

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR SENAM LANTAI
DENGAN MENGGUNAKAN METODE DEMONSTRASI**

SKRIPSI

Oleh
Rizqi Fauziah
1910281043



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA
2023**

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR SENAM LANTAI
DENGAN MENGGUNAKAN METODE DEMONSTRASI**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Muhammadiyah Jember
Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan Program Sarjana
Pendidikan Olahraga

Oleh

Rizqi Fauziah

NIM 1910281043

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA
2023**



MOTTO

"Barangsiapa belajar sesuatu semata-mata karena Allah, mencari ilmu yang ada bersama-Nya, maka dia akan menang. Dan barang siapa yang belajar sesuatu karena selain Allah, maka dia tidak akan mencapai tujuannya, juga pengetahuan yang diperolehnya tidak akan membawanya lebih dekat kepada Allah." - Hasan al-Basri

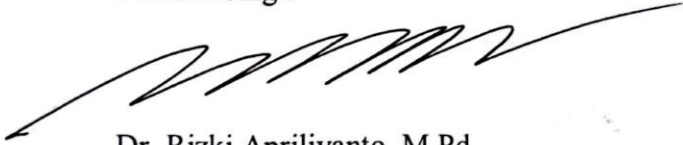


HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh Rizqi fauziah telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh Tim Penguji

Jember, 21 Juli 2023

Pembimbing I



Dr. Rizki Apriliyanto, M.Pd

NPK. 1986040811509694

Pembimbing II



Topo Yono, M.Pd

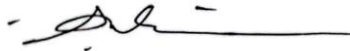
NPK. 1982030211509700



HALAMAN PENGESAHAN

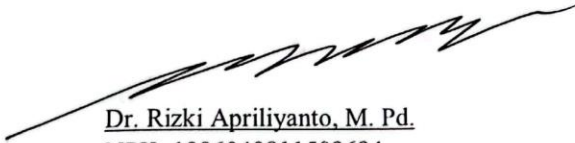
Skripsi oleh Rizqi Fauziah ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 21 Juli 2023

Dewan Penguji,



Ahmad Sulaiman, M. Pd.
NPK. 1990011111510698

Ketua



Dr. Rizki Apriliyanto, M. Pd.
NPK. 1986040811509694

Anggota



Topo Yono, M.Pd
NPK. 1982030211509700

Anggota

Mengetahui,

Dekan

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Kukuh Munandar, M. Kes.
NIP. 196411141991031003

PRAKATA

Alhamdulillah puji syukur kepada Allah. Berkat Rahmat-nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Segala hal yang telah diupayakan semoga bermanfaat baik bagi penulis maupun bagi pembaca.

Skripsi ini berjudul “Peningkatan Hasil Belajar Senam Lantai Dengan Menggunakan Metode Demonstrasi”. Skripsi ini membuat bab I sampai bab VI berisi kesimpulan dan saran.

Atas kekurangan yang terjadi pada penulisan skripsi ini, penulis menerima kritik dan saran dalam rangka penyempurnaan skripsi ini. Semoga bisa menjadi bahan koreksi untuk perbaikan selanjutnya.

Jember, 20 Juli 2023

Rizqi Fauziah

UNGKAPAN TERIMAKASIH

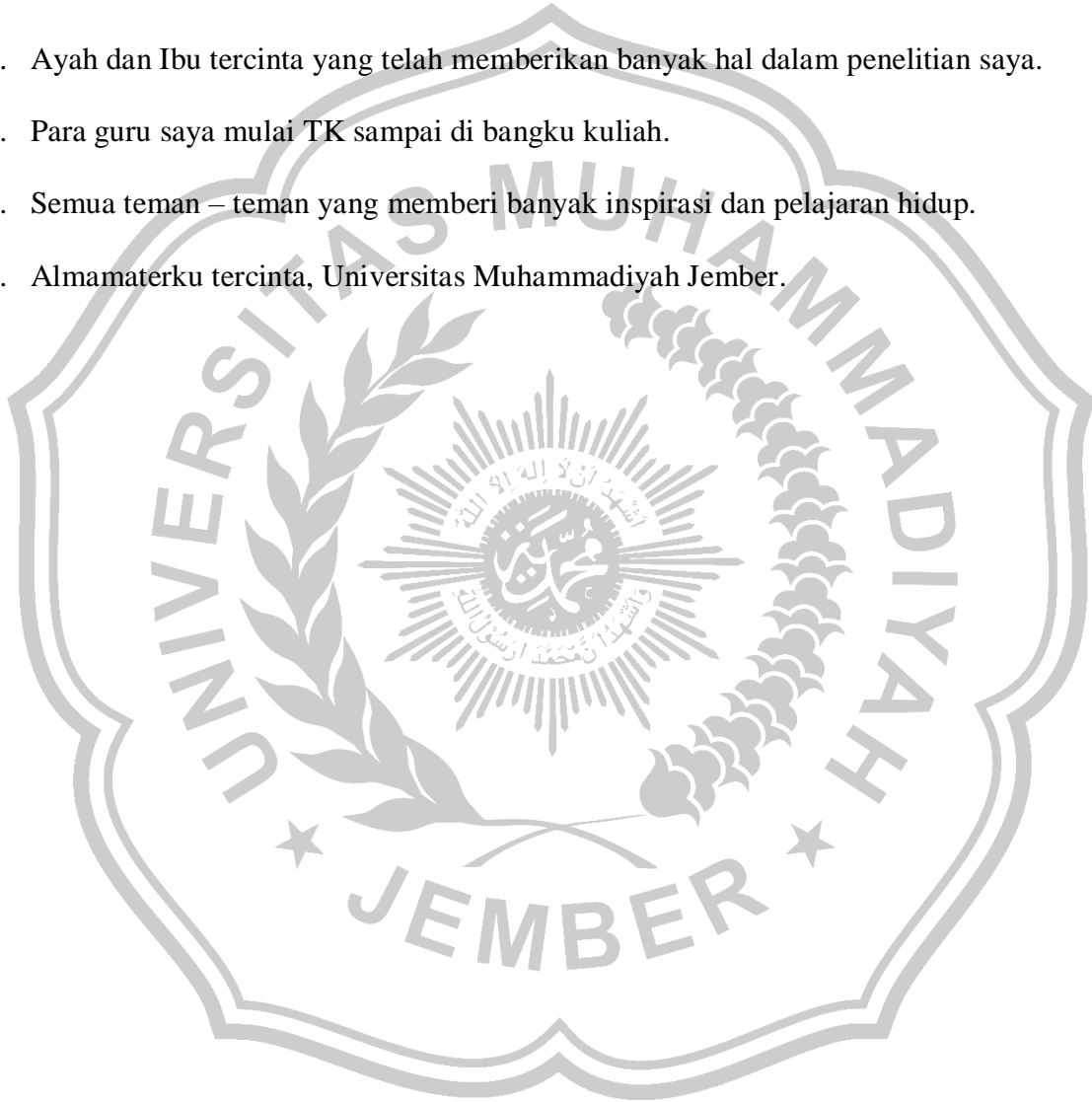
Dengan menyebut nama Allah yang maha pengasih dan maha penyayang serta sholawat dan salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, penulis persembahkan skripsi ini sebagai ungkapan kebahagiaan dan rasa terimakasih kepada:

1. Kedua orang tuaku yang telah mendukung dan memberikan doa, kasih sayang, motivasi, dan senyuman yang slalu menguatkan disetiap perjuangan hidup saya;
2. Dr. Rizki Aprilianto M, Pd., selaku dosen pembimbing satu dan Ahmad Sulaiman M. Pd., selaku dosen pembimbing kedua;
3. Dosen penguji Bahtiar Hari Hardovi, M. Pd., yang telah menguji.
4. Semua dosen Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Jember.
5. Staf pengajaran FKIP Universitas Muhammadiyah Jember.
6. Kepala Sekolah dan Guru SDN Sukosari 03 Sukowono Jember
7. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Disampaikan terimakasih atas semua bantuan dan bimbingannya.

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dengan hormat dipersembahkan kepada:

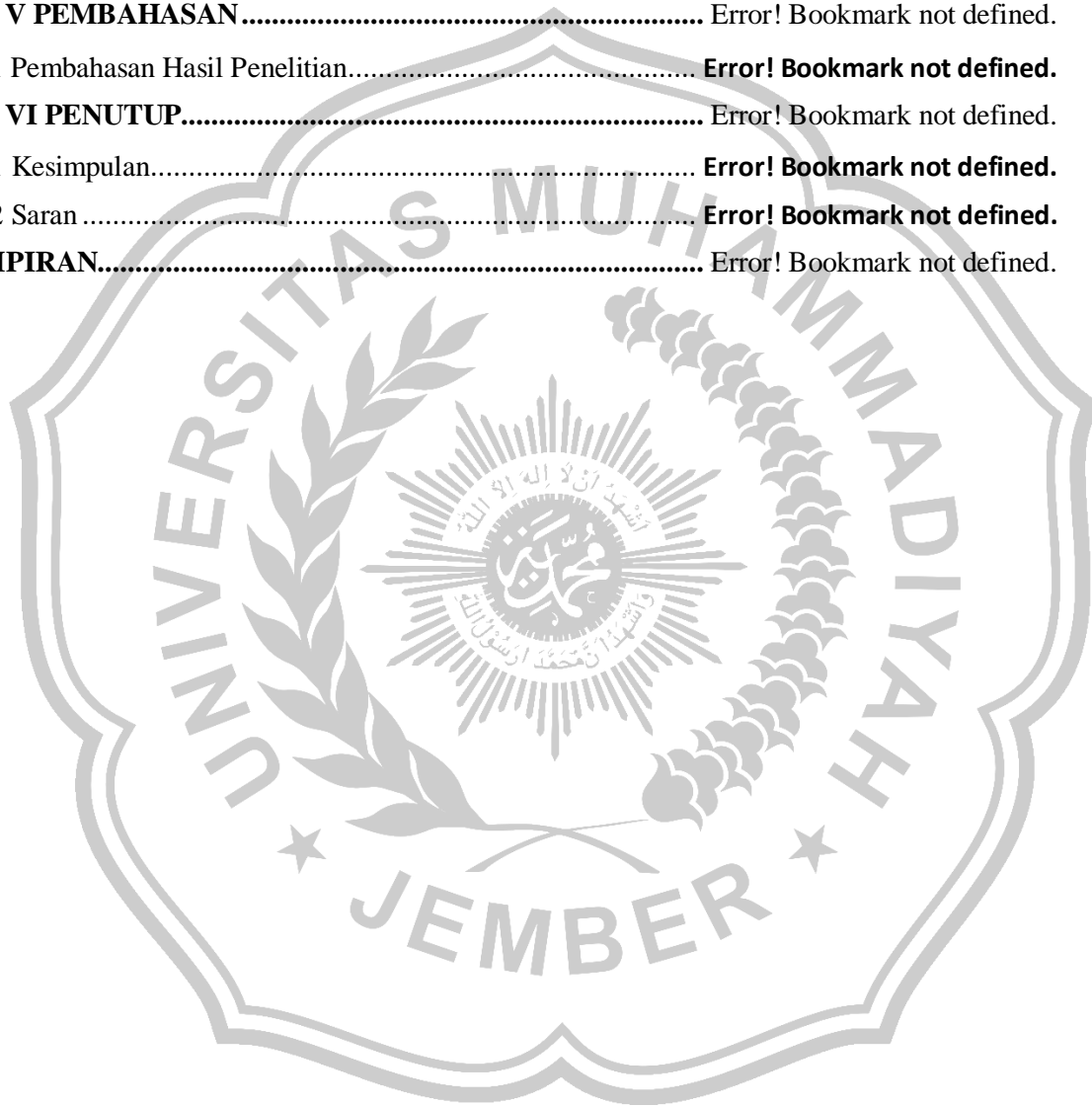
1. Ayah dan Ibu tercinta yang telah memberikan banyak hal dalam penelitian saya.
2. Para guru saya mulai TK sampai di bangku kuliah.
3. Semua teman – teman yang memberi banyak inspirasi dan pelajaran hidup.
4. Almamaterku tercinta, Universitas Muhammadiyah Jember.



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUT.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN JUDUL.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN LOGO	Error! Bookmark not defined.
MOTTO.....	4
HALAMAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	6
PRAKATA.....	7
UNGKAPAN TERIMAKASIH.....	8
PERSEMBAHAN.....	9
DAFTAR ISI.....	10
DAFTAR TABEL.....	12
DAFTAR GAMBAR.....	13
DAFTAR LAMPIRAN.....	14
ABSTRAK.....	Error! Bookmark not defined.
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.2 Masalah Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.4 Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
1.5 Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.6 Ruang Lingkup Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
2.1 Senam Lantai.....	Error! Bookmark not defined.
2.2 Senam Lantai di Sekolah Dasar.....	Error! Bookmark not defined.
2.3 Karakteristik Usia Sekolah Dasar.....	Error! Bookmark not defined.
2.4 Kajian Penelitian yang Relevan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
3.1 Jenis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.2 Rancangan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.3 Prosedur Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.4 Populasi dan Sampel.....	Error! Bookmark not defined.

3.5 Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.6 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
3.7 Teknik Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
4.1 Deskripsi Tempat, Waktu, dan Populasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.2 Hasil Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.
5.1 Pembahasan Hasil Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB VI PENUTUP.....	Error! Bookmark not defined.
6.1 Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
6.2 Saran	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.



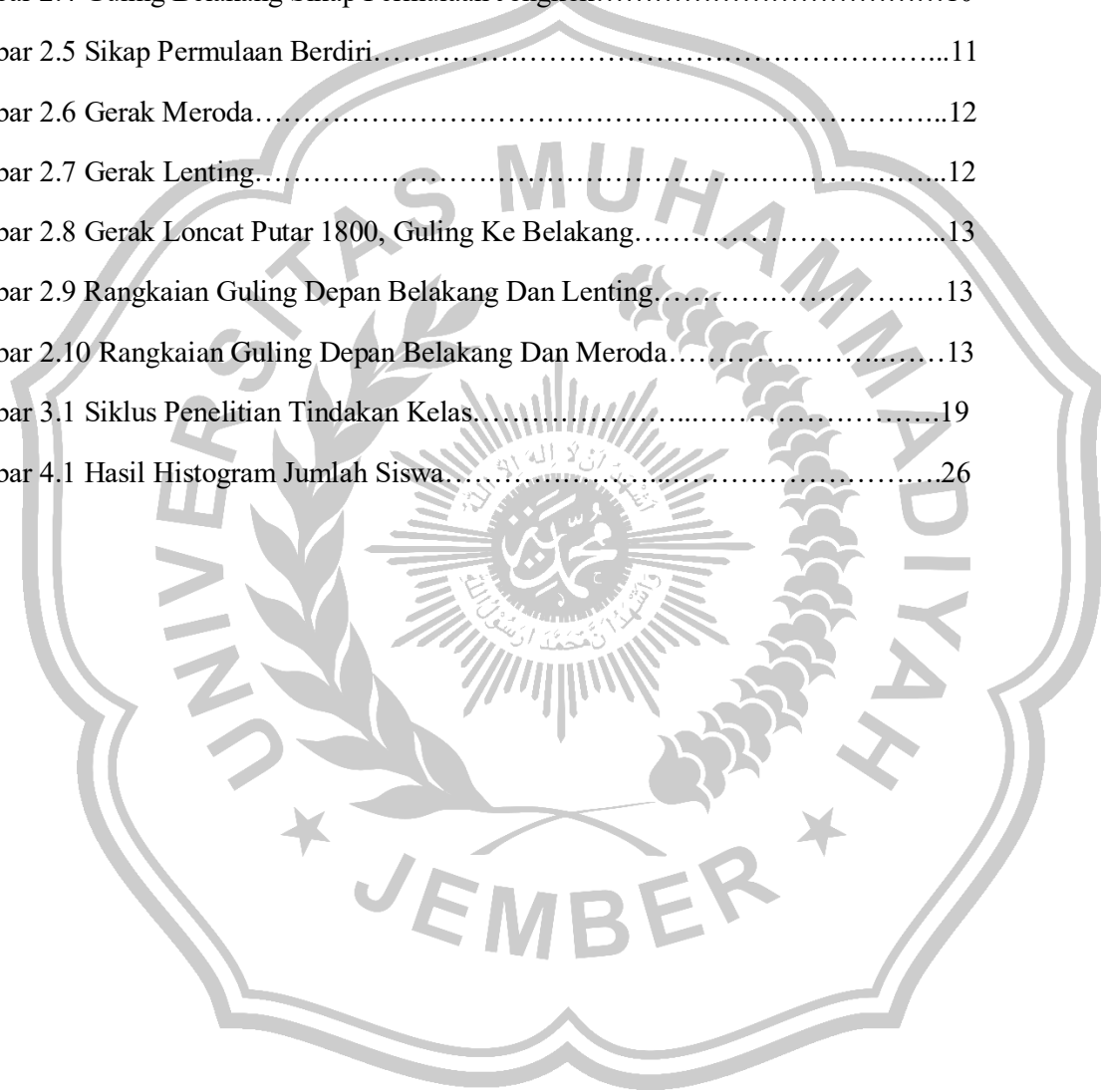
DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Angket Siswa.....	23
Tabel 3.2 Lembar Pengamatan.....	23
Tabel 4.1 Kegiatan Pendahuluan Inti Dan Penutup.....	25



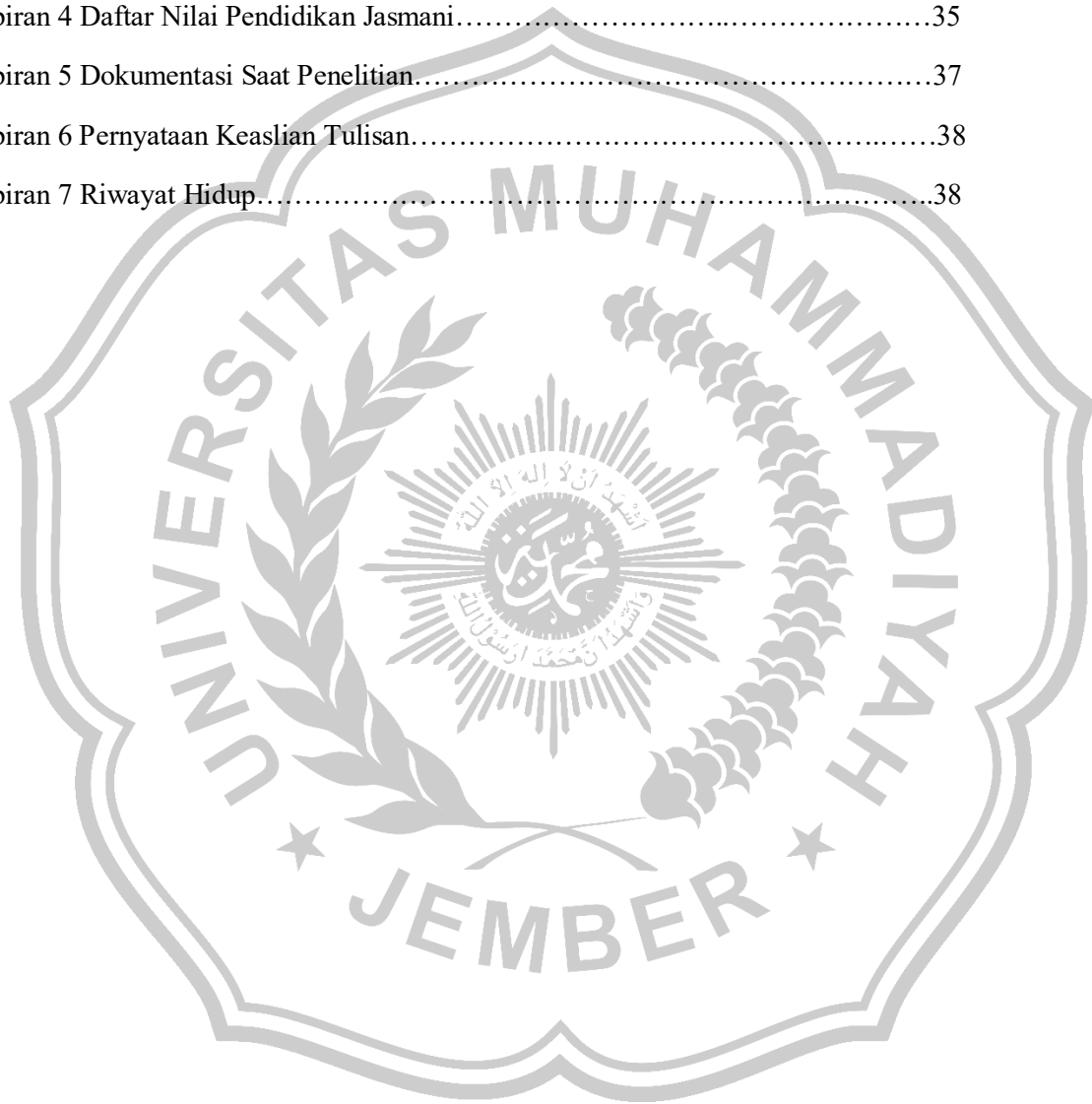
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Guling Depan Sikap Akhir.....	9
Gambar 2.2 Guling Depan Sikap Akhir Berdiri.....	9
Gambar 2.3 Cara Membantu Guling Depan	10
Gambar 2.4 Guling Belakang Sikap Permulaan Jongkok.....	10
Gambar 2.5 Sikap Permulaan Berdiri.....	11
Gambar 2.6 Gerak Meroda.....	12
Gambar 2.7 Gerak Lenting.....	12
Gambar 2.8 Gerak Loncat Putar 1800, Guling Ke Belakang.....	13
Gambar 2.9 Rangkaian Guling Depan Belakang Dan Lenting.....	13
Gambar 2.10 Rangkaian Guling Depan Belakang Dan Meroda.....	13
Gambar 3.1 Siklus Penelitian Tindakan Kelas.....	19
Gambar 4.1 Hasil Histogram Jumlah Siswa.....	26



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Penelitian.....	31
Lampiran 2 Surat Permohonan Penelitian.....	32
Lampiran 3 Absensi Kelas 5.....	34
Lampiran 4 Daftar Nilai Pendidikan Jasmani.....	35
Lampiran 5 Dokumentasi Saat Penelitian.....	37
Lampiran 6 Pernyataan Keaslian Tulisan.....	38
Lampiran 7 Riwayat Hidup.....	38



Lampiran 6. Pernyataan Keaslian Tulisan

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rizqi Fauziah

NIM : 1910281043

Program Studi : Pendidikan IOI lahraga

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sungguh sungguhnya Bahwa skripsi dengan judul “Peningkatan Hasil Belajar Senam Lantai Dengan Menggunakan Metode Demonstrasi” merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil – alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya.

Apabila pernyataan saya diatas dikemudian hari tidak benar, saya bersedia diberikan sanksi yang berlaku. Demikian surat pernyataan keaslian tulisan ini saya buat dalam keadaan sadar untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 20 Julli 2023
Yang membuat pernyataan



Rizqi Fauziah
NIM: 1910281043