



**PENGARUH GAYA MENGAJAR KOMANDO DAN RESIPROKAL  
TERHADAP HASIL BELAJAR GULING BELAKANG PADA  
SISWA KELAS VIII MTS MANBAUL ULUM  
TLOGOREJO KARANGAWEN  
DEMAK TAHUN 2017**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**

**Oleh:**

**Muhammad Arif Bahtiyar**

**128010258**

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

**2017**

## **PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi dengan judul : "Pengaruh Gaya Mengajar Komando Dan Resiprokal Terhadap Hasil Belajar Guling Belakang Pada Siswa Kelas VIII Mts Manbaul Ulum Tlogorejo Karangawen Demak Tahun 2017" yang disusun oleh:

Nama : Muhammad Arif Bahtiyar

NIM : 128010258

Program Studi : PJKR

Telah disetujui oleh dosen pembimbing I dan dosen pembimbing II untuk diajukan pada Dewan Penguji Skripsi

Pembimbing I



Dr. Sockardi, M.Pd

NPP. 10. 11. 1. 0203

Pembimbing II



Lusiana, M.Pd

NPP. 10. 11. 1. 0197

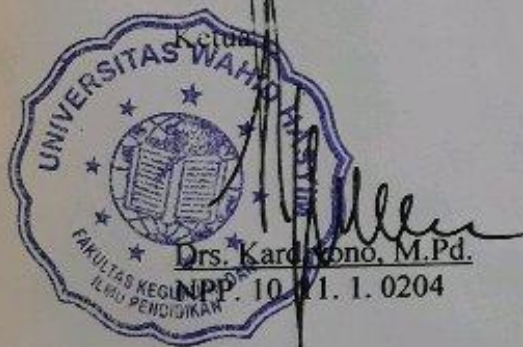
## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul : “Pengaruh Gaya Mengajar Komando Dan Resiprokal Terhadap Hasil Belajar Guling Belakang Pada Siswa Kelas VIII Mts Manbaul Ulum Tlogorejo Karangawen Demak Tahun 2017” yang disusun oleh:

Nama : Muhammad Arif Bahtiyar  
NIM : 128010258  
Program Studi : PJKR

Telah dipertahankan dalam ujian skripsi didepan Tim Penguji Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang pada tanggal:  
28 September 2017.

### Dewan Penguji Skripsi



Penguji II/ Pembimbing I

Dr. Soekardi, M.Pd  
NPP. 10. 11. 1. 0203

Penguji I

Muhlisin, M.Pd.  
NPP. 10. 11. 1. 0191

Penguji III/ / Pembimbing II

Lusiana, M.Pd  
NPP. 10. 11. 1. 0197

## PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Wahid Hasyim Semarang maupun perguruan tinggi lain.
2. Karya ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing dan 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 norma yang berlaku di Universitas Wahid Hasyim Semarang.

Semarang, 7 September 2017

Yang membuat pernyataan



Muhammad Arif Bahtiyar

NIM. 128010258

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

“Barang siapa yang keluar untuk mencari ilmu maka ia berada di jalan Allah hingga ia pulang” ( HR. Turmudzi)

### **PERSEMBAHAN**

Karya yang sederhana ini penulis persembahkan untuk :

1. Kedua orang tua saya yang tercinta bapak Bisri, A.ma.Pd. dan ibu Khayaroh, S.Pd. yang selalu memberikan doa, dorongan serta materil.
2. Adik saya Dien Rusyda Arini yang selalu memberikan semangat.
3. Dosen-dosen FKIP PJKR Unwahas yang telah memberi banyak ilmu.
4. Teman-teman PJKR D angkatan tahun 2012.
5. Teman saya Ahmad Bahaudin yang selalu memberikan do'a, dorongan dan motivasi.
6. Segenap Bapak dan Ibu guru Mts Manbaul Ulum Tlogorejo yang sudah membantu dan memberi kemudahan dalam penelitian.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur dipanjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Banyak kendala dalam penyusunan skripsi ini, namun berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya kendala tersebut dapat teratasi untuk itu atas segala bantuannya disampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. H. Mahmutarom, S.H., M.H. Rektor Universitas Wahid Hasyim Semarang yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di Universitas Wahid Hasyim Semarang.
2. Drs. Kardiyono, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang yang telah memberikan ijin dalam menyusun skripsi ini.
3. Liska Sukiyandari, M.Pd. selaku Ketua program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
4. Dr. Soekardi M.Pd. sebagai pembimbing I atas segala kesabaran dan bimbingannya.
5. Lusiana, M.Pd. sebagai pembimbing II atas segala perhatian dan bimbingannya.
6. Mat Zaini, S.Ag. selaku Kepala Sekolah Mts Manbaul Ulum Tlogorejo sebagai tempat penelitian.
7. Siswa kelas VIII Mts Manbaul Ulum Tlogorejo sebagai sampel penelitian.
8. Berbagai pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Semoga amal kebaikan tersebut mendapat imbalan dari ALLAH SWT. Harapan penulis, semoga skripsi ini bermanfaat bagi perkembangan pengetahuan Olahraga Senam Guling Belakang di Sekolah Menengah Pertama khususnya dan pada masyarakat umumnya.

Semarang, September 2017

## ABSTRAK

**Muhammad Arif Bahtiyar, 2017.** Perbedaan Gaya Mengajar Komando dan Resiprokal Terhadap Hasil Belajar Senam Guling Belakang Siswa Kelas VIII Mts Manbaul Ulum Tlogorejo Karangawen Demak Tahun 2017. Skripsi, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Wahid Hasyim Semarang. Pembimbing I Dr Soekardi, M.Pd., II Lusiana, M.Pd.

Kata Kunci: *Gaya Komando, Gaya Resiprokal, Senam Guling Belakang, Hasil Belajar.*

Latar belakang masalah penelitian ini adalah hasil belajar senam guling belakang siswa kelas VIII Mts Manbaul Ulum Tlogorejo Karangawen Demak yang kurang maksimal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh gaya mengajar komando dan resiprokal terhadap hasil belajar senam guling belakang siswa kelas VIII Mts Manbaul Ulum Tlogorejo Karangawen Demak. Gaya Mengajar Komando adalah metode mengajar yang paling bergantung pada guru. Gaya Mengajar Resiprokal adalah metode mengajar dimana siswa bekerja dengan temannya dan memberikan umpan balik kepada temannya, berdasarkan kriteria yang ditentukan oleh guru. Guling belakang adalah berguling kebelakang melalui belakang badan mulai dari panggul bagian belakang, punggung, pinggang, dan tengkuk

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif *True Experimen Designs*, dengan model *Randomized Control Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini siswa kelas VIII yang diambil dengan teknik *purposive sample* untuk dibagi menjadi dua kelompok. Alat pengumpul data menggunakan penilaian hasil guling belakang siswa. Untuk hipotesis penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dan uji t dengan taraf signifikan 5 %.

Hasil penelitian data menunjukkan ada pengaruh positif terhadap gaya mengajar resiprokal, dari tes awal didapat nilai rata-rata 11,95 meningkat menjadi 17,80, ada peningkatan rata-rata sebesar 5,85. Gaya mengajar komando dari tes awal didapat nilai rata-rata 12,55 meningkat menjadi 20,05 ada peningkatan rata-rata sebesar 7,50. Hasil penelitian nilai gaya mengajar resiprokal lebih besar dari pada nilai gaya mengajar komando terhadap hasil belajar senam lantai guling belakang dengan nilai  $20,05 > 17,80$  dengan selisih rata-rata 2,25 sehingga gaya mengajar resiprokal lebih berpengaruh. Kesimpulan adalah gaya mengajar resiprokal lebih berpengaruh terhadap hasil belajar senam guling belakang siswa kelas VIII Mts Mambaul Ulum Tlogorejo Karangawen Demak Tahun 2017.

Saran bagi guru penjas yaitu gaya mengajar yang tepat itu sangatlah diperlukan dalam sebuah pembelajaran untuk mencapai sebuah hasil belajar yang maksimal.

## ABSTRAC

**Muhammad Arif Bahtiar, 2017.** The differences between Commando and Reciprocal Learning Style toward Student's Floor Exercises Back Roll of 8<sup>th</sup> Grade Student at Mts Manbaul Ulum Tlogorejo Karangawen Demak in The Academic Year of 2017. Study Program Education of Physical and Recreation. Education and Teacher Training Faculty. Wahid Hasyim Semarang University. Advisor I Dr. Soekardi, M.Pd., Advisor II Lusiana, M.Pd.

Keywords: *Commando style, Reciprocal style, Back Roll, Exercises.*

The background of this research is the floor exercise back roll of 8<sup>th</sup> grade student at MTs Manbaul Ulum Tlogorejo Karangawen Demak which less than the maximum. Purpose of this research is to know the effects between Commando learning style and Reciprocal learning style toward student's backward roll outcome of 8<sup>th</sup> grade student at Mts Manbaul Ulum Tlogorejo Karangawen Demak. Commando learning style is defanded learning method of teacher. Reciprocal learning style is a teaching method that students work together whit their friends and gives feedback to their friends, based on criteria found by teacher. Gymnastics floor is a free sport without using any tools but only mattress as a base. Backward roll is a rolling back through the back of the body from the back of the hip, back, waist and back of the nape.

This research used quantitative research with the method of *True Experiment Designs* and *Randomized pretest-posttest control group design*. The populations of this research were the students grade VIII collected using *purposive sample* to into two groups in this research. The data collection tool uses the assessment of students' back forward roll results. This research hypothesis use T-test as analysis tehnique with significant level 5%.

The result shows that there is positive effects toward Reciprocal learning style. It shows from pre-test result there is an increasing in the mount of 5,85 from average 11,96 increase into 17,80. Commando learning style there is an increasing in the mount of 7,50 from average 12,55 increase into 20,05. The result shows that Reciprocal learning is bigger than the value of Commando learning style to the learning result back forward roll with the value of  $20,05 > 17,80$ , difference of mean 2,25 so that Reciprocal learning is higher. The result use Reciprocal style influential to the exercise of a back forward roll gymnastic learning at seven grade of Mts Manbaul Ulum Tlogorejo Karangawen Demak in the academic year of 2017.

The suggestion for the guidance teachers was the right learning style is very necessary in learning to achive a maximum learning exercices.



## **DATAR ISI**

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN .....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
ABSTRAK .....	vii
ABSTRAC .....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	8
1.3 Pembatasan Masalah .....	9
1.4 Rumusan Masalah .....	9
1.5 Tujuan Penelitian .....	9
1.6 Manfaat Penelitian .....	10

<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>12</b>
2.1 Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.....	12
2.2 Tujuan Pendidikan Jasmani.....	13
2.3 Pembelajaran .....	14
2.3.1 Belajar .....	14
2.3.2 Mengajar .....	15
2.4 Gaya Mengajar .....	16
2.4.1 Gaya Mengajar Komando .....	23
2.4.2 Gaya Mengajar Resiprokal.....	24
2.5 Perbedaan Gaya Mengajar Komando Dan Gaya Resiprokal ...	25
2.6 Hasil Belajar.....	27
2.6.1 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar Siswa.....	27
2.7 Karakteristik Siswa Menengah Pertama (SMP/MTS) .....	29
2.8 Senam.....	32
2.9 Pengertian Senam Lantai.....	33
2.9.1 Senam Lantai Guling Belakang .....	38
2.10 Kajian Penelitian Yang Relevan .....	39
2.11 Kerangka Berfikir.....	41
2.12 Hipotesis.....	43
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>44</b>
3.1 Metode dan Desain penelitian .....	44
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian .....	46
3.3 Populasi dan Sampel .....	46

3.4 Variabel Penelitian .....	48
3.5 Instrumen Penelitian.....	49
3.6 Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	50
3.7 Rancangan Pelaksanaan Penelitian .....	52
3.8 Teknik Analisis Data.....	54
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>57</b>
4.1 Deskripsi Data Penelitian.....	57
4.2 Analisis Data .....	61
4.2.1 Uji Normalitas .....	61
4.2.2 Uji Homogen.....	62
4.2.3 Uji Hipotesis .....	63
4.3 Pembahasan .....	66
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....</b>	<b>67</b>
5.1 Simpulan .....	67
5.2 Implikasi.....	67
5.3 Saran.....	68
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>69</b>

## DAFTAR TABEL

2.1 Perbedaan gaya mengajar.....	25
2.2 Penelitian yang relevan .....	39
3.1 Desain Penelitian.....	45
3.2 Kisi – Kisi Instrumen .....	49
3.3 Tabel Penilaian Gerak Guling Belakang.....	50
3.4 Rubrik Penilaian Guling Belakang.....	51
4.1 Rekapitulasi hasil <i>pretest</i> .....	57
4.2 Distribusi Frekuensi Skor <i>pretest</i> .....	57
4.3 Rekapitulasi hasil <i>posttest</i> .....	59
4.4 Distribusi Frekuensi Skor <i>posttest</i> .....	59
4.5 Uji Normalitas Awal .....	61
4.6 Uji Normalitas Akhir.....	62
4.7 Uji Homogenitas Awal.....	62
4.8 Uji Homogenitas Akhir .....	62
4.9 Tabel Persiapan Uji t ( <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol).....	63
4.10 Tabel Persiapan Uji t ( <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen) ....	64
4.11 Tabel Persiapan Uji t ( <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol) ...	65

## DAFTAR GAMBAR

<b>2.1 Gambar guling belakang.....</b>	<b>40</b>
<b>2.3 Gambar kerangka berfikir.....</b>	<b>42</b>
<b>4.1 Gambar Rekapitulasi hasil <i>pretest</i>.....</b>	<b>58</b>
<b>4.1 Gambar Rekapitulasi hasil <i>posttest</i>.....</b>	<b>60</b>

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Jadwal Pelaksanaan Penelitian .....	71
2. Daftar Nilai Awal Kelompok Eksperimen dan Kontrol .....	72
3. Daftar Nilai Akhir Kelompok Eksperimen dan Kontrol .....	73
4. Daftar Hadir Siswa .....	74
5. Lembar Penilaian.....	76
6. RPP .....	92
7. Uji Normalitas .....	108
8. Uji Homogenitas .....	112
9. Uji Hipotesis.....	114
10. Surat Izin Penelitian .....	117
11. Surat Penelitian dari Sekolah .....	118
12. Foto Penelitian.....	119