

**IMPLEMENTASI MODIFIKASI ALAT BANTU PEMBELAJARAN
SENAM UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN ROLL DEPAN
(PTK) PADA KELAS VII DI SMPN 4 PALIMANAN KABUPATEN
CIREBON**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh
Wibowo Mukti
NIM 1203638

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2017**

WIBOWO MUKTI

**IMPLEMENTASI MODIFIKASI ALAT BANTU PEMBELAJARAN
SENAM UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN ROLL DEPAN
(PTK) PADA KELAS VII DI SMPN 4 PALIMANAN KABUPATEN
CIREBON**

disetujui dan disahkan oleh:

Pembimbing

Arif Wahyudi, S.Pd.

NIP. 197405202001121001

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dr. Bambang Abduljabar, M.Pd.

NIP. 196509091991021001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul **"IMPLEMENTASI MODIFIKASI ALAT BANTU PEMBELAJARAN SENAM UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN ROLL DEPAN (PTK) PADA KELAS VII DI SMPN 4 PALIMANAN KABUPATEN CIREBON"** ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Agustus 2017

Penulis,

Wibowo Mukti

NIM. 1203638

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur yang pertama dan paling utama yakni kepada Allah SWT karena atas izin-Nyalah semua pencapaian ini terjadi. Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini penulis banyak menemui hambatan-hambatan, namun berkat rahmat serta karunia Allah SWT serta bantuan semua pihak, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Maka dari itu, perkenankanlah penulis untuk mengucapkan terima kasih kepada:

1. Kepada yang tercinta Ayahanda Samadikun dan Ibunda Enoni yang telah melahirkan, membesarkan dan mendidik penulis. Atas kasih sayang, dorongan do'a, moril dan materilnya hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar. Adik dan kakak-kakakku tercinta yang menjadi penyemangat untuk penulis.
2. Bapak Prof. Dr. Adang Suherman, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan UPI atas izin dan rekomendasinya kepada penulis untuk menyusun skripsi ini.
3. Bapak Dr. Eka Nugraha, M.Kes., selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga atas izin dan rekomendasinya kepada penulis untuk menyusun skripsi ini.
4. Bapak Dr. Bambang Abduljabar, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi atas izin dan rekomendasinya kepada penulis untuk menyusun skripsi ini.
5. Bapak Arif Wahyudi, M.Pd., sebagai dosen Pembimbing yang tak henti-hentinya memberikan bimbingan, dorongan dan petunjuk kepada penulis hingga selesainya skripsi ini.
6. Bapak Dr. Uhamisastra, MS. AIFO., sebagai dosen Pembimbing Akademik yang telah banyak membimbing penulis dalam awal proses perkuliahan penulis.
7. Bapak Drs. Hendi Suhendi Pawaka sebagai dosen Pembimbing Akademik yang telah banyak membimbing penulis dalam proses perkuliahan penulis sampai masa akhir perkuliahan.

8. Staf Dosen dan Asisten Dosen FPOK UPI yang telah membekali ilmu dan pengetahuan kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
9. Ibu Kepala Sekolah SMPN 4 Palimanan yang sudah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian di sekolahnya.
10. Kakakku dan adiku tersayang serta saudara-saudaraku, keponakan-keponakanku yang biasa membuat hangat dan penulis tersenyum ketika membuang rasa lelah pada saat kumpul keluarga. Semoga kebersamaan ini akan terus dirasakan sampai akhir kelak.

Akhir kata, semoga dengan segala kebaikan dan bantuan dari semua pihak yang telah diberikan kepada penulis mendapat balasan pahala yang berlipat ganda dari Allah SWT. Amiin Ya Rabbal Alamiin. Sebagai penutup, penulis berharap, semoga Allah SWT. menjadikan skripsi ini sebagai hasil karya yang dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan orang lain pada umumnya, serta menjadi sumbangan ilmu pengetahuan.

Bandung, Agustus 2017

Penulis,

Wibowo Mukti

NIM. 1203638

ABSTRAK

WIBOWO MUKTI. 1203638. IMPLEMENTASI MODIFIKASI ALAT BANTU PEMBELAJARAN SENAM UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN ROLL DEPAN (PTK) PADA KELAS VII DI SMPN 04 PALIMANAN KABUPATEN CIREBON. DIBIMBING OLEH DOSEN PEMBIMBING: ARIF WAHYUDI, S.PD.

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan guling depan siswa dalam pembelajaran senam. Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian dilaksanakan terhadap 36 siswa kelas VII G SMPN 4 Palimanan Kabupaten Cirebon. Instrumen yang digunakan adalah penilaian penampilan kemampuan senam lantai guling depan. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai persentase untuk obesrvasi awal sebesar 45%, Siklus I Tindakan I 54%, Siklus I Tindakan II 61%, Siklus II Tindakan I 69%, Siklus II Tindakan II 81% jadi pada dari mulai hasil obesrvasi awal sampai dengan tindakan siklus II tindakan II terdapat peningkatan. Kesimpulan penggunaan alat bantu *Modified Rubber Strap Mukti* dalam pembelajaran senam lantai roll depan meningkat secara bermakna.

Kata kunci : Guling depan.

ABSTRACT

WIBOWO MUKTI. 1203638. IMPLEMENTATION OF MODIFICATION TOOLS OF LEARNING LEARNING TOOLS INCREASING FUTURE ROLL CAPABILITIES (ACTION RESEARCH IN CLASS) ON CLASS VII IN SMPN 04 PALIMANAN DISTRICT CIREBON. GUIDED BY: ARIF WAHYUDI, S.PD.

The purpose of this study is to improve the ability of students' forward roll in gymnastics learning. The method used is Classroom Action Research (CAR). The study was conducted on 36 students of class VII G SMPN 4 Palimanan Kabupaten Cirebon. The instrument used is the assessment of the performance of forward roll gymnastics. Based on the calculation results, the percentage value for the initial observasi 45%, Cycle I Action I 54%, Cycle I Action II 61%, Cycle II Action I 69%, Cycle II Action II 81% so on from the start of the initial observasi to action Cycle II of action II there is an increase. The conclusion of the use of the Modified Rubber Strap Mukti tool in forward roll in floor gymnastics learning increased significantly.

Keywords: Forward roll.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, Tuhan semesta alam atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW, kepada keluarganya, sahabatnya, para tabi'in, dan kepada kita selaku umatnya di akhir zaman. Semoga kita termasuk kepada umat yang mendapatkan syafa'atNya. Amiin. Dengan selesainya skripsi ini, semoga dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya. Serta dapat menjadi tambahan ilmu pengetahuan bagi kita untuk memaknai kehidupan ini.

Penulis menyadari skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan oleh peneliti. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi rekan-rekan pembaca pada umumnya sebagai acuan penelitian selanjutnya.

Bandung, Agustus 2017

Penulis,

Wibowo Mukti

NIM. 1203638

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN.....	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR DIAGRAM	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A.	Latar
Belakang	1
B.	Identifik
asi Masalah	5
C.	Rumusa
n Masalah	6
D.	Tujuan
Penelitian	6
E.....	Manfaat
Penelitian	6
F.....	Batasan
Penelitian	8
G.	Definisi
Operasional	8

H.	Struktur
Organisasi Skripsi	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS	11
A.	K
ajian Pustaka	11
1.....	P
endidikan Jasmani	11
2.....	S
enam	13
3.....	H
akikat Senam Lantai.....	15
4.....	K
arakteristik Gerak Dasar Senam.....	18
5.....	K
eterampilan Dalam Senam Lantai	19
6.....	M
edia.....	26
B.	K
erangka Berfikir	35
C.	H
ipotesis	37
BAB III METODE PENELITIAN	38
A.	Metode
Penelitian	38
B.	Lokasi,
Subjek dan Waktu Penelitian	42
C.	Instrum
en Penelitian	44
D.	Teknik
Pengumpulan Data	48

E.....	Teknik
analisis data	49
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN.....	51
A. Hasil Penelitian.....	51
1.....	Deskrip
si Latar Penelitian	51
2.....	Hasil
Data Observasi Awal	54
3.....	Perenca
naan Penelitian	59
B. Siklus Tindakan dan Hasilnya	59
1.....	Siklus I
Tindakan I	60
2.....	Siklus I
Tindakan II	67
3.....	Siklus II
Tindakan I	73
4.....	Siklus II
Tindakan II	80
C. Pembahasan Hasil Penelitian	85
D. Diskusi Penemuan	85
E. Kelemahan Penelitian	92
BAB V KESIMPULAN, REKOMENDASI DAN SARAN	93
A.	Simpul
an	93
B.	Implika
si.....	93
C.	Rekome
ndasi	94
DAFTAR PUSTAKA	95
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jadwal Penelitian	43
Table 3.2 Kisi-Kisi Rubrik Penilaian Tes Unjuk Kerja Guling Depan	45
Tabel 3.3. Uji Validitas Instrumen Guling Depan	46
Tabel 3.4. Uji Reliabilitas Instrumen Guling Depan	47
Tabel 3.5. Lembar Observasi Guling Depan	48
Tabel 4.1 Sarana Pembelajaran PJOK di SMPN 4 Palimanan.....	53
Table 4.2 Sarana dan Prasarana Senam	54
Tabel 4.3 Permasalahan Solusi	57
Table 4.4 Permasalahan Solusi	66
Tabel 4.5 Permasalahan Solusi	72
Table 4.6 Permasalahan Solusi	79

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.8 Guling depan (awalan jongkok)	24
Gambar 2.9 Guling depan (awalan berdiri)	24
Gambar 2.10 Alat bantu <i>Modified Rubber Strap Mukti</i>	29
Gambar 2.11 Alat bantu <i>Modified Rubber Strap Mukti</i> pada bagian Slot ..	30
Gambar 2.12 Alat bantu <i>Modified Rubber Strap Mukti</i> untuk bagian kepala	31
Gambar 2.13 Alat Bantu <i>Modified Rubber Strap Mukti</i>	32
Gambar 3.1 Tahapan PTK.....	39

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4.1 Observasi awal	55
Diagram 4.2 Siklus I Tindakan I.....	64
Diagram 4.3 Siklus I Tindakan II	70
Diagram 4.4 Siklus II Tindakan I	77
Diagram 4.5 Siklus II Tindakan II	83
Diagram 4.6 Pembahasan.....	85

DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Keputusan
2. Surat Izin Penelitian
3. Surat Balasan Sekolah
4. Buku Bimbingan Dosen
5. Instrumen tes guling depan
6. Kisi-kisi instrumen Test
7. Lampiran uji validitas dan realibilitas
8. RPP Roll Depan siklus I tindakan I
9. RPP Roll Depan siklus I tindakan II
10. RPP Roll Depan siklus II tindakan I
11. RPP Roll Depan siklus II tindakan II
12. Validitas & Reliabilitas
13. Dokumentasi
14. Riwayat Hidup Penulis

**IMPLEMENTASI MODIFIKASI ALAT BANTU PEMBELAJARAN
SENAM UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN ROLL DEPAN
(PTK) PADA KELAS VII DI SMPN 4 PALIMANAN KABUPATEN
CIREBON**

Oleh
Wibowo Mukti

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

© Wibowo Mukti 2017
Universitas Pendidikan Indonesia
Agustus 2017

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.