

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR TEHNIK DASAR ROLL DEPAN
MELALUI MEDIA AUDIO VISUAL PADA SISWA KELAS 5 SDIT
MUTIARA BARU KOTA BEKASI**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar
Strata Satu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan
Dan Rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi**



Disusun Oleh :

Muh Arif Susanto

41182191160225

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS ISLAM “45” BEKASI

2023

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

**Peningkatan Hasil Belajar Tehnik Dasar Roll Depan Melalui Media Audio Visual Pada Siswa Kelas
5 SDIT Mutiara Baru Kota Bekasi**

Oleh

Muh Arif Susanto

41182191160225

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



Mja Kusumawati, M.Pd. AIFO.

Tanggal, 31 Juli 2023

Disahkan oleh

Ketua Program Studi PJKR

FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.

NIK 45101122011035

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR TEHNIK DASAR ROLL DEPAN MELALUI MEDIA
AUDIO VISUAL PADA SISWA KELAS 5 SDIT MUTIARA BARU KOTA BEKASI**

Dipersiapkan dan ditulis oleh :

MUH ARIF SUSANTO

41182191160225

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 31 Juli 2023
dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

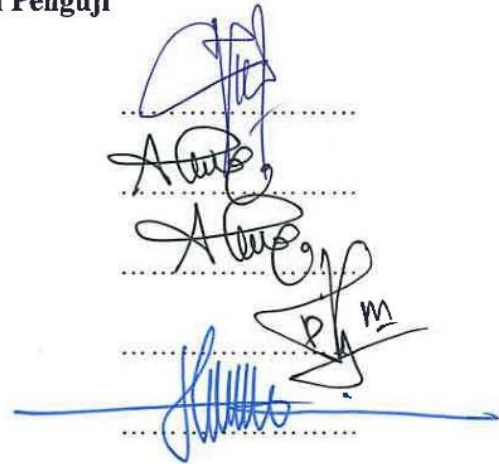
Ketua : Yudi Budianti, M.Pd.

Sekretaris : Dr. Apta Mylsidayu, M. Or.

Penguji I : Dr. Apta Mylsidayu, M. Or.

Penguji II : Elly Diana Mamesah, M.Pd

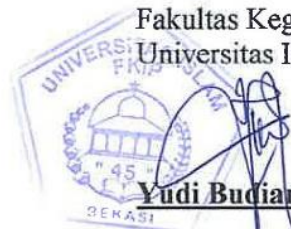
Penguji III : Hasan Basri, M. Pd



Handwritten signatures of the exam board members, including the Chairman, Secretary, and three examiners, positioned to the right of their respective names.

Bekasi, 31 Juli 2023

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd.

NIK : 45101022012015

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, Mahasiswa Unisma “45’ Bekasi

Nama : Muh Arif Susanto

Nomer Pokok Mahasiswa : 41182191160225

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Peningkatan Hasil Belajar Tehnik Dasar Roll Depan Melalui Media Audio Visual Pada Siswa Kelas 5 SDIT Mutiara Baru Kota Bekasi” ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya karena hubungan material maupun non-material, ataupun segala kemungkinan lain yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinil dan otentik.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakan intergritas akademik di institusi ini.

Bekasi, 21 Juli 2023

Muh. Arif Susanto

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

***“ PANTANG MENYERAH, TETAP SEMANGAT, DAN SELALU
INGAT ALLAH SWT ”***

PERSEMBAHAN

“ALLAH SWT”

Skripsi ini saya persembahkan untuk orang yang selalu menyayangi serta memberikan motivasi pada setiap lembar yang tersusun dikertas putih ini, setelah ALLAH SWT skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya Alm. Bapak Agus Sudiono dan ibu Sri Nuryati tercinta yang telah memberikan segalanya untuk saya, membesarkan saya, mendidik dengan penuh kesabaran, mendukung dan mendoakan kesuksesan saya.

Untuk keluarga besar Paduan Suara Mahasiswa (PSM) “SOEARA SERAJOE” Unisma Bekasi yang telah memberikan semangat dan motivasi untuk menyelesaikan karya terbaik ini.

ABSTRAK

Muh Arif Susanto, 41182191160225 “Peningkatan Hasil Belajar Tehnik Dasar Roll Depan Melalui Media Audio Visual Pada Siswa Kelas 5 SDIT Mutiara Baru Kota Bekasi”.

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data dan gambaran mengenai “Peningkatan Hasil Belajar Tehnik Dasar Roll Depan Melalui Media Audio Visual Pada Siswa Kelas 5 SDIT Mutiara Baru Kota Bekasi”. Penelitian ini dilakukan di Sekolah Dasar Islam Terpadu Mutiara Baru Kota Bekasi yang berada di wilayah bertempat di Jl. Pramuka Kav. 64 Kec. Rawalumbu, Kota Bekasi selama 2 bulan, dengan menggunakan metode kuantitatif.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK) dimana penulis mencoba menggambarkan suatu proses pembelajaran senam lantai roll depan menggunakan metode media audio visual untuk mencapai suatu target pembelajaran. Populasi dalam penelitian ini adalah 30 siswa, pengambilan nilai dilakukan melalui tes yang mencakup 3 aspek yaitu afektif kognitif dan psikomotor.

Berdasarkan perumusan masalah, masalah penelitian, tujuan penelitian, dan hasil pengolahan serta analisis data, penulis menyimpulkan bahwa metode media audio visual bagus digunakan untuk senam irama roll depan pada siswa kelas V di SDIT Mutiara Baru Kota Bekasi.

Hal ini dapat dilihat berdasarkan peningkatan nilai yang diperoleh oleh siswa dimulai dari prasiklus, siklus I, siklus II. Dimana pada saat prasiklus siswa yang tuntas sebanyak 12 siswa atau 40%. Sehingga dilakukan tindakan siklus I dan mengalami peningkatan ketuntasan menjadi 24 siswa atau 80%. Pada tindakan siklus I dan mengalami peningkatan ketuntasan menjadi 24 siswa atau 80%. Pada tindakan siklus II mengalami peningkatan ketuntasan 28 siswa atau 93,3%.

Kata Kunci : Hasil Belajar, Roll Depan, Media Audio Visual

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, peneliti panjatkan yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Peningkatan Hasil Belajar Tehnik Dasar Roll Depan Melalui Media Audio Visual Pada Siswa Kelas 5 SDIT Mutiara Baru Kota Bekasi”. Sholawat serta salam semoga tercurah kepada junjungan kita nabi Muhammad SAW, kepada segenap keluarga dan para sahabat.

Penyusunan skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jasmani di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi.

Dalam penyusunan skripsi ini tidak terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, dengan segala kerendahan hati pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang tulus kepada:

1. Bapak Dr. Hermato, Drs., M.M., M.Pd. selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi, yang telah menerima penulis menjadi mahasiswa Universitas Islam “45” Bekasi sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or., AIFO. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas

Islam “45” Bekasi yang turut mendukung dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.

4. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd. AIFO. selaku Dosen Pembimbing Akademik sekaligus Pembimbing Skripsi yang telah mengarahkan dan membantu penulis selama penyusunan skripsi ini.
5. Orang tua tercinta Alm. Bapak Agus Sudiono dan Ibu Sri Nuryati yang selalu menyayangi, mencintai dan memberikan dorongan serta do’a restu, baik moral maupun materil
6. Keluarga Besar PSM “SOEARA SERAJOE” Yang selalu memberikan motivasi dan semangat untuk menyelesaikan proses penyusunan skripsi ini.
7. Rekan-rekan seperjuangan PJKR angkatan 2016 yang memberikan kenangan selama perkuliahan

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharap kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis, pembaca, dan bagi dunia pendidikan.

Bekasi, 21 Juli 2023

Muh Arif Susanto

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan Masalah dan Rumusan Masalah	5
1. Batasan Masalah	5
2. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Anggapan Dasar dan Hipotesis	7
1. Anggapan Dasar.....	7
2. Hipotesis	8
BAB II TINJAUAN TEORITIS	9
A. Hakikat Senam Lantai.....	9
1. Pengertian Senam	9
2. Sejarah Senam di Indonesia.....	11
3. Senam Lantai	12
4. Guling Depan (<i>Forward Roll</i>)	13
B. Karakteristik Siswa kelas V	15
1. Pengertian Karakter	15
2. Siswa kelas V Sekolah Dasar.....	16

C. Hakikat Belajar	18
1. Definisi Belajar	18
2. Definisi Pembelajaran.....	18
3. Definisi Hasil belajar	19
D. Hakikat Media	20
E. Hakikat Media Audio Visual	24
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	26
A. Metode Penelitian	26
B. Subyek Penelitian.....	27
C. Tempat dan waktu penelitian	27
1. Waktu Penelitian.....	27
2. Tempat Penelitian	27
D. Desain dan Langkah-Langkah Penelitian	28
1. Desain penelitian.....	28
2. Langkah-langkah penelitian.....	28
E. Perencanaan (<i>Planning</i>)	29
F. Pelaksanaan Tindakan (<i>Acting</i>)	30
G. Observasi (<i>Observing</i>).....	31
H. Refleksi (<i>Reflekting</i>)	31
I. Instrumen penelitian.....	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	41
A. Deskripsi Data	41
B. Hasil Penelitian Siklus I.....	45
C. Hasil Penelitian Siklus II	49
D. Diskusi Penemuan	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	57
A. KESIMPULAN	57
B. SARAN.....	58
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	62
DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENULIS	93

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Lembar Penilaian Afektif	37
Tabel 3. 2 Lembar Penilaian Kognitif	37
Tabel 3. 3 Lembar Penilaian Psikomotor	38
Tabel 4. 1 Nilai Kondisi Awal Senam Lantai Roll Depan	42
Tabel 4. 2 Data nilai dan prestasi SLRD pada prasiklus	44
Tabel 4. 3 Data nilai senam lantai roll depan kelas V siklus I	46
Tabel 4. 4 Data nilai dan prestasi senam lantai roll depan siklus I	47
Tabel 4. 5 Data nilai senam lantai roll depan kelas V siklus II	49
Tabel 4. 6 Data Nilai dan Prestasi Senam Lantai Roll Depan siklus II	50
Tabel 4. 7 Data skor Prasiklus, Siklus I, dan Siklus II	52
Tabel 4. 8 Data peningkatan prestasi prasiklus, siklus I, dan siklus II	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Bentuk Senam Lantai	10
Gambar 2. 2 Roll Depan Dengan Sikap Jongkok	14
Gambar 2. 3 Roll Depan Dengan Sikap Berdiri	15
Gambar 3. 1 Langkah-langkah Penelitian	29
Gambar 4. 1 Histogram Data Prasiklus	44
Gambar 4. 2 Histogram Data Nilai dan Prestasi Belajar	47
Gambar 4. 3 Histogram Data Aktivitas Belajar Roll Depan	51
Gambar 4. 4 Data Peningkatan Nilai Senam Lantai Roll Depan	53
Gambar 4. 5 Data Peningkatan Prestasi Belajar Roll Depan	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Tabel Penilaian Kondisi Awal Afektif	62
Lampiran 2 : Tabel Penilaian Kondisi Awal Kognitif	64
Lampiran 3 : Tabel Kondisi Awal Psikomotor	66
Lampiran 4 : Tabel Nilai Akhir Kondisi Awal	68
Lampiran 5 : Tabel Penilaian Siklus 1 Afektif Senam Lantai Roll Depan	70
Lampiran 6 : Tabel Penilaian Siklus 1 Kognitif Senam Lantai Roll Depan	72
Lampiran 7 : Tabel Penilaian Siklus 1 Psikomotor Senam Lantai Roll Depan	74
Lampiran 8 : Tabel Nilai Akhir Siklus 1	76
Lampiran 9 : Tabel Penilaian Siklus II Afektif Roll Depan.....	78
Lampiran 10 : Tabel Penilaian Siklus II Kognitif Roll Depan.....	80
Lampiran 11 : Tabel Penilaian Siklus II Psikomotor Roll Depan.....	82
Lampiran 12 : Tabel Nilai AKhir Siklus II	84
Lampiran 13 : Frekuensi Bimbingan	86
Lampiran 14 : Surat Keputusan Dekan.....	87
Lampiran 15 : Surat Izin Penelitian	88
Lampiran 16 : Dokumentasi.....	89