

**PENGUNAAN MEDIA PEMBELAJARAN BERUPA KARTU TUGAS
UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GULING BELAKANG
PADA SISWA KELAS VII D SMP NEGERI 1 JATEN
TAHUN AJARAN 2015-2016**



Skripsi

Oleh:

TORIQ MUZAQI

NIM K4610088

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA**

2016

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Toriq Muzaqi
NIM : K4610088
Program Studi : PENJASKESREK

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **"PENGUNAAN MEDIA PEMBELAJARAN BERUPA KARTU TUGAS UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GULING BELAKANG PADA SISWA KELAS VII D SMP NEGERI 1 JATEN TAHUN AJARAN 2015-2016"** ini benar – benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, Januari 2016

Yang membuat pernyataan



Toriq Muzaqi

**PENGUNAAN MEDIA PEMBELAJARAN BERUPA KARTU TUGAS
UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GULING BELAKANG
PADA SISWA KELAS VII D SMP NEGERI 1 JATEN
TAHUN AJARAN 2015-2016**

**Oleh:
TORIQ MUZAQI
K4610088**

**Skripsi
Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
Januari 2016**

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Surakarta, Januari 2016

Pembimbing I



Rony Syaifullah, S.Pd., M.Pd
NIP. 19740826 2002121 002

Pembimbing II



Singgih Hendarto, S.Pd., M.Pd
NIP. 19720414 2006041 001

PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Hari : Senin
Tanggal : 18 Januari 2016

Tim Penguji Skripsi :

Nama Terang

Ketua : Des. H. Sumardi, M.Kes
Sekretaris : Des. H. Agus Margono, M.Kes
Anggota I : Rony Syarifullah, S.Pd, M.Pd
Anggota II : Singgih Hendarto, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan



Dibahkan oleh :
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sebelas Maret

Dean



Prof. Dr. H. Makario, M.Pd.
NIP. 195002211987021001

ABSTRAK

Toriq Muzaqi :**PENGGUNAAN MEDIA PEMBELAJARAN BERUPA KARTU TUGAS UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GULING BELAKANG PADA SISWA KELAS VII D SMP NEGERI 1 JATEN TAHUN AJARAN 2015-2016**. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. Januari 2016

Tujuan penelitian ini adalah meningkatkan hasil belajar senam lantai gerakan Guling kebelakang siswa kelas VII D SMP Negeri 1 Jaten Tahun Ajaran 2015 -2016.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas. Penelitian dilaksanakan dua siklus. Siklus I terdiri dari 3 pertemuan dan siklus II hanya satu pertemuan dikarenakan prosentase ketuntasan hasil belajar sudah mencapai target. Subjek penelitian adalah siswa kelas VII D SMP Negeri 1 Jaten Tahun Ajaran 2015-2016 yang berjumlah 34 siswa. Sumber data adalah siswa dan guru. Teknik pengumpulan data adalah dengan observasi dan tes. Validitas data menggunakan teknik triangulasi. Teknik analisis data menggunakan teknik deskriptif dengan menggunakan teknik persentase untuk melihat kecenderungan yang terjadidalam proses pembelajaran.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media pembelajaran berupa kartu tugas dapat meningkatkan hasil belajar senam lantai gerakan Guling belakang. Ketercapaian ketuntasan hasil belajar senam lantai gerakan Guling belakang dari kondisi awal ke siklus I yaitu dari 29.4 % menjadi 61,7 % yang berarti mengalami peningkatan sebesar 32.3 %. Dari siklus I ke siklus II yaitu 61.7 % menjadi 79,4 % yang berarti mengalami peningkatan sebesar 17.7 %. Peningkatan ketuntasan hasil belajar secara keseluruhan dari kondisi awal ke siklus II yaitu dari 29.4 % menjadi 79.4 % yang berarti mengalami kenaikan sebesar 50% .

Simpulan penelitian ini adalah penggunaan media pembelajaran berupa kartu tugas dapat meningkatkan hasil belajar Guling belakang sisiwa kelas VII D SMP Negeri Jaten tahun ajaran 2015-2016.

Kata Kunci: hasil belajar senam lantai gerakan Guling Belakang, media pembelajaran kartu tugas.

ABSTRACT

Toriq Muzaqi :**THE USE OF LEARNING MEDIA IN THE FORM OF TASK CARD TO IMPROVE BACKWARD ROLL LEARNING OUTCOMES ON THE STUDENTS OF CLASS VII D SMP NEGERI 1 JATEN ACADEMIC YEAR 2015-2016**. Thesis, Faculty of Teacher Training and Education University of Sebelas Maret Surakarta, Dec 2015.

The purpose of this research is to improve the result of gymnastics floor in backward roll movement on the students of class VII D SMP Negeri 1 Jaten academic year 2015-2016.

This research is class action research. The research is done for two cycles. Each cycle consist of planning, implementation, action, observation and reflection. The Subject research is the students of class VII D SMP Negeri 1 Jaten academic year 2015-2016, amount of 34 students. The data source is the teacher and the student. The data collection technique is by observation and tests. The validity of the data using triangulation techniques. The data were analyzed using descriptive techniques percentage to see trends in the learning process.

The results of this research shows that the use of learning media in the form of task card can improve the learning outcomes of gymnastics floor in backward roll movement from the initial conduction to the first cycle and from the first cycle to second cycle which is showed by the increase in the percentage of completeness. Attainment of mastery learning outcomes gymnastics of backward roll from the initial condition to first cycle of 29,4% become 61,7% that is happen the mount of 32.3%. From the first cycle to second cycle of 61.7% become 79,4% that is happen the mount of 17.7%. The enhancement of overall mastery of learning outcomes from initial condition to second cycle of 29.4% become 79.4% that is happen the mount of 50%.

The conclusions of this research is the use of learning media in the form of task card can improve the learning outcomes in backward roll movement in class VII D SMP Negeri 1 Jaten academic year 2015-2016.

Keywords: the result of learning backward roll movement, learning media.

MOTTO

“Be cool, Be Calm And Be Confident”

Keutamaan amal ada tiga (3) hal yang paling utama, yaitu yang pertama iman kepada Allah S.W.T dan Rasul-Nya, kedua jihad fi sabilillah atau jihad di jalan Allah S.W.T, dan ketiga haji yang mabrur
(Hadist Shahih Bukhari)

Bersyukur itu tidak berhenti pada menerima apa adanya saja, tapi terutama bekerja keras untuk mengadakan yang terbaik
(Mario Teguh)

“Berjuang terus sampai impian yang ada dalam diri kita tercapai” (Penulis)

PERSEMBAHAN

Teriring syukur kepada Allah SWT, skripsi ini dipersembahkan untuk:

☞ Ayah dan bunda tercinta Bpk. Rasiwan dan Ibu. Rodiyati beserta keluarga, Atas cinta, kasih sayang, doa, dan dukungan yang selalu tercurahkan sehingga aku dapat mewujudkan cita – citaku

☞ Almamater PENJASKESREK FKIP UNS

KATA PENGANTAR

Puji syukur bagi Allah SWT yang maha pengasih dan Penyayang atas segala limpahan rahmat, hidayah dan karunianya. Atas kehendakNya sehingga skripsi dengan judul: **“PENGUNAAN MEDIA PEMBELAJARAN BERUPA KARTU TUGAS UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GULING BELAKANG PADA SISWA KELAS VII D SMP NEGERI 1 JATEN TAHUN AJARAN 2015-2016”** dapat diselesaikan.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Menyadari bahwa terselesainya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, disampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Drs. Sunardi, M.Kes selaku Kepala Program Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Rony Saifullah, S.Pd.,M.Pd selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, motivasi dan arahan dalam penyusunan skripsi.
4. Singgih Hendaro, S.Pd.,M.Pd, selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, motivasi dan dorongan untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh Dosen Pengajar Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret, yang telah memberikan ilmu dan juga motivasi dalam menyelesaikan studi.
6. Keluargaku tercinta terutama bapak dan ibu, Adiku Alm.Subur, Gendhu, yang telah memberikan doa dan semangat dalam menyelesaikan studi dan skripsi ini.
7. Orang terdekatku Bunda rika, Kakak Baim, Sahabatku Ilham, Yogi, Jafis, Marlinda, Rafat, Riziqi, zaeni, puguh, dan juga semua teman-teman

Penjaskesrek angkatan 2010 yang telah memberikan doa dan semangat dalam menyelesaikan studi dan skripsi ini.

8. Semua keluarga besar SMP Negeri 1 Jaten terutama Bpk.Daryono sebagai guru Penjas yang telah memberikan doa dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Almamaterku dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu dalam penulisan skripsi ini.

Kiranya seluruh perhatian, kebaikan dan bantuan yang telah diberikan kepada penulis menjadi karma baik, dan semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal.

Surakarta, Januari 2016

Penulis

Toriq Muzaqi

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
PENGAJUAN	iii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II LANDASAN TEORI	5
A. Kajian Pustaka	5
1. Hasil Belajar	5
a. Penilaian Proses Belajar	6
b. Tujuan Dari Penilaian	7
2. Senam Lantai	8
a. Sejarah senam Lantai	8
b. Macam-macam dan Teknik Dasar Senam Lantai	9
3. Pembelajaran	12
a. Konsep Pembelajaran	12
b. Prinsip-Prinsip Pembelajaran	12
c. Ciri-ciri Akibat Perubahan Pembelajaran	14

d. Media Pembelajaran.....	17
4. Kartu Tugas.....	21
a. Pengertian Kartu Tugas	21
b. Teknis Pembelajaran Guling Belakang Menggunakan Media Kartu Tugas	23
c. Manfaat Kartu Tugas	24
5. Pradigma Pendidikan Jasmani dan Kesehatan	25
a. Pengertian Penjaskes	25
b. Tujuan Penjaskes	27
c. Penjaskes di Tingkat Sekolah Menengah Pertama	28
B. Kerangka Pemikiran.....	32
BAB III METODE PENELITIAN.....	34
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	34
B. Subjek Penelitian	35
C. Sumber Data	35
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	36
E. Uji Validitas Data	36
F. Teknik Analisis Data	37
G. Indikator kerja penelitian	37
H. Prosedur Penelitian	38
BAB IV HASIL PENELITIAN	41
A. Deskripsi Kondisi Awal.....	41
B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus.....	44
C. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus.....	58
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	61
BAB V SIMPULAN IMPLIASI DAN SARAN.....	65
A. Simpulan.....	65
B. Implikasi	65
C. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN.....	69

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Penggolongan Media Pembelajaran Berdasarkan Jenisnya	19
Tabel 3.1 Waktu Pelaksanaan kegiatan.....	34
Tabel 3.2 Prosentase indikator pencapaian keberhasilan belajar siswa	38
Tabel 4.1 Kondisi Awal Ketuntasan Hasil Belajar Guling Belakang Siswa Kelas VII D SMP Negeri 1 Jaten Tahun 2015-2016.....	42
Tabel 4.3 Ketuntasan Hasil Belajar Guling Belakang Siswa Kelas VII D SMP Negeri 1 Jaten Tahun 2015-2016 Siklus I.....	48
Tabel 4.4 Ketuntasan Hasil Belajar Guling Belakang Siswa Kelas VII D SMP Negeri 1 Jaten Tahun 2015-2016 Siklus II.....	53

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Gerakan Mengguling ke belakang	12
Gambar 2.2 Skema Kerucut Pengalaman Edgar Dale	18
Gambar 2.3 Skema Siswa sebagai Pusat Pembelajaran.....	27
Gambar 2.4 Skema Alur Kerangka Berfikir	33
Gambar 3.1 Skema Prosedur Penelitian tindakan kelas	39
Gambar 4.1 Tindakan Siklus I Menggunakan kartu Tugas	45
Gambar 4.2 Tindakan Siklus II Menggunakan Kartu Tugas	53
Gambar 4.3 Diagram Ketercapaian Ketuntasan Hasil Belajar Guling Belakang Dari Kondisi Awal Ke Siklus I.....	49
Gambar 4.4 Diagram Ketercapaian Ketuntasan Hasil Belajar Guling Belakang Dari Siklus I Ke Siklus II.....	54
Gambar 4.5 Diagram Ketercapaian Ketuntasan Hasil Belajar Guling Belakang Dari Kondisi Awal Ke Siklus I dan Siklus II	57

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Silabus Penjaskes SMP kelas VII.....	65
Lampiran 2 RPP Siklus I.....	68
Lampiran 3 RPP Siklus II	75
Lampiran 4 Format Kartu tugas	82
Lampiran 5 Rekapitulasi Nilai awal.....	83
Lampiran 6 Presensi Siklus I Pertemuan I.....	85
Lampiran 7 Presensi Siklus I Pertemuan II.....	86
Lampiran 8 Presensi Siklus I Pertemuan III	87
Lampiran 9 Presensi Siklus II Pertemuan	88
Lampiran 10 Lembar Unjuk Kerja Psikomotor siklus 1 pertemuan 1	89
Lampiran 11 Lembar Unjuk Kerja Psikomotor siklus 1 pertemuan 2	94
Lampiran 12 Lembar Unjuk Kerja Psikomotor siklus 1 pertemuan 3	99
Lampiran 13 Nilai Akhir Psikomotor siklus 1.....	104
Lampiran 14 Lembar Unjuk Kerja afektif 1 Siklus I.....	106
Lampiran 15 Lembar Unjuk Kerja afektif 2 Siklus I.....	108
Lampiran 16 Lembar Unjuk Kerja afektif 3 Siklus I.....	110
Lampiran 17 Nilai Akhir Afektif Siklus I.....	112
Lampiran 18 Lembar Unjuk Kerja Kognitif	114
Lampiran 19 Nilai Akhir Kognitif	119
Lampiran 20 Nilai Akhir Siklus I.....	122
Lampiran 21 Rekapitulasi Nilai Akhir Siklus I.....	124
Lampiran 22 Lembar Unjuk Kerja Psikomotor Siklus II.....	126
Lampiran 23 Nilai Akhir Psikomotor Siklus II.....	131
Lampiran 24 Lembar Unjuk Kerja Afektif Siklus II.....	133
Lampiran 25 Nilai Akhir Afektif Siklus II.....	135
Lampiran 26 Nilai Akhir Siklus II	137
Lampiran 27 Rekapitulasi Nilai Akhir Siklus II	139
Lampiran 28 Foto Kegiatan	141
Lampiran 29 Surat Keterangan Penelitian	145