

**MENINGKATKAN KETERAMPILAN SISWA DALAM
SENAM LANTAI ROLL DEPAN MENGGUNAKAN
METODE DEMONSTRASI DI
SDN KALIGLAGAH 03**

SKRIPSI

Oleh
Ervin Andika Putra
NIM 1910281020



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

**MENINGKATKAN KETERAMPILAN SISWA DALAM
SENAM LANTAI ROLL DEPAN MENGGUNAKAN
METODE DEMONSTRASI DI
SDN KALIGLAGAH 03**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Muhammadiyah Jember
Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam
Menyelesaikan Program Sarjana Pendidikan Olahraga

Oleh

Ervin Andika Putra
NIM 1910281020

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
2023

MOTTO

“ Dengan belajar kita bisa merubah dunia, bahkan jikalau kita tidak mampu merubah dunia, setidaknya kita bisa merubah diri kita sendiri ”. (kata mutiara)

“ Belajarlah dari kemarin, hiduplah untuk hari ini, berharaplah untuk besok. Yang paling penting adalah tidak berhenti untuk bertanya”. (Albert Einstein)

“ Perbanyaklah mencari ilmu selagi kita masih diberi kesehatan dan juga kekuatan, supaya kelak kita menjadi orang tua, kita bisa menularkan ilmu yang kita dapat kepada anak cucu kita ”.

(Ervin Andika Putra)




HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh Ervin Andika Putra Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Pada Tanggal 10 Agustus 2023.


Dewan Penguji,


Dr. Rizki Aprilivanto, M.Pd
NPK. 1986040811509694

Ketua


Topo Yono, M.Pd
NPK. 1982030211509700

Anggota


Dr. Ali Usman, M.Pd
NPK. 1989062111703818

Anggota

Mengetahui,
Dekan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Kukuh Munandar, M.Kes
NIP. 196411141991031003

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ervin Andika Putra
NIM : 1910281020
Program Studi : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenar – benarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar - benar merupakan hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambil - alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi tersebut.

Jember,
Yang membuat
pernyataan



Ervin Andika Putra
NIM. 1910281020

PRAKATA

Alhamdulillah puji syukur kepada kehadiran Allah SWT. Berkat rahmat-Nya, Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Segala hal telah di upayakan semoga bermanfaat baik bagi penulis maupun bagi pembaca.

Skripsi ini berjudul “Upaya Meningkatkan Keterampilan Siswa – Siswi Kelas 6 Tentang Senam Lantai Rol Depan Di SD Negeri Kaliglagah 03”. Skripsi ini memuat bab I sampai bab V. Bab I berisi pendahuluan, Bab II berisi kajian pustaka & hipotesis tindakan, Bab III berisi tentang metode penelitian, Bab IV berisi hasil penelitian, Bab V berisi pembahasan, dan bab VI berisi kesimpulan dan saran.

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

Jember, 22 November 2022
Penulis

(Ervin Andika Putra)

UNGKAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengungkapkan syukur ke hadirat Allah SWT atas terselesaikannya skripsi ini. Demikian juga penulisan mengungkapkan terimakasih yang sebesar besarnya, atas segala upaya, bimbingan, dan arahan dari semua pihak, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya.

1. Dr. Kukuh Munandar, M.Kes., Dekan FKIP Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ahmad Sulaiman, M.Pd., Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Topo Yono, M.pd, dan Dr. Ali Usman, M.Pd,. Selaku dosen pembimbing I dan II yang telah memberikan arahan dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Semua dosen Program Studi Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Muhammadiyah Jember
5. Staf pengajaran FKIP Universitas Muhammadiyah Jember
6. Kepala Sekolah dan staf dewan guru di SDN Kaliglagah 3
7. Semua pihak yang tidak bisa di sebutkan satu persatu. Disampaikan terimakasih atas semua bantuan dan bimbingannya.

Jember, 22 November 2022

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dengan hormat dipersembahkan kepada:

1. Ayah dan Ibu tercinta yang telah memberikan banyak hal dalam pendidikan saya.
2. Para guru saya mulai TK sampai di bangku kuliah.
3. Kedua kakak perempuan saya yang telah memberikan semangat kepada saya.
4. Semua teman – temanku dari angkatan 2019, Terimakasih atas kerjasamanya mulai dari semester awal sampai akhir ini.
5. Teman – teman dari luaran sana, Terimakasih juga atas suportnya.
6. Terimakasih juga untuk Syan'a Zahar Jayabana atas dukungan penuhnya.
7. Almamaterku tercinta, Universitas Muhammadiyah Jember.



DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------|
| HALAMAN SAMPUL | i |
| COVER | ii |
| MOTTO..... | iii |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | iv |
| PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN..... | v |
| PRAKATA..... | vi |
| UNGKAPAN TERIMAKASIH..... | vii |
| PERSEMBAHAN | viii |
| DAFTAR ISI | ix |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xi |
| DAFTAR TABEL | xii |
| ABSTRAK | xiii |
| BAB 1 PENDAHULUAN | 1 |
| 1.2 Masalah Penelitian | 3 |
| 1.3 Tujuan Penelitian..... | 3 |
| 1.4 Definisi Operasional..... | 3 |
| 1.5 Manfaat Penelitian..... | 3 |
| 1.6 Ruang lingkup Penelitian | 4 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS TINDAKAN | 5 |
| 2.1 Kajian pustaka | 5 |
| 2.1.1 Keterampilan..... | 5 |
| 2.1.2 Senam Lantai | 5 |
| 2.1.3 Roll depan..... | 6 |
| 2.1.4 Metode Demonstrasi | 9 |
| 2.2 Hipotesis Tindakan..... | 10 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 11 |
| 3.1 Jenis Penelitian | 11 |

| | | |
|---|--|-----------|
| 3.2 | Desain Penelitian | 11 |
| 3.3 | Prosedur Penelitian | 12 |
| a) | Studi Pendahuluan (<i>Preliminary study</i>) | 12 |
| b) | Perencanaan (<i>Planning</i>) | 12 |
| c) | Pelaksanaan (<i>Implementing</i>)..... | 13 |
| d) | Pengamatan (<i>Observing</i>) | 13 |
| e) | Refleksi (<i>Reflecting</i>)..... | 13 |
| 3.4 | Data dan Sumber Data..... | 15 |
| 3.5 | Subjek Penelitian | 16 |
| 3.6 | Lokasi Penelitian | 16 |
| 3.7 | Kriteria Kesuksesan..... | 16 |
| 3.8 | Instrumen Penelitian..... | 16 |
| 3.9 | Pengembangan Penelitian..... | 18 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN..... | | 19 |
| 4.1 | Deskripsi Setting Penelitian | 19 |
| 4.2 | Hasil Penelitian..... | 20 |
| 4.3 | Deskripsi Pratindakan..... | 21 |
| 4.4 | Deskripsi Siklus I | 23 |
| 4.5 | Deskripsi Siklus II..... | 27 |
| 4.6 | Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar Siswa Dari Pratindakan, Siklus I, dan Siklus II | 28 |
| 4.7 | Pembahasan | 30 |
| BAB V SIMPULAN DAN SARAN | | 33 |
| 5.1 | Simpulan | 33 |
| 5.2 | Saran | 34 |
| DAFTAR PUSTAKA | | 35 |
| LAMPIRAN..... | | 37 |
| PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN..... | | 48 |
| RIWAYAT HIDUP..... | | 49 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|----|
| Lampiran 1 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran | 37 |
| Lampiran 2 Dokumentasi | 41 |
| Lampiran 3 Lembar Penilaian Praktek | 44 |
| Lampiran 4 Surat Ijin Penelitian | 48 |
| Lampiran 5 Surat Balasan Penelitian | 49 |
| Lampiran 6 Pernyataan Keaslian Tulisan..... | 50 |
| Lampiran 7 Riwayat Hidup..... | 51 |



DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 4.1 Triangulasi Data Penguji Pada Pembelajaran Keterampilan Senam Lantai Roll Depan | 20 |
| Tabel 4.2 Prosentase Target Capaian | 20 |
| Tabel 4.3 Hasil Tes Pratindakan Keterampilan Senam Lantai Roll Depan | 21 |
| Tabel 4.4 Prosentase Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Pada Pratindakan | 22 |
| Tabel 4.5 Hasil Tes Siklus I Keterampilan Senam Lantai Roll Depan | 23 |
| Tabel 4.6 Prosentase Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Pada Siklus I | 24 |
| Tabel 4.7 Hasil Tes Siklus II Keterampilan Senam Lantai Roll Depan | 27 |
| Tabel 4.8 Prosentase Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Pada Siklus II | 28 |
| Tabel 4.9 Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar Dari Pratindakan Ke Siklus I | 29 |
| Tabel 4.10 Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar Dari Siklus I Ke Siklus II | 29 |
| Tabel 4.11 Data Peningkatan Rata - Rata Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Dari Kondisi Pratindakan, Ke Siklus II | 29 |
| Tabel 4.12 Data Peningkatan Rata - Rata Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Dari Kondisi Pratindakan, Siklus I, Dan Siklus II | 32 |