



**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR GULING BELAKANG
MELALUI BANTUAN TEMAN PADA SISWA KELAS VIII C
PUTRA MADRASAH TSANAWIYAH PSA NURUL AMAL
BANDUNGAN TAHUN 2017**

SKRIPSI

Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

Tri Sutanto

118010111

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul : “Upaya Peningkatan Hasil Belajar Guling Belakang Lurus Melalui Bantuan Teman Pada Siswa Kelas VIII C Putra Madrasah Tsanawiyah PSA Nurul Amal Bandungan Tahun 2016/2017” yang disusun oleh :

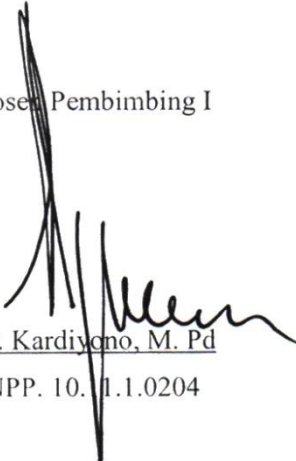
Nama : Tri Sutanto

NIM : 118010111

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

Semarang, 9 Maret 2018

Dosen Pembimbing I


Dr. Kardiyono, M. Pd

NPP. 10. 1.1.0204

Dosen Pembimbing II



Liska Sukiyandari, M.Pd

NPP. 10. 11. 1. 0208

PENGESAHAN KELULUSAN

Proposal skripsi dengan judul “Upaya Peningkatan Hasil Belajar Guling Belakang Melalui Bantuan Teman pada Siswa Kelas VIII C Putra Madrasah Tsanawiyah PSA Nurul Amal Bandungan Tahun 2017.

Yang disusun oleh :

Nama : Tri Sutanto

NIM : 118010111

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah dipertahankan dalam Ujian Skripsi di depan Dewan Penguji Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim pada: tanggal 9 Maret 2018.



Ketua

Dr. Sofkardi, M.Pd
NPP.10.11.1.0203

Pengujian II/Pembimbing I

Drs. Kardiyono, M. Pd
NPP.10.11.1.0204

Dewan Penguji Skripsi

Pengujian I

Lusiana, M. Pd
NPP.10.11.1.0197

Pengujian III/Pembimbing II

Liska Sukiyandari, M. Pd
NPP.10.11.1.0208

PERNYATAAN 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 di perguruan 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, 9 Maret 2018



Tri Sutanto

NIM : 118010111

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain). (QS. Ash-Sharh: 5-7).

PERSEMBAHAN

Skripsi ini kupersembahkan kepada:

1. Sunardi dan Tri Murni, Ayah dan Ibu tercinta, pendidik dan pembimbing sejati yang selalu memberikan motivasi dan doanya dengan tulus dan ikhlas.
2. Alif Rahmalia Khusna, S. Pd.I, istri tercinta yang selalu memberikan bantuan, dukungan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
3. Kakak dan adik serta semua keponakanku.
4. Abdur Rahim dan Siti Alfiah, dan Ibu mertua yang juga selalu memberikan motivasi dan doanya dengan tulus ikhlas.
5. Siswa kelas VIII C MTs PSA Nurul Amal Bandung Tahun ajaran 2017-2018 atas kerjasama dan keceriaannya.
6. Alamamater UNWAHAS
7. Sahabat-sahabat PJKR angkatan 2011, atas perhatian, motivasi, dukungan, dan bantuan, serta kebersamaannya.
8. Semua pihak yang telah berkenan membantu penulis selama penelitian dan penyusunan skripsi ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

ABSTRAK

Tri Sutanto. 2018. “Upaya Peningkatan Hasil Belajar Guling Belakang Melalui Bantuan Teman pada Siswa Kelas VIII C Putra Madrasah Tsanawiyah PSA Nurul Amal Bandung Tahun 2017”. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Wahid Hasyim Semarang. Dosen Pembimbing I Drs. Kardiyono, M. Pd., II Liska Sukiyandari, M. Pd.

Kata kunci : Hasil Belajar, Guling Belakang, Bantuan Teman

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani didalamnya diajarkan berbagai macam cabang olahraga yang terangkum dalam kurikulum pendidikan jasmani. Pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah diwujudkan dalam latihan jasmani dengan berbagai bentuk kegiatan seperti beladiri, atletik, renang, permainan, dan senam. Bentuk latihan senam lantai dilakukan di atas lantai yang beralaskan matras. Salah satu contoh senam lantai adalah guling belakang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar guling belakang melalui bantuan teman pada siswa kelas VIII C putra Madrasah Tsanawiyah PSA Nurul Amal Bandung.

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang dalam pelaksanaannya terdiri dari dua siklus. Siklus I dilaksanakan satu kali pertemuan dengan empat tahapan yaitu: perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi dengan subjek penelitian siswa kelas VIII C putra Madrasah Tsanawiyah PSA Nurul Amal Bandung yang berjumlah 22 siswa. Objek dalam penelitian adalah peningkatan hasil belajar guling belakang melalui bantuan teman. Teknik pengumpulan data melalui tes unjuk kerja. Teknik analisis data dilakukan secara analisis deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan, hasil belajar guling belakang siswa kelas VIII C putra Madrasah Tsanawiyah PSA Nurul Amal Bandung dengan persentase tuntas pada siklus I, 36,36% siswa tuntas pada ranah kognitif, 77,27% siswa tuntas pada ranah afektif, 77,27% siswa tuntas pada ranah psikomotor, dan ketuntasan belajar siswa secara klasikal 54,55% dari jumlah siswa. Pada siklus II 81,82% siswa tuntas pada ranah kognitif, 91,91% siswa tuntas pada ranah afektif, 95,45% siswa tuntas pada ranah psikomotor, dan ketuntasan belajar siswa secara klasikal 86,36% dari jumlah siswa. Secara klasikal penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan ketuntasan belajar siswa sebesar 31,81%.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa melalui bantuan teman dapat meningkatkan hasil belajar guling belakang pada siswa kelas VIII C putra Madrasah Tsanawiyah PSA Nurul Amal Bandung tahun 2017.

ABSTRACT

Tri Sutanto. 2018. Efforts to Improve the Results of Learning the Back-Rolling Through the Help of Friends to Students of Class VIII C Son of Madrasah Tsanawiyah PSA Nurul Amal Bandungan Tahun 2017". Essay. Department of Physical Education Health and Recreation. Faculty of Teacher Training and Education. Wahid Hasyim University Semarang. Counselor Lecturer I Drs. Kardiyono, M. Pd., II Liska Sukiyandari, M. Pd.

Keywords: Learning Outcomes, Back-Roll, Friend Help

The implementation of physical education learning in it is taught various sports that are summarized in the curriculum of physical education. Implementation of physical education in schools is manifested in physical exercise with various forms of activities such as martial arts, athletics, swimming, games, and gymnastics. The shape of floor gymnastics exercise is done on the floor mattress. One example of floor gymnastics is the back roll. The purpose of this study is to determine the increase in learning results of back-rolling through the help of friends in students of class VIII C son of Madrasah Tsanawiyah PSA Nurul Amal Bandungan.

This research is a classroom action research which in its implementation consists of two cycles. Cycle I held a one-time meeting with four stages: planning, implementation, observation, and reflection with the subject of research students of class VIII C son of Madrasah Tsanawiyah PSA Nurul Amal Bandungan which amounted to 22 students. The object of the research is to improve the results of learning the back-rolling through the help of friends. Data collection techniques through the performance tests. Data analysis technique is done by descriptive analysis.

The result of the research shows, the result of learning the back-rolling through the help of friends to students of class VIII C son of Madrasah Tsanawiyah PSA Nurul Amal Bandungan with complete percentage in cycle I, 36,36% student complete in cognitive domain, 77,27% student complete in affective domain, 77,27% student complete in the psychomotor realm, and mastery learning students in the classical 54.55% of the number of students. In cycle II 81,82% of student complete in cognitive domain, 91,91% student complete in affective area, 95,45% student complete in psychomotor area, and mastery learn student classically 86,36% from number of student. Classically this research shows that there is an increase of students' learning mastery by 31.81%.

Based on the results of this study, it can be concluded that through the help of friends can improve the results of learning the back-roll on the students of class VIII C son Madrasah Tsanawiyah PSA Nurul Amal Bandungan 2017.

KATA PENGANTAR

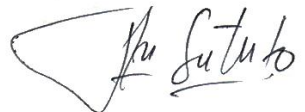
Dengan nama Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Keberhasilan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini juga atas bantuan dan kerja sama dari berbagai pihak, dengan rasa rendah hati penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. Mahmutarom H.R., S.H., M.H., selaku Rektor Universitas Wahid Hasyim yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di PJKR FKIP UNWAHAS.
2. Dr. Kardiyono, M.Pd., selaku Dekan PJKR FKIP UNWAHAS Dr. Kardiyono, M.Pd. yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di PJKR FKIP UNWAHAS.
3. Liska Sukiyandari, M.Pd., selaku Kaprodi PJKR FKIP UNWAHAS yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di PJKR FKIP UNWAHAS.
4. Dosen Pembimbing I Dr. Kardiyono, M.Pd. yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan arahan sehingga terselesaikan penyusunan skripsi ini.
5. Dosen Pembimbing II Liska Sukiyandari, 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 pengetahuan sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
7. Kepala sekolah dan guru penjasorkes MTs PSA Nurul Amal Bandungan yang telah memberikan izin dan bantuan untuk mengadakan penelitian.
8. Para siswa kelas VIII C MTs PSA Nurul Amal Bandungan yang telah bersedia sebagai responden penelitian.
9. Bapak dan Ibu serta adik yang telah memberikan kasih sayang dan dukungan kepada penulis. Terimakasih atas segalanya keluarga kecilku.
10. Alif Rahmalia Khusna, S.Pd.I istri tercinta yang telah mendukung, membantu, dan memotivasi penulis.
11. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, atas bantuan dan kerja sama yang telah di berikan dalam penelitian ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang sesuai dengan kebaikan yang telah mereka berikan selama ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di masa depan. Akhirnya peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca semua.

Semarang, 9 Maret 2018



(Tri Sutanto)

NIM : 118010111

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah	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 Teoritik	
2.1.1. Pengertian Pendidikan Jasmani	9
2.1.2. Tujuan Pendidikan Jasmani	10
2.1.3. Pengertian Belajar	12
2.1.4. Proses Belajar Mengajar	16
2.1.5. Karakteristik Anak Usia SMP/MTs	17
2.1.6. Pengertian Senam	20
2.1.7. Gerak Dasar Senam Lantai	23
2.1.8. Guling Belakang	24
2.1.9. Teknik Bantuan Guling Belakang	25

2.2	Penelitian yang Relevan	27
2.3	Kerangka Berpikir	28
BAB III METODE PENELITIAN		
3.1.	Metode Pelaksanaan PTK	29
3.2.	Lokasi Penelitian	36
3.3.	Subjek Penelitian	36
3.4.	Objek Penelitian	36
3.5.	Teknik Pengumpulan Data	36
3.6.	Instrumen Pengumpulan Data	37
3.7.	Analisis Data	41
BAB IV HASIL PENELITIAN		
4.1	Hasil Penelian.....	46
4.1.1	Hasil <i>Pretest</i>	46
4.1.2	Siklus I	47
4.1.3	Siklus II	55
4.2	Pembahasan	63
4.2.1	Perbandingan Hasil Belajar Siklus I dan Siklus II	63
4.2.2	Analisis Pembelajaran	66
4.2.3	Simpulan Siklus Berdasarkan Hasil Belajar	67
4.2.4	Ketuntasan Belajar	68
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		
5.1	Simpulan	69
5.2	Saran	70
DAFTAR PUSTAKA		72
LAMPIRAN		74

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. Lembar Penilaian Kognitif	39
3.2. Lembar penilaian Afektif.....	40
3.3. Lembar penilaian Psikomotor	41
4.1 Hasil <i>pretest</i>	45
4.2 Pengamatan Proses Pembelajaran Kelas pada Siklus I.....	49
4.3 Penilaian Ranah Afektif Siklus I	50
4.4 Penilaian Ranah Psikomotor Aspek Sikap Awal Siklus I	51
4.5 Penilaian Ranah Psikomotor Aspek Sikap Mengguling Siklus I	51
4.6 Penilaian Ranah Psikomotor Aspek Sikap Akhir Siklus I.....	52
4.7 Pengamatan Proses Pembelajaran Kelas pada Siklus II	57
4.8 Penilaian Ranah Afektif Siklus II.....	58
4.9 Penilaian Ranah Psikomotor Aspek Sikap Awal Siklus II.....	59
4.10 Penilaian Ranah Psikomotor Aspek Sikap Mengguling Siklus II	60
4.11 Penilaian Ranah Psikomotor Aspek Sikap Akhir siklus II.....	60
4.12 Perbandingan Siklus I dan Siklus II	62
4.13 Persentasi Ketuntasan Siklus I dan Siklus II	64
4.14 Ketuntasan Hasil Belajar Siklus II.....	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Rangkaian gerakan guling belakang	25
2.2. Teknik Bantuan Guling Belakang Latihan 1-2	26
2.3. Teknik Bantuan Guling belakang Latihan 3	26
2.4. Kerangka Berpikir Penelitian	28
3.1. Model penelitian tindakan kelas dari Kurt Lewin	29
4.1 Diagram Ketuntasan Siswa Siklus I	53
4.2 Diagram Ketuntasan Siswa Siklus II	62
4.3 Diagram Batang Perbandingan Persentase Hasil Belajar Siklus I dan Siklus II	64



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. SK Pembimbing Skripsi	75
2. Surat Ijin Penelitian	76
3. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	77
4. Silabus	78
5. Rekap Nilai <i>Pertest</i>	80
6. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus I	81
7. Angket Penilaian Siswa	89
8. Hasil Kerja Kognitif Siklus I	90
9. Hasil Kerja Afektif Siklus I	92
10. Hasil Kerja Psikomotor Siklus I	93
11. Lembar Penilaian Siklus I	94
12. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus II	95
13. Hasil Kerja Kognitif Siklus II	103
14. Hasil Kerja Afektif Siklus II	105
15. Hasil Kerja Psikomotor Siklus II	106
16. Lembar Penilaian Siklus II	107
17. Dokumentasi	104