

**PENGARUH *EDUCATIONAL GYMNASTIC* PGD POSISI STATIS
TERHADAP KESEIMBANGAN SISWA SEKOLAH DASAR**

(Penelitian Eksperimen Pada Siswa Sekolah Dasar Kelas V SDN 032 Tilil)

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani



Oleh

Asep Rizki Gumilar

1504189

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR

PENDIDIKAN JASMANI

FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

BANDUNG

2019

**PENGARUH *EDUCATIONAL GYMNASTIC* PGD POSISI STATIS
TERHADAP KESEIMBANGAN SISWA SEKOLAH DASAR**

Oleh
Asep Rizki Gumilar

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Pendidikan Jasmani Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

©Asep Rizki Gumilar 2019
Universitas Pendidikan Indonesia
Desember 2019

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

LEMBAR PENGESAHAN

Asep Rizki Gumilar

**PENGARUH *EDUCATIONAL GYMNASTIC* PGD POSISI STATIS
TERHADAP KESEIMBANGAN SISWA SEKOLAH DASAR**

Studi Penelitian Eksperimen Siswa Kelas V SDN 032 Tilil Bandung

Disetujui dan Disahkan oleh :

Pembimbing I,



Dr. Agus Mahendra, M.A.
NIP. 196308241989031002

Dosen Pembimbing II,



Dr. Dian Budiana, M.Pd.
NIP.197706292002121002

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani



Dr. Agus Mahendra, M.A.
NIP. 196308241989031002

ABSTRAK

Pengaruh *Educational Gymnastic* PGD Posisi Statis Terhadap Keseimbangan Siswa Sekolah Dasar

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *educational gymnastic* terhadap keseimbangan siswa kelas V SDN 032 Tilil. Metode penelitian yang penulis gunakan adalah *eksperimental desain* dengan pendekatan kuantitatif metode *pretest* dan *posttest one grup design*. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas V di SDN 032 Tilil sebanyak 32 siswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu tes *stork stand*, *hand stand*, dan *head stand*. Hasil penelitian *educational gymnastic* menunjukkan *pretest stork stand* rata-rata 32.813, untuk hasil *posttest stork stand* rata-rata 39.281. *Pretest hand stand* rata-rata 1.406, untuk hasil *posttest hand stand* rata-rata 1.438. Sedangkan untuk *pretest head stand* menunjukkan rata-rata 1.844, untuk *posttest head stand* menunjukkan rata-rata 1.969. Hasil uji paired sample t test dengan nilai Asymp.sig (2-tailed) 0,000 untuk *stork stand* maka H_a diterima, sedangkan untuk nilai Asymp.sig (2-tailed) *handstand* yaitu 0.813 dan *headstand* yaitu 0.458 sehingga H_1 ditolak. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa *educational gymnastic* PGD posisi statis berpengaruh terhadap keseimbangan siswa kelas V SDN 032 Tilil saat melakukan *stork stand*, tetapi untuk *hand stand* dan *head stand* tidak memiliki pengaruh yang signifikan.

Kata Kunci : *Educational Gymnastic*, PGD, Keseimbangan

ABSTRACT

Effect of Educational Gymnastics PGD Static Position on Balance of Elementary School Student

The purpose of this study was to determine the effect of educational gymnastics on the balance of fifth grade students of SDN 032 Tilil. The research method that I use is experimental design with quantitative approach method one group pretest and posttest design. The sample in this study is a fifth grade students at SDN 032 Tilil as many as 32 students. Sampling was done by total sampling technique. The instrument used is the stork stand, hand stand and head stand test. The research result shows pretest educational gymnastics stand stork average 32.813, For the posttest results stand stork average 39.281, Pretest average hand stand 1.406, For the posttest results of an average hand stand 1.438. As for the head stand pretest showed an average 1.844, to posttest head stand shows the average 1.969. The test results paired sample t test with a value Asymp.Sig (2-tailed) 0.000 to stork stand so H_a is received, while for the Asymp.Sig (2-tailed) handstand and headstand namely 0.813 and 0.458 so that H_1 is rejected. From these results it can be concluded that educational gymnastics static position PGD affect the balance of fifth grade students of SDN 032 Tilil during a stork stand, but to hand stand and head stand did not have a significant effect.

Keywords : Educational Gymnastics, PGD, Balance

DAFTAR ISI

| | Hlm |
|--|------|
| LEMBAR HAK CIPTA | i |
| LEMBAR PENGESAHAN | ii |
| PERNYATAAN | iii |
| KATA PENGANTAR | iv |
| UCAPAN TERIMAKASIH | v |
| ABSTRAK | vii |
| ABSTRACT | viii |
| DAFTAR ISI | ix |
| DAFTAR TABEL | xi |
| DAFTAR GAMBAR | xii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiii |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah Penelitian | 4 |
| 1.3 Tujuan Penelitian | 4 |
| 1.4 Manfaat Penelitian | 5 |
| 1.5 Struktur Penulisan Penelitian | 5 |
| BAB II KAJIAN TEORI | 7 |
| 2.1 <i>Educational Gymnastic</i> | 7 |
| 2.1.1 Pengertian <i>Educational Gymnastic</i> | 7 |
| 2.1.2 Manfaat <i>Educational Gymnastic</i> | 9 |
| 2.1.3 Ruang Lingkup <i>Educational Gymnastic</i> | 9 |
| 2.2 Pola Gerak Dominan | 10 |
| 2.3 Keseimbangan | 15 |
| 2.4 Hasil Penelitian yang Relevan | 18 |
| 2.5 Kerangka Berpikir | 19 |
| 2.6 Hipotesis Tindakan | 20 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | 21 |
| 3.1 Desain Penelitian | 21 |
| 3.2 Partisipan | 22 |
| 3.3 Populasi dan Sampel | 22 |
| 3.4 Instrumen Penelitian | 22 |
| 3.5 Prosedur Penelitian | 23 |
| 3.5.1 Cara Pelaksanaan <i>Standing Stork Stand</i> | 24 |
| 3.5.2 Cara Pelaksanaan <i>Head Balance Test</i> | 25 |
| 3.5.3 Cara Pelaksanaan <i>Hand Stand Test</i> | 27 |
| 3.6 Teknik Analisis Data | 28 |
| 3.6.1 Rata-Rata | 28 |
| 3.6.2 Simpangan Baku | 29 |
| 3.6.3 Uji Normalitas | 29 |

| | Hlm |
|---|-----|
| 3.6.4 Uji Hipotesis..... | 29 |
| BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN | 30 |
| 4.1 Pengolahan dan Analisis Data..... | 30 |
| 4.1.1 Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata (<i>Mean</i>) | 35 |
| 4.1.2 Hasil Perhitungan Simpangan Baku (<i>Deviasi</i>)..... | 36 |
| 4.2 Deskripsi Uji Normalitas Data Pengembangan <i>Educational Gymnastic</i> | 36 |
| 4.3 Hasil Uji Penghitungan <i>Paired Sample T Test Keseimbangan Siswa Kelas IV</i> Menggunakan Uji Wicoxon | 38 |
| 4.4 Uji Hipotesis..... | 40 |
| 4.5 Pembahasan Hasil Penelitian | 41 |
| BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI | 45 |
| 5.1 Simpulan | 45 |
| 5.2 Implikasi..... | 45 |
| 5.3 Rekomendasi..... | 45 |
| DAFTAR PUSTAKA | 47 |
| DAFTAR PUSTAKA GAMBAR | 51 |
| LAMPIRAN | 52 |

DAFTAR PUSTKA

Sumber buku:

- Abduljabar, B & Darajat, J (2014). *Aplikasi Statistika dalam Penjas*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Adisuyanto, B. (2009). *Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Lutan, R. (2004). *Dasar-Dasar Keplatihan Olahraga*. Jakarta: Depdiknas Dirjen Dikdasmen
- Mackenzie, B. (2005). *Performance Evaluation Test*. london: Electric World Plc
- Mahendra, A. (2001). *Menuju Perkembangan Menyeluruh Menyiasati Kurikulum Pendidikan Jasmani Di Sekolah Menengah Umum*. Jakarta: Depdiknas.
- Mahendra, A. (2012). *Senam Artistik: Teori & Metode Pembelajaran Senam*. Bandung: FPOK
- Mahendra, A. (2015-a). *Filsafat Pendidikan Jasmani: Dasar-Dasar Pembelajaran Penjas di Sekolah Dasar*. Bandung: CV. Bintang WarliArtika
- Moeloek, D. (1984). *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Nala. (2015). *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Bali: Udayana
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain*. T.Kota: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidik.
- Suhantoro. (1986). *Manual Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Dinas Kesehatan DKI.
- Suryosubroto, B. (2010). *Beberapa Aspek Dasar-Dasar Kependidikan*. Jakarta: Rineka Cipta

Syarifuddin, A. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud
Dirjen Dikti P2TK

Trianto. (2012). *Model Pembelajaran Terpadu*. Jakarta: PT Bumi Aksara

Werner, P. (2004). *Teaching Children Gymnastics*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Sumber artikel:

Bressel, E. *et al.* (2007) 'Comparison Of Static And Dynamic Balance In Female Collegiate Soccer , Basketb ...', *Journal Of Athletic Training*, 42(1), Pp. 42–46.

Celine. (2019). *Pengaruh Pendekatan Paikem Dan Pola Gerak Dominan Terhadap Hasil Belajar Senam Lantai*. (Skripsi). UPI: FPOK

Dean, dkk. (2018). Upaya Meningkatkan Gerakan Meroda Menggunakan Pola Gerak Dominan dalam Pembelajaran Senam Lantai. *Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*. Online: <http://ejournal.upi.edu/index.php/tegar/index>

Dewi, dkk. (2015). Optimalisasi Kelenturan (Flexibility), Keseimbangan (Balance), dan Kekuatan (Strength) Tubuh Manusia Secara Instan dengan Menggunakan "Secret Method". *Jurnal Virgin*, Jilid 1, Nomor 1, hlm. 40-49.

Dhias, F. W. P. (2013) Perkembangan Keseimbangan pada Anak Usia 7 s/d 12 Tahun Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* 3(1), 25-29.

Dina, F. (2016). *Implementasi Pendekatan Pola Gerak Dominan (Pgd) Dalam Pembelajaran Aktivitas Senam Lantai Pada Siswa Kelas Vii B Di Mts Ma'arif Cikeruh Jatinangor*. (Skripsi). UPI: FPOK

Distefano, et all. (2009). Understanding and Using Factor Scores: Considerations for the Applied Researcher. *Practical Assessment, Research & Evaluation*, Vol. 14, ISSN 1531-7714. University of South Carolina

Fraenkel, J.R., Wallen, N.E., & Hyun, H.H. (2011). *How to Design and Evaluate Research in Education*. New York: McGraw Hill Humanities/Sosial Science/Languages

- Gerry. (2016). Perbedaan Antara Keseimbangan Tubuh Sebelum Dan Sesudah Senam Pilates Pada Wanita Usia Muda. *Jurnal Kedokteran Diponegoro* Vol. 5, Nomor 4. Online: <http://ejournal-S1.undip.ac.id/index.php/medico>
- Haryati. (2013). Melalui Memodifikasi Alat Pembelajaran Dapat Meningkatkan Gerak Dasar Menangkap Bola Mendatar Dalam Bermain Bola Tangan Pada Siswa Kelas V SDN 1 Sepangjaya Kecamatan Kedaton. (*Skripsi*). UNILA
- Olrich, T. W. (2002). Assessing Fundamental Motor Skills In The Elementary School Setting: Issues and Solutions. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 73 (7), hlm. 26-28.
- Permana, D. (2013). Perkembangan Keseimbangan pada Anak Usia 7 s/d 12 Tahun Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Volume 3. Edisi 1*
- Prakarso, B., T., D. (2015). Penerapan Permainan Tradisional Terhadap Keseimbangan Pada Anak Tunarungu Kelas Bawah Sdlb Tunas Mulya Sememi Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 03 Nomor 02 Tahun 2015*, 554 – 559
- Ramadhan, C. (2019). Pengaruh Pendekatan Paikem Dan Pola Gerak Dominan Terhadap Hasil Belajar Senam Lantai. (*Thesis*). Retrieved from: <http://repository.upi.edu>
- Santika, A. (2017). Pengukuran Komponen Biomotorik Mahasiswa Putra Semester V Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali Tahun 2017. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*. Vol 1, Hal. 85 – 93
- Sapulete, J. (2011) ‘Hubungan Antara Daya Ledak Lengan, Kelincahan Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Passing Bawah Dalam Permainan Bolavoli Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Fkip Unmul Samarinda’, *Competitor*, Pp. 40–52.
- Saputra, C. (2016). Meningkatkan Gerak Dasar Headstand Menggunakan Alat Bantu Tembok dan Bantuan Teman Pada Siswa SD Negeri 2 Sukoharjo II Kabupaten Pringsewu. (*Skripsi*). Lampung: UNLA

- Subarkah, B. (2015). Kemampuan Motorik Peserta Didik Kelas V SD Negeri Ambalkebrek Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen. (*Skripsi*). Yogyakarta: FIK UNY
- Wahyudi. (2013). “Kemampuan Motorik Siswa Kelas IV Dan V SD Negeri Sidobunder Kecamatan Puring Kabupaten Kebumen Tahun Ajaran 2012/2013”. (*Skripsi*). Yogyakarta: FIK UNY