak kegiatan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu, yang dalam penelitian berbentuk rangkaian siklus kegiatan;
- c. Kelas adalah sekelompok siswa yang dalam waktu yang sama menerima pelajaran yang sama dari seorang guru;

Menurut Hopkins (1993 : 44), pengertian penelitian tindakan kelas adalah “*a systematic inquiry conducted as a response of any problem based on a reflective thinking that aims to improve, change, and maintain*”.

Secara ringkas, penelitian tindakan kelas adalah bagaimana sekelompok guru dapat mengorganisasikan kondisi praktek pembelajaran mereka, dan belajar dari pengalaman mereka sendiri. Mereka dapat mencobakan suatu gagasan perbaikan dalam praktek pembelajaran mereka, dan melihat pengaruh nyata dari upaya itu.

Tujuan PTK adalah untuk perbaikan dan peningkatan profesional pendidik dalam menangani proses belajar mengajar. Tujuan ini dapat dicapai dengan melakukan berbagai tindakan alternatif dalam menyelesaikan berbagai persoalan pembelajaran. Dalam PTK bukan hanya peneliti yang merasakan hasil tindakan tetapi bila dilakukan pada responden maka responden dapat juga merasakan hasil perlakuan. Arikunto, (2007 : 73), mengemukakan prinsip PTK, yaitu :

- a. Tidak mengganggu proses pembelajaran;
- b. Harus dipersiapkan dengan rinci dan matang;
- c. Tindakan harus konsisten dengan rancangan;
- d. Masalah benar-benar ada dan dihadapi oleh guru;

Menurut Arikunto (2006 : 95) ciri terpenting dari penelitian tindakan adalah bahwa penelitian tersebut merupakan suatu upaya untuk memecahkan masalah, sekaligus mencari dukungan ilmiahnya. Dijelaskan Arikunto bahwa berdasarkan ciri tersebut penelitian tindakan dapat dilakukan dengan tujuan, setting dan lokasinya sekaligus tertuang dalam namanya, antara lain:

- a. Penelitian tindakan partisipatori (*participatory action research*)
- b. Penelitian tindakan kritis (*critical action research*)

- c. Penelitian tindakan kelas (*classroom action research*)
- d. Penelitian tindakan institusi (*institutional action research*)

Dari keempat jenis penelitian tindakan diatas, yang akan dilaksanakan guru ialah penelitian tindakan kelas guna melakukan perbaikan-perbaikan dan penyempurnaan atau peningkatan proses dan praktis pembelajaran dikelas.

Penelitian tindakan kelas dilakukan melalui beberapa siklus yang terdiri dari merencanakan, tahap melakukan tindakan, pengamatan dan tahap refleksi.

1. Perencanaan (*Planning*)

Tahap ini peneliti menjelaskan tentang apa, mengapa, kapan, dimana, oleh siapa dan bagaimana tindakan tersebut dilakukan, serta pada tahap perencanaan ini dipersiapkan skenario pembelajaran, fasilitas sarana pendukung yang diperlukan, dan juga instrumen untuk merekam data mengenai proses hasil tindakan. Pada perencanaan ini juga dilaksanakan simulasi pelaksanaan tindakan perbaikan untuk menguji keterlaksanaan rancangan. Dalam penelitian tindakan, masing-masing berdiri sebagai peneliti meskipun ketika menyusun rencana dilakukan bersama-sama.

2. Tindakan (*Action*)

Pelaksanaan yang merupakan implementasi atau penerapan isi rancangan, yaitu mengenakan tindakan di kelas.

3. Observasi

Observasi adalah kegiatan pengamatan yang dilakukan oleh pengamat dalam suatu tindakan.

4. Refleksi

Kegiatan untuk mengemukakan kembali apa yang sudah dilakukan.

B. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian menurut Arikunto (1998 : 99), sedangkan penelitian dapat diartikan sebagai objek pengamatan yang menjadi titik perhatian dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini ditetapkan dua macam variabel.

Adapun variabel yang diteliti adalah sebagai berikut :

1. Variabel Bebas (X)

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah alat bantu berupa tembok dan bantuan teman.

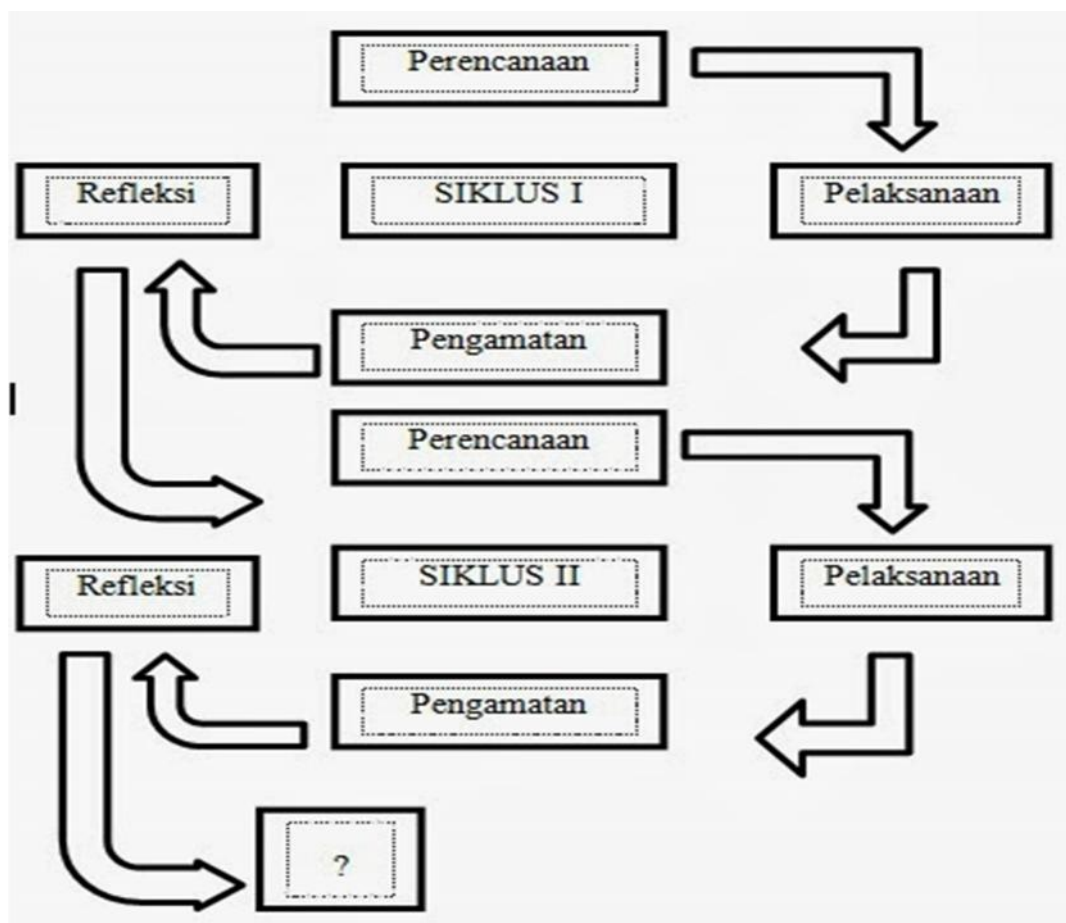
2. Variabel Terikat (Y)

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Pembelajaran Gerak Dasar *Headstand*.

C. Pelaksanaan Penelitian

Pada penelitian ini penulis melaksanakan penelitian sebanyak dua siklus. Pada setiap siklusnya diambil data atau penilaian dengan menggunakan instrument penilaian yang telah disiapkan sebelumnya, pertemuan dilaksanakan tes pendemonstrasian kemudian di antara setiap siklusnya penelitian melaksanakan kegiatan tindakan berbeda pada setiap siklus, akan tetapi setiap siklus saling berkaitan, setiap proses penelitian merupakan tindakan lanjutan dari siklus penelitian sebelumnya. Sebelum memasuki pelaksanaan penelitian siswa diberikan tes awal melakukan gerakan *headstand* tanpa menggunakan alat bantu

dan dinilai dengan menggunakan instrument penelitian yang telah dipersiapkan sebelumnya.



Gambar 1 : kerangka siklus

1. Siklus Pertama

a) Rencana :

1. Menyiapkan skenario pembelajaran yang berisi tentang kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan meliputi kegiatan pendahuluan, inti, penutup.
2. Menyiapkan peralatan senam untuk proses pembelajaran, seperti matras.
3. Mempersiapkan alat bantu yang akan digunakan pada siklus pertama, yaitu alat bantu tembok.
4. Menyiapkan alat untuk dokumentasi (kamera).
5. Mempersiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran siklus pertama.

b) Tindakan :

1. Siswa dibariskan, dan dibagi menjadi 3 saf.
2. Kemudian siswa diberikan penjelasan tentang bentuk latihan yang akan dilakukan pada siklus pertama, yaitu posisi dari sikap awalan, pelaksanaan dan sikap akhir.
3. Sebelumnya siswa di berikan contoh teknik melakukan *headstand* yang benar, dari mulai sikap awalan, pelaksanaan, dan sikap akhir dengan menggunakan alat bantu tembok.

Pelaksanaan Pada Siklus 1 :

- a. Sikap awal : Posisi badan tegap, Buka kaki selebar bahu, posisi tangan di samping badan, pandangan ke arah depan
- b. Pelaksanaan : Membungkuk bertumpu pada dahi dan tangan, dahi dan tangan membentuk segitiga sama sisi, angkat tungkai satu per satu dengan bersandar pada tembok.
- c. Sikap Akhir : Sikap akhir jongkok dengan kedua lutut ditekuk, kembali ke posisi awal berdiri tegap, kedua tangan lurus kearah atas.

Setiap siswa melakukan gerakan *headstand* sebanyak 2 kali pengulangan. Setelah melakukan pengulangan sebanyak 2 kali, kemudian di ambil data (nilai) dengan menggunakan instrumen yang telah dipersiapkan sebelumnya.

c) Observasi :

Setelah tindakan dilakukan pengamatan, mengoreksi dan mengevaluasi dari hasil siklus pertama.

d) Refleksi :

1. Dari data hasil observasi disimpulkan dan di diskusikan dengan guru Pendidikan Jasmani.
2. Mendiskusikan rencana tindakan pada siklus kedua.
3. Setelah di diskusikan maka tindakan pada siklus kedua adalah menggunakan bantuan teman .

2. Siklus Kedua**a) Rencana :**

1. Menyiapkan skenario pembelajaran yang berisi tentang kegiatan – kegiatan yang dilakukan meliputi pendahuluan, inti, dan penutup.
2. Menyiapkan peralatan senam untuk proses pembelajaran, seperti matras.
3. Mempersiapkan alat bantu yang akan digunakan pada siklus kedua, yaitu menggunakan bantuan teman.
4. Menyiapkan alat untuk dokumentasi (kamera).

b) Tindakan :

1. Siswa dibariskan, dan dibagi menjadi 3 shaft.
2. Kemudian siswa diberikan penjelasan tentang bentuk latihan yang akan dilakukan pada siklus kedua, yaitu posisi dari sikap awalan, pelaksanaan dan sikap akhir.
3. Sebelumnya siswa di berikan contoh teknik melakukan *headstand* yang benar, dari mulai sikap awalan, pelaksanaan, dan sikap akhir dengan menggunakan bantuan teman.

Pelaksanaan Pada Siklus 2 :

1. Sikap awal : Posisi badan tegap, Buka kaki selebar bahu, posisi tangan di samping badan, Pandangan ke arah depan
2. Pelaksanaan : Membungkuk bertumpu pada dahi dan tangan, dahi dan tangan membentuk segitiga sama sisi, angkat tungkai satu per satu dengan bantuan teman. Untuk menjaga agar tidak mengguling ke depan, panggul ke depan, dan punggung membusur.
3. Sikap Akhir : Sikap akhir jongkok dengan kedua lutut ditekuk, kembali ke posisi awal berdiri tegap, kedua tangan lurus ke arah atas.

Setiap siswa melakukan gerakan *headstand* sebanyak 3 kali pengulangan. Setelah melakukan pengulangan sebanyak 3 kali, kemudian di ambil data dengan menggunakan instrumen yang telah dipersiapkan sebelumnya.

c) Observasi :

Setelah tindakan dilakukan, diamati dan dikoreksi diberikan waktu pengulangan dan dinilai atau di evaluasi dengan menggunakan instrument yang telah di persiapkan.

d) Refleksi

Kesimpulan dari hasil pembelajaran penjaskes senam lantai pada teknik *headstand* didiskusikan berapa persen peningkatan yang dicapai oleh siswa melalui refleksi dan hasil siklus kedua apabila telah mencapai ketuntasan pembelajaran maka dengan demikian penelitian ini pun dapat dihentikan pada siklus kedua, namun jika tidak maka akan dilanjutkan dengan siklus berikutnya.

D. Subyek Penelitian

Untuk memperoleh data suatu penelitian diperlukan suatu sumber data yang terdiri suatu subyek penelitian, seperti yang diterangkan Arikunto (1991 : 102) : Subyek penelitian adalah keseluruhan obyek penyelidikan yaitu berisi seluruh siswa. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 2 Sukoharjo II yang terdiri dari 20 laki-laki dan 15 perempuan.

E. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan di lapangan SD Negeri 2 Sukoharjo II.

2. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan selama satu bulan, sebelum melakukan penelitian, terlebih dahulu siswa melakukan tes awal gerakan *headstand* dengan menggunakan instrumen penelitian yang telah dipersiapkan, untuk menentukan alat bantu yang akan digunakan pada setiap siklusnya dan urutan alat yang digunakan pada setiap siklusnya. Penelitian ini dilakukan selama satu bulan.

Masing-masing siklus dilakukan dua kali pertemuan dengan menggunakan alat bantu berbeda-beda. Setiap siklus diberikan penjelasan dan contoh melakukan gerak dasar *headstand* yang benar, lalu siswa melakukan gerakan yang telah di contohkan, di akhir pertemuan pada setiap siklus dievaluasi bersama para siswa dan guru penjas, dan di akhir pertemuan kedua pada setiap siklus, siswa dites dengan menggunakan instrumen penilaian *headstand* yang telah dipersiapkan, lalu data tersebut dihitung dan dianalisis.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat yang digunakan untuk mengukur pelaksanaan PTK (Penelitian Tindakan Kelas) di setiap siklusnya, menurut Freir and Cuning Ham dalam Muhajir (1997 : 58) Alat untuk mengukur instrumen dalam PTK (Penelitian Tindakan Kelas) dikatakan valid bila tindakan itu memegang aplikatif dan dapat berfungsi untuk memecahkan masalah yang dihadapi.

Alat itu berupa indikator – indikator serta alat bantu yang digunakan dalam proses penelitian berupa tembok dan bantuan teman. Serta tabel penilaian keterampilan gerakan *headstand* yang terdapat pada lembar lampiran.

G. Analisis Data

Setelah data dikumpulkan melalui tindakan setiap siklusnya, selanjutnya data di analisis melalui tabulasi, persentase dan normatif menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\% \text{ (Djarwanto dan Subagyo, 2005: 108)}$$

Keterangan :

P : Prosentase keberhasilan

f : Jumlah yang melakukan benar

N : Jumlah siswa yang mengikuti tes

Siswa yang dikatakan tuntas apabila :

1. Ketuntasan belajar telah mencapai nilai 70 atau persentase ketercapaian 65 % secara perorangan (KKM SD Negeri 2 Sukoharjo II)
2. Ketuntasan belajar klasikal di capai bila kelas tersebut telah terdapat 85 % siswa yang telah mendapat nilai 70.

Penelitian ini dapat dikatakan terjadinya peningkatan hasil belajara siswa jika jumlah siswa yang tuntas belajar pada siklus pertama lebih sedikit dari pada sesudah siklus kedua dari jumlah siswa yang tuntas belajar pada tindakan sisklus dan seterusnya, atau setiap pergantian siklus terjadi persentase peningkatan hasil belajar siswa.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan tindakan yang dilakukan bahwa dari siklus pertama dan siklus kedua dapat disimpulkan :

1. Dengan menggunakan alat bantu tembok pada siklus pertama dapat meningkatkan kemampuan siswa pada pembelajaran gerak dasar *headstand*.
2. Dengan menggunakan bantuan teman pada siklus kedua dapat meningkatkan kemampuan siswa pada pembelajaran gerak dasar *headstand*.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas dapat diketahui bahwa kegiatan PTK dapat meningkatkan aktivitas dan hasil belajar siswa, maka penulis memberikan saran sebagai berikut :

1. Hendaknya siswa-siswi SD Negeri 2 Sukoharjo II meningkatkan kemampuan baik dalam pengetahuan maupun kemampuan motorik, melalui berbagai sumber dan berbagai alat, khususnya pada kemampuan gerak dasar *headstand* dan pembelajaran keterampilan motorik lain pada umumnya.
2. Penelitian ini dirasakan masih banyak keterbatasannya, oleh karena itu diharapkan adanya tindak lanjut dan penyempurnaan khususnya bagi

mahasiswa penjaskes agar dapat terus memperbaiki dan dapat melakukan penelitian selanjutnya.

3. Bagi guru pendidikan penjaskes hendaknya mencoba menggunakan metode baru, misalnya dengan menggunakan alat bantu yang efektif, ekonomis, inovatif guna menunjang proses belajar mengajar dan yang paling penting alat bantu tersebut dapat meningkatkan hasil belajar dan meningkatkan keterampilan gerak pada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2007. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Brick, Lynne. 2001. *Bugar dengan Senam Aerobik*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Djarwanto PS, dan Subagyo, Pangestu. 2005. *Statistik Induktif. Edisi Kelima*. Yogyakarta : BPFE.
- Hopkins, David. 1993. *A Teacher's Guide To Classroom Research*. Philadelphia: Open University Press.
- Lutan, Rusli. 1988. *Belajar Ketrampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK.
- Muhajir. 1997. *Pedoman Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Schmidt, Richard A. 1991. *Motor Learning and Performance*. Champaign. Human Kinetics Books. Publisher. Inc.
- Sujarwo 1991. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Depdikbud : Jakarta
- Sukadiyanto. 1997. "Penentuan tahap Kemampuan Motorik Anak Sekolah Dasar" (*Majalah Ilmiah*). Yogyakarta: FPOK IKIP. Yogyakarta.
- Sukardi. 2003. *Metodologi Penelitian*. Bandung : Rosdakarya.
- Sumanto, Sukiyo. 1992. *Senam*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.

Werner, Peter H, A. 1994. *Movement Approach to Games For Children*. ST Louis: The CV Mosby Company.

Yusuf, Tayar. 1985. *Alat Bantu Pembelajaran*. Bandung: Sinar Baru