

MOTTO

"To accomplish great things, we must not only act, but also dream, not only plan, but also believe" (Untuk mencapai kesuksesan, kita jangan hanya bertindak, tapi juga perlu bermimpi, jangan hanya berencana, tapi juga perlu untuk percaya).

Jangan berharap orang lain untuk berubah menjadi baik "jauh lebih sulit dan tidak punya hak untuk itu", tapi rubahlah diri sendiri menjadi baik, "Karena bisa mengendalikan diri sendiri dan ini jauh lebih baik".

Jangan pernah terpaku pada satu tujuan yang sederhana.....

Tujuan hidup yang terlalu sederhana membuat kita tidak memiliki kekuatan lebih.

Padahal, guna meraih sesuatu kita memerlukan tantangan yang lebih besar untuk mengerahkan kekuatan kita yang sebenarnya.

Tujuan hidup yang besar akan membangkitkan motivasi dan kekuatan tersendiri dalam hidup kita.

DAFTAR ISI

MOTTO	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
1.1.Latar Belakang Masalah	1
1.2.Identifikasi Masalah	7
1.3. Rumusan Masalah	8
1.4. Tujuan Penelitian	8
1.5. Manfaat Penelitian	8
1.6. Sistematika Penulisan	10
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1. Konsep Belajar	11
2.2. Media Pengajaran	12
2.2.1 Fungsi dan Peranan Media Pembelajaran	16
2.2.2 Jenis dan Kriteria Pemilihan Media Pembelajaran	18
2.3. Pengertian Penjasorkes	20
2.4. Hakekat Senam	22
2.4.1 Senam Lantai	25

2.4.2 Guling Depan (<i>Forward-Roll</i>).....	26
2.5. Kerangka Berpikir	31
2.6. Hipotesis Tindakan	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
3.1. Metode Penelitian	33
3.2. Model Desain Penelitian	34
3.3. Subjek Penelitian, Waktu, dan Tempat Penelitian	37
3.4. Instrumen Penelitian	38
3.4.1 Observasi	38
3.4.2 Lembar Observasi	39
3.4.3 Catatan Lapangan	42
3.4.4 Tes	42
3.5. Prosedur Penelitian	43
3.6. Teknik Pengumpulan dan Analisis Data	47
3.6.1 Teknik Pengumpulan Data	47
3.6.2 Teknis Analisis Data	47
3.7. Indikator Ketercapaian Aktivitas Siswa.....	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1. Deskripsi Hasil Penelitian Perbaikan Pembelajaran	50
4.2. Hasil Tindakan Siklus I	58
4.3. Hasil Tindakan Siklus II	68
4.4. Pembahasan Hasil Penelitian	81
BAB V PENUTUP	
5.1. Kesimpulan	82
5.2. Saran	82

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

TABEL	HALAMAN
3.1. Format Observasi Aktivitas Guru	39
3.2. Format Observasi Aktivitas Siswa	40
3.3. Format Observasi Penilaian Teknik Gerakan Guling Depan.....	41
3.4. Catatan Lapangan	42
3.5. Format Contoh Hasil Belajar Siswa	43
4.1. Observasi Aktivitas Guru Pra Siklus	51
4.2. Observasi Aktivitas Siswa Pra Siklus	53
4.3. Observasi Penilaian Teknik Gerakan Guling Depan.....	54
4.4. Hasil Belajar Siswa Pra Siklus	55
4.5. Rekapitulasi Hasil Belajar Siswa Pra Siklus	56
4.6. Observasi Aktivitas Guru Siklus I.....	61
4.7. Observasi Aktivitas Siswa Siklus I	63
4.8. Observasi Penilaian Teknik Gerakan Guling Depan Siklus I	64
4.9. Hasil Belajar Siswa Siklus I	65
4.10. Rekapitulasi Hasil Belajar Siswa Siklus I	66
4.11. Observasi Aktivitas Guru Siklus II	71
4.12. Observasi Aktivitas Siswa Siklus II	73
4.13. Observasi Penilaian Teknik Gerakan Guling Depan Siklus II	74
4.14. Hasil Belajar Siswa Siklus II	75
4.15. Rekapitulasi Hasil Belajar Siswa Siklus II	76

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Pra Siklus
Lampiran	2. Temuan Hasil Penelitian Pra Siklus
Lampiran	3. Tes Pembelajaran Roll Depan Pra Siklus
Lampiran	4 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I
Lampiran	5.Temuan Hasil Penelitian Siklus I
Lampiran	6.Tes Pembelajaran Roll Depan Siklus I
Lampiran	7. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II
Lampiran	8. Temuan Hasil Penelitian Siklus II
Lampiran	9. Tes Pembelajaran Roll Depan Siklus II
Lampiran	10. Hasil Belajar Siswa Pra Siklus
Lampiran	11. Hasil Belajar Siswa Siklus I
Lampiran	12. Hasil Belajar Siswa Siklus II
Lampiran	13. Photo- photo Kegiatan Senam Guling Depan
Lampiran	14. Surat Izin Penelitian