

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR *ROLL DEPAN* PEMBELAJARAN
SENAM LANTAI MELALU METODE *PART AND WHOLE* SISWA
KELAS XI SMA NEGERI 6 KEDIRI
TAHUN 2021/2022**

SKRIPSI

Diajukan untuk penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Prodi PENJAS FIKS UN PGRI Kediri



Oleh :

**ANDYSTA HARYVIYANDA
NPM : 18.1.01.09.0043**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2022**

Skripsi oleh :

ANDYSTA HARYVIYANDA

NPM 18.1.01.09.0043

Judul:

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR *ROLL* DEPAN PEMBELAJARAN
SENAM LANTAI MELALU METODE *PART AND WHOLE* SISWA
KELAS XI SMA NEGERI 6 KEDIRI
TAHUN 2021/2022**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJAS

FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal 14 Juli 2022

Pembimbing I



Septyaning Lusianti, M. Pd.
NIDN.0722098601

Pembimbing II



Weda, M. Pd.
NIDN.0721088702

Skripsi oleh:

ANDYSTA HARYVIYANDA

NPM 18.1.01.09.0043

Judul:

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR *ROLL DEPAN* PEMBELAJARAN
SENAM LANTAI MELALU METODE *PART AND WHOLE* SISWA
KELAS XI SMA NEGERI 6 KEDIRI**

TAHUN 2021/2022

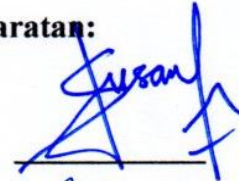
Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Program studi PENJAS
Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains
Pada tanggal: 21 Juli 2022

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan:

1. Ketua : Septyaning Lusianti, M. Pd.

2. Penguji I : Dhedhy Yuliawan, M.Or.

3. Penguji II : Weda, M.Pd



Mengetahui
Dekan FIKS,



Dr. Sulstiono, M.Si
NIDN. 0007076801

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : ANDYSTA HARYVIYANDA

Jenis kelamin : Laki-laki

Tempat/tanggal lahir : Nganjuk, 23 Maret 1997

NPM : 18.1.01.09.0043

Fak/Jur./Prodi. : FIKS / PENJAS

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar keserjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah di terbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan di sebutkan dalam daftar Pustaka

Kediri, 21 Juli 2022

Yang menyatakan,



Andysta Haryviyanda

NPM: 18.1.01.09.0043

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

*Dengan tidak melupakan seorang pahlawan
dalam kehidupan,
maka anda adalah seorang pejuang.....*

*Permata tidak bisa berkilau tanpa gesekan. Begitu juga manusia, tidak ada
manusia yang luar biasa tanpa cobaan.*

Persembahan

Puji syukur kehadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala karena atas rahmat dan tuntunan tangan Kasih-Nya sehingga saya bisa menyelesaikan Skripsi ini. Karya Kecilku ini kupersembahkan untuk orang-orang yang saya sayangi dan cintai

1. Kedua orang tua tercinta yang selalu senantiasa mendukung, mendoakan, memberikan kasih sayang di setiap langkah aktifitas baik pada siang maupun malam
2. Teman- Teman seperjuangan Skripsi, terima kasih atas sumbangan pikiran baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga menambah bendaharaan kata dalam penulisan Skripsi ini
3. Untuk teman-teman seperjuanganku Angkatan 2018 jurusan Penjas FIKS UNP PGRI Kediri terima kasih untuk bantuan dan dukungannya selama ini... Semoga Kita Semua Sukses Dalam Meraih Cita- Cita dan Impian kita...

ABSTRAK

Andysta Haryviyanda : Peningkatan hasil belajar *roll* depan pembelajaran senam lantai melalui metode *part and whole* siswa kelas XI SMA Negeri 6 Kediri tahun 2021 / 2022. Skripsi. PENJAS, FIKS UN PGRI Kediri, 2022

Kata kunci : *roll* depan, *part and whole* , SMA Negeri 6 Kediri

Dalam proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) pada siswa SMA Negeri 6 Kediri khususnya senam lantai *roll* depan. Ada beberapa permasalahan yang mengakibatkan hasil belajar siswa kurang memuaskan, Adapun beberapa permasalahan tersebut antara lain adalah : (1). didalam menggunakan strategi pembelajaran hanya mengikuti materi yang ada tanpa ada penambahan dalam proses mengajar sehingga pembelajaran yang diharapkan belum tercapai, salah satunya hasil belajar siswa dalam pembelajaran senam *roll* depan (2) belum tercapai sarana dan prasarana yang ada sehingga mempengaruhi aktivitas siswa dalam belajar (3) belum adanya penambahan didalam penggunaan strategi pembelajaran pada penyajian materi yang ada menjadi persoalan di dalam proses pembelajaran senam *roll* depan. Permasalahan di atas menjadi penyebab mengapa prestasi belajar penjasorkes khususnya materi senam lantai *roll* depan belum memenuhi nilai KKM yang di harapkan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar *roll* depan pada pembelajaran senam lantai melalui metode *part and whole* pada siswa kelas XI . Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI MIPA 5 berjumlah 27 siswa dan guru sebagai kolaborator dalam penelitian PTK ini di lakukan wawancara terhadap guru dan siswa di samping pengamatan di lapangan dengan maksud agar mendapatkan hasil yang sesuai dengan jenis sifat dan data yang akan di kumpulkan maka dalam penelitian ini dipergunakan teknik pengumpulan data berupa observasi guru dalam mengajar dan observasi siswa dalam mengikuti pembelajaran .

Hasil refleksi dan analisis data tiap-tiap siklus .maka hasil penelitian tindakan menunjukkan bahwa di siklus II sudah terlihat peningkatan namun tetapi masih kurang maksimal , pada siklus III telah tercapai tujuan pembelajaran *roll* depan terlihat dari rata-rata siswa telah mecapai diatas 75 dari KKM. Jika di presentasikan hasil yang dicapai siswa pada siklus III ini adalah 100% mencapai kriteria ketuntasan Minimal (KKM)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan lancar.

Skripsi dengan judul “Peningkatan hasil belajar *roll* depan pembelajaran senam lantai melalui metode *part and whole* siswa kelas XI SMA Negeri 6 Kediri tahun 2021 / 2022” ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Program Studi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak mungkin terselesaikan dengan baik tanpa adanya dukungan, bimbingan, bantuan, serta doa dari berbagai pihak selama penulisan. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis dengan ketulusan hati mengucapkan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada :

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd Selaku Rektor UN PGRI Kediri. Selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa
2. Dr. Sulistiono, M.Si Selaku Dekan FIKS.
3. Dr. Slamet Junaidi, M.Pd selaku Ketua Program Studi PENJAS.
4. Septyaning Lusianti, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I yang telah banyak memikirkan *support* dalam mengerjakan Skripsi.
5. Weda, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan serta masukan guna perbaiki dalam pembuatan skripsi
6. Kedua Orang Tua yang telah memberi semangat dan dukungan dalam

penyusunan skripsi ini.

7. Ucapan terima kasih kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka tegur sapa kritik dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Kediri, 14 Juli 2022

Andysta Haryviyanda
NPM: 18.1.01.09.0043

DAFTAR ISI

<u>HALAMAN JUDUL</u>	i
<u>HALAMAN PERSETUJUAN</u>	ii
<u>HALAMAN PENGESAHAN</u>	iii
<u>HALAMAN PERNYATAAN</u>	iv
<u>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</u>	v
<u>ABSTRAK</u>	vi
<u>KATA PENGANTAR</u>	vii
<u>DAFTAR ISI</u>	ix
<u>DAFTAR GAMBAR</u>	xii
<u>DAFTAR TABEL</u>	xiii
<u>DAFTAR LAMPIRAN</u>	xiv
<u>BAB I PENDAHULUAN</u>	1
<u>A. Latar Belakang</u>	1
<u>B. Identifikasi Masalah</u>	4
<u>C. Batasan Masalah</u>	4
<u>D. Rumusan Masalah</u>	5
<u>E. Tujuan penelitian</u>	5
<u>F. Kegunaan Penelitian</u>	5
<u>G. Hipotesis Tindakan</u>	5
<u>BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR</u>	7
A. Kajian Teori	7
1. Pengertian Pendidikan Jasmani.....	7
2. Pengertian Belajar	10
3. Tujuan Belajar	12

4. Pengertian Senam.....	13
5. Macam-macam Senam	15
6. Manfaat Senam.....	16
7. Pengertian Roll depan (forward roll)	16
8. Pengertian Pembelajaran.....	17
9. Metode part and whole.....	19
B. Penelitian Terdahulu.....	21
C. Kerangka Berpikir	23
BAB III METODE PENELITIAN.....	25
A. Subjek dan Setting Penelitian.....	25
1. Subjek.....	25
2. Objek penelitian	25
3. Waktu penelitian	25
4. Lokasi penelitian	25
B. Prosedur Penelitian.....	26
1. Perencanaan.....	28
2. Pelaksanaan Tindakan.....	28
3. Pengamatan	28
4. Refleksi	28
C. Teknik Pengumpulan Data.....	29
1. Dari data kuantitatif.....	29
2. Dari data kualitatif.....	29
D. Teknik analisis data.....	32
1. Ketuntasan Belajar Secara Individual	32
2. Ketuntasan Belajar Secara Klasikal	32
E. Rencana Jadwal Penelitian.....	33
1. Siklus I	33

2. Siklus II	49
3. Siklus III	66
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	86
A. Hasil Penelitian	86
1. Siklus I	86
2. Siklus II	94
3. Siklus III	101
B. Pembahasan	109
1. Aktivitas guru dalam proses mengajar	109
2. Aktifitas Siswa dalam Pembelajaran	110
3. Ketuntasan Hasil Belajar	112
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	114
A. Simpulan	114
B. Saran	114
DAFTAR PUSTAKA	116

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Tahapan-tahapan <i>roll</i> depan	17
2.2 Kerangka berpikir Penelitian Tindakan Kelas	24
3.1 Desain Penelitian Tindakan Kelas Suharsimi Arikunto	27
4.1 Diagram Data hasil observasi Guru dalam pembelajaran.....	110
4.2 Diagram Data observasi siswa dalam pembelajaran.....	111
4.1 Diagram Ketuntasan hasil Belajar.....	113

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Lembar pedoman penilaian tes praktek (unjuk kerja).....	29
3.2 Lembar observasi terhadap kegiatan guru	30
3.3 Lembar observasi terhadap kegiatan siswa.....	31
3.4 Rencana jadwal penelitian	85
4.1 Hasil Pengamatan atau Observasi terhadap Guru	89
4.2 Hasil Observasi Siswa	90
4.3 Hasil tes belajar siswa siklus I	92
4.4 Hasil Observasi atau pengamatan terhadap Guru	97
4.5 Hasil Observasi terhadap Siswa.....	98
4.6 Hasil tes belajar siswa siklus II.....	99
4.7 Hasil Observasi atau pengamatan terhadap Guru	104
4.8 Hasil Observasi terhadap Siswa.....	106
4.9 Hasil tes belajar siswa siklus III.....	107

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. : Lembar Penilaian	118
2. : Hasil Penilaian Observasi Terhadap Guru Siklus I	121
3. : Hasil Penilaian Observasi Terhadap Siswa Siklus I	124
4. : Hasil Penilaian Observasi Terhadap Guru Siklus II	127
5. : Hasil Penilaian Observasi Terhadap Siswa Siklus II	130
6. : Hasil Penilaian Observasi Terhadap Guru Siklus III	133
7. : Hasil Penilaian Observasi Terhadap Siswa Siklus III	136
8. : Hasil Penilaian Unjuk Kerja siswa Siklus I	137
9. : Hasil Penilaian Unjuk Kerja siswa Siklus II	140
10. : Hasil Penilaian Unjuk Kerja siswa Siklus III	143
11. : Foto-foto Kegiatan Pembelajaran	146
12. : Berita Acara Kemajuan Bimbingan	157
13. : Surat Ijin Penelitian.....	159
14. : Surat Keterangan Telah melakukan Penelitian	160

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pelaksanaan kegiatan peserta didik didalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga merupakan proses belajar yang berkelanjutan dan tentunya usaha didalam belajar harus terus ditingkatkan untuk pencapaian keberhasilan dalam program tujuan pendidikan dalam peningkatan mutu sumber daya manusia Indonesia. Untuk memperoleh keberhasilan tentunya harus didukung oleh banyak faktor seperti tenaga kependidikan, sarana dan prasarana, kurikulum, siswa dan lingkungan dimana proses belajar-mengajar berlangsung. Dalam kaitannya proses belajar-mengajar yang ada di masing-masing sekolah, dimana guru sebagai tenaga pengajar yang melaksanakan program pembelajaran ada yang berhasil dan ada yang belum berhasil didalam pencapaian tujuan dari pembelajaran, berhasil dalam artian guru didalam pelaksanaan pembelajaran dalam memberikan materi pelajaran kepada siswa berjalan efektif, dan belum berhasil dalam artian didalam pelaksanaan proses pembelajaran tidak berjalan efektif.

Fenomena ini yang menjadi penyebab kurang berhasil di dalam proses belajar mengajar, hal inilah yang harus menjadi perhatian untuk dipahami oleh guru sebagai tenaga pengajar, sebagai pelaksana proses pembelajaran persoalan- persoalan yang timbul pada proses belajar biasanya pada materi pelajaran yang sifatnya non permainan seperti materi pelajaran senam *roll* depan yang pelaksanaannya hanya melakukan roll depan, hal seperti inilah yang harus diteliti oleh guru sebagai tenaga pengajar, dimana guru sudah memberikan materi pelajaran senam *roll* depan sesuai kurikulum, tetapi didalam proses

pembelajarannya siswa tidak bersemangat, peran aktif siswa sedikit, dimana kekurangan guru didalam proses pembelajaran biasanya pada salah satu pemilihan strategi pembelajaran yang tidak tepat, untuk itu strategi pembelajaran yang dipilih guru selayaknya didasari berbagai pertimbangan sesuai situasi, kondisi dan lingkungan yang akan dihadapinya.

Menurut (Kozma dan Gafur 1989) yang dikutip oleh (cecep kustandi ,2015) secara umum menjelaskan bahwa :

“Strategi pembelajaran dapat diartikan sebagai segala kegiatan yang dipilih yang dapat memberikan fasilitas atau bantuan kepada peserta didik menuju tercapainya tujuan pembelajaran”.

Selanjutnya dijabarkan bahwa strategi pembelajaran meliputi sifat, lingkup dan urutan kegiatan pembelajaran yang dapat memberikan pengalaman belajar kepada peserta didik, strategi pembelajaran merupakan cara-cara yang akan dipilih dan digunakan oleh seorang pengajar untuk menyampaikan materi pelajaran sehingga akan memudahkan peserta didik mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan akan dikuasainya diakhir kegiatan belajarnya. Strategi pembelajaran yang akan dipilih dan digunakan guru bertitik tolak dari tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan sejak awal agar diperoleh tahapan kegiatan pembelajaran yang berdaya dan berhasil guna, guru harus mampu menentukan strategi pembelajaran apa yang akan digunakan sejak awal pembelajaran.

Dari uraian diatas menjelaskan betapa pentingnya pemilihan strategi pembelajaran yang akan digunakan untuk mencapai keberhasilan didalam proses belajar-mengajar, pemilihan dan penggunaan strategi pembelajaran tidak selamanya memperoleh keberhasilan untuk itu setelah guru memilih dan menggunakan strategi yang ada guru juga dituntut untuk kreatif mengembangkan strategi pembelajaran untuk mengantisipasi kemungkinan

persoalan-persoalan yang timbul dalam proses belajar

Sehubungan dengan proses belajar-mengajar dalam pembelajaran senam *roll* depan yang ada di SMA Negeri 6 Kediri pada siswa kelas XI dalam pelaksanaannya belum berjalan efektif, karena didalam menggunakan strategi pembelajaran hanya mengikuti materi yang ada tanpa ada penambahan dalam proses mengajar sehingga pembelajaran yang diharapkan belum tercapai, salah satunya hasil belajar siswa dalam pembelajaran senam *roll* depan belum tercapai, karena sarana dan prasarana yang ada terbatas sehingga mempengaruhi aktivitas siswa dalam belajar, belum adanya penambahan didalam penggunaan strategi pembelajaran pada penyajian materi yang ada menjadi persoalan didalam proses pembelajaran senam *roll* depan, untuk itu masalah yang ada dalam kegiatan proses pembelajaran pada siswa sangat penting untuk diperhatikan oleh guru.

Didalam persoalan yang ada pada pembelajaran senam *roll* depan sangat penting untuk dicarikan solusinya karena apabila persoalan yang ada tidak dicarikan solusinya akan menyebabkan pembelajaran menjadi tidak efektif, dan menyebabkan proses belajar *roll* depan kurang berhasil, tujuan pembelajaran tidak tercapai dan hasil belajar tidak optimal, hal ini tentunya diperlukan suatu tindakan untuk dicarikan solusinya. Untuk itu penulis dengan melalui pendekatan metode *part and whole* mencoba mengatasi permasalahan yang timbul dalam pembelajaran senam *roll* depan.

Metode *part and whole* merupakan salah satu metode penunjak untuk mencapai keberhasilan belajar dalam pendidikan jasmani, oleh sebab itu guru pendidikan jasmani harus mengenal secara mendalam tentang *part and whole*. Dari uraian tersebut menjelaskan *part and whole* adalah pembelajaran dari bagian-bagian teknik hingga hingga teknik secara keseluruhan dan metode ini sesuai untuk pembelaran teknik dasar, dalam kaitannya dengan

siswa dalam belajar senam *roll* depan yang dalam belajarnya gerak belum sesuai yang diharapkan dengan mencoba melalui metode *part and whole* diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam belajar *roll* depan.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis mencoba menggunakan metode *part and whole* sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran senam *roll* depan disekolah SMA. Upaya tersebut direalisasikan melalui penelitian tindakan kelas (PTK). Oleh sebab itu, peneliti berusaha agar fakta yang berada di kelas dapat di ambil kesimpulan terhadap Peningkatan hasil belajar *roll* depan pembelajaran senam lantai melalui metode *part and whole* siswa SMA Negeri 6 Kediri tahun 2021/2022.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Karena didalam menggunakan strategi pembelajaran hanya mengikuti materi yang ada tanpa ada penambahan dalam proses mengajar sehingga pembelajaran yang diharapkan belum tercapai, salah satunya hasil belajar siswa dalam pembelajaran senam *roll* depan belum tercapai
2. Sarana dan prasarana yang ada terbatas sehingga mempengaruhi aktivitas siswa dalam belajar
3. Belum adanya penambahan didalam penggunaan strategi pembelajaran pada penyajian materi yang ada menjadi persoalan di dalam proses pembelajaran senam *roll* depan

C. Batasan Masalah

Mengingat permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini sangat luas dan

kompleks, maka perlu pembatasan masalah. Adapun yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah: metode pembelajaran *roll* depan senam lantai dengan metode *part and whole*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah tersebut di atas maka, penelitian tindakan kelas ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah melalui metode pembelajaran *part and whole* dalam pembelajaran senam lantai *roll* depan dapat meningkatkan hasil belajar siswa SMA Negeri 6 Kediri ?

E. Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah dengan metode *part and whole* dapat meningkatkan hasil belajar siswa SMA Negeri 6 Kediri dalam pembelajaran senam lantai *roll* depan.

F. Kegunaan Penelitian

1. Bagi guru, hasil penelitian dapat dijadikan sebagai salah satu strategi pembelajaran untuk diterapkan dalam meningkatkan hasil belajar siswa, hasil penelitian juga dapat dijadikan sebagai motivasi bagi guru untuk lebih kreatif dalam mengembangkan strategi pembelajaran.
2. Bagi sekolah, dapat membantu meningkatkan perbaikan kualitas dalam proses pembelajaran disekolah.
3. Bagi siswa, untuk meningkatkan motivasi belajar siswa dalam belajar senam *roll* depan guna memperoleh hasil belajar yang lebih baik.

G. Hipotesis Tindakan

Aktivitas hasil belajar *roll* depan siswa mengalami peningkatan dengan penerapan metode *part and whole* pada pembelajaran senam lantai. Penerapan metode *part and whole* dapat meningkatkan hasil belajar *roll* depan pada pembelajaran senam lantai.