

**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SENAM LANTAI
MELALUI PEMANASAN BERBENTUK PERMAINAN**

SKRIPSI

OLEH

**VICKI SAPUTRA
F1101191024**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2023**

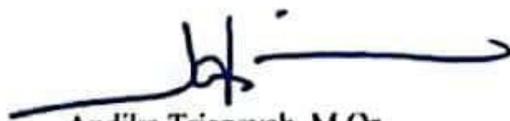
HALAMAN PENGESAHAN

**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SENAM LANTAI
MELALUI PEMANASAN BERBENTUK PERMAINAN**

VICKI SAPUTRA
NIM: F1101191024

Disetujui

Pembimbing Utama



Andika Triansyah, M.Or
NIP. 198911212015041001

Pembimbing Pendamping



Novi Yanti, M.Pd
NIP. 198711262019032005

Disahkan
Dekan FKIP Universitas Tanjungpura,



Dra. Ahmad Yanti T, M.Pd
NIP. 196604011991021001

Lulus Tanggal: 25 Mei 2023

**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SENAM LANTAI
MELALUI PEMANASAN BERBENTUK PERMAINAN**

VICKI SAPUTRA
NIM F1101191024

Disetujui

Pembimbing Utama



Andika Triansyah, M.Or
NIP. 198911212015041001

Pembimbing Pendamping



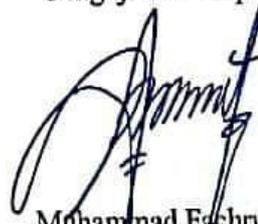
Novi Yanti, M.Pd
NIP. 198711262019032005

Penguji Utama



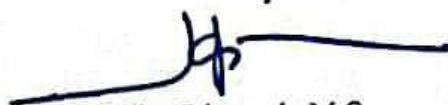
Mimi Haetami, M.Pd
NIP. 197505222008011007

Penguji Pendamping



Muhammad Fachrurrozi Bafadal, M.Pd
NIP. 199002012019031017

Mengetahui
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,



Andika Triansyah, M.Or
NIP. 198911212015041001

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Vicki Saputra

NIM : F1101191024

Jurusan/ Prodi : Ilmu Keolahragaan / Pendidikan Jasmani

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi/tesis yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya aku sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi/tesis ini hasil jiplakan saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Pontianak, 28 April 2023

Yang membuat pernyataan,



Vicki Saputra

NIM. F1101191024

ABSTRAK

Pelajaran pendidikan jasmani pada umumnya dimaknai sebagai pendidikan olahraga. Akibatnya, keterampilan dan prestasi olahraga menjadi prestasi utama di kelas pendidikan jasmani. Tujuan dari penelitian untuk meningkatkan hasil pembelajaran senam lantai pada peserta didik dengan menggunakan pemanasan berbentuk permainan dan melihat motivasi peserta didik mengikuti pembelajaran setelah menggunakan model pembelajaran pemanasan berbentuk permainan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kualitatif dengan jenis penelitian yang di gunakan yaitu penelitian tindakan kelas (PTK), atau dikenal dengan *Classroom Action Research* (CAR). Hasil Pra Siklus sebesar 15 peserta didik (45%) yang terdiri dari 8 dalam kategori BAIK dan 7 dalam kategori CUKUP. Hasil Siklus I yaitu dengan menganalisis Siklus I yaitu sebesar 18 peserta didik (54%) yang terdiri dari 10 dalam kategori BAIK dan 8 dalam kategori CUKUP. Siklus II terdapat peningkatan yaitu 26 (78%) peserta didik yang terdiri dari 3 dalam kategori SANGAT BAIK dan 12 dalam kategori BAIK dan 11 dalam ategot CUKUP. Pada motivasi yang dianalisis menggunakan angket juga mengalami peningkatan pada seetiap siklusnya. Dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan model pembelajaran pemanasan berbentuk permainan, menunjukkan bahwa hasil belajar dan motivasi belajar siswa meningkat menggunakan pembelajaran pemanasan berbentuk permainan.

Kata Kunci : Hasil Belajar Senam Lantai, Motivasi Belajar, dan Pemanasan Berbentuk Permainan.

KATA PENGHANTAR

Alhamdulillah, puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah subhanahu wata'ala, di mana berkat rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi penelitian. Penyusunan Skripsi penelitian merupakan langkah awal untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh sidang skripsi guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan program S1 Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura. Pada penulisan Skripsi penelitian penulis mengambil judul “MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SENAM LANTAI MELALUI PEMANASAN BERBENTUK PERMAINAN”

Mengingat keterbatasan pengetahuan, pengalaman dan kemampuan penulisan, maka Skripsi ini tidak luput dari kekurangan, sehingga dalam penyusunan Skripsi penelitian ini peneliti mendapat bimbingan, pengarahan, motivasi setra bantuan dari berbagai pihak. Atas kontribusi dari berbagai pihak dalam penyusunan Skripsi penelitian, peneliti mengucapkan terimakasih khususnya kepada :

1. Dr. H, Ahmad Yani T, M.Pd selaku Dekan FKIP Universitas Tanjungpura yang telah memberikan dukungan moral dan akademis dalam menyelesaikan Skripsi penelitian.
2. Mimi Haeitami, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan yang juga telah memberikan motivasi dan mendidik peneliti sehingga mampu membuat Skripsi penelitian dan insyaallah selesai dalam perkuliahan.
3. Andika Triansyah, M.Or., selaku Ketua prodi Pendidikan Jasmani dan pembimbing pertama, yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk

membimbing peneliti dalam mengoreksi, memberikan saran dan masukan, mengajari, serta menasehati selama mengerjakan Skripsi penelitian.

4. Novi Yanti, M.Pd., selaku pembimbing kedua dan pembimbing akademik peneliti, yang telah banyak sekali membantu saat perkuliahan khususnya mengoreksi, memberikan saran, memberikan arahan dalam pembuatan Skripsi penelitian.
5. Bapak/Ibu Dosen Prodi Pendidikan jasmani FKIP UNTAN yang telah mendidik dan memberikan ilmu serta pandangan hidup yang sangat berguna untuk peneliti.
6. Kedua orang tua, ayah Aspa dan ibu Reni Mustika yang selalu mendoakan peneliti dan memberikan motivasi baik berupa psikis, material maupun finansial. Sehingga peneliti mampu menjalankan perkuliahan dengan sangat baik.
7. Saudara-saudara yang bernama Aan Saputra, Sela Safira, dan Abdussalam yang telah memberikan dukungan sehingga peneliti termotivasi untuk cepat menyelesaikan studi S1 Pendidikan Jasmani.
8. Rekan-rekan mahasiswa pendidikan jasmani angkatan 2019 yang telah membuat peneliti termotivasi dan membantu untuk menyelesaikan penyusunan proposal penelitian ini.

Peneliti berharap semoga Skripsi penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti serta bagi semua pihak yang berkenan memanfaatkannya. Apabila masih terdapat kekurangan baik dari segi redaksi kata dan sistematika penulisan, peneliti

tidak sungkan untuk menerima kritik dan saran yang bertujuan untuk
mengembangkan penyusunan Skripsi penelitian.

Pontianak, 28 April 2023

Vicki Saputra

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGHANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Definisi Operasional.....	6
BAB II KAJIAN TEORI.....	8
A. PEMANASAN BERBENTUK PERMAINAN	8
1. Jembatan Bergeser	11
2. Lompat Kodok	12
3. Memasukan bola dalam keranjang.....	13
4. Gerobak Dorong.....	14
B. SENAM LANTAI	16
C. MOTIVASI BELAJAR	18
1. Macam-macam Motivasi Belajar	21
D. PENELITIAN RELEVAN	25
E. KERANGKA BERFIKIR.....	26
F. HIPOTESIS	27
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Prosedur penelitian	29
B. Subyek dan Lokasi Penelitian.....	31
C. Kolaborator Penelitian.....	32
D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	32

1. Teknik Pengumpulan data.....	32
2. Instrument pengumpul data	33
E. Teknik Analisis data.....	40
F. Indikator Keberhasilan	42
G. Waktu Dan Jadwal Pelaksanaan	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
A. Hasil Penelitian	44
1. Obsevasi Awal (Pra Siklus).....	44
2. Siklus I	46
3. Siklus II	52
B. Pembahasan	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	64
A. Kesimpulan	64
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN	75

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Lembar observasi motivasi	34
Tabel 3. 2 Penilaian senam lantai guling depan	35
Tabel 3. 3 Penilaian senam lantai guling belakang.....	36
Tabel 3. 4 Kisi-kisi angket	38
Tabel 3. 5 Angket motivasi belajar	38
Tabel 3. 6 ketuntasan Individual.....	41
Tabel 3. 7 Penelitian Acuan Patokan (PAN).....	42
Tabel 4. 1 Hasil pengamatan Pra Siklus.....	45
Tabel 4. 2 Hasil senam lantai pra siklus.....	45
Tabel 4. 3 Hasil Pengamatan Seklus I	48
Tabel 4. 4 Nilai Senam Lantai Siklus I	49
Tabel 4. 5 Hasil angket Siklus I.....	50
Tabel 4. 6 Refleksi	52
Tabel 4. 7 Hasil pengamatan Siklus II	55
Tabel 4. 8 Nilai Senam Lantai Siklus II.....	56
Tabel 4. 9 Hasil angket Siklus II	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Jembatan bergeser.....	11
Gambar 2. 2 Lompat kodok.....	12
Gambar 2. 3 Memasukan bola dalam keranjang	14
Gambar 2. 4 Gerobak dorong	15
Gambar 4. 1 Diagram lembar observasi siklus 1	49
Gambar 4. 2 Diagram nilai senam lantai siklus 1	50
Gambar 4. 3 Diagram hasil angket motivasi belajar siklus 2.....	51
Gambar 4. 4 Diagram lembar observasi siswa siklus 2	55
Gambar 4. 5 Diagram hasil nilai senam lantai siklus 2.....	56
Gambar 4. 6 Diagram hasil angket motivasi belajar siklus 2.....	57
Gambar 4. 7 Hasil belajar senam lantai	61
Gambar 4. 8 Hasil motivasi belajar	62

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan hal yang menarik untuk dibahas dalam kehidupan manusia. Semakin cepat zaman berubah, pendidikan dituntut untuk mengikutinya. Pendidikan merupakan bagian yang sangat penting dan tidak terpisahkan dalam mempersiapkan sumber daya manusia yang cerdas dan terampil. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa pendidikan merupakan suatu hal yang penting dalam suatu negara seperti dalam UU No. 20 tahun 2003 Pasal 1 angka 1 tentang sistem Pendidikan Nasional.

Pada Pendidikan Jasmani yang merupakan bagian yang tidak boleh hilang dalam sebuah sistem pendidikan di Indonesia, yang ditegaskan oleh Andika Triansyah, dkk (2020) menyatakan bahwa,

Pendidikan Jasmani mewujudkan tujuan pendidikan melalui aktivitas jasmani atau fisik, sehingga bukan hanya mengembangkan aspek jasmani saja melainkan juga mengembangkan aspek kognitif yang meliputi kemampuan berpikir kritis dan penalaran serta aspek afektif yang meliputi keterampilan sosial, karakter diri seperti kepedulian dan kemampuan kerjasama (h.146).

Pelajaran pendidikan jasmani pada umumnya dimaknai sebagai pendidikan olahraga. Akibatnya, keterampilan dan prestasi olahraga menjadi prestasi utama di kelas pendidikan jasmani. Siswa yang dapat melakukan berbagai keterampilan

olahraga akan sangat menyukai pendidikan jasmani, sebaliknya siswa yang tidak dapat berprestasi dengan baik tidak akan menyukai pelajaran ini.

Pendidikan jasmani dalam proses pembelajarannya memiliki tiga aspek penting yang perlu dimiliki setiap peserta didik atau siswanya. Aspek tersebut diantaranya yaitu, pertama adalah aspek psikomotor atau yang sering dikenal dengan aspek keterampilan yang biasanya bertumpu pada perkembangan kemampuan fisik dan dapat dilihat secara langsung dari teknik atau penguasaan gerak. Kedua aspek kognitif atau aspek pengetahuan yang mencakup fakta-fakta, konsep, penalaran, pemahaman, hafalan dan kemampuan memecahkan masalah yang dapat siswa terapkan atau ketahui. Dan aspek afektif atau aspek sikap yang mencakup sifat-sifat psikologi yang menjadi unsur kepribadian siswa dan dapat mencerminkan sikap seorang siswa didalam suatu kegiatan pembelajaran penjas

Dalam pendidikan jasmani penuh akan proses pembelajaran yang mengedepankan aktivitas jasmani. Dimana pada saat proses pembelajarannya, dengan aktivitas jasmani siswa dapat meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan perilaku hidup sehat, aktif, sikap sportif, dan kerja sama. “Pembelajaran pendidikan jasmani merupakan pembelajaran pengayaan gerakan dan kemampuan yang merupakan dari banyak cabang olahraga”(Benny Wood, 2018:3). Dalam proses pembelajarannya pastinya diperlukan seorang pendidik atau yang sering disebut guru.

Guru sebagai objek pendidikan sangat menentukan keberhasilan pendidikan itu sendiri. Guru merupakan pelaksana utama dalam proses pembelajaran pendidikan untuk menjawab kebutuhan akan sumber daya manusia yang

berkualitas yang dapat berperan secara profesional di masyarakat. Menurut Mizar Agari, dkk (2018) “Guru merupakan salah satu komponen penting yang mempunyai peran dalam mencerdaskan bangsa dan memiliki kualitas dasar ilmu yang kuat dan kualitas kepribadian yang baik akan menjadi tumpuan dalam mempercepat kelahiran generasi-generasi yang mandiri dan berakhlak”(h.2).

Kinerja guru di sekolah diwujudkan melalui kemampuan mendidik, mengajar dan melatih siswa dalam proses pembelajaran. Kinerja guru dalam proses pendidikan harus lebih banyak memberikan praktik langsung kepada siswa dan menilai kompetensi berdasarkan nilai. Dengan demikian, apabila proses pembelajaran yang dilakukan dengan kinerja guru yang profesional maka akan menghasilkan SDM yang berkualitas.

Guru pada saat pembelajaran pendidikan jasmani berperan sebagai orang yang memberikan bimbingan atau bantuan kepada siswa dalam melaksanakan proses belajar. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani guru tidak boleh melupakan bagian yang sangat penting untuk dilakukan oleh siswa yaitu pemanasan. Pemanasan sangat penting dilakukan saat pembelajaran, karena dengan pemanasan dapat mencegah terjadinya sebuah cedera pada siswa.

Pemanasan merupakan sebuah gerakan beraktivitas awal sebelum memulai aktivitas berat. Dalam pemanasan siswa dapat merasa bosan saat melakukannya apabila pemanasan tersebut monoton dan tidak inovatif, sehingga pemanasan yang dilakukan siswa kurang maksimal dan memungkinkan terjadinya cedera pada siswa pada saat proses pembelajaran. Pemanasan berbentuk permainan merupakan salah

satu solusi yang diberikan oleh guru agar siswa semangat dan termotivasi untuk mengikuti suatu proses pembelajaran.

Pentingnya motivasi belajar pada siswa saat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani harus diperhatikan, karena juga berdampak pada hasil belajar siswa. Menurut Monalisa Lestari, dkk, (2019) motivasi dalam belajar adalah “motivasi (dorongan) internal dan eksternal peserta didik untuk belajar guna memperoleh prestasi yang baik”(h.2). Dengan adanya motivasi belajar siswa lebih bersemangat dalam mengikuti pembelajaran sehingga mudah dalam menyampaikan materi yang akan diberikan

Pembelajaran senam lantai merupakan hal yang pentingnya karena pada dasarnya dapat meningkatkan korelasi pada tubuh. Siswa akan belajar mengendalikan tubuh mereka sambil bergerak dengan melakukan senam lantai. Fleksibilitas serta keseimbangan yang peroleh pada saat melakukan keterampilan senam lantai juga akan berpengaruh pada olahraga lainnya. seperti saat terjatuh saat berlari tubuh otomatis melakukan roll depan, Jadi meskipun tidak pernah mempelajarinya saat latihan lari, dengan keterampilan tersebut akan membantu terjadinya cidera.

Berdasarkan hasil observasi, peneliti menemukan rendahnya hasil belajar dalam pembelajaran senam lantai di kelas IX SMPN 21 Pontianak dan dengan motivasi yang rendah untuk mengikuti pembelajaran senam, yang membuat pembelajaran menjadi kurang efektif. Terlihat pada proses pembelajaran siswa yang cenderung bermalas-malasan dan enggan untuk melakukan beberapa gerakan

senam lantai serta berapa siswa terlihat mengeluh saat akan memasuki proses pembelajaran, sehingga pada akhirnya berdampak pada hasil belajar siswa.

Hasil belajar yang kurang baik akan menyebabkan penyimpang dari tujuan pendidikan jasmani yang diinginkan, yaitu peningkatan fisik, pengetahuan, sikap, serta nilai-nilai sosial. Dengan adanya permasalahan ini membuat peneliti tertarik untuk melakukan sebuah riset untuk Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Melalui Pemanasan Berbentuk Permainan Pada Peserta Didik SMPN 21 Pontianak dan Melihat Tingkat Motivasi yang dihasilkan dari model pembelajaran tersebut

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang tertulis diatas, maka rumusan masalah yang dapat diambil adalah Bagaimana upaya untuk meningkatkan hasil belajar senam lantai dan motivasi belajar pada peserta didik dengan pemanasan berbentuk permainan.

C. Tujuan Penelitian

1. Meningkatkan hasil pembelajaran senam lantai pada peserta didik dengan menggunakan pemanasan berbentuk permainan.
2. Melihat motivasi peserta didik mengikuti pembelajaran setelah menggunakan model pembelajaran pemanasan berbentuk permainan.

D. Manfaat Penelitian

Berikut manfaat yang bisa diambil dari penelitian ini :

1. Manfaat teoristis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu dijadikan sebagai referensi untuk membuat pembelajaran semaangkin menyenangkan dan berhasil.

2. Manfaat praktis

- a) Manfaat bagi guru yaitu, hasil penelitian dapat dijadikan sebagai acuan untuk memberikan pemanasan kepada siswa agar lebih siap mengikuti pembelajaran.
- b) Manfaat bagi masyarakat yaitu, dari hasil penelitian ini dapat dijadikan pandangan bahwa pentingnya motivasi dalam melakukan tindakan
- c) Manfaat bagi siswa yaitu, hasil penelitian ini dapat meningkatkan motivasi belajar pendidikan jasmani.
- d) Manfaat untuk penulis yaitu, penelitian ini dapat menjadi referensi kedepannya untuk penerapan pembelajaran di sekolah.

E. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan pengertian dalam penelitian ini dan untuk memberikan penjelasan kearah tujuan yang dimaksud, maka penulis memberikan batasan dalam istilah sebagai berikut :

1. Pemanasan berbentuk permainan (Variabel Bebas)

Pemanasan yang diberikan dalam bentuk permainan akan mendapat perhatian lebih oleh siswa, sehingga akan membuat peserta didik secara fisik dan mental siap untuk mengikuti pembelajaran, agar selama proses pembelajaran semua siswa dapat mengikutinya dengan semangat dan tidak mengalami kebosanan selama proses belajar mengajar berlangsung,

2. Hasil Belajar Senam Lantai (Variabel Terikat)

Senam lantai yaitu salah satu olahraga bagian dari senam yang dilakukan di atas matras sebagai alasnya. Penggunaan matras dalam melaksanakannya

dapat mengurangi/menghindari cedera saat melakukan senam lantai, karena senam lantai dilakukan dengan bersentuhan langsung dengan lantai. Senam lantai merupakan salah satu bagian dari pembelajaran yang ada di kurikulum pembelajaran. Senam lantai memiliki gerakan seperti berguling, kayang, berdiri menggunakan tangan, meroda, dan loncat harimau

3. Motivasi Belajar (Variabel Terikat)

Motivasi belajar harus diperhatikan sebuah pembelajaran agar peserta didik dapat menjadi bersemangat saat belajar. Motivasi sangat berkaitan dengan stimulus yang membuat peserta didik menjadi terpacu, terdorong untuk melakukan sesuatu. Jika siswa sudah termotivasi untuk melakukan sebuah proses pembelajaran, maka akan terciptanya sebuah lingkungan pembelajaran yang baik dan kondusif..