

**SENAM MODIFIKASI MELALUI GERAKAN POCO POCO UNTUK
MENINGKATKAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR SISWA KELAS
IV SD NEGERI GEMBONG 03**



Skripsi Diajukan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
pada Progam Studi Pendidikan Olahraga

Diajukan Oleh:

FUTHATUN FADILA

A810200086

Kepada:

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUANDAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

MEI, 2024

**SENAM MODIFIKASI MELALUI GERAKAN POCO POCO UNTUK
MENINGKATKAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR SISWA KELAS
IV SD NEGERI GEMBONG 03**



Skripsi Diajukan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
pada Progam Studi Pendidikan Olahraga

Diajukan Oleh:

FUTHATUN FADILA

A810200086

Kepada:

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

MEI, 2024

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Futhatun Fadila

NIM : A810200086

Program Studi : Pendidikan Olahraga

Judul Proposal Skripsi : Senam Modifikasi Melalui Gerakan Poco Poco
Untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar
Siswa Kelas IV SD Negeri Gembong 03

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Skripsi yang saya serahkan ini benar benar hasil karya saya sendiri dan bebas plagiat karya orang lain kecuali yang secara tertulis diacu/dikutip dalam naskah dan di sebutkan pada daftar Pustaka. Apabila di kemudian hari proposal penelitian ini terbukti hasil plagiat, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Surakarta, 11 Mei 2024

Yang membuat pernyataan



Futhatun Fadila

NIM. A810200086

HALAMAN PERSETUJUAN

**SENAM MODIFIKASI MELALUI GERAKAN POCO POCO UNTUK
MENINGKATKAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR SISWA KELAS
IV SD NEGERI GEMBONG 03**

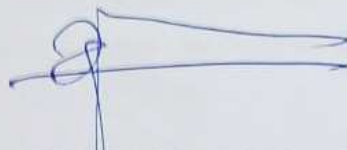
Diajukan Oleh :

Futhatun Fadila

A810200086

Skripsi Telah disetujui oleh pembimbing skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta untuk dipertahankan di hadapan tim penguji skripsi.

Surakarta, 14 Mei 2024



(Dr. Gatot Jariono, S.Pd., M.Pd.)

NIDN. 0409067801

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**SENAM MODIFIKASI MELALUI GERAKAN POCO POCO UNTUK
MENINGKATKAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR SISWA KELAS
IV SD NEGERI GEMBONG 03**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

Futhatun Fadila

A810200086

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

pada hari Selasa, 14 Mei 2024

dan di nyatakan telah memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

1. Dr. Gatot Jariono, M.Pd.

2. Vera Septi Sistiasih, S.Pd., M.Or

3. Nur Subekti, S.Pd., M.Or

(.....)
(.....)
(.....)

Surakarta, 14 Mei 2024

Universitas Muhammdiyah Surakarta

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



(Prof. Dr. Sutama, M.Pd)

NIP. 19001071991031002

MOTTO

"Dan tidaklah sama antara kehidupan dunia dengan akhirat kecuali seperti air hujan yang Kami turunkan dari langit, lalu tumbuh karenanya tumbuh-tumbuhan di bumi yang berganti-ganti warnanya, hingga kamu melihatnya kuning kemudian menjadi hijau, lalu menjadi kering. Dan di akhirat adalah azab yang sangat keras dan ampunan dari Allah serta keridhaan-Nya. Dan kehidupan dunia ini tidak lain hanyalah kesenangan yang menipu." (QS. Al-Hadid: 20)

"Mimpi besar membutuhkan keberanian untuk diwujudkan."

“Orang positif saling mendoakan, orang negatif saling menjatuhkan. Orang sukses mengerti pentingnya proses, orang gagal lebih banyak protes.”

"Pengetahuan yang baik adalah yang memberikan manfaat, bukan hanya diingat."

- Imam Syafi'i

“Angin tidak berhembus untuk menggoyangkan pepohonan, melainkan menguji kekuatan akarnya.” – Ali bin Abi Thalib.

HALAMAN PERSEMBAHAN



Dengan rasa syukur dan bangga yang tak terkira, skripsi ini saya persembahkan:

1. Bapak Sagimin selalu menjadi sosok yang tangguh, memberikan dukungan dan doa, semangat, pengorbanan, serta menjadi pria yang hebat didalam hidupku.
2. Ibu Supi selalu menjadi sosok perempuan yang kuat dan hebat dalam hidupku dengan doanya, dukungan, semangat, motivasi, pengorbanan, nasehat, serta kasih sayang yang tak pernah luntur sampai saat ini.
3. Keluarga besar Bapak Sagimin dan Ibu Supi yang tidak bisa disebutkan satu persatu terimakasih untuk doa, nasehat, masukan dan semangatnya selama ini.
4. Terimakasih kepada saudara saya yang senantiasa mendukung serta memberi motivasi banyak dalam meraih masa depan dan juga memberi arahan agar menjadi orang yang bermanfaat bagi orang lain.
5. Terimakasih kepada Bapak Gatot Jariono telah membimbing tanpa pernah lelah dan tanpa pernah henti.
6. Keluarga besar dosen Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Muhammadiyah Surakarta.
7. Pemilik hati yang selalu membantu, memberikan dukungan, semangat, selalu memberikan motivasi, dan arahan terimakasih yang sebesar-besarnya.
8. Sahabat saya Dwi Puji Lestarianingrum dan Khofifah Indar Parawansa, terimakasih sudah selalu memberikan dukungan dan semangat yang luar biasa untuk saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Teman Almamater Pendidikan Olahraga angkatan 2020 yang menjadi semangat sekaligus motivasi saya selama menempuh jenjang pendidikan S1 diperkuliahan ini.

RINGKASAN

Nama Futhatun Fadila/A810200086. **SENAM MODIFIKASI MELALUI GERAKAN POCO POCO UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR SISWA KELAS IV SD NEGERI GEMBONG 03.** Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Senam adalah serangkaian gerakan fisik yang dilakukan secara teratur untuk meningkatkan kebugaran fisik, kesehatan, dan kesejahteraan secara umum. Senam dapat mencakup berbagai jenis aktivitas, seperti gerakan aerobik, stretching, dan kekuatan otot. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan fleksibilitas, kekuatan, daya tahan, dan koordinasi tubuh. Selain itu, senam juga dapat menjadi kegiatan yang menyenangkan dan dapat dilakukan oleh orang dari segala usia. Namun dapat diajarkan dengan cara yang berbeda salah satunya modifikasi melalui suatu gerakan. Gerakan poco-poco merupakan satu jenis tarian yang berasal dari Indonesia bagian timur tepatnya Sulawesi Utara (Manado), yang dilakukan secara masal pada berbagai kegiatan keadaerahan. Keterampilan Motorik Kasar adalah suatu gerakan fisik yang melibatkan seluruh anggota tubuh dan otot-otot utama anak dalam beraktivitas. Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan subyek 25 Siswa Kelas IV Negeri Gembong 03, Kec. Gembong, Kab. Pati Tahun Pelajaran 2023/2024. Berdasarkan hasil data penelitian, maka dapat disimpulkan: (1) Data awal sebelum diberikan tindakan maka dapat dijelaskan bahwa mayoritas siswa belum menunjukkan hasil belajar dengan presentase 72% dengan jumlah siswa 18 belum berkembang. Adapun Siswa yang memperoleh kategori mulai berkembang sebanyak 7 siswa dengan presentase 28%. (2) Data siklus I diperoleh skor rata-rata 68%, terdapat 8 siswa 32% (mulai berkembang), dan 17 siswa 68% (berkembang sesuai harapan). (3) Data siklus II diperoleh skor rata-rata 80%, terdapat 5 siswa 20% (berkembang sesuai harapan), dan 20 siswa 80% (berkembang sangat baik). Digambarkan pada presentase (%) ketuntasan hasil belajar senam modifikasi melalui gerakan poco-poco untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa kelas IV SD Negeri Gembong 03, Kec. Gembong, Kab. Pati tahun pelajaran 2023/2024. Meningkat dari 0% pada kondisi awal, menjadi 68% pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 80% pada akhir siklus II. Dari hasil rangkuman deskriptif data siklus II yang telah diperoleh tersebut menunjukkan aspek bahwa hasil belajar siswa tentang senam modifikasi melalui gerakan poco-poco meningkat sesuai target capaian pada data sebelum penelitian.

Kata kunci: Senam, Modifikasi, Gerakan poco-poco, Motorik Kasar

SUMMARY

*Name Futhatun Fadila/A810200086. **GYMNASTICS MODIFICATION THROUGH POCO POCO MOVEMENTS TO IMPROVE GROSS MOTOR SKILLS OF FOURTH GRADE STUDENTS AT GEMBONG 03 PUBLIC ELEMENTARY SCHOOL.** Script. Faculty of Teaching and Education, Muhammadiyah University of Surakarta.*

Gymnastics is a series of physical movements performed regularly to improve overall physical fitness, health, and well-being. It can involve various activities such as aerobic exercises, stretching, and muscle strengthening. Its main objectives are to enhance flexibility, strength, endurance, and body coordination. Additionally, gymnastics can be an enjoyable activity suitable for people of all ages, and it can be taught in various ways, including modification through certain movements. Poco-poco is a type of dance originating from the eastern part of Indonesia, specifically North Sulawesi (Manado), often performed collectively at various regional events. Gross motor skills involve physical movements engaging the entire body and major muscle groups in children's activities. The research method used was Classroom Action Research (CAR) with 25 fourth-grade students at Gembong 03 Public Elementary School, Gembong Sub-district, Pati Regency, in the academic year 2023/2024. Based on the research data, the following conclusions can be drawn: (1) Initial data before intervention showed that the majority of students did not demonstrate learning outcomes, with 72% of students (18) showing no progress. Additionally, 7 students showed some progress, accounting for 28%. (2) In Cycle I, the average score was 68%, with 8 students (32%) showing some progress and 17 students (68%) progressing as expected. (3) In Cycle II, the average score was 80%, with 5 students (20%) progressing as expected and 20 students (80%) Developing very well. The proficiency in learning outcomes of modified gymnastics through poco-poco movements increased from 0% initially to 68% at the end of Cycle I and further increased to 80% at the end of Cycle II. From the descriptive summary of Cycle II data obtained, it can be concluded that the learning outcomes of students regarding modified gymnastics.

Keywords: Gymnastics, Modification, Poco-poco Movements, Gross Motor Skills

PENGANTAR

Assalammu'alaikum Wr. Wb

Alhamdulillahirobbil'alamin, Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah meninggikan derajat serta memuliakan hamba-Nya yang selalu bersabar. sholawat serta salam penulis haturkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW yang senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul:

” SENAM MODIFIKASI MELALUI GERAKAN POCO POCO UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR SISWA KELAS IV SD NEGERI GEMBONG 03”

Penulis skripsi ini diajukan guna memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Muhammadiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan ini terdapat kekurangan dan hambatan yang disebabkan oleh keterbatasan dan kemampuan dari penulis. Akan tetapi kekurangan dan hambatan tersebut dapat di atasi dan diselesaikan berkat bantuan dari beberapa pihak. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam penelitian skripsi ini.

1. Prof. Dr. Sofyan Anif, M.Si., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Prof. Dr. Utama, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Nur Subekti, S.Pd, M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Dr. Gatot Jariono, S.Pd, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta. yang telah memberikan masukan dan arahan selama penyusunan skripsi ini.

5. Bapak dan Ibu Dosen Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan ilmu selama menempuh perkuliahan.
6. Mahasiswa Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2020.
7. Kepada semua pihak yang berpartisipasi membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Surakarta, 11 Mei 2024

Penulis,

Futhatun Fadila

DAFTAR ISI

HALAMAN Sampul	
PERNYATAAN	iii
PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
RINGKASAN	viii
<i>SUMMARY</i>	ix
PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Peneliti	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II KERANGKA TEORITIS DAN HIPOTESIS TINDAKAN.....	6
A. Landasan Teori	6
B. Penelitian Yang Relevan	8
C. Kerangka Berpikir	11
D. Hipotesis Tindakan.....	13
BAB III METODE PENELITIAN	14
A. Jenis dan Desain Penelitian	14
B. Setting/ Latar Penelitian	15
C. Subjek dan Objek Penelitian	16
D. Data dan Sumber Penelitian	17
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan.....	17
F. keabsahan Data.....	19
G. Teknik Analisis Data.....	19
H. Prosedur Penelitian	22

1. Tahapan perencanaan	22
2. Tahap pelaksanaan.....	22
3. Tahap Observasi	23
4. Tahap Refleksi	23
I. Indikator Capaian Penelitian	23
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	25
A. Deskripsi Kondisi Awal	25
B. Deskripsi Hasil Siklus 1	27
1. Perencanaan Tindakan.....	27
2. Pelaksanaan Tindakan	27
3. Hasil Pengamatan	29
4. Refleksi.....	32
C. Deskripsi Hasil Siklus 2	35
1. Perencanaan Tindakan.....	35
2. Pelaksanaan Tindakan	36
3. Hasil Pengamatan	37
4. Refleksi.....	40
D. Deskripsi Hasil Penelitian	43
1. Deskripsi Data Hasil Tindakan.....	43
2. Deskripsi Data Hasil Pengamatan	44
E. Pembahasan dan Temuan	44
F. Keterbatasan Penelitian	48
BAB V PENUTUP.....	49
A. Simpulan.....	49
B. Implikasi.....	49
C. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN -LAMPIRAN.....	53

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Persamaan dan perbedaan penelitian relevan.....	11
Tabel 3.1 Rencana Kegiatan.....	15
Tabel 3.2 Perkembangan Motorik Kasar Siswa Siklus I.....	18
Tabel 3.3 Perkembangan Motorik Kasar Siswa Siklus II	18
Tabel 3.4 Presentase Capaian Penelitian	24
Tabel 4.1 Hasil Observasi Awal Sebelum Diberikan Tindakan.....	26
Tabel 4.2 Hasil Pengamatan Guru dalam Menerapkan Senam Modifikasi Melalui gerakan poco-poco untuk meningkatkan kemampuan motorik	30
Tabel 4.3 Kategori Aktivitas Guru	31
Tabel 4.4 Nilai Hasil Belajar Siklus 1	33
Tabel 4.5 Hasil Pengamatan Guru dalam Menerapkan Senam Modifikasi Melalui gerakan poco-poco untuk meningkatkan kemampuan motorik	38
Tabel 4.6 Kategori Aktivitas Guru	39
Tabel 4.7 Nilai Hasil Belajar Siklus 2.....	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir	12
Gambar 3.1 Skema PTK Model Suharsimi Arikunto.	14
Gambar 3.2 Bagan Alur Analisis Data.....	21

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat izin riset Fakultas	53
Lampiran 2 Surat Permohonan Ijin	54
Lampiran 3 Surat balasan SD N Gembong 03	55
Lampiran 4 Surat Undangan Dosen pembimbing	56
Lampiran 5 Surat Tugas	57
Lampiran 6 Surat keterangan selesai melakukan penelitian	58
Lampiran 7 Rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP).....	59
Lampiran 8 Silabus.....	60
Lampiran 9 Lembar penilaian Sebelum Tindakan	65
Lampiran 10 Lembar Penilaian Sikuls I.....	66
Lampiran 11 Lembar Penilaian Siklus II	67
Lampiran 12 Lembar penilaian guru pertemuan 1 siklus I	68
Lampiran 13 Lembar penilaian guru pertemuan 2 siklus I	69
Lampiran 14 Lembar penilaian guru pertemuan 3 siklus I	70
Lampiran 15 Lembar penilaian guru pertemuan 1 siklus 2.....	71
Lampiran 16 Lembar penilaian guru pertemuan 2 siklus 2.....	72
Lampiran 17 Dokumentasi Sebelum Tindakan.....	73
Lampiran 18 Dokumentasi Siklus 1	75
Lampiran 19 Dokumentasi Siklus 2	77