

ABSTRAK

MENINGKATKAN HASIL PEMBELAJARAN GERAK DASAR *HANDSTAND* DENGAN MENGGUNAKAN BANTUAN TEMAN, TAMBANG, DAN VIDEO PADA SISWA KELAS X.2 SMA NEGERI 15 BANDAR LAMPUNG 2011/2012

Oleh

MAYA SARI

Penelitian ini bertujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan proses pembelajaran gerak dasar *handstand* pada siswa kelas X.2 SMA Negeri 15 Bandar Lampung tahun pelajaran 2011/2012, dengan menggunakan bantuan teman, tali tambang yang diikat pada kedua tiang yang berukuran panjang 10 meter, dengan ketinggian tiang 1,5 meter, dan 1 set berupa CD video pembelajaran dan LCD, serta dengan bantuan dua buah matras

Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research) dengan menggunakan tiga siklus. Dengan subjek penelitian adalah siswa kelas X.2 yang berjumlah 38 siswa, dengan jumlah 20 laki-laki dan 18 perempuan. Sedangkan teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi dan menggunakan instrumen penilaian tes gerak dasar *handstand*.

Hasil penelitian menunjukkan: pada penemuan tes awal rerata kelas memperoleh 40,74 poin, dari setiap indikator yang terdapat dalam gerak dasar *handstand* masih rendah, pada siklus pertama diperoleh dengan rerata kelas 58,21 poin, sedangkan yang mendapat nilai di atas rerata kelas 28,95 dan yang mendapat di bawah rerata kelas 71,05%. Jika dilihat dari perolehan nilai ketuntasan belajar hanya 11 siswa dan yang mendapat di bawah nilai ketuntasan belajar 27 siswa. Setelah diberikan tindakan siklus atau putaran kedua dengan metode siswa dengan menggunakan bantuan tiang dan tali tambang, lebih meningkat hasil tes siklus kedua dan dilihat dari perolehan rerata kelas 61,05 poin, dan yang mendapat nilai di atas rerata kelas sebesar 44,74 % dan yang mendapat nilai di bawah rerata kelas 55,26 % jika dilihat dari perolehan nilai ketuntasan belajar hanya 17 siswa dan yang mendapat di bawah

nilai ketuntasan belajar 21 siswa. Setelah diberikan tindakan siklus atau putaran ketiga dengan menggunakan video pembelajaran, lebih meningkat hasil tes siklus ketiga dan dilihat dari perolehan rerata kelas 72 poin, dan yang mendapat nilai di atas rerata kelas sebesar 76,32 % dan yang mendapat nilai di bawah rerata kelas 23,68 % jika dilihat dari perolehan nilai ketuntasan belajar yang mendapat nilai di atas nilai ketuntasan belajar siswa meningkat karena dari 38 siswa ada 29 siswa dan prosentase sebesar 76,73 % yang mencapai nilai ketuntasan belajar, dibawah nilai ada 9 siswa dan prosentase sebesar 23,68 %. Dari hasil penelitian ini disimpulkan bahwa pembelajaran senam lantai khususnya materi gerak dasar handstand dengan alat bantu dapat memperbaiki dan meningkatkan gerak dasar handstand pada siswa siswi kelas X.2 SMA Negeri 15 Bandar Lampung.