



**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR KAYANG DENGAN
PENDEKATAN BERMAIN “RAMBO” PADA KELAS
VIII MTS NU TAMRINUT THULLAB
TAHUN PELAJARAN 2017/2018
KABUPATEN KUDUS**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

**Iwan Prastyo
138010357**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS WAHID HASYIM SEMARANG
2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Upaya Peningkatan Hasil Belajar Kayang Dengan Pendekatan Bermain “Rambo” Pada Kelas VIII MTs NU Tamrinut Thullab Kabupaten Kudus” yang disusun oleh:

Nama : Iwan Prastyo

NIM : 138010357

Telah **disetujui** oleh Dosen Pembimbing I dan Dosen Pembimbing II untuk diajukan pada **Dewan Penguji Skripsi**.

Semarang, Febuari 2018

Dosen Pembimbing I



Dr. Soekardi, M.Pd.

NIP: 10.11.1.0203

Dosen Pembimbing II



Yudhi Purnama, M.Pd.

NIP: 10.16.1.0364

PENGESAHAN KELULUSAN

Ujian skripsi dengan judul “Upaya Peningkatan Hasil Belajar Kayang Dengan Pendekatan Bermain “Rambo” Pada Kelas VIII MTs NU Tamrinut Thullab Tahun Pelajaran 2017/2018 Kabupaten Kudus” Yang disusun oleh:

Nama : Iwan Prastyo

NIM : 138010357

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

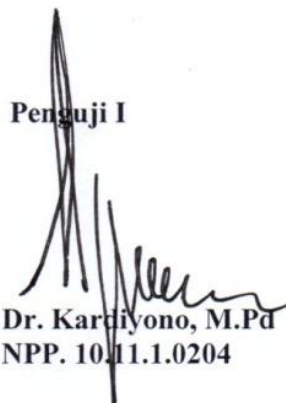
Telah dipertahan dalam Ujian Proposal Skripsi, Program Studi Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim pada tanggal: 14 Mei 2018.

Dewan Penguji Ujian Skripsi



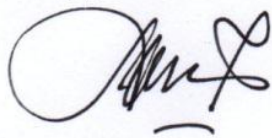
Ketua
Liska Sukiyandari, M.Pd
NPP. 10.11.1.0208

Penguji I




Dr. Kardiyono, M.Pd
NPP. 10.11.1.0204

Penguji II



Dr. Soekardi, M.Pd
NPP. 10.11.1.0203

Penguji III



Yudhi Purnama, M.Pd
NPP. 10.16.1.0364

PENGESAHAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Sarjana Pendidikan, baik di Universitas Wahid Hasyim maupun diperguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing dan masukan Tim Penguji.
3. Dalam Karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Wahid Hasyim

Semarang, Februari 2018

Yang membuat pernyataan,



Iwan Prastyo
NIM 138010357

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

- 1) Jika kamu ingin membunuh, bunuh kemalasanmu.
- 2) Kaya bukan dinilai dari banyaknya harta, tapi berapa banyak kita memberi.

Persembahan :

Karya tulis ini penulis persembahkan untuk :

- 1) Kedua Orang tua tercinta Ayahanda Mukhlisin dan Ibunda Subikatun serta kakakku tercinta Pratu. Arri Julianto yang selalu mendoakan dan mendukungku serta memberikan nasihat pada penulis demi kesuksesan dalam menyelesaikan skripsi ini.
- 2) Sahabat - sahabatku satu angkatan Program Studi PJKR kelas B angkatan 2013.
- 3) Almamaterku tercinta dimana saya menimba ilmu untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan.
- 4) Pujaan hatiku Rubiati yang selalu memberi semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
- 5) Bapak ibu dosen yang senantiasa membimbing dan mendidik saya selama duduk di bangku perguruan tinggi.

ABSTRAK

Iwan Prastyo. 2018. “Upaya Peningkatan Hasil Belajar Kayang Dengan Pendekatan Bermain “Rambo” Pada Kelas VIII MTs NU Tamrinut Thullab Kabupaten Kudus”. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Wahid Hasyim. Pembimbing I Dr. Soekardi, M.pd dan Pembimbing II Yudhi Purnama, M.pd.

Kata Kunci : Hasil Belajar, Keterampilan Kayang, Bermain Rambo

Proses pembelajaran senam lantai gerak kayang belum maksimal dan belum mencapai ketuntasan dalam pelaksanaannya. Di samping itu, nilai siswa dalam materi senam lantai gerak kayang banyak di bawah batas kriteria ketuntasan minimal (KKM) yaitu 75. Tujuan penelitian ini adalah: untuk mengetahui peningkatan hasil belajar dalam pembelajaran kayang melalui pendekatan bermain “*Rambo*” pada siswa Kelas VIII MTs NU Tamrinut Thullab Kabupaten Kudus di lihat dari aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik.

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK), menggunakan metode pengumpulan data yaitu metode tes dan non tes (observasi dan dokumentasi). Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII MTs NU Tamrinut Thullab kabupaten kudus. Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan dalam 2 siklus.

Hasil penelitian siswa dalam pembelajaran senam lantai gerak kayang melalui media bermain rambo bagi siswa kelas VIII MTs NU Tamrinut Thullab kabupaten kudus mengalami peningkatan signifikan. Dimana tingkat ketuntasan belajar meningkat Pada prasiklus ketuntasan belajar siswa hanya 33% atau sejumlah 8 siswa dan yang masih di bawah KKM adalah 16 siswa masih belum cukup dari pencapaian ketuntasan belajar yang diinginkan. Pada siklus I meningkat dari sebelumnya prosentase menjadi 62,5% yaitu 15 siswa sudah mencapai ketuntasan tapi masih belum mencapai batas yang di inginkan yaitu 75% maka di laksanakan lagi Pada siklus II ketuntasan belajar siswa mengalami peningkatan signifikan yang tuntas mencapai 91,7 % atau sejumlah 21 siswa yang telah berhasil mencapai nilai diatas KKM dan yang masih dibawah KKM adalah 3 siswa atau sebanyak 8,3 %.

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pembelajaran senam lantai gerak kayang melalui media bermain rambo mampu meningkatkan hasil belajar siswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pengetahuan guru tentang penggunaan media bermain rambo dan bisa digunakan dalam proses pembelajaran selanjutnya.

ABSTRACT

Iwan Prastyo. 2018. "The effort enhancement bridge up skills use of Rambo media on sport learning gymnastics for the VIII class student of MTs NU Tamrinut Thullab kodus Regency". Essay. Study program of physical education, healt and recreation, teacher faculty and science education, University of wahid hasyim semarang. Advisor I: Dr. Soekardi, M.Pd. Advisor II: Yudhi Purnama, M.Pd.

Keyword: Learning Outcomes, Bridge Up Skill, Rambo Media

Process of brigde up it was have not been maximal and has not reached completeness in the implementation. In addition, the students' grades in the floor motion gymnastic flooring materials are much below the minimum completeness criterion limit (KKM) of 75. Then, the objective of this study was to find out the improvement of learning outcomes in learning tumble through the approach of "Rambo" game on seventh graders of MTs NU TamrinutThullab Kudus viewed in cognitive, affective, and psychomotor aspects.

This research types is classroom action research (PTK), using data collection method that is test and non test method (observation and documentation). The subjects of this study are students of class VIII MTs NU Tamrinut Thullab kodus regency. This classroom action research is carried out in 2 cycles.

The result of the research student skills in the learning of floor exercise through Rambo media for students of class VIII MTs NU Tamrinut Thullab kodus regency has increased significantly. Where the learning mastery level increases In the first cycle students mastery of only 33% or a number of 8 students and who are still under the KKM is 16 students or as much as 62,5% of 15 student get top the KKM is still not enough of the percentage 75% of learning mastery desired. In the second cycle of complete student learning completion reached 91,7% or a number of 21 students who have managed to achieve value above the KKM and which is still below the KKM is 3 students or as much as 8,3%.

From the results of research can be concluded that learning floor exercise through media rambo able to improve student learning outcomes. The results of this study are expected to enrich the knowledge of teachers about the use of gymball media and can be used in the next learning process.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmatnya. Berkat karunianya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Upaya Peningkatan Hasil Belajar Kayang Dengan Pendekatan Bermain “*Rambo*” Dan Berpasangan Pada Kelas Viii Mts Nu Tamrinut Thullab Kabupaten Kudus”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Universitas Wahid Hasyim Semarang.

Penelitian itu dapat diselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian penelitian ini. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan juga kepada semua pihak yang telah membantu selama proses penyelesaian studi, diantaranya :

1. Rektor Universitas Wahid Hasyim Prof. Dr. H. Mahmutarom HR., SH., MH yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di PJKR FKIP UNWAHAS.
2. Dekan FKIP Dr. Kardiyono, M.Pd yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di PJKR FKIP UNWAHAS.
3. Wakil Dekan FKIP Liska Sukiyandari, M.Pd yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di PJKR FKIP UNWAHAS.
4. Dosen Pembimbing I Dr. Soekardi, M.Pd. yang telah memberikan bimbingan, petunjuk, dan arahan sehingga terselesaikan penyusunan skripsi ini.

5. Dosen Pembimbing II Yudhi Purnama, M.Pd yang telah memberikan bimbingan, petunjuk, dan arahan sehingga terselesaikan penyusunan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen PJKR FKIP UNWAHAS yang telah memberikan bekal serta pengetahuan sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
7. Kepala Sekolah dan Guru Penjasorkes Mts Nu Tamrinut Thullab Undaan Kabupaten Kudus yang telah memberikan ijin dan bantuan untuk mengadakan penelitian.
8. Para siswa MTs Nu Tamrinut Thullab Undaan Kabupaten Kudus yang telah bersedia sebagai responden penelitian.
9. Berbagai pihak yang telah memberi bantuan untuk karya tulis ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Peneliti sadar bahwa dalam skripsi ini mungkin masih terdapat kekurangan, baik isi maupun tulisan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak sangat peneliti harapkan. Semoga hasil penelitian ini bermanfaat dan merupakan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Semarang, Februari 2018

Peneliti



Iwan Prastyo

NIM. 138010357

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN KELULUSAN	iii
PENGESAHAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Deskripsi Teoritis	9
2.1.1 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan	9
2.1.1.1 Pengertian Pembelajaran	9
2.1.1.2 Faktor yang Mempengaruhi Penjasorkes	11
2.1.1.3 Tujuan Pendidikan Jasmani	12
2.1.2 Pengertian Hasil Belajar	14

2.1.3	Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan.....	16
2.1.3.1	Pedoman Pengembangan KTSP	16
2.1.3.2	Prinsip Pengembangan KTSP	16
2.1.3.3	Komponen KTSP	17
2.1.4	Karakteristik Siswa MTs Kelas VII	17
2.1.5	Senam	19
2.1.5.1	Senam Lantai	20
2.1.5.2	Kayang	21
2.1.5.3	Manfaat Gerakan Untuk Tubuh	21
2.1.6	Modifikasi	23
2.1.6.1	Bermain	24
2.1.6.2	Keuntungan dari Pembelajaran Bermain	25
2.1.6.3	Bermain "Rambo"	25
2.2	Kajian Penelitian yang Relevan	27
2.3	Kerangka Berfikir	30
BAB III METODE PENELITIAN		
3.1	Jenis Penelitian	32
3.2	Subyek Penelitian.....	32
3.3	Lokasi Penelitian	32
3.4	Prosedur Penelitian Tindakan Kelas	32
3.4.1	Siklus Pertama	36
3.4.2	Siklus Kedua	38
3.5	Teknik Pengumpulan Data	39
3.6	Instrumen Pengumpulan Data.....	41
3.7	Analisa Data.....	41
3.7.1	Kuantitatif	41
3.7.2	Kualitatif	43
3.7.2.1	Penilaian Lembar Observasi	43
3.7.2.2	Penilaian Lembar Angket	44

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

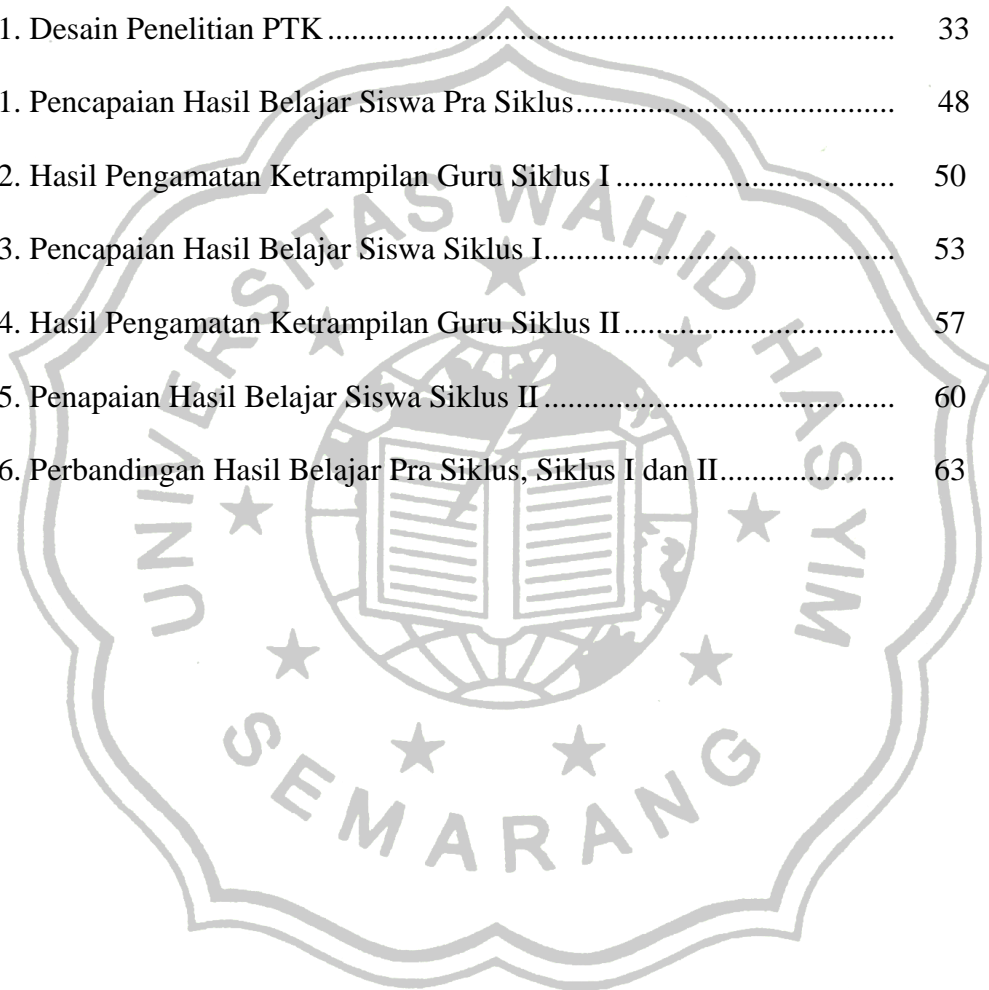
4.1 Hasil Penelitian	46
4.1.1 Pembelajaran Awal (Pra Siklus)	47
4.1.2 Siklus I	48
4.1.2.1 Perencanaan	48
4.1.2.2 Pelaksanaan	49
4.1.2.3 Pengamatan	50
4.1.2.3.1 Observasi Keterampilan Guru	50
4.1.2.3.2 Observasi Aktivitas Siswa	51
4.1.2.3.3 Observasi Hasil Belajar Siswa	52
4.1.2.4 Refleksi	54
4.1.3 Siklus II	55
4.1.3.1 Perencanaan	56
4.1.3.2 Pelaksanaan	56
4.1.3.3 Pengamatan	56
4.1.3.3.1 Observasi Keterampilan Guru	56
4.1.3.3.2 Observasi Aktivitas Siswa	57
4.1.3.3.3 Observasi Hasil Belajar Siswa	59
4.1.3.4 Refleksi	60
4.2 Pembahasan	62
4.2.1 Pra Siklus	63
4.2.2 Siklus 1	63
4.2.3 Siklus 2	64
BAB V PENUTUP	
5.1 Simpulan	65
5.2 Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN	68

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. Kriteria Ketuntasan Minimal Mata Pelajaran Penjasorkes	42
3.2. Skala Pensekoran Aspek Aktivitas Siswa Dalam Pembelajaran.....	43
3.3. Klasifikasi Tingkat dan Persentase Indikator Guru dan Siswa	44
3.4. Klasifikasi Tingkat dan Persentase untuk Indikator Respon.....	45
4.1. Hasil Analisis Pembelajaran Awal.....	47
4.2. Hasil Pengamatan Keterampilan Guru Siklus I	50
4.3. Hasil Pengamatan Aktivitas Siswa Siklus I	51
4.4. Hasil Analisis Tes Siklus I.....	52
4.5. Hasil Analisis Tes Formatif Pembelajaran Siklus I	53
4.6. Hasil Pengamatan Keterampilan Guru Siklus II	57
4.7. Hasil Pengamatan Aktivitas Siswa Siklus II.....	58
4.8. Hasil Analisis Tes Siklus II.....	59
4.9. Hasil Analisis Tes Formatif Pembelajaran Siklus II.....	60
4.10. Perbandingan Pencapaian Tiap Siklus	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Gerakan Kayang.....	21
2.2. Gambaran Permainan Rambo	27
2.3. Kerangka Berfikir.....	31
3.1. Desain Penelitian PTK	33
4.1. Pencapaian Hasil Belajar Siswa Pra Siklus.....	48
4.2. Hasil Pengamatan Keterampilan Guru Siklus I	50
4.3. Pencapaian Hasil Belajar Siswa Siklus I.....	53
4.4. Hasil Pengamatan Keterampilan Guru Siklus II.....	57
4.5. Penapaian Hasil Belajar Siswa Siklus II.....	60
4.6. Perbandingan Hasil Belajar Pra Siklus, Siklus I dan II.....	63



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Surat Keputusan Penetapan Pembimbing.....	70
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian	71
Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	72
Lampiran 4. Surat Keterangan Validasi Ahli	73
Lampiran 5. Lembar Angket Validasi Ahli Media Pembelajaran.....	74
Lampiran 6. Rencana Program Pembelajaran Siklus 1	76
Lampiran 7. Rencana Program Pembelajaran Siklus 2.....	81
Lampiran 8. Silabus	88
Lampiran 9. Jadwal Penelitian	90
Lampiran 10. Daftar Nama Siswa Kelas VIII.....	91
Lampiran 11. Daftar Nilai siswa kelas VIII.....	92
a. Pra Siklus	92
b. Siklus I	93
c. Siklus II.....	94
Lampiran 12. Lembar Penilaian Kinerja Ranah Afektif	95
Lampiran 13. Lembar Penilaian Kinerja Ranah Psikomotorik	99
Lampiran 14. Lembar Penilaian Kinerja Ranah Kognitif	103
Lampiran 15. Dokumentasi.....	107