



**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR KAYANG
MELALUI YOGA POSE DHANURASANA PADA
SISWA KELAS X SMA NEGERI 1
PECANGAAN KABUPATEN
JEPARA TAHUN 2018**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

Afrizal Andre Brian Rahmad

138010301

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Kayang Melalui Yoga Pose Dhanurasana pada siswa Kelas X SMA Negeri 1 Pecangaan.” yang disusun oleh :

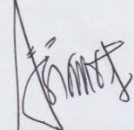
Nama : Afrizal Andre B.R

NIM : 138010301

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

Semarang, 18 Juli 2018

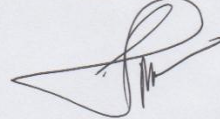
Dosen Pembimbing I



Lusiana, M.Pd

NPP. 10.11.1.0197

Dosen Pembimbing II



Yudhi Purnama, M.Pd

NPP.10.16.1.0364

PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi dengan judul : “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Kayang Melalui Yoga Pose Dhanurasana Pada Kelas X SMA Negeri 1 Pecangaan Kabupaten Jepara Tahun 2018”, yang disusun oleh :

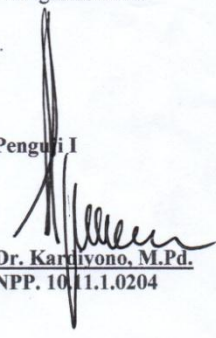
Nama : Afrizal Andre Brian Rahmad
Nim : 138010301
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah dipertahankan dalam ujian Skripsi didepan Dewan Penguji Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim pada tanggal : 8 Agustus 2018.

Dewan Penguji Skripsi.

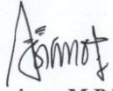


Penguji I



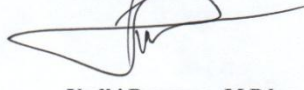
Dr. Kartivono, M.Pd.
NPP. 10.11.1.0204

Penguji II



Lusiana, M.Pd.
NPP. 10.11.1.0197

Penguji III



Yudhi Purnama, M.Pd.
NIP. 10.16.1.0364

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik sarjana, baik di Universitas Wahid Hasyim Semarang maupun di Perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini adalah 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 di cancumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apa bila dikemudian hari terdapat penyimpangan atau tidak bener dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Wahid Hasyim Semarang.

Semarang, 18 Juli 2018
Yang Membuat Pernyataan



Airizal Andre Brian Rahamd
NIM. 138010301

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

“Tuhan akan selalu membukakan jalan untukmu walau nampaknya tak mungkin ada jalan.” (Dr Bilal Philips)

PERSEMBAHAN :

Karya tulis ini dipersembahkan untuk :

- (1) Beliau tercinta kedua orang tua ku Bapak Mufarikin dan Ibu Lis Monawati yang selalu senantiasa memberikan dukungan baik secara spiritual maupun materil.
- (2) Adik ku Rizkyah Fathikatul jannah, Fahri Ilmi, dan Rifqi Nukman Hakim yang selalu menghiburku.
- (3) Dosen-dosen FKIP Unwahas yang telah memberikan berbagai ilmu.
- (4) Teman-teman PJKR A angkatan 2013.
- (5) Teman-teman Kos Tuwo Rak Kontroll.
- (6) Almamaterku FKIP Unwahas.

ABSTRAK

Afrizal Andre Brian Rahmad. 2018. **Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Kayang Melalui Yoga Pose Dhanurasana Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Pecangaan Kabupaten Jepara 2018**. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Universitas Wahid Hasyim. Pembimbing I Lusiana, M.Pd., Pembimbing II Yudhi Purnama, M.Pd.

Kata Kunci : Hasil Belajar, Kayang, Yoga Pose Dhanurasana

Kayang merupakan salah satu materi pelajaran senam lantai yang diajarkan di Sekolah Menengah Atas. Akan tetapi, kenyataannya dalam proses pembelajaran belum terlaksana secara optimal dikarenakan siswa kurang jelas dalam menerima materi dan kurang lenturnya pinggang, kurang kuatnya otot tangan dan kaki sebagai tempat bertumpu pada saat melakukan kayang, sehingga siswa kesulitan melakukan gerakan kayang. Hal tersebut berpengaruh pada hasil belajar siswa, maka perlu adanya media alat bantu pembelajaran sebagai sarana penunjang belajar siswa. Permasalahan dalam penelitian ini apakah pembelajaran melalui yoga pose dhanurasana dapat meningkatkan hasil belajar kayang siswa kelas X SMA Negeri 1 Pecangaan Kabupaten Jepara?. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas penggunaan yoga pose dhanurasana dalam meningkatkan hasil belajar kayang siswa.

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*classroom action research*) yang terdiri atas dua siklus. Setiap siklus terdiri atas 4 tahap yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi. Metode pembelajaran dengan latihan yoga dhanurasana bertujuan untuk melenturkan otot pinggang, panggul, tangan dan kaki. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan pengamatan dilapangan yang dilakukan oleh evaluator dan kuesioner siswa. Data yang diperoleh akan dianalisis dengan rumus yang ada oleh evaluasi kolabolator yaitu guru penjas bersama peneliti.

Data dari siklus I tingkat keberhasilan mencapai 69,1, mengalami kenaikan pada siklus II mencapai 98,5. pengamatan psikomotor diperoleh hasil pada siklus I rata-rata mencapai 79,4 dan mengalami kenaikan pada siklus II mencapai 82,6, Data hasil pengamatan afektif pada siklus I mencapai 79,4 pada siklus II mengalami peningkatan mencapai 83,5, Dari hasil pemahaman siswa (kognitif) pada siklus I mencapai 67,5 pada siklus II mengalami peningkatan mencapai 95,3. Pada tahap ini jumlah prosentase kegiatan guru sudah sesuai dengan apa yang diharapkan pada indikator pencapaian.

Kesimpul dalam penelitian ini adalah pembelajaran kayang dengan yoga pose dhanurasana dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Oleh karena itu bagi guru penjasorkes di SMA Negeri 1 Pecangaan dapat menggunakan yoga pose dhanurasana dalam pembelajaran kayang. Pembelajaran dengan menggunakan yoga pose dhanurasana juga dapat dijadikan alternatif sistem pengajaran agar suasana pembelajaran selalu menyenangkan sesuai tujuan dalam pembelajaran PAIKEM.

ABSTRACT

Afrizal Andre Brian Rahmad. 2018. **Improving Backbend Using Dhanurasana Yoga Pose on X Grade Students of SMA Negeri 1 Pecangaan Jepara 2018.** Skripsi. Physical Education Health and Recreation Study Program Universitas Wahid Hasyim. Advisor I Lusiana, M.Pd., Advisor II Yudhi Purnama, M.Pd.

Keywords: Results, Backbend, Dhanurasana yoga pose

Backbend is one of the mandatory materials in gymnastics class of senior high school. However, an effective and optimal learning process is impossible to achieve due to students' inability to understand the material given by their teacher, and the examples of poses given are too complex to process in a short amount of time. Lack of waist flexibility and lack of strength in hands and legs muscles which act as support system in backbend also hinder learning process. Problems aforementioned of course affect the students' grades. Therefore, innovation need to be found to support students' learning activities. The research question of this research is "does dhanurasana yoga pose could help in improving students' results in backbend lesson in SMA Negeri 1 Pecangaan?" while the objective is to determine the effectivity of Dhanurasana yoga pose usage in improving students' backbend skill and results.

This research is a classroom action research which consist of two cycles. Each cycle consists of 4 steps: they are: planning, execution, observation and reflection. Usage of dhanurasana in learning process could potentially improve the flexibility of waist, hip, hand and leg muscles. Data is collected using field observation done by evaluator and questionnaire distributed to students. Collected data would be analyzed using formula, the calculation done in collaboration by their PE teacher and the researcher.

Data obtained from cycle I averaged 69,1 in success probability, and seen a significant increase to 98,5 in cycle II. Data obtained from psychomotor observation of cycle I averaged 79,4 and seen a significant increase in cycle II which averaged 82,6. Data obtained from affective observation of cycle I is 79,4 and seen a significant increase to 83,5, Data obtained from cognitive understanding of cycle I is 67,5 and seen a tremendous increase to 95,3 in cycle II. In this stage, percentage of teacher's activity is expected to meet the requirement of success indicator.

The conclusion of this research is learning backbend using dhanurasana yoga pose could improve results of the students. Thus, its advised for high school PE teacher of SMA Negeri 1 Pecangaan to use dhanurasa yoga pose in backbend lesson. Usage of dhanurasana yoga pose in learning process could also be used as an alternative to keep a fun and refreshing learning experience in accordance to PAIKEM.

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan kurnia yang telah diberikan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini, sebagai salah syarat dalam menyelesaikan program Sarjana satu (S1) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Wahid Hasyim Semarang.

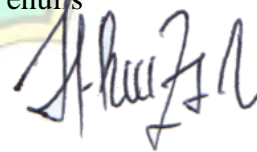
Dalam hal ini penulis berupaya sebaik mungkin, namun penulis juga menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna dan masih banyak kekurangan. Penulis juga sangat menyadari bahwa tersusunnya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, petunjuk, saran, motivasi serta fasilitas dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dengan kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih yang terdalam kepada:

1. Prof. Dr. H. Mahmutarom, SH. MH, selaku Rektor Universitas Wahid Hayim Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di PJKR FKIP UNWAHAS.
2. Dr. Kardiyono, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Wahid Hasyim Semarang.
3. Liska Sukiyandari, M.Pd, selaku Wakil Dekan Fakultas Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Wahid Hasyim Semarang.
4. Lusiana, M. Pd, selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan saran, dorongan, bimbingan, dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini di PJKR FKIP UNWAHAS.
5. Yudhi Purnama, M. Pd, selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan saran, dorongan, bimbingan, dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini di PJKR FKIP UNWAHAS.
6. Bapak dan Ibu Dosen PJKR FKIP Universitas Wahid Hasyim Semarang yang telah memberikan bekal dan pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

7. Bapak Drs. Noor Kholiq, M.Pd., selaku Kepala SMA Negeri 1 Pecangaan yang telah memberikan izin dan bantuan untuk mengadakan penelitian.
8. Para Siswa Siswi SMA Negeri 1 Pecangaan yang telah bersedia sebagai responden penelitian.
9. Teman-teman terutama kelas PJKR A angkatan 2013 yang telah memberikan saran dan semangat kepada penulis.
10. Kedua orang tua ku (Mufarikin dan Ibu ku Lis Monawati) yang telah memberikan kasih sayang dan dukungan kepada penulis.
11. Suadarku Imam Setiawan yang selalu memberikan nasihat dan motivasi penulis.
12. Adik saya (Rizkyah Fathikatul jannah, Fahri Ilmi, dan Rifqi Nukman Hakim) yang selalu menghiburku.
13. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, atas bantuan dan kerjasama yang telah diberikan dalam penelitian ini.

Penulis telah berusaha menyusun skripsi ini dengan sebaik mungkin, namun penulis sadar bahwa taka da gading yang tak retak. Semoga sekripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Semarang, 18 Juli 2018
Penulis



Afrizal Andre Brian Rahmad
NIM. 138010301

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN KELULUSAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah	6
1.3. Batasan Masalah.....	7
1.4. Rumusan Masalah	7
1.5. Tujuan Penelitian	8
1.6. Manfaat Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORI	9
2.1. Diskripsi Teoritik.....	9

2.1.1	Pengertian Belajar	10
2.1.2	Pembelajaran	10
2.1.3	Prinsip Prinsip Pembelajaran	12
2.1.4	Metode Pembelajaran.....	13
2.1.5	Pendekatan Pembelajaran.....	16
2.1.6	Hasil Belajar.....	18
2.1.7	Pendidikan Jasmani.....	20
2.1.8	Keterampilan Gerak Dasar	23
2.1.9	Pengertian senam	23
2.1.10	Pengertian Kayang	27
2.1.11	Pengertian Yoga.....	29
2.1.12	Yoga Dhanurasana	31
2.1.13	Karakteristik SMA	32
2.2.	Kajian Penelitian Yang Relefan	35
2.3.	Karangka Berfikir	36
2.4.	Hipotesis Penelitian.....	38
BAB III METODE PENELITIAN.....		39
3.1.	Subyek Penelitian	39
3.2.	Obyek Penelitian	40
3.3.	Waktu Penelitian	41
3.4.	Lokasi Penelitian	41
3.5.	Prosedur Kerja Penelitian Tindakan Kelas	41
3.5.1.	Siklus I.....	44

3.5.2. Siklus II.....	45
3.6. Teknik Pengumpulan Data.....	46
3.6.1. Observasi	46
3.6.2. Dokumentasi	46
3.6.3. Angket Kuesioner	46
3.7. Instrumen Penelitian Data	47
3.8. Indikator	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	52
4.1. Hasil Penelitian	52
4.1.1. Pra Siklus	52
4.1.2. Siklus I.....	55
4.1.3. Siklus II.....	61
4.2. Pembahasan	64
4.2.1. Perbandingan Pra Siklus dengan Siklus I	67
4.2.2. Perbandingan Siklus I dengan Siklus II	69
4.2.3. Analisis Pembelajaran	72
4.2.4. Hasil Belajar Siswa	73
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	74
5.1. Kesimpulan	74
5.2. Saran	75
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN.....	78

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. Pengamatan Aspek Afektif	48
3.2. Deskripsi Aspek Psikomotorik.....	49
4.1. Pra Siklus	52
4.2. Ketuntasan Aspek Kognitif Pra Siklus.....	53
4.3. Ketuntasan Aspek Afektif Pra Siklus.....	54
4.4. Gambaran Aspek Afektif Pra Siklus	54
4.5. Ketuntasan Aspek Psikomotorik Pra Siklus.....	54
4.6. Gambaran Aspek Psikomotorik Pra Siklus	55
4.7. Ketuntasan Aspek Afektif Pra Siklus.....	55
4.8. Ketuntasan Aspek Kognitif Sikulus I	58
4.9. Ketuntasan Aspek Afektif Siklus I	59
4.10. Gambaran Aspek Afektif Siklus I.....	59
4.11. Ketuntasan Aspek Psikomotorik Sikulus I	60
4.12. Gambaran Aspek Psikomotorik Siklus I	60
4.13. Ketuntasan Aspek Afektif Siklus I	60
4.14. Ketuntasan Aspek Kognitif Sikulus II	64
4.15. Ketuntasan Aspek Afektif Siklus II	65
4.16. Gambaran Aspek Afektif Siklus II.....	65
4.17. Ketuntasan Aspek Psikomotorik Sikulus II	65
4.18. Gambaran Aspek Afektif Siklus II	66

4.19. Ketuntasan Aspek Afektif Siklus II	66
4.20. Perbandingan Hasil Belajar Pra Siklus Dengan Siklus I	68
4.21. Perbandingan Hasil Belajar Siklus I Dengan Siklus II	69
4.22. Prosentase Hasil Belajar Siklus I Dan Siklus II	71
4.23. Peningkatan Pembelajaran Kayang	71



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Gerakan Kayang	28
2.2. Gerakan Dhanurasana	31
2.3. Gerakan Bhujangasana	32
2.4. Bagan Kerangka Berfikir	38
3.1. Bagan Prosedur PTK	44



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keputusan Pembimbing.....	79
2. Surat Izin Penelitian.....	80
3. Surat Keterangan Penelitian Dari Sekolah.....	81
4. Hasil Pra Siklus.....	82
5. Hasil Rekap Siklus I.....	85
6. Hasil Rekap Siklus II.....	91
7. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).....	103
8. Silabus.....	104
9. Penilaian Kognitif.....	106
10. Dokumentasi.....	108



