

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

Pada bagian ini setelah dilakukan rangkaian proses penelitian, selanjutnya penulis akan menyajikan hasil dari penelitian yang dilakukan, antara lain; pertama, berkaitan dengan proses penelitian dalam bentuk profil subjek penelitian dan siklus penelitian;

Kedua, menyajikan data-data hasil penelitian yang dilakukan.

1. Deskripsi hasil penelitian setiap siklus

a. Profil Subjek Penelitian

Sekolah tempat peneliti melaksanakan penelitian tindakan kelas adalah SD Negeri 48 Kota Bengkulu, yang berada di Jl. Sumatera 6 kelurahan Sukamerindu, kecamatan Sungai Serut Kota Bengkulu, dengan luas tanah $1600 m^2$. Sekolah memiliki 8 ruang belajar, 1 ruang kepala sekolah, 1 ruang perpustakaan, 1 ruang guru, 1 ruang UKS, 1 bangunan WC, 1 bangunan rumah penjaga sekolah dan 1 lapangan untuk olahraga dan upacara. Bangunan dikelilingi dengan perumahan warga dan jalan. Topografi SD N 48 Kota Bengkulu adalah datar dan menurun. Tenaga pengajar di SD N 48 Kota Bengkulu berjumlah 12 guru, 1 staf tata usaha, 2 penjaga perpustakaan dan 1 penjaga sekolah. Jumlah siswa di SD N 48 Kota Bengkulu pada tahun ajaran 2013/2014 sebanyak 231 jiwa. Tindakan kelas ini dilaksanakan di kelas V

dengan subjek penelitian sebanyak 29 siswa yang terdiri dari 20 siswa laki-laki dan 9 siswa perempuan.

b. Pra siklus

Sebelum dilaksanakan tindakan kelas, peneliti telah melakukan tes awal, tes awal ini bertujuan untuk menguji validitas dan realibilitas instrumen pengukuran gerakan kopstand serta untuk mengetahui sejauh mana tingkat kemampuan siswa melakukan gerakan kopstand sebelum diberikan latihan dengan *teknik bantuan senam* berupa bantuan senam secara berpasangan dan bantuan dinding sebagai bantuan senam untuk meningkatkan kemampuan siswa menguasai keterampilan kopstand dalam senam ketangkasan. dari tes awal ini telah diketahui bahwa; pertama, instrumen yang digunakan untuk mengukur gerakan kopstand ini valid dan reliabel karena telah di uji validitas dan reliabilitasnya dengan menggunakan rumus statistika, kedua, diketahui bahwa banyak dari siswa belum bisa mempraktikkan gerakan kopstand dengan baik. Dimana nilai rata-rata yang diperoleh pada prasiklus adalah 5,03 atau baru masuk kategori nilai yang buruk seperti terlampir dibawah ini.

Tabel 3. Nilai keterampilan kopstand, pra siklus

No	Nama	Skor	Kriteria
1.	A.G.F	5	Kurang
2.	A.S	3	Kurang Sekali
3.	A.R.P	2	Kurang Sekali
4.	A.P	5	Kurang
5.	A.K	5	Kurang
6.	D.O.A.B	6	Cukup
7.	F.Q*	5	Kurang
8.	F.A	5	Kurang
9.	G.R	3	Kurang Sekali
10.	H.P	7	Baik
11.	H.P*	2	Kurang Sekali
12.	M.Y.A	6	Cukup
13.	N.A*	3	KurangSekali
14.	N.P.P	4	Kurang
15.	P.I.Z*	4	Kurang
16.	P.N*	6	Cukup
17.	R.P*	7	Baik
18.	R	5	Kurang
19.	R.C	6	Cukup
20.	R.R	7	Baik
21.	R.A	4	Kurang

22. R.S	6	Cukup
23. S.W	7	Baik
24. T.B	6	Cukup
25. T.K	5	Kurang
26. T.A*	7	Baik
27. V.W *	5	Kurang
28. Y.P *	4	Kurang
29. Y.T	6	Cukup
Jumlah	146	
Rata-rata	5,03	Kurang

Keterangan *= Siswa puteri

Berdasarkan pengamatan awal dalam proses penelitian tersebut menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam melakukan gerakan kopstand masih kurang sehingga perlu mendapat latihan dan bimbingan yang efektif sehingga mendapat hasil belajar yang diinginkan

Hal yang menyebabkan tingkat keberhasilan siswa melakukan gerakan kopstand sangat rendah diantaranya adalah belum pernah dipelajarinya gerakan kopstand, ketakutan siswa terhadap gerakan yang dianggap susah untuk di lakukan, tingkat kepercayaan diri siswa yang rendah juga ikut mempengaruhi

Untuk itu peneliti merasa tertarik untuk melakukan proses pembelajaran menggunakan teknik bantuan senam yang digunakan dalam setiap siklusnya untuk mengetahui sejauh mana teknik bantuan senam ini dapat mempengaruhi kemampuan siswa melakukan gerakan kopstand.

Sementara itu faktor-faktor yang turut menentukan keberhasilan siswa dalam melakukan gerakan kopstand yaitu adanya kesungguhan, rasa ingin tahu dan mempelajari senam tinggi, percaya diri dan memanfaatkan waktu yang diberikan itu dengan sebaik-baiknya. Pada pelaksanaan siklus nanti akan dinilai waktu belajar efektif gerak pada siswa untuk melihat seberapa aktif siswa dalam waktu yang diberikan pada saat pembelajaran berlangsung.

c. Siklus I

1. Perencanaan

Temuan-temuan pada kegiatan pra siklus sebagai dasar peneliti untuk merencanakan langkah-langkah penelitian. Langkah pertama yang ditempuh peneliti sebelum melakukan tindakan antara lain mengidentifikasi data-data hasil tes keterampilan yang diperoleh dari tes keterampilan maupun hasil observasi faktor-faktor pendukung gerakan yaitu siswa yang aktif atau pasif dan siswa yang mempunyai kemampuan yang kurang atau kurang sekali. Merumuskan permasalahan yang mungkin dihadapi dalam pembelajaran, kemudian menyiapkan silabus dan Rencana Proses Pembelajaran (RPP) yang setiap siklusnya dilakukan tiga kali pertemuan, mempersiapkan semua peralatan dan perangkat, menjelaskan dan mendemonstrasikan cara melakukan gerakan kopstand yang benar, guru menerapkan teknik bantuan senam berupa teknik bantuan teman secara berpasangan dalam proses pembelajaran.

2. Pelaksanaan tindakan

Pelaksanaan tindakan ini berlangsung selama 2 jam pelajaran baik pada intrakurikuler dan ekstrakurikuler, setiap periode tindakan kegiatan diawali dengan guru mengkondisikan kelas agar kondusif, kemudian guru membuka pelajaran dan menjelaskan materi pembelajaran, dengan langkah-langkah membagi siswa menjadi beberapa kelompok yang dimana setiap kelompok itu beranggotakan 2 siswa, siswa secara bergantian melakukan latihan gerakan kopstand, serta satu siswa bertugas sebagai pembantu, penjaga dan pengawas temannya yang melakukan gerakan kopstand kegiatan ini dilakukan secara bergantian. Tahap tindakan pada akhir pertemuan ketiga, pembelajaran diakhiri dengan melakukan tes keterampilan kopstand, maupun observasi lainnya terhadap siswa.

3. Observasi Siklus I

Selama proses belajar mengajar peneliti mencatat beberapa masalah yang terjadi pada diri siswa, diantaranya adalah : siswa masih kurang bersungguhsungguh, takut cedera, kurang percaya diri, tidak percaya akan kemampuan diri dan kurangnya frekuensi latihan dalam melakukan gerakan kopstand.

Observasi yang dilakukan oleh peneliti beserta teman sejawat sampai dengan pertemuan ketiga, siswa masih mengalami permasalahan yang sama seperti masih kurangnya keseriusan siswa mengikuti pembelajaran, tetapi sudah mengalami peningkatan dari pertemuan sebelumnya

- 1) Hasil tes keterampilan Kopstand pada siklus pertama disajikan dalam tabel 4. Sebagai berikut

Tabel 4. Nilai keterampilan gerakan kopstand, siklus I (Prasiklus dan Siklus I)

No	Nama	Prasiklus		Siklus I	
		Skor	Kriteria	Skor	Kriteria
1.	A.G.F	5	Kurang	7	Baik
2.	A.S	3	Kurang Sekali	8	Baik
3.	A.R.P	2	Kurang Sekali	7	Baik
4.	A.P	5	Kurang	7	Baik

5. A.K	5	Kurang	6	Cukup
6. D.O.A.B	6	Cukup	6	Cukup
7. F.Q*	5	Kurang	7	Baik
8. F.A	5	Kurang	7	Baik
9. G.R	3	Kurang Sekali	6	Cukup
10. H.P	7	Baik	8	Baik
11. H.P*	2	Kurang Sekali	5	Kurang
12. M.Y.A	6	Cukup	7	Baik
13. N.A*	3	KurangSekali	5	Kurang
14. N.P.P	4	Kurang	6	Cukup
15. P.I.Z*	4	Kurang	5	Kurang
16. P.N*	6	Cukup	7	Baik
17. R.P*	7	Baik	8	Baik
18. R	5	Kurang	6	Cukup
19. R.C	6	Cukup	7	Baik
20. R.R	7	Baik	8	Baik
21. R.A	4	Kurang	6	Cukup
22. R.S	6	Cukup	7	Baik
23. S.W	7	Baik	8	Baik
24. T.B	6	Cukup	8	Baik
25. T.K	5	Kurang	6	Cukup
26. T.A*	7	Baik	8	Baik
27. V.W *	5	Kurang	6	Cukup
28. Y.P *	4	Kurang	5	Kurang
29. Y.T	6	Cukup	6	Cukup
Jumlah	146		193	

Rata-rata 5,03 Kurang 6,65 Cukup

Keterangan *=siswa puteri

Berdasarkan tabel di atas rata-rata nilai keterampilan siswa melakukan gerakan Kopstand dalam siklus 1 adalah 6,65 (Cukup) dengan rincian ketarampilan yang diperoleh oleh siswa pada siklus 1 adalah 55,17% (16 Siswa) dengan kategori Baik, 31,03% (9 Siswa) dengan kategori Cukup, 13,79% (4 Siswa) dengan kategori Kurang). Peningkatan terlihat yang dari awal sebelum diberikan latihan dengan teknik bantuan senam termasuk kategori buruk namun di siklus ini mencapai kategori cukup.

2) Data Hasil Pengamatan PBM

Tabel 5. Pengamatan terhadap proses belajar siswa siklus I

No	Waktu Aktivitas Siswa dan Guru											
	Giat		Informasi		Alih		Tunggu		Kelola		Bebas	
	Waktu/ menit	Prosentase/ %	Waktu/ menit	Prosentase/ %	Waktu/ menit	Prosentase/ %	Waktu/ menit	Prosentase/ %	Waktu/ menit	Prosentase/ %	Waktu/ menit	Prosentase/ %
1	24	34	11	15	4	5	14	20	10	14	7	10

Hasil pengamatan proses belajar siswa yaitu dengan G sebesar 34%, I sebesar 15%, A sebesar 5%, T sebesar 20%, K sebesar 14%, B sebesar 10%.

4. Refleksi siklus I

Siklus pertama disajikan dalam tiga kali tindakan pertemuan pembelajaran. Secara umum, bahwa tindakan telah dilaksanakan sesuai dengan perencanaan, tetapi harus lebih ditekankan lagi penerapan *teknik bantuan senam* kepada siswa dan arahan yang tepat kepada siswa, penerapan *teknik bantuan senam* dalam bentuk bantuan teman secara berpasangan disiklus I ini memang telah meningkatkan kemampuan siswa melakukan gerakan kopstand dibandingkan sebelum diberikan teknik bantuan, namun masih belum mencapai target yang telah ditetapkan diawal. hal itu terlihat dengan nilai rata-rata siswa yang baru mencapai nilai 6,65 atau baru masuk kategori cukup. motivasi dan minat siswa juga belum sesuai dengan yang diharapkan.

Secara keseluruhan pemberian *teknik bantuan senam* di siklus I ini telah dapat meningkatkan kemampuan siswa melakukan gerakan kopstand namun belum memenuhi target. oleh karena itu, perlu adanya perencanaan dan tindakan disiklus kedua, adapun perencanaan dan tindakan yang harus dilakukan disiklus kedua adalah :

- 1) Guru harus lebih memberikan motivasi kepada siswa
- 2) Guru memberikan penambahan teknik bantuan senam yang lain kepada siswa.
- 3) Guru memberikan tugas gerak (pekerjaan rumah) kepada siswa.

d. Siklus II

1. Perencanaan Tindakan

Untuk mengatasi permasalahan yang belum tercapai pada siklus I maka disusun tindakan II, yaitu : peneliti menyusun RPP kopstand dengan menerapkan *teknik bantuan senam* berupa latihan kopstand ke dinding sebagai bantuan, mempersiapkan alat yang pendukung pembelajaran seperti : absensi, ruang senam, dan matras. Menjelaskan cara melakukan kopstand secara beruntun dengan bantuan dinding, guru menerapkan *teknik bantuan senam* berupa latihan kopstand ke dinding kepada siswa.

2. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan siklus kedua dilakukan tiga kali pertemuan. Dimana dua kali untuk tindakan dan satu kali untuk tes siklus kedua. Penyajian materi sesuai rencana diawali siswa tetap berpasangan sama seperti pada pembelajaran siklus I dan member perhatian lebih kepada siswa yang mengalami kesulitan. Kemudian guru membuka pelajaran dan menjelaskan materi pembelajaran kopstand dengan teknik bantuan dinding. Dengan langkah-langkah melakukan pemanasan, guru menginstruksikan kepada siswa secara berpasangan untuk melakukan latihan kopstand dengan menggunakan dinding sebagai alat bantu.guru memberikan waktu latihan kepada siswa berlatih secara berulang-ulang. Guru memberikan motivasi kepada siswa.

3. Observasi Siklus II

Observasi dilakukan terhadap aktivitas siswa dalam proses pembelajaran. Pada siklus II ini menunjukkan peningkatan proses belajar, hal ini terlihat dengan semakin giatnya siswa untuk melakukan latihan gerakan kopstand dengan *teknik bantuan senam*, semakin semangat dalam melakukan latihan,

rasa ingin tahu siswa akan gerakan kopstand yang benar juga meningkat, tumbuh rasa peduli terhadap teman serta timbul tase ingin membantu teman yang mengalami kesusahan dalam melakukan gerakan. sementara itu, guru juga lebih bersemangat memberikan motivasi dan arahan kepada siswa dalam melakukan gerakan kopstand.

Pada akhir pertemuan ketiga, dilaksanakan tes keterampilan gerakan kopstand

1) Hasil tes keterampilan Kopstand pada siklus kedua disajikan dalam tabel

Sebagai berikut :

Tabel 6. nilai keterampilan siswa melakukan gerakan kopstand,prasiklus, siklus I dan siklus II

No	Nama	Prasiklus		Siklus 1		Siklus II	
		Skor	Kriteria	Skor	Kriteria	Skor	Kriteria
1	A.G.F	5	Kurang	7	Baik	8	Baik
2	A.S	3	Kurang Sekali	8	Baik	8	Baik
3	A.R.P	2	Kurang Sekali	7	Baik	7	Baik
4	A.P	5	Kurang	7	Baik	7	Baik
5	A.K	5	Kurang	6	Cukup	6	Cukup
6	D.O.A.B	6	Cukup	6	Cukup	8	Baik
7	F.Q*	5	Kurang	7	Baik	8	Baik
8	F.A	5	Kurang	7	Baik	8	Baik
9	G.R	3	Kurang Sekali	6	Cukup	6	Cukup
10	H.P	7	Baik	8	Baik	8	Baik
11	H.P*	2	Kurang Sekali	5	Kurang	6	Baik
12	M.Y.A	6	Cukup	7	Baik	10	Sempurna

13	N.A*	3	KurangSekali	5	Kurang	6	Cukup
14	N.P.P	4	Kurang	6	Cukup	7	Baik
15	P.I.Z*	4	Kurang	5	Kurang	9	Baik sekali
16	P.N*	6	Cukup	7	Baik	8	Baik
17	R.P*	7	Baik	8	Baik	8	Baik
18	R	5	Kurang	6	Cukup	6	Cukup
19	R.C	6	Cukup	7	Baik	8	Baik
20	R.R	7	Baik	8	Baik	10	Sempurna
21	R.A	4	Kurang	6	Cukup	6	Cukup
22	R.S	6	Cukup	7	Baik	8	Baik
23	S.W	7	Baik	8	Baik	8	Baik
24	T.B	6	Cukup	8	Baik	10	Sempurna
25	T.K	5	Kurang	6	Cukup	8	Baik
26	T.A*	7	Baik	8	Baik	9	Baik sekali
27	V.W *	5	Kurang	6	Cukup	8	Baik
28	Y.P *	4	Kurang	5	Kurang	6	Cukup
29	Y.T	6	Cukup	6	Cukup	6	Cukup
	Jumlah	146		193		221	
	Rata-rata	5,03	Kurang	6,65	Cukup	7,62	Baik

Keterangan *= siswa puteri

Berdasarkan tabel diatas nilai rata-rata keterampilan siswa melakukan gerakan kopstand pada siklus II adalah 7,62 (kategori Baik) dengan rincian ketrampilan yang diperoleh oleh siswa pada siklus II adalah 10,34% (3 siswa) dengan kategori sempurna, 6,89% (2 siswa) dengan kategori sangat baik, 58,62% (17 siswa) dengan kategori baik, 24,13% (7 siswa) dengan kategori

cukup. Peningkatan disiklus II ini terlihat dibanding siklus I hal ini terlihat dari tidak adanya siswa dengan nilai kategori buruk, namun ada 2 siswa yang termasuk kategori cukup tapi dari keseluruhan rata-rata tingkat peningkatan keterampilan siswa telah mencapai 75,86% atau masuk kategori baik.

2) Data hasil pengamatan PBM

Tabel 7. Pengamatan terhadap proses belajar siswa Siklus II

		Waktu Aktivitas Siswa dan Guru											
		Giat		Informasi		Alih		Tunggu		Kelola		Bebas	
No		Wa	Pros	Wa	Pros	Wa	Pros	Wa	Pros	Wa	Pros	Wa	Pro
		ktu/ men it	enta se/ %	ktu/ men it	enta se/ %	ktu/ men it	enta se/ %	ktu/ men it	enta se/ %	ktu/ men it	enta se/ %	ktu/ men it	entas e/ %
1		36	51	13	18	6	8	11	15	4	5	0	0

Hasil pengamatan proses belajar siswa yaitu dengan G sebesar 51%, I sebesar 13%, A sebesar 8%, T sebesar 15%, K sebesar 5%, B sebesar 0%. Pengamatan terhadap proses belajar gerak pada siklus kedua yang menggunakan teknik bantuan senam dengan bantuan dinding secara berpasangan yang dinilai oleh teman sejawat peneliti saat berlangsungnya proses pembelajaran memberikan pengaruh yang besar terhadap keterampilan kopstand, hal itu terlihat dengan tidak adanya waktu untuk siswa bebas tanpa pengawasan guru, guru juga lebih giat memberikan intruksi dalam pemberian pembelajaran sehingga siswa tumbuh rasa percaya diri, tidak takut salah,

mengulang-ulang belajar, siswa juga memanfaatkan waktu sebaik mungkin untuk berlatih tanpa adanya rasa malas. Siswa juga nampak kompak dengan pasangan dan saling memberikan motivasi dalam berlatih sehingga terlihat gerakan yang lebih baik dari pada siklus sebelumnya.

4. Refleksi siklus II

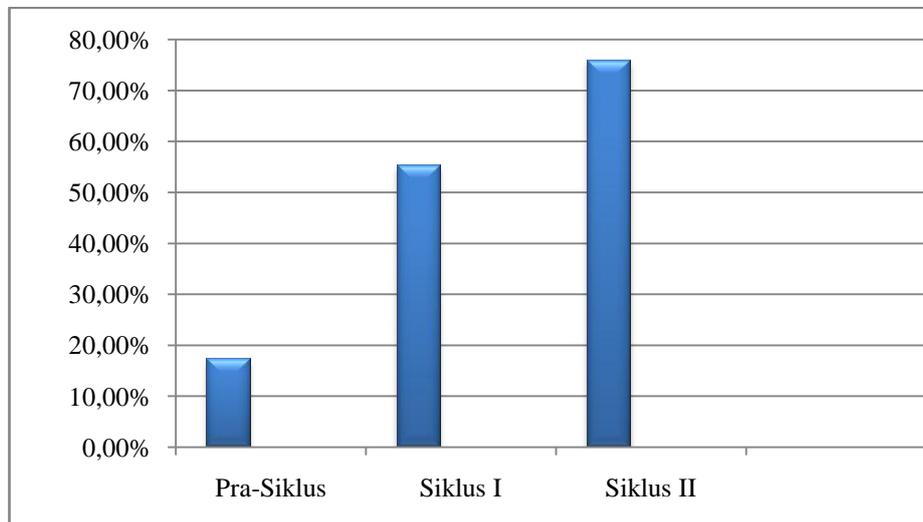
siklus kedua yang sama disajikan dalam 3 kali tindakan pertemuan pembelajaran. Secara umum bahwa tindakan telah dilaksanakan sesuai dengan perencanaan, menunjukkan perlunya peningkatan kinerja peneliti dalam mengelola pembelajaran, sehingga semua siswa mampu melakukan *gerakan kopstand* dengan baik dan benar. Walaupun pengaruh penerapan teknik bantuan senam sampai siklus kedua ini masih belum mencapai nilai yang merata dan maksimal, akan tetapi perubahan peningkatan kemampuan sudah cukup baik. Dengan demikian penelitian dapat diselesaikan cukup sampai siklus kedua .

Berdasarkan dari siklus sebelumnya, siklus kedua terlihat adanya peningkatan yang cukup baik bila dibandingkan dari siklus sebelumnya dan dalam siklus II ini telah memasuki Kriteria Ketuntasan Belajar Minimum dalam kelas tersebut yaitu 7,0.

2. Data Hasil Penelitian

Pada bagian ini disajikan data hasil penelitian yang dilakukan diawali dari pra-siklus, siklus I dan siklus II. Bentuk data yang disajikan adalah nilai

keterampilan siswa dalam melakukan gerakan kopstand dalam senam ketangkasan dalam bentuk grafik prosentase.



Gambar 3. Grafik Hasil Keterampilan Kopstand, Pra-Siklus, Siklus I, dan Siklus II

B. Pembahasan

Berdasarkan prosedur penelitian tindakan kelas yang dirancang dan dilaksanakan dengan terencana dan sistematis, maka peneliti dapat mengumpulkan data-data penelitian yang merupakan informasi penting dari hasil penelitian yang disajikan seperti dalam hasil penelitian di atas.

Penerapan *teknik bantuan senam* dalam pembelajaran kopstand pada penelitian tindakan kelas ini berdampak positif terhadap peningkatan keterampilan siswa menguasai gerakan kopstand. Dampak positif dari pemberian *teknik bantuan senam* dalam pembelajaran kopstand hal itu terlihat dari peningkatan keterampilan siswa melakukan gerakan kopstand dari awal sebelum diberikan latihan dengan teknik bantuan yang hanya 17,24% siswa yang mampu melakukan

gerakan kopstand dengan baik dan benar atau nilai rata-rata kelas hanya mencapai nilai 5,03 atau masuk kategori buruk sedangkan di akhir setelah diberikan latihan dengan *teknik bantuan senam* yang mencapai nilai rata-rata 7,62 atau 75,86% Siswa dapat menguasai gerakan kopstand dengan Baik.

Penerapan teknik bantuan ini pun diperkuat dengan pernyataan Mahendra Agus dalam Pembelajaran Senam (2001:126) ”tidak dapat dibantah bahwa proses pembelajaran senam, baik di sekolah maupun di klub-klub senam, tidak bisa terlepas dari pentingnya bantuan dan pengamanan. Jika keniscayaan tersebut dimanfaatkan oleh guru atau pelatih untuk melibatkan siswa dalam proses saling membantu, maka aspek kependidikan dari teknik bantuan akan tergalai dan terwujud”.

Mahendra, Agus (2001:53) bahwa dalam pengajaran senam ada keharusan bagi guru untuk menguasai teknik bantuan. Keterampilan ini diperlukan dalam semua pembelajaran, hingga tahap berikutnya ketika ketemapilan sudah selesai.

Diperoleh data dari hasil tes keterampilan siswa dari pra-siklus, siklus I dan siklus II sebagai berikut :

- 1) Nilai keterampilan siswa pada Pra-siklus adalah 17,24% (baik), 24,13% (cukup), 41,37% (buruk), 17,24% (buruk sekali).
- 2) Nilai keterampilan siswa pada Siklus I adalah 55,17% (baik), 31,03% (Cukup), 13,79% (Kurang).
- 3) Nilai keterampilan siswa pada siklus II adalah 10,34% (sempurna), 6,89% (sangat baik), 58,62% (baik), 24,13% (cukup).

Berdasarkan data diatas, penerapan latihan dengan teknik bantuan senam mampu meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan gerakan kopstand yang dapat dilihat dari data pra-siklus, siklus I dan siklus II bahwa terjadi peningkatan.

Penerapan teknik bantuan dalam senam ini juga mampu meningkatkan motivasi siswa yang sebelumnya masih merasa kurang percaya diri atau takut melakukan senam ketangkasan gerakan kopstand jika dilakukan dengan latihan yang berulang-berulang dan dengan efisiensi waktu yang tepat pula, seperti yang di katakan Mahendra dalam Habibi (2013:65) bahwa salah satu keberhasilan tugas gerak yang kompleks senam artistik memerlukan pengalaman gerak yang sama dalam pengulangan yang lama, sehingga muncul keberanian dan penguasaan percaya diri tingkat tinggi pada siswa.

Kemauan belajar siswa meningkat ditandai, dimana siswa lebih percaya diri dan berani melakukan gerakan kopstand, rasa takut dan malu tidak terlihat lagi dimana siswa secara bergantian melakukan gerakan kopstand dengan berurutan. Guru lebih lebih giat dan cekatan dalam memberikan pembelajaran kopstand dengan menerapkan *teknik bantuan senam*.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Setelah seluruh rangkaian kegiatan penelitian tindakan kelas (PTK) di kelas V SD N 48 Kota Bengkulu selesai dilaksanakan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa :

Penerapan Teknik Bantuan Senam ini memberikan dampak yang positif terhadap peningkatan keterampilan kopstand siswa kelas V SD N 48 Kota Bengkulu.

Pada awal penelitian dilakukan tes awal untuk mengetahui seberapa besar tingkat keterampilan siswa melakukan gerakan kopstand, terlihat dari nilai rata-rata keterampilan kopstand hanya 5,03 yang masuk kategori buruk atau hanya 17,24% siswa yang bisa melakukan gerakan kopstand dengan baik, hal ini terjadi karena siswa belum mempelajari gerakan kopstand, dan juga faktor ketakutan, kurang percaya diri, dan siswa masih malu-malu melakukan gerakan kopstand.

Tindakan penelitian pada siklus I dengan menerapkan teknik bantuan senam berupa bantuan teman saat melakukan gerakan berdampak positif terhadap peningkatan keterampilan siswa melakukan gerakan kopstand hal itu terlihat dengan nilai rata-rata keterampilan siswa pada pra-siklus yang hanya 5,03 (buruk), menjadi 6,66 (cukup) atau mencapai 55,17% peningkatan keterampilan siswa melakukan gerakan kopstand di siklus I setelah diterapkan teknik bantuan senam.

Tindakan penelitian dilanjutkan ke siklus II, walau disiklus I sudah adanya peningkatan namun belum mencapai indikator keberhasilan, di siklus II ini peningkatan keterampilan kopstand siswa mencapai 75,89% atau dengan nilai

rata-rata yaitu 7,62 (baik), hal ini terjadi setelah di berikan teknik bantuan senam berupa bantuan dinding sebagai alat bantu melakukan gerakan kopstand.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan keterampilan kopstand setelah diterapkan teknik bantuan senam dalam latihan kopstand sebesar 75,89%.

Penerapan teknik bantuan senam dapat meningkatkan waktu efektif belajar siswa. Dari tabel pengamatan proses belajar siswa dengan menggunakan instrument berdasarkan *Academic Learning-time Physical Education/ALT-PE*, Alat Bantu Observer Proses Belajar Siswa (ABOPBS) data-data waktu efektif siswa aktif bergerak atau berlatih dalam pembelajaram dengan teknik bantuan senam pada siklus pertama adalah 34% dan disiklus kedua meningkat menjadi 51%.

B. SARAN

Penerapan teknik bantuan senam untuk meningkatkan keterampilan kopstand dalam senam ketangkasan menurut peneliti telah memberikan pengaruh dan dampak yang lebih terhadap hasil pembelajaran di kelas tersebut, baik dari segi keterampilan maupun proses pembelajaran.

Maka dalam kesempatan ini peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Diharapkan guru Penjasorkes selalu mencari solusi atau ide-ide baru yang tepat agar proses belajar mengajar dapat menarik minat siswa.
2. Proses belajar mengajar disekolah mata pelajaran Penjaskes haruslah bervariasi tidak hanya olahraga yang banyak mengandung unsur

permainan tetapi pembelajaran olahraga senam juga harus perlu diajarkan.

3. Pemberian materi kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di SD N 48 Kota Bengkulu sebaiknya dikondisikan melalui bentuk permainan yang sesuai dengan perkembangan kemampuan gerak.
4. Perlu dilakukan pengadaan sarana dan prasarana olahraga yang baik dan bermutu guna menunjang prestasi siswa dalam cabang olahraga di sekolah-sekolah, khususnya senam ketangkasan
5. Bagi penelitian selanjutnya hendaknya subyek dan faktor-faktor penelelitian yang digunakan lebih luas lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Satrio. (2007). *Senam* : PT. Indahjaya Pratama
- Arikunto, Suharsimi dkk. (2012). *Penelitian Tindakan Kelas*. PT. Bumi Aksara:Jakarta
- Decaprio, Richard (2013). *Aplikasi Teori Pembelajaran Motorik Di Sekolah*. Jogjakarta: Diva Press
- Kiram, Phil Yanuar. (1992). *Belajar Motorik*. Jakarta : Depdikbud
- Kunandar. (2009). *Langkah Muda Penelitian Tindakan Kelas Sebagai Pengembangan Profesi Guru*. Jakarta : Rajawali Pers
- Mahendra, Agus. (2001). *Pembelajaran Senam Pendekatan Pola Gerak Dominan Untuk Siswa SLTP*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Purwanto, Ngalim (1993). *Administrasi dan Supervisi Pendidikan*. Bandung:Remaja Kosdakarya
- Rusli, Lutan. (1998). *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Sugiyanto, dkk. (2004). *Dasar-dasar Belajar Gerak*. Jakarta : Bagian proyek pengendalian dan Peningkatan Mutu Guru Penjas Dikdasmen direktorat tenaga Kependidikan Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Dan Menengah Departemen Pendidikan Nasional.
- Tim sertifikasi UNIB. (2012). *Modul Pendidikan dan Latihan Profesi Guru*. Bengkulu:-,

Internet :

- Prayitno. (2012). <http://prayitno-ut.blogspot.com/2012/08/strategi-membaca-dalam-area-isi-modul.html> diakses 10 Desember 2013 jam 16:00 wib
- Ramadanti Novi (2012) <http://smpcomunit.blogspot.com/2012/11/olahraga-dan-kesehatan.html> diakses 12 Desember 2013 jam 21:00 wib
- Susamti Azzahara (2012) <http://eliasusamtiazzahara.blogspot.com/2012/03/penegertian-kurikulum-menurut-beberapa.html> diakses 11 Desember 2013 jam 17:00 wib

Skripsi

- Habibi, Iwan (2013). *Meningkatkan keterampilan kopstand melalui latihan kekuatan otot lengan di kelas V B siswa SD N 25 Kota Bengkulu*. (Skripsi)

Miranti, Aleha (2013). *Penerapan multimedia audio-visual instruksional dalam pembelajaran aktivitas ritmik untuk meningkatkan penguasaan senam bergerak Indonesia (SBI) 2012 pada siswa kelas XI IPA A di SMA N 2 Kota Bengkulu.*(Skripsi)

LAMPIRAN 1

Tabel 1

PENILAIAN KETERAMPILAN KOPSTAND (DATA PRA SIKLUS)

No	Nama	Skor	Kriteria
1.	A.G.F	5	Kurang
2.	A.S	3	Kurang Sekali
3.	A.R.P	2	Kurang Sekali
4.	A.P	5	Kurang
5.	A.K	5	Kurang
6.	D.O.A.B	6	Cukup
7.	F.Q*	5	Kurang
8.	F.A	5	Kurang
9.	G.R	3	Kurang Sekali
10.	H.P	7	Baik
11.	H.P*	2	Kurang Sekali
12.	M.Y.A	6	Cukup
13.	N.A*	3	Kurang Sekali
14.	N.P.P	4	Kurang
15.	P.I.Z*	4	Kurang
16.	P.N*	6	Cukup
17.	R.P*	7	Baik
18.	R	5	Kurang
19.	R.C	6	Cukup
20.	R.R	7	Baik
21.	R.A	4	Kurang
22.	R.S	6	Cukup
23.	S.W	7	Baik
24.	T.B	6	Cukup
25.	T.K	5	Kurang
26.	T.A*	7	Baik
27.	V.W *	5	Kurang
28.	Y.P *	4	Kurang
29.	Y.T	6	Cukup
Jumlah		146	
Rata-rata		5,03	Kurang

Mengetahui,

Guru Penjaskes

Penilai

Bgd. Hendrik Irawan, S.Pd**Redo Teriso**

LAMPIRAN 2

Tabel 2

PENILAIAN KETERAMPILAN KOPSTAND (DATA SIKLUS I)

No	Nama	Siklus I	
		Skor	Kriteria
1.	A.G.F	7	Baik
2.	A.S	8	Baik
3.	A.R.P	7	Baik
4.	A.P	7	Baik
5.	A.K	6	Cukup
6.	D.O.A.B	6	Cukup
7.	F.Q*	7	Baik
8.	F.A	7	Baik
9.	G.R	6	Cukup
10.	H.P	8	Baik
11.	H.P*	5	Kurang
12.	M.Y.A	7	Baik
13.	N.A*	5	Kurang
14.	N.P.P	6	Cukup
15.	P.I.Z*	5	Kurang
16.	P.N*	7	Baik
17.	R.P*	8	Baik
18.	R	6	Cukup
19.	R.C	7	Baik
20.	R.R	8	Baik
21.	R.A	6	Cukup
22.	R.S	7	Baik
23.	S.W	8	Baik
24.	T.B	8	Baik
25.	T.K	6	Cukup
26.	T.A*	8	Baik
27.	V.W *	6	Cukup
28.	Y.P *	5	Kurang
29.	Y.T	6	Cukup
Jumlah		193	
Rata-rata		6,65	Cukup

Mengetahui,

Guru Penjaskes

Teman Sejawat

Bgd. Hendrik Irawan, S.Pd**Aleha Miranti S.Pd**

LAMPIRAN 3

Tabel 3. Pengamatan terhadap Proses Belajar Siswa (Siklus I)

LEMBAR PENGAMATAN (OBSERVASI)
ALAT BANTU OBSERVASI PROSES BELAJAR SISWA (ABOPBS)
INDIKATOR GIAT KB

Siklus I

Nama Siswa :Try Astuti

Observer :Aleha

WAKTU AKTIVITAS SISWA DAN GURU										
Menit ke	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Aktivitas	K	K	K	K	K	I	I	I	I	I
Menit ke	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Aktivitas	I	A	A	A	T	T	T	T	G	G
Menit ke	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Aktivitas	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G
Menit ke	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Aktivitas	T	T	G	G	G	G	G	G	I	I
Menit ke	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Aktivitas	A	T	T	B	B	B	T	T	B	B
Menit ke	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
Aktivitas	G	G	I	K	K	B	B	G	G	G
Menit ke	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
Aktivitas	G	T	T	T	T	K	K	K	I	I

Catatan: Kolom Aktivitas diisi dengan:

G = bila aktivitas siswa giat bergerak/ berlatih.

I = bila waktu digunakan untuk informasi dari guru pada siswa

A = bila waktu digunakan untuk /selama peralihan

T = bila siswa menunggu (tidak melakukan gerak)/ menunggu giliran

K = bila waktu digunakan guru untuk mengelola kelas

Observer

Aleha Miranti, S.Pd

LAMPIRAN 4

Tabel 4

PENILAIAN KETERAMPILAN KOPSTAND (DATA SIKLUS II)

No	Nama	Siklus II	
		Skor	Kriteria
1	A.G.F	8	Baik
2	A.S	8	Baik
3	A.R.P	7	Baik
4	A.P	7	Baik
5	A.K	6	Cukup
6	D.O.A.B	8	Baik
7	F.Q*	8	Baik
8	F.A	8	Baik
9	G.R	6	Cukup
10	H.P	8	Baik
11	H.P*	6	Cukup
12	M.Y.A	10	Sempurna
13	N.A*	6	Cukup
14	N.P.P	7	Baik
15	P.I.Z*	9	Baik sekali
16	P.N*	8	Baik
17	R.P*	8	Baik
18	R	6	Cukup
19	R.C	8	Baik
20	R.R	10	Sempurna
21	R.A	6	Cukup
22	R.S	8	Baik
23	S.W	8	Baik
24	T.B	10	Sempurna
25	T.K	8	Baik
26	T.A*	9	Baik sekali
27	V.W *	8	Baik
28	Y.P *	6	Cukup
29	Y.T	6	Cukup
Jumlah		221	
Rata-rata		7,62	Baik

Mengetahui,

Guru Penjaskes

Temannya Sejawat

Bgd. Hendrik Irawan, S.Pd**Aleha Miranti, S.Pd**

LAMPIRAN 5

Tabel 5. Pengamatan Proses Belajar Gerak Siswa (Siklus II)

LEMBAR PENGAMATAN (OBSERVASI)
ALAT BANTU OBSERVASI PROSES BELAJAR SISWA (ABOPBS)
INDIKATOR GIAT KB

Siklus II

Nama Siswa :M. Yessa Anugrah

Observer :Aleha

WAKTU AKTIVITAS SISWA DAN GURU										
Menit ke	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Aktivitas	K	K	I	I	I	I	I	I	G	G
Menit ke	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Aktivitas	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G
Menit ke	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Aktivitas	G	T	T	T	T	G	G	G	G	T
Menit ke	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Aktivitas	T	T	G	G	G	G	G	G	T	T
Menit ke	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Aktivitas	G	G	G	G	A	A	A	I	I	I
Menit ke	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
Aktivitas	G	G	G	T	T	A	G	G	G	G
Menit ke	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
Aktivitas	G	G	A	A	K	K	I	I	I	I

Catatan: Kolom Aktivitas diisi dengan:

G = bila aktivitas siswa giat bergerak/ berlatih.

I = bila waktu digunakan untuk informasi dari guru pada siswa

A = bila waktu digunakan untuk /selama peralihan

T = bila siswa menunggu (tidak melakukan gerak)/ menunggu giliran

K = bila waktu digunakan guru untuk mengelola kelas

Observer

Aleha Miranti, S.Pd

LAMPIRAN FOTO

Penelitian di SD N 48 Kota Bengkulu

Gambar 1. Pengarahan sebelum memulai pelajaran (Prasiklus)



Gambar 2 dan 3. Penilaian keterampilan Kopstand (Prasiklus)



Gambar 4. Pemanasan sebelum memulai latihan Kopstand (Siklus I)



Gambar 5 dan 6. Latihan Kopstand dengan teknik bantuan teman secara berpasangan.



Gambar 7,8 dan 9. Penilaian keterampilan Kopsatand (siklus I)



Gambar 10, 11 dan 12. Latihan Kopstand dengan teknik bantuan dinding (Siklus II)



Gambar 13, 14 dan 15. Penilaian keterampilan Kopstand (Siklus II)



Gambar 14 dan 15. Pemberian hadiah untuk siswa yang mendapatkan nilai tertinggi.



SILABUS

Nama Sekolah : SD Negeri 48 Kota Bengkulu

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas / Semester : V / II

Standar Kompetensi : 8. Mempraktikkan berbagai bentuk senam ketangkasan dengan koordinasi yang baik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Waktu	Sumber Bahan Alat
8.1 Mempraktikkan sebuah rangkaian gerak senam ketangkasan dengan konsisten, tepat dan koordinasi yang baik, serta nilai keselamatan, disiplin dan keberanian.	Senam Ketangkasan	<ul style="list-style-type: none"> - Mempraktikkan rangkaian gerakan kopstand - Melakukan sikap awalan, sikap tubuh jongkok - Meletakkan kedua tangan terbuka selebar bahu - Dorong pinggul sehingga sejajar dengan kepala kedua kaki ditekuk dekat dengan dada - Dorong kedua kaki perlahan sehingga menjadi lurus 	<ul style="list-style-type: none"> - Mampu melakukan sikap jongkok dengan tangan dan pandangan lurus kedepan - Mampu melakukan sikap kedua telapak bertumpu didepan bahu dan kedua tangan terbuka selebar bahu - Mampu meletakkan kening dan kepala membentuk segitiga sama sisi dan lutut diangkat - Mampu mengangkat kaki ditekuk dekat dengan dada dan pinggul sejajar dengan pinggul 	<ul style="list-style-type: none"> - Penilaian sikap setiap rangkaian gerak 	2 x 35 menit	<ul style="list-style-type: none"> - Buku panduan senam - Matras - Peluit

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**(RENCANA TINDAKAN PENELITIAN Siklus I)**

Sekolah : SD N 48 Kota Bengkulu
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani,Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : V (Lima)/II(Dua)
Alokasi Waktu : 3x2x35 menit (3 x pertemuan)

Standar kompetensi :

8. Mempraktikkan berbagai bentuk senam ketangkasan dengan koordinasi yang baik, dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi dasar :

8.1 mempraktikkan sebuah rangkaian senam ketangkasan dengan konsisten,tepat dan koordinasi yang baik, serta nilai keselamatan, disiplin, dan keberanian.

A. Indikator**1. Aspek psikomotor**

- Siswa mempraktikkan gerakan kopstand.

2. Aspek Kognitif**2.1 Kogitif proses**

- Siswa mengamati beberapa teknik dasar senam ketangkasan gerakan kopstand.

2.2 Kognitif Produk

- Siswa mengetahui beberapa teknik dasar senam ketangkasan gerakan kopstand.

3. Aspek Afektif

- Siswa bersungguh-sungguh dan serius dalam mengikuti pelajaran
- Siswa berani bertanya
- Siswa menjadi pendengar yang baik
- Siswa bertanggung jawab atas ketertiban dan juga kebersihan lapangan

B. Tujuan Pembelajaran

1. Aspek Psikomotor

- siswa mampu mendemonstrasikan teknik gerakan kopstand.

2. Aspek Kogitif

- siswa mampu menyebutkan dan mengetahui gerak dasar senam ketangkasan gerakan kopstand.

3. Aspek Afektif

- siswa melakukan senam ketangkasan gerakan kopstand secara bergantian dengan teman untuk memupuk nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai teman.

C. Metode Pembelajaran

- a) **ceramah** (memberikan pengarahan tentang pelajaran yang akan dilaksanakan)
- b) **Penugasan** (memberikan tugas bagi anak siswa dalam bentuk gerak ataupun tulisan sebagai bahan pertimbangan penilaian siswa)

- c) **Drill** (latihan/praktek kegiatan pembelajaran berupa pemberian contoh gerakan kopstand lalu kemudian diikuti oleh para siswa namun harus disertai dengan teknik bantuan senam).
- d) **Resiprokal/timbal balik**(siswa bertanya kepada guru tentang pelajaran yang belum dipahaminya maupun sebaliknya).

D. Langkah-langkah kegiatan pembelajaran

Skenario pembelajaran : (2 x 35 menit)

1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- **Berbaris**

Siswa dibariskan menjadi barisan yang rapi dengan ketentuan barisan yaitu empat bersap.

- **Berdo'a**

Siswa diberikan intruksi untuk berdo'a menurut agama dan kepercayaan masing-masing

- **Presensi**

Mengecek kehadiran siswa dengan cara menyebutkan satu-satu nama siswa yang telah ada dalam draft daftar hadir.

- **Pemanasan**

Pemanasan dilakukan dengan cara menintruksikan kepada siswa agar melakukan kegiatan jogging mengelilingi lapangan voli sebanyak 2 x terlebih dahulu, jogging ini dapat juga diganti dengan permainan lari dan tangkap seperti contoh permainan hitam-hijau,karena untuk memacu keinginan siswa bergerak karena belajar sambil bermain sangat di sukai oleh siswa, kemudian dilanjutkan dengan pemansan statis secara sistematis mulai dari atas kebawah,dan dilanjutkan dengan pemanasan dinamis secara sistematis pula.

- **Apersepsi**

Menghubungkan materi yang lalu dengan materi yang akan dilaksanakan, atau bisa juga menanyakan kepada siswa tentang pengetahuannya terhadap materi yang akan diajarkan kepada siswa.

- **Memberikan Motivasi**

Pemberian motivasi kepada siswa agar mau dan bersemangat dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.

- **Menjelaskan tujuan pembelajaran**

Menjelaskan atau menerangkan kepada siswa kegiatan apa saja yang akan dilaksanakan dalam kegiatan pembelajaran.

2. Kegiatan Inti (45 Menit)

▪ **Eksplorasi**

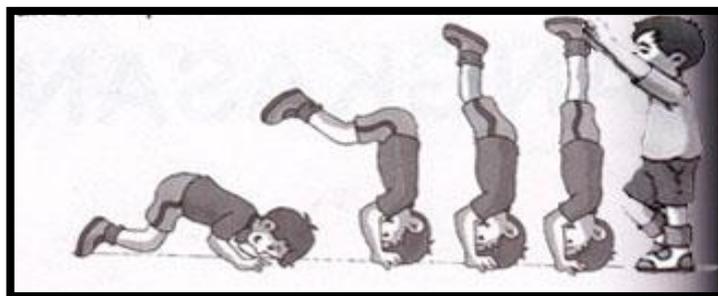
Dalam kegiatan eksplorasi, guru :

- Melibatkan peserta didik mencari informasi yang luas dan dalam tentang topik/tema materi yang akan dipelajari dengan belajar dari aneka sumber misalnya buku atau pun dengan memanfaatkan teknologi saat ini yaitu browsing di Internet.
- Menjelaskan dan mendemonstrasikan gerakan kopstand dalam senam ketangkasan.
- Membagi siswa menjadi beberapa kelompok (setiap kelompok beranggotakan 2 siswa)
- mempraktikkan teknik dasar senam ketangkasan yaitu kopstand dengan bantuan teman.

1) Teknik gerakan kopstand dengan bantuan teman adalah sebagai berikut:

- Satu siswa bertugas untuk mengangkat, menyertai gerakan dan mengamankan ketika temannya melakukan gerakan kopstand.
- Satu siswa yang lain melakukan gerakan kopstand mulai dari gerakan awal sampai akhir.

- Kegiatan ini dilakukan secara bergantian antara yang melakukan dan yang mengawasi serta membantu.
- Sikap jongkok dengan tangan lurus kedepan.
- Sikap jongkok dengan pandangan lurus ke depan.
- .kedua telapak tangan bertumpu didepan bahu.
- Kedua telapak tangan terbuka selebar bahu.
- Letakkan kening dan tengah-tengah kepala membentuk segitiga sama sisi.
- Pertahankan posisi 1 lutut diangkat.
- Posisi kaki ditekuk dekat dengan dada
- Dorong pinggul sejajar dengan kepala
- Dorong kedua kaki lurus dari ujung kaki sampai kepala
- Tahan posisi selama(2-5 detik)



Gambar 1. Gerakan kopstand dengan bantuan teman

▪ **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi guru :

- Membiasakan peserta didik membaca dan menulis yang beragam melalui tugas-tugas tertentu yang bermakna seperti contoh siswa di perintahkan untuk membaca atau mencari informasi tentang materi yang akan maupun telah dipelajarinya dirumah yang dituangkan dalam bentuk tugas;

- Memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tulisan, hampir sama dengan yang pertama namun lebih diberikan kebebasan bagi siswa untuk berdiskusi sesama teman dengan cara membentuk beberapa kelompok belajar dalam satu kelas yang sama sehingga diharapkan tercipta tercipta gagasan baru mengenai materi pelajaran tersebut.
- Memberi kesempatan kepada siswa untuk berfikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut sehingga tercipta suasana belajar yang kondusif dan gembira untuk mendapatkan hasil belajar yang baik pula;
- Memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif yaitu dimana siswa belajar untuk bekerjasama seperti satu anggota regu yang saling bergantung dan kolaboratif
- Memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar yaitu dengan cara mengintruksikan kepada siswa untuk saling bekerjasama namun selau menjaga nilai-nilai sportifitas dan kejujuran, saling membantu satu sama lain dan jangan saling melukai;
- Memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok baik itu dalam bentuk gerakan maupun tulisan dengan cara menyediakan atau menyiapkan waktu untuk siswa menunjukkan hasil kerjanya didepan teman-teman dan juga tugas kerja tulisan yang dikumpul kemudian dibacakan dan dipresentasikan didepan teman-teman.
- Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan
 - a. Guru membagikan bahan ajar berupa materi pembelajaran yang akan atau ingin diberikn kepada siswa dan indicator keberhasilan atau apa yang harus siswa kuasai atau ketahui dalam pelajaran tersebut
 - b. Siswa mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya

- c. Siswa memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar baik itu pada saat mengikuti pembelajaran ataupun mengerjakan tugas di rumah
 - d. Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang telah ditentukan sendiri
 - e. Bagi siswa yang belum mampu mencapai target belajar sesuai dengan alokasi waktu atau lebih cepat, maka mereka diberi kesempatan untuk memperbaiki dalam hal ini siswa yang belum mampu memenuhi target bisa diberikan tugas tambahan atau pengulangan dalam bentuk remedial
- Memfasilitasi peserta didik melakukan kegiatan yang menumbuhkan kebanggaan dan rasa percaya peserta didik seperti melakukan gerakan senam dan jika berhasil melakukannya akan mendapat reward dalam bentuk pujian .

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi guru :

- Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa sesuai dengan bahan ajar yang telah diberikan kepada siswa sebelumnya
- Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan jika dalam kegiatan tersebut ada siswa yang bertanya mengenai materi yang belum dia ketahui.

3. Kegiatan Penutup (15 Menit)

Dalam kegiatan penutup, guru :

- Bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran mengenai pelajaran yang telah diajarkan sebelumnya;

- Melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram agar dapat diketahui hasil kerja ataupun batas kemampuan siswa dalam mengikuti pelajaran;
- Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran yaitu dengan cara memberikan ucapan terima kasih atas hasil pembelajaran yang telah dilaksanakan

E. Sumber Belajar

- Buku teks
- Internet
- Buku referensi, Tim Abdi Guru, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan kelas V

F. Alat Bantu

- Ruang terbuka atau tertutup yang aman dan datar
- Stopwatch
- Lafree
- Matras

G. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

1. Tes unjuk kerja.

Ini dilakukan terkait dengan penilaian **psikomotor** dan dapat dilakukan dengan menggunakan **Lembar Penilaian 1: senam ketangkasan gerakan kopstand** dengan **Rubrik Penilaian 1: senam ketangkasan gerakan kopstand.**

2. Pengamatan sikap.

Yaitu penilaian **afektif** terkait dengan penilaian **keterampilan sosial** dan dapat dilakukan dengan menggunakan **Lembar observasi ABOPBS**.

Bengkulu, Februari 2014

Mengetahui

Guru penjaskes

peneliti

(Bgd. Hendrik Irawan S.Pd)

(Redo Terisdo)

NIP : 19860624 200903 1 002

NPM : A1H010058

Lampiran 1.

Tabel Spesifikasi Lembar Penilaian

Tujuan Pembelajaran	Lembar Penilaian (LP) dan butir tes	Kunci Lembar Penilaian (LP) dan butir tes
<p>Kognitif</p> <p>Produk</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tanpa melakukan gerakan, siswa diminta untuk menjelaskan dengan kata-kata sendiri teknik dasar senam ketangkasan yaitu gerakan kopstand. 2. Dengan diberikan beberapa gambar gerakan kopstand, siswa dapat menjelaskan gerakan tersebut, gerak awal dan akhir yang benar dalam gerakan tersebut. 3. Dengan diberikan beberapa gambar gerakan kaki, tangan dan posisi tubuh saat melakukan gerakan kopstand siswa dapat menjelaskan gerakan kaki, tangan dan posisi badan yang benar dalam gerakan tersebut. <p>Proses</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Diberikan contoh dan gambaran, sehingga siswa dapat mengetahui hasil kerja setelah melakukan kegiatan 		

Psikomotor

1. Dilakukan secara bergantian, siswa dapat melakukan gerakan kopstand, minimal melakukan 3 kali gerakan, dinilai menggunakan format LP 2: terkait psikomotor.
2. Dengan menggunakan bantuan teman siswa dapat melakukan gerakan kopstand secara benar. secara mandiri siswa mampu mempraktikkan gerakan kopstand secara benar minimal 3 kali, dinilai menggunakan format LP 2: terkait psikomotor.
3. Dilakukan secara bergantian, siswa dapat melakukan gerakan kopstand secara berpasangan, dinilai menggunakan format LP 2: terkait psikomotor.

LP 1

Rubrik
Penilaian
gerakan
kopstand

Afektif**Perilaku Berkarakter**

5. Pada saat mengikuti praktek gerakan kopstand, siswa menunjukkan sikap disiplin.
6. Pada saat mengikuti praktik gerakan kopstand, siswa menunjukkan kesungguhan dalam berlatih.

LP 2 Gerakan
kopstand dalam
senam
ketangkasan(Perilaku
berkarakter)

<p>Keterampilan Sosial</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Siswa dapat menjaga kebersihan dan keselamatan dengan saling memperhatikan teman dan bekerja sama dalam kelompok selama berada dilapangan. 8. Pada saat mengikuti pelajaran gerakan kopstand, siswa dapat menjadi pendengar yang baik. 9. Pada saat mengikuti pelajaran teori di kelas atau praktek di luar kelas, siswa berani bertanya atau berpendapat. 	<p>LP 3 Gerakan kopstand dalam senam ketangkasan (Keterampilan Sosial)</p>	<p>Kunci LP 3 Gerakan kopstand dalam senam ketangkasan (Keterampilan Sosial)</p>
---	--	--

Lampiran 2

a) Rubrik Penilaian Gerakan kopstand.

No	Kegiatan	Indikator	Skor
1	Sikap awalan jongkok	1. Sikap jongkok dengan tangan lurus ke depan. 2. Sikap jongkok dengan pandangan lurus ke depan.	1 1
2	Letakkan kedua telapak tangan bertumpu di depan badan, terbuka selebar bahu.	1. Kedua telapak tangan bertumpu didepan bahu 2. Kedua telapak tangan terbuka selebar bahu.	1 1
3	Letakan bagian kening dan tengah-tengah kepala bertumpu, membentuk segitiga sama sisi	1. Letakan kening dan tengah-tengah kepala membentuk segitiga sama sisi. 2. Pertahankan posisi 1 lutut di angkat.	1 1
4	Dorong pinggul sehingga sejajar dengan kepala, kedua kaki ditekuk dekat dengan dada	1. Posisi kaki ditekuk dekat dengan dada 2. Dorong pinggul sejajar dengan kepala	1 1
5	Lalu dorong kedua kaki perlahan (serempak) sehingga tubuh menjadi tegak lurus (dari ujung kaki hingga tumpuan kepala), tahan sikap selama 2-5 detik.	1. Dorong kedua kaki lurus dari ujung kaki sampai kepala. 2. Tahan posisi selama (2-5 detik).	1 1
Jumlah skor			10

(Tono Sugihartono, 2012:29) dalam Habibi Iwan (2013:44))

b) Kriteria Keberhasilan sebagai berikut:

No	Rentang Skor	Kriteria Keberhasilan
1	10	Sempurna
2	8,1 – 9,9	Baik Sekali
3	7,0 – 8,0	Baik
4	6,0 – 6,9	Cukup
5	4,1 – 5,9	Kurang
6	0,0 - 4,0	Kurang Sekali

(Sayuti Sahara dalam Habibi Iwan 2013: 45)

Mengetahui,

Bengkulu Februari 2014

Guru Penjaskes SD N 48

Peneliti

(Bgd. Hendrik Irawan S.Pd)

(Redo Terisdo)

NIP : 19860624 200903 1 002

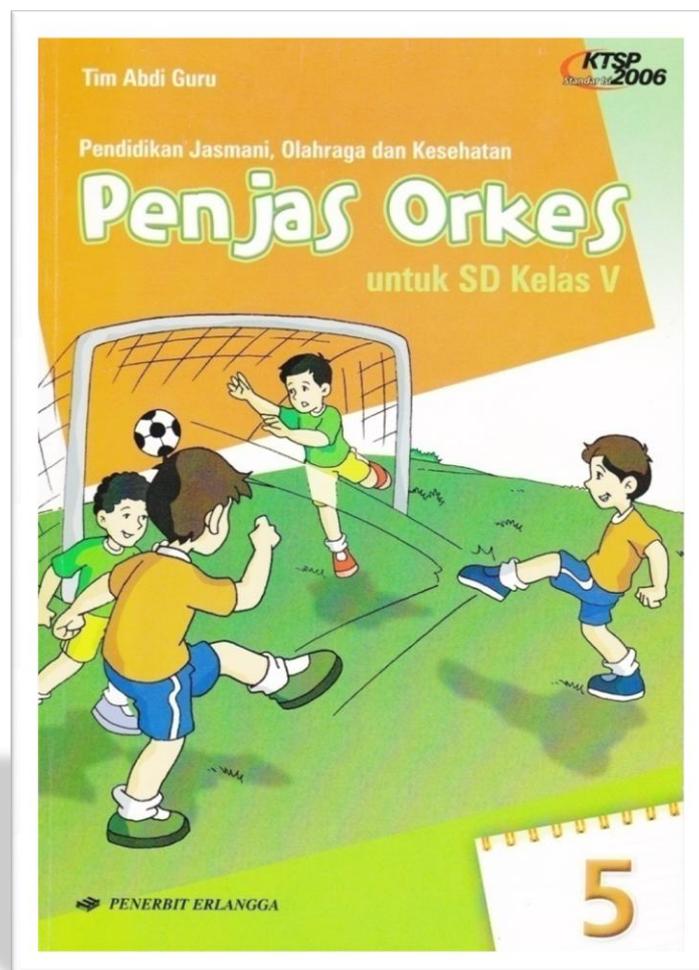
NPM : A1H010058

LAMPIRAN MATERI

Materi pembelajaran

Buku pendidikan jasmani, olah raga dan kesehatan untuk SD kelas V(Lima)

Terbitan Erlangga, yang berbasis KTSP 2006



Senam lantai dan senam ketangkasan

Latihan gerakan senam harus dilakukan dari gerakan yang mudah menuju ke gerakan yang sulit. dari bentuk latihan yang mudah menuju ke latihan yang lebih rumit. selain itu, latihan dapat dilakukan dengan menggunakan alat bantu. alat bantu ini berguna untuk memudahkan proses gerak. alat bantu biasanya berupa bantuan pelatih atau teman sendiri.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**(RENCANA TINDAKAN PENELITIAN Siklus II)**

Sekolah : SD N 48 Kota Bengkulu
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani,Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : V (Lima)/II(Dua)
Alokasi Waktu : 3x2x35 menit (3 x pertemuan)

Standar kompetensi :

8. Mempraktikkan berbagai bentuk senam ketangkasan dengan koordinasi yang baik, dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi dasar :

- 8.1 mempraktikkan sebuah rangkaian senam ketangkasan dengan konsisten,tepat dan koordinasi yang baik, serta nilai keselamatan, disiplin, dan keberanian.

A. Indikator**1. Aspek psikomotor**

- Siswa mempraktikkan gerakan kopstand.

2. Aspek Kognitif

2.1 Kogitif proses

- Siswa mengamati beberapa teknik dasar senam ketangkasan gerakan kopstand.

2.2 Kognitif Produk

- Siswa mengetahui beberapa teknik dasar senam ketangkasan gerakan kopstand.

3. Aspek Afektif

- Siswa bersungguh-sungguh dan serius dalam mengikuti pelajaran
- Siswa berani bertanya
- Siswa menjadi pendengar yang baik
- Siswa bertanggung jawab atas ketertiban dan juga kebersihan lapangan

B. Tujuan Pembelajaran

1. Aspek Psikomotor

- siswa mampu mendemonstrasikan teknik gerakan kopstand.

2. Aspek Kogitif

- siswa mampu menyebutkan dan mengetahui gerak dasar senam ketangkasan gerakan kopstand.

3. Aspek Afektif

- siswa melakukan senam ketangkasan gerakan kopstand secara bergantian dengan teman untuk memupuk nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai teman.

C. Metode Pembelajaran

- a) **ceramah** (memberikan pengarahan tentang pelajaran yang akan dilaksanakan)
- b) **Penugasan** (memberikan tugas bagi anak siswa dalam bentuk gerak ataupun tulisan sebagai bahan pertimbangan penilaian siswa)

- c) **Drill** (latihan/praktek kegiatan pembelajaran berupa pemberian contoh gerakan kopstand lalu kemudian diikuti oleh para siswa namun harus disertai dengan teknik bantuan senam).
- d) **Resiprokal/timbal balik**(siswa bertanya kepada guru tentang pelajaran yang belum dipahaminya maupun sebaliknya).

D. Langkah-langkah kegiatan pembelajaran

Skenario pembelajaran : (2 x 35 menit)

1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- **Berbaris**

Siswa dibariskan menjadi barisan yang rapi dengan ketentuan barisan yaitu empat bersap.

- **Berdo'a**

Siswa diberikan intruksi untuk berdo'a menurut agama dan kepercayaan masing-masing

- **Presensi**

Mengecek kehadiran siswa dengan cara menyebutkan satu-satu nama siswa yang telah ada dalam draft daftar hadir.

- **Pemanasan**

Pemanasan dilakukan dengan cara menintruksikan kepada siswa agar melakukan kegiatan jogging mengelilingi lapangan voli sebanyak 2 x terlebih dahulu, jogging ini dapat juga diganti dengan permainan lari dan tangkap seperti contoh permainan hitam-hijau,karena untuk memacu keinginan siswa bergerak karena belajar sambil bermain sangat di sukai oleh siswa, kemudian dilanjutkan dengan pemansan statis secara sistematis mulai dari atas kebawah,dan dilanjutkan dengan pemanasan dinamis secara sistematis pula.

- **Apersepsi**

Menghubungkan materi yang lalu dengan materi yang akan dilaksanakan, atau bisa juga menanyakan kepada siswa tentang pengetahuannya terhadap materi yang akan diajarkan kepada siswa.

- **Memberikan Motivasi**

Pemberian motivasi kepada siswa agar mau dan bersemangat dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.

- **Menjelaskan tujuan pembelajaran**

Menjelaskan atau menerangkan kepada siswa kegiatan apa saja yang akan dilaksanakan dalam kegiatan pembelajaran.

2. Kegiatan Inti (45 Menit)

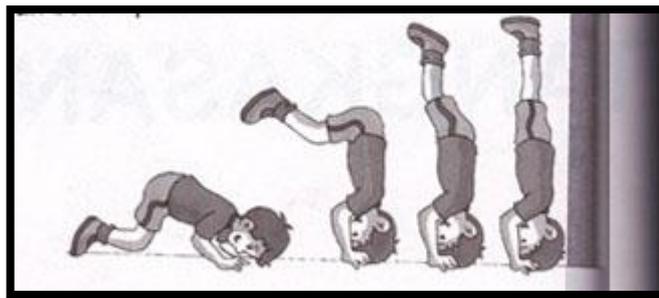
▪ **Eksplorasi**

Dalam kegiatan eksplorasi, guru :

- Melibatkan peserta didik mencari informasi yang luas dan dalam tentang topik/tema materi yang akan dipelajari dengan belajar dari aneka sumber misalnya buku atau pun dengan memanfaatkan teknologi saat ini yaitu browsing di Internet.
- Menjelaskan dan mendemonstrasikan gerakan kopstand dalam senam ketangkasan.
- Membagi siswa menjadi beberapa kelompok (setiap kelompok beranggotakan 2 siswa)
- Mempraktikkan teknik dasar senam ketangkasan yaitu kopstand dengan bantuan dinding.
 - 1) Teknik gerakan kopstand dengan bantuan dinding adalah sebagai berikut:
 - Kedua siswa berbaris menghadap ke dinding, satu siswa yang melakukan kopstand berdiri di atas matras
 - Satu siswa bertugas untuk mengangkat, menyertai gerakan dan mengamankan ketika temannya melakukan gerakan kopstand namun dalam teknik bantuan senam dengan bantuan dinding ini

siswa yang tidak melakukan kegiatan kopstand hanya bertugas sebagai pengawas karena harus mengoptimalkan dinding sebagai bantuannya.

- Satu siswa yang lain melakukan gerakan kopstand mulai dari gerakan awal sampai akhir.
- Kegiatan ini dilakukan secara bergantian antara yang melakukan dan yang mengawasi.
- Sikap jongkok dengan tangan lurus kedepan.
- Sikap jongkok dengan pandangan lurus ke depan.
- .kedua telapak tangan bertumpu didepan bahu.
- Kedua telapak tangan terbuka selebar bahu.
- Letakkan kening dan tengah-tengah kepala membentuk segitiga sama sisi.
- Pertahankan posisi 1 lutut diangkat.
- Posisi kaki ditekuk dekat dengan dada
- Dorong pinggul sejajar dengan kepala
- Dorong kedua kaki lurus dari ujung kaki sampai kepala
- Tahan posisi selama(2-5 detik)



Gambar 1. Gerakan kopstand dengan bantuan dinding

▪ **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi guru :

- Membiasakan peserta didik membaca dan menulis yang beragam melalui tugas-tugas tertentu yang bermakna seperti contoh siswa di perintahkan untuk membaca atau mencari informasi tentang materi

yang akan maupun telah dipelajarinya dirumah yang dituangkan dalam bentuk tugas;

- Memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tulisan, hampir sama dengan yang pertama namun lebih diberikan kebebasan bagi siswa untuk berdiskusi sesama teman dengan cara membentuk beberapa kelompok belajar dalam satu kelas yang sama sehingga diharapkan tercipta tercipta gagasan baru mengenai materi pelajaran tersebut.
- Memberi kesempatan kepada siswa untuk berfikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut sehingga tercipta suasana belajar yang kondusif dan gembira untuk mendapatkan hasil belajar yang baik pula;
- Memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif yaitu dimana siswa belajar untuk bekerjasama seperti satu anggota regu yang saling bergantung dan kolaboratif
- Memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar yaitu dengan cara mengintruksikan kepada siswa untuk saling bekerjasama namun selalu menjaga nilai-nilai sportifitas dan kejujuran, saling membantu satu sama lain dan jangan saling melukai;
- Memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok baik itu dalam bentuk gerakan maupun tulisan dengan cara menyediakan atau menyiapkan waktu untuk siswa menunjukkan hasil kerjanya didepan teman-teman dan juga tugas kerja tulisan yang dikumpul kemudian dibacakan dan dipresentasikan didepan teman-teman.
- Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan
 - a. Guru membagikan bahan ajar berupa materi pembelajaran yang akan atau ingin diberikn kepada siswa dan indicator keberhasilan

atau apa yang harus siswa kuasai atau ketahui dalam pelajaran tersebut

- b. Siswa mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya
 - c. Siswa memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar baik itu pada saat mengikuti pembelajaran ataupun mengerjakan tugas di rumah
 - d. Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang telah ditentukan sendiri
 - e. Bagi siswa yang belum mampu mencapai target belajar sesuai dengan alokasi waktu atau lebih cepat, maka mereka diberi kesempatan untuk memperbaiki dalam hal ini siswa yang belum mampu memenuhi target bisa diberikan tugas tambahan atau pengulangan dalam bentuk remedial
- Memfasilitasi peserta didik melakukan kegiatan yang menumbuhkan kebanggaan dan rasa percaya peserta didik seperti melakukan gerakan senam dan jika berhasil melakukannya akan mendapat reward dalam bentuk pujian .

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi guru :

- Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa sesuai dengan bahan ajar yang telah diberikan kepada siswa sebelumnya
- Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan jika dalam kegiatan tersebut ada siswa yang bertanya mengenai materi yang belum dia ketahui.

3. Kegiatan Penutup (15 Menit)

Dalam kegiatan penutup, guru :

- Bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran mengenai pelajaran yang telah diajarkan sebelumnya;
- Melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram agar dapat diketahui hasil kerja ataupun batas kemampuan siswa dalam mengikuti pelajaran;
- Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran yaitu dengan cara memberikan ucapan terima kasih atas hasil pembelajaran yang telah dilaksanakan

E. Sumber Belajar

- Buku teks
- Internet
- Buku referensi, Tim Abdi Guru, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan kelas V

F. Alat Bantu

- Ruang terbuka atau tertutup yang aman dan datar
- Stopwatch
- Lafree
- Matras

G. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

1. Tes unjuk kerja.

Ini dilakukan terkait dengan penilaian **psikomotor** dan dapat dilakukan dengan menggunakan **Lembar Penilaian 1: senam ketangkasan gerakan kopstand** dengan **Rubrik Penilaian 1: senam ketangkasan gerakan kopstand.**

2. Pengamatan sikap.

Yaitu penilaian **afektif** terkait dengan penilaian **keterampilan sosial** dan dapat dilakukan dengan menggunakan **Lembar observasi ABOPBS**.

Bengkulu, Februari 2014

Mengetahui

Guru penjaskes

peneliti

(Bgd. Hendrik Irawan S.Pd)

(Redo Terisdo)

NIP : 19860624 200903 1 002

NPM : A1H010058

Lampiran 1.

Tabel Spesifikasi Lembar Penilaian

Tujuan Pembelajaran	Lembar Penilaian (LP) dan butir tes	Kunci Lembar Penilaian (LP) dan butir tes
<p>Kognitif</p> <p>Produk</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tanpa melakukan gerakan, siswa diminta untuk menjelaskan dengan kata-kata sendiri teknik dasar senam ketangkasan yaitu gerakan kopstand. 2. Dengan diberikan beberapa gambar gerakan kopstand, siswa dapat menjelaskan gerakan tersebut, gerak awal dan akhir yang benar dalam gerakan tersebut. 3. Dengan diberikan beberapa gambar gerakan kaki, tangan dan posisi tubuh saat melakukan gerakan kopstand siswa dapat menjelaskan gerakan kaki, tangan dan posisi badan yang benar dalam gerakan tersebut. <p>Proses</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Diberikan contoh dan gambaran, sehingga siswa dapat mengetahui hasil kerja setelah melakukan kegiatan kopstand tersebut 	<p>LP 1</p> <p>LKS Penyelidikan</p>	<p>Kunci LP 1</p>

Psikomotor

1. Dilakukan secara bergantian, siswa dapat melakukan gerakan kopstand, minimal melakukan 3 kali gerakan, dinilai menggunakan format LP 2: terkait psikomotor.
2. Dengan menggunakan bantuan teman siswa dapat melakukan gerakan kopstand secara benar. secara mandiri siswa mampu mempraktikkan gerakan kopstand secara benar minimal 3 kali, dinilai menggunakan format LP 2: terkait psikomotor.
3. Dilakukan secara bergantian, siswa dapat melakukan gerakan kopstand secara berpasangan, dinilai menggunakan format LP 2: terkait psikomotor.

LP 3

Rubrik
Penilaian
gerakan
kopstand

Afektif**Perilaku Berkarakter**

5. Pada saat mengikuti praktek gerakan kopstand, siswa menunjukkan sikap disiplin.
6. Pada saat mengikuti praktik gerakan kopstand, siswa menunjukkan kesungguhan dalam berlatih.

LP 4 Gerakan
kopstand dalam
senam
ketangkasan(Perilaku
berkarakter)

<p>Keterampilan Sosial</p> <p>7. Siswa dapat menjaga kebersihan dan keselamatan dengan saling memperhatikan teman dan bekerja sama dalam kelompok selama berada dilapangan.</p> <p>8. Pada saat mengikuti pelajaran gerakan kopstand, siswa dapat menjadi pendengar yang baik.</p> <p>9. Pada saat mengikuti pelajaran teori di kelas atau praktek di luar kelas, siswa berani bertanya atau berpendapat.</p>	<p>LP 3 Gerakan kopstand dalam senam ketangkasan (Keterampilan Sosial)</p>	<p>Kunci LP 3 Gerakan kopstand dalam senam ketangkasan (Keterampilan Sosial)</p>
--	--	--

Lampiran 2

a) Rubrik Penilaian Gerakan kopstand.

No	Kegiatan	Indikator	Skor
1	Sikap awalan jongkok	1. Sikap jongkok dengan tangan lurus ke depan. 2. Sikap jongkok dengan pandangan lurus ke depan.	1 1
2	Letakkan kedua telapak tangan bertumpu di depan badan, terbuka selebar bahu.	1. Kedua telapak tangan bertumpu didepan bahu 2. Kedua telapak tangan terbuka selebar bahu.	1 1
3	Letakan bagian kening dan tengah-tengah kepala bertumpu, membentuk segitiga sama sisi	1. Letakan kening dan tengah-tengah kepala membentuk segitiga sama sisi. 2. Pertahankan posisi 1 lutut di angkat.	1 1
4	Dorong pinggul sehingga sejajar dengan kepala, kedua kaki ditekuk dekat dengan dada	1. Posisi kaki ditekuk dekat dengan dada 2. Dorong pinggul sejajar dengan kepala	1 1
5	Lalu dorong kedua kaki perlahan (serempak) sehingga tubuh menjadi tegak lurus (dari ujung kaki hingga tumpuan kepala), tahan sikap selama 2-5 detik.	1. Dorong kedua kaki lurus dari ujung kaki sampai kepala. 2. Tahan posisi selama (2-5 detik).	1 1
Jumlah skor			10

(Tono Sugihartono, 2012:29) dalam Habibi Iwan (2013:44))

b) Kriteria Keberhasilan sebagai berikut:

No	Rentang Skor	Kriteria Keberhasilan
1	10	Sempurna
2	8,1 – 9,9	Baik Sekali
3	7,0 – 8,0	Baik
4	6,0 – 6,9	Cukup
5	4,1 – 5,9	Kurang
6	0,0 - 4,0	Kurang Sekali

(Sayuti Sahara dalam Habibi Iwan 2013: 45)

Mengetahui,

Bengkulu Februari 2014

Guru Penjaskes SD N 48

Peneliti

(Bgd. Hendrik Irawan S.Pd)

(Redo Terisdo)

NIP : 19860624 200903 1 002

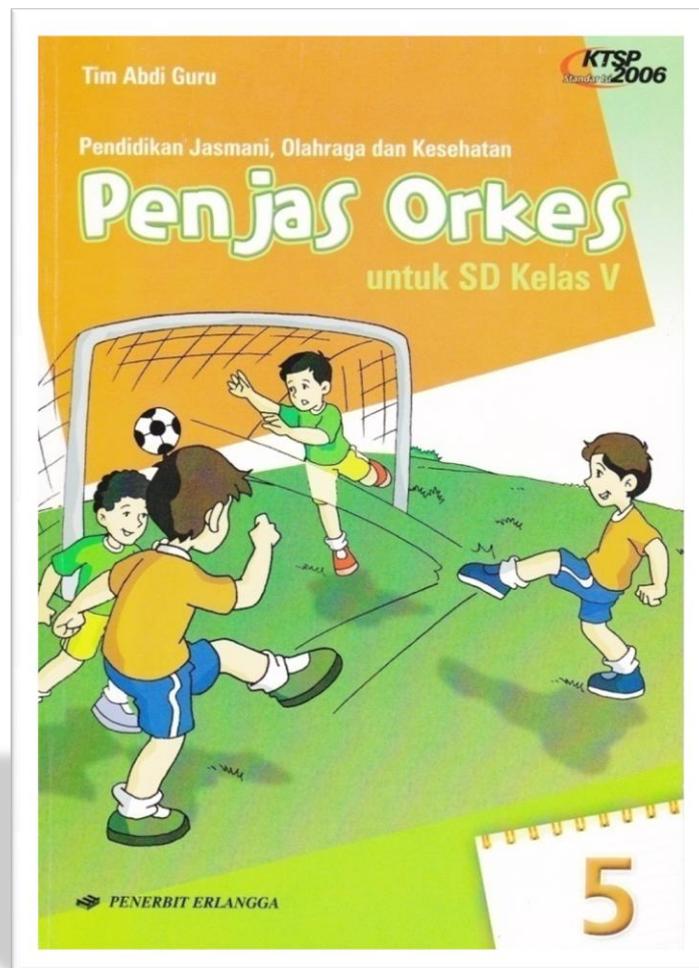
NPM : A1H010058

LAMPIRAN MATERI

Materi pembelajaran

Buku pendidikan jasmani, olah raga dan kesehatan untuk SD kelas V(Lima)

Terbitan Erlangga, yang berbasis KTSP 2006



Senam lantai dan senam ketangkasan

Latihan gerakan senam harus dilakukan dari gerakan yang mudah menuju ke gerakan yang sulit. dari bentuk latihan yang mudah menuju ke latihan yang lebih rumit. selain itu, latihan dapat dilakukan dengan menggunakan alat bantu. alat bantu ini berguna untuk memudahkan proses gerak. alat bantu biasanya berupa bantuan pelatih atau teman sendiri.

PROGRAM/JADWAL PENELITIAN

No	Uraian Kegiatan Langkah Penelitian	Desember	Januari	Februari				Maret				April				
				Minggu 1	Minggu 2	Minggu 3	Minggu 4	Minggu 1	Minggu 2	Minggu 3	Minggu 4	Minggu 1	Minggu 2	Minggu 3	Minggu 4	
1	Penyusunan Proposal	✓														
2	Bimbingan Penyusunan Proposal		✓													
3	Seminar proposal		✓													
4	Bimbingan Perbaikan Proposal			✓												
5	Survey awal			✓												
6	Pertemuan dengan Dosen, Guru Pendamping dan Siswa			✓												
7	Penyusunan Silabus, RPP dan Instrumen penelitian			✓												
8	Tes Awal : Pra Siklus			✓												
9	Pelaksanaan Tindakan Siklus I • Perencanaan • Tindakan dan Observasi • Evaluasi				✓	✓	✓									

SURAT PERNYATAAN TEMAN SEJAWAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Aleha Miranti, S.Pd
Pekerjaan : Guru
Alamat : Jl. Kemang Manis, Sawah Lebar

Dengan ini menyatakan, bersedia menjadi pendamping teman sejawat sekaligus observer Penelitian Tindakan Kelas dari Penelitian :

Nama : Redo Terisdo
NPM : A1H010058
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Bengkulu

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan dapat digunakan sebagai mana mestinya

Bengkulu, Maret 2014

Aleha Miranti, S.Pd
NIP. 19920131 201402 2 001

SURAT PERNYATAAN TEMAN SEJAWAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Bgd. Hendrik Irawan S.Pd

Pekerjaan : Guru

Alamat : Jl. Kandang Limun

Dengan ini menyatakan, bersedia menjadi pendamping teman sejawat sekaligus observer Penelitian Tindakan Kelas dari Penelitian :

Nama : Redo Terisdo

NPM : A1H010058

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Bengkulu

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan dapat digunakan sebagai mana mestinya

Bengkulu, Maret 2014

Bgd. Hedrik Irawan S.Pd
NIP. 19860624 200903 1 002



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS BENGKULU
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jalan WR.Supratman Kandang Limun Bengkulu 38371A
Telepon (0736) 21170.Psw.203-232, 21186 Faksimile : (0736) 21186
Laman: www.fkip.unib.ac.id e-mail: dekanat.fkip@unib.ac.id

Nomor : 809 /UN30.3/PL/2014
Lamp : 1 (satu) Expl Proposal
Perihal : Izin Penelitian

7 Februari 2014

Yth. Kepala Kantor Pelayanan Perizinan Terpadu Propinsi Bengkulu
Di Bengkulu

Demi kelancaran penulisan Skripsi mahasiswa kami, bersama ini di mohon di wilayah kerja bapak dapat memberikan izin melakukan penelitian / pengambilan data kepada:

Nama : Redo Teriso
NPM : A1H010058
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Tempat penelitian : SD Negeri 48 Kota Bengkulu
Waktu Penelitian : 14 Februari s.d 12 Maret 2014

dengan judul : "Penerapan Teknik Bantuan Senam Dalam Upaya Meningkatkan Keterampilan Kopstand Dalam Senam Ketangkasan Pada Siswa Kelas V SD Negeri 48 Kota Bengkulu." Proposal terlampir.

Atas bantuan dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

a.n.Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik

Prof. Dr. Bambang Sahono, M.Pd
NIP.195910151985031016

Tembusan :
Yth. Dekan FKIP Sebagai Laporan



**PEMERINTAH KOTA BENGKULU
BADAN PELAYANAN PERIZINAN
TERPADU DAN PENANAMAN MODAL**

Jl Basuki Rahmat No. 1 Bengkulu Kode Pos 38227
Telp.(0736) 349731 fax. (0736) 26992
Web: bppt.bengkulkota.go.id email: bppt@bengkulkota.go.id

IZIN PENELITIAN

Nomor : 070 / 62 / 11 / BPPT / 2014

Dasar : Peraturan Walikota Bengkulu Nomor 31 Tahun 2012 Tanggal 28 Desember 2012 Perubahan Atas Peraturan Walikota Bengkulu Nomor 07 Tahun 2009 Tentang Pelimpahan Wewenang Membuat, Mengeluarkan dan Menandatangani Perizinan Dan Non Perizinan Kepada Kepala Badan Pelayanan Perizinan Terpadu (BPPT dan PM).

Memperhatikan : Rekomendasi Kepala Kantor Pelayanan Perizinan Terpadu Provinsi Bengkulu Nomor : 503/7.a/ 373 /KP2T/2014 Tanggal 13 Februari 2014.

DENGAN INI MENERANGKAN BAHWA :

Nama/NPM : Redo Terisdo / A1H010058
Pekerjaan : Mahasiswa
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu
Judul Penelitian : Penerapan Teknik Bantuan Senam Dalam Upaya Meningkatkan Keterampilan Kopstand Dalam Senam Ketangkasan Pada Siswa Kelas V SDN 48 Kota Bengkulu

Daerah Penelitian : SDN 48 Kota Bengkulu
Waktu Penelitian : 13 Februari 2014 .s.d 13 Maret 2014
Penanggung Jawab : Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu
Dengan Ketentuan : 1. Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.

2. Harus mentaati peraturan dan perundang-undangan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
3. Apabila masa berlaku surat keterangan penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaannya belum selesai, maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan keterangan penelitian.
4. Surat keterangan penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikian Surat Keterangan ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikerluarkan di : BENGKULU
Pada Tanggal : 17 Februari 2014
a.n.KEPALA BADAN PELAYANAN PERIZINAN
TERPADU DAN PENANAMAN MODAL KOTA BENGKULU
KABUPATEN BENGKULU



SYARIFUDDIN, C.SH
NIP. 196604181982031006

Tembusan

1. Yth. Kesbang Pol dan Linmas Kota Bengkulu
2. Yth. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu
3. Yth. Kepala Badan



PEMERINTAH PROVINSI BENGKULU KANTOR PELAYANAN PERIZINAN TERPADU

Jl. Pembangunan No. 1 Telepon/Fax: (0736) 23512 Kode Pos: 38225
Website: www.kp2tprovengkulu.go.id Blog: www.kp2tengkulu.blogspot.com
BENGKULU

REKOMENDASI

NOMOR : 503/7.a/ 373 /KP2T/2014

TENTANG PENELITIAN

- Dasar:
1. Peraturan Gubernur Bengkulu Nomor 18 Tahun 2013 tanggal 02 Agustus 2013 tentang Perubahan kedua Atas Peraturan Gubernur Nomor 07 Tahun 2012 Tentang Pendelegasian Sebagian Kewenangan Penandatanganan Perizinan dan Non (Bukan) Perizinan Pemerintah Provinsi Bengkulu Kepada Kepala Kantor Pelayanan Perizinan Terpadu Provinsi Bengkulu.
 2. Surat Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu Nomor: 809/UN30.3 /PL/2014. Tanggal 07/02/2014 Perihal Tentang Penelitian . Permohonan diterima di KP2T Tanggal 13 February 2014

Lembaga Penyelenggara : -
 Nama Peneliti : Redo Teriso / A14010058 / Mahasiswa
 Maksud : Melakukan Penelitian
 Judul Penelitian : **Penerapan Teknik Bantuan Senam Dalam Upaya Meningkatkan Keterampilan Kopstand Dalam Senam Ketangkasan Pada Siswa Kelas V SD Negeri 48 Kota Bengkulu**
 Daerah Penelitian : SD Negeri 48 Kota Bengkulu
 Waktu Penelitian/Kegiatan : 13 February 2014 s/d 13 March 2014
 Penanggung Jawab : Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu

Dengan ini merekomendasikan penelitian yang akan diadakan dengan ketentuan:

- a. Sebelum melakukan penelitian harus melapor kepada Gubernur/Bupati/Walikota Cq. Kepala Badan/Kepala Kantor Kesbang Pol dan Linmas atau sebutan lain setempat.
- b. Harus mentaati semua ketentuan Perundang-undangan yang berlaku.
- c. Selesai melakukan penelitian agar melaporkan/menyampaikan hasil penelitian kepada Kepala Kantor Pelayanan Perizinan Terpadu Provinsi Bengkulu.
- d. Apabila masa berlaku Rekomendasi ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan penelitian belum selesai, perpanjangan Rekomendasi Penelitian harus diajukan kembali kepada instansi pemohon.
- e. Rekomendasi ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang surat rekomendasi ini tidak mentaati/mengindahkan ketentuan-ketentuan seperti tersebut di atas.

Demikian Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 13 February 2014

KEPALA KANTOR
PELAYANAN PERIZINAN TERPADU
PROVINSI BENGKULU

Mewakili,

KP2T

WATA, S.Sos.

PENATA Tk. I

NIP. 19630716 198503 1 008

Tembusan disampaikan kepada Yth:

1. Kepala Badan Kesbang Pol Provinsi Bengkulu
2. Kepala Badan Pelayanan Perizinan Terpadu dan Penanaman Modal Kota Bengkulu
3. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu
4. Yang bersangkutan



PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH DASAR NEGERI (SDN) 48
 AKREDITASI B
 Jalan Sumatera 6 Sukamerindu Kota Bengkulu
 Telp. (0736) 24106

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.1/486/SD 48/2014

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : **ZETLAWATI, S.Pd**
 Nip : 196210031984112002
 Jabatan : Kepala Sekolah

Dengan ini menerangkan bahwa,

Nama : **REDO TERISDO**
 NPM : A1H010058
 Program Studi : Penjaskes

Berdasarkan izin Dari Badan Pelayanan Perizinan Terpadu Dan Penanaman Modal Kota Nomor : 070/162/BPPT/2014 tanggal 17 Februari 2014, yang bersangkutan telah selesai mengadakan penelitian di SDN 48 Kota Bengkulu dengan judul :

“ Penerapan Teknik Bantuan Senam Dalam Upaya Meningkatkan Keterampilan Kopstand Dalam Senam Ketangkasan Pada Siswa Kelas V SD N 48 Kota Bengkulu”

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya, untuk dapat digunakan seperlunya.

Bengkulu, 6 Maret 2014
 Kepala Sekolah



ZETLAWATI, S.Pd

NIP. 196210031984112002