

**PELAKSANAAN KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SENAM LANTAI  
DI SDN 08 PASAR 60 TAPAN KECAMATAN BASA AMPEK BALAI  
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan strata satu (S1)  
pada Fakultas ilmu keolahragaan Universitas negeri padang*



Oleh :

**JUNAIDA**  
NIM : 1308595

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2018**

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**Judul** : Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Senam Lantai  
di SDN 08 Pasar 60 Kecamatan Basa Ampek Balai  
Kabupaten Pesisir Selatan

**Nama** : Junaida

**NIM** : 1308595

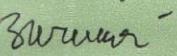
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Jurusan** : Pendidikan Olahraga

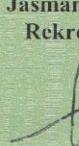
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, 26 Juni 2018

Disetujui oleh:  
Pembimbing I

  
Dr. Willadi Rasyid, M.Pd  
NIP. 19591121 198602 1 006

Mengetahui Ketua Jurusan  
Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan  
Rekreasi

  
Drs. Zarwan, M.Kes  
NIP. 19611230 198803 1 003

## HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Pernyataan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi

Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

**Judul** : Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Senam Lantai di SDN 08 Pasar 60 Kecamatan Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan.

**Nama** : Junaida

**NIM** : 1308595

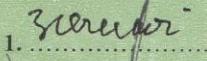
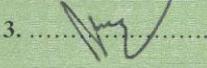
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Jurusan** : Pendidikan Olahraga

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, 26 Juni 2018

Tim Penguji :

- | Nama                        | Tanda Tangan  |
|-----------------------------|---|
| 1. Dr. Willadi Rasyid, M.Pd | 1.  |
| 2. Drs. Zarwan, M.Kes       | 2.  |
| 3. Drs. Nirwandi, M.Pd      | 3.  |

## **SURAT PERNYATAAN**

engan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Panjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau terbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Juni 2018

### Yang Menvatakan,



JUNAIDA

## ABSTRAK

Junaida, 1308595. Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Senam Lantai di SDN 08 Pasar 60 Tapan Kecamatan Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan

Olahraga senam lantai merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup banyak peminatnya, disamping itu siswa senam lantai dari SDN 08 Pasar 60 Tapan Kecamatan Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan ini juga telah pernah membawa nama baik SDN 08 Pasar 60 Tapan dalam pencapaian prestasinya. Hal ini dapat terlihat bahwa Atlet Senam Lantai SDN 08 Pasar 60 Tapan Kecamatan Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan cukup banyak memiliki siswa senam lantai selalu ikut bertanding dalam setiap kategori yang ada baik beregu maupun tunggal. Tujuan penelitian ini yaitu untuk melihat sejauh mana Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Senam Lantai SDN 08 Pasar 60 Tapan Kecamatan Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan .

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan dan menafsirkan data sebagaimana adanya melalui alat ungkap dan relevan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa di SDN 08 Pasar 60 Tapan Kecamatan Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan yang berjumlah 24 orang, teknik penarikan sampel dalam penelitian ini yaitu *Total Sampling* sehingga semua populasi dijadikan sampel penelitian yang berjumlah 24 orang. Alat yang digunakan untuk pengumpulan data yaitu Angket , angket ini adalah angket tertutup yakni jawabannya yang sudah tersedia dan responden hanya tinggal memilih alternatif jawaban yang disediakan oleh peneliti. Data yang diperoleh di lapangan diolah dengan menggunakan *skor skala likert* dan di analisis dengan menggunakan rumus presentase.

Hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler senam lantai SDN 08 Pasar 60 Tapan Kecamatan Basa Ampek Balai meningkat cukup baik dalam menunjang kesegaran siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis ucapkan pada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahNya kepada penulis, sehingga penulis dapat melaksanakan penelitian ini. Salawat dan salam penulis hadiahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah merombak peradaban manusia dan peradaban jahiliyah hingga menjadi manusia yang berilmu dan berakhlak. Sebagai manusia biasa, penulis tidak terlepas dan bantuan berbagai pihak dalam melaksanakan penelitian ini. Oleh sebab itu penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih kepada pihak-pihak berikut:

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Willadi Rasyid, M.Pd sebagai pembimbing I
4. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes dan Bapak Drs. Nirwandi, M.Pd sebagai Tim Penguji
5. Seluruh guru dan karyawan SDN 08 Pasar 60 Tapan Kecamatan Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan tempat peneliti mengadakan penelitian
6. Orang tua penulis yang telah memberikan bantuan moril maupun materil demi kelanjutan pendidikan penulis.
7. Keluarga yang telah menjadi motivator bagi penulis dalam menyelesaikan pendidikan penulis.

Penulis telah berusaha sebaik mungkin dalam penyusunan dan melaksanakan penelitian ini. Namun sebagai manusia yang tidak luput dari kesalahan, penulis mohon maaf seandainya dalam laporan ini masih terdapat kesalahan dan kekurangan. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan bagi penulis sendiri. Amin Ya Rabbal' alamin.

Padang, 26 Juni 2018

Penulis

## DAFTAR ISI

### COVER

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN

SURAT PERNYATAAN

ABSTRAK .....	i
KATA PENGANTAR .....	ii
DAFTAR ISI .....	iv
DAFTAR LAMPIRAN .....	vi
DAFTAR TABEL .....	vii
DAFTAR GAMBAR .....	viii
DAFTAR GRAFIK .....	ix

### BAB I PENDAHULUAN

A Latar Belakang Masalah .....	1
B Identifikasi Masalah .....	3
C Pembatasan Masalah .....	4
D Perumusan Masalah .....	4
E Tujuan Penelitian .....	5
F Kegunaan Penelitian .....	6

### BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A Kajian Teori .....	7
1. Hakekat Kegiatan Ekstrakurikuler .....	7
2. Pembinaan Olahraga Senam Lantai .....	19
3. Sarana dan Prasarana .....	27
B Kerangka Konseptual .....	29
C Pertanyaan Penelitian .....	30

### BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A Jenis Penelitian .....	31
--------------------------	----

B	Tempat dan Waktu Penelitian .....	31
C	Populasi dan Sampel .....	31
D	Jenis dan Sumber Data .....	33
E	Teknik Pengumpulan Data .....	34
F	Teknik Analisa Data .....	35
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>		
A	Deskripsi Data .....	37
B	Pembahasan .....	42
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>		
A	Kesimpulan.....	46
B	Saran .....	47
	<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>49</b>
	<b>LAMPIRAN .....</b>	

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Kisi-kisi angket .....	50
Lampiran 2	Petunjuk Pengisian Angket .....	51
Lampiran 3	Angket .....	52
Lampiran 4	Uji Coba Instrumen Penelitian .....	54
Lampiran 5	Tabel 3 .....	58
Lampiran 6	Tabel 4 .....	60
Lampiran 7	Tabel 5 .....	61
Lampiran 8	Frequencies .....	62

## **DAFTAR TABEL**

- Tabel 3.1 Populasi Siswa SDN 08 Pasar 60 Tapan Kecamatan Basa Ampek Balai Kab. Pesisir Selatan
- Tabel 3.2 Sampel Siswa SDN 08 Pasar 60 Tapan Kecamatan Basa Ampek Balai Kab. Pesisir Selatan

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

## **DAFTAR GRAFIK**

- Grafik 4.1 Kualitas Siswa SDN 08 Pasar 60 Tapan Kecamatan Basa Ampek Balai Kab. Pesisir Selatan
- Grafik 4.2 Kualitas Guru SDN 08 Pasar 60 Tapan Kecamatan Basa Ampek Balai Kab. Pesisir Selatan
- Grafik 4.3 Sarana dan Prasarana Senam Lantai SDN 08 Pasar 60 Tapan Kec. Basa Ampek Balai Kab. Pesisir Selatan

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Dewasa ini telah terlihat bahwa olahraga merupakan salah satu unsur yang sangat berpengaruh dan sudah menjadi suatu kebutuhan dalam kehidupan manusia. Oleh karena itu, pembinaan dan pengembangan olahraga diharapkan mampu meningkatkan kualitas manusia, yang diarahkan pada kesegaran jasmani, pembentukan watak, kepribadian dan mental. Seperti yang tercantum dalam GBHN TAP NO: II/MPR/1993-1998 halaman 139 yang menjelaskan bahwa:

“Pembinaan dan pengembangan olahraga yang merupakan bagian dari peningkatan kualitas manusia indonesia yang diarahkan pada peningkatan kesegaran jasmani, mental, dan rohani masyarakat, serta ditujukan untuk pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi serta rasa kebanggaan nasional”

Disamping menjadi suatu kebutuhan untuk mencapai kebugaran jasmani, olahraga juga dikembangkan untuk mencapai prestasi di masing-masing cabang olahraga yang di bina dan di kembangkan. Dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi para pakar olahraga banyak menemukan penemuan-penemuan baru, baik itu dari segi teori-teori olahraga, teknik-teknik latihan maupun dalam penemuan peralatan yang canggih yang sangat menunjang untuk meningkatkan prestasi olahraga.

Dari berbagai cabang olahraga yang telah berkembang luas dan pesat di tengah-tengah masyarakat saat ini adalah senam lantai. Perkembangan

olahraga ini dapat dilihat dari sejarahnya, bahwa pada zaman dahulu orang melakukan senam lantai hanya untuk memenuhi kebutuhan dalam menjaga kesegaran tubuh untuk kelangsungan hidupnya, namun setelah adanya perkembangan dan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang canggih, orang melakukan senam lantai bukan lagi bertujuan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, melainkan sudah memiliki tujuan untuk berprestasi dalam bidang olahraga tersebut.

Olahraga senam lantai merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup banyak peminatnya, disamping itu siswa senam lantai dari SDN 08 Pasar 60 Tapan Kecamatan Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan ini juga telah pernah membawa nama baik SDN 08 Pasar 60 Tapan dalam pencapaian prestasinya. Hal ini dapat terlihat bahwa Atlet Senam Lantai SDN 08 Pasar 60 Tapan Kecamatan Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan cukup banyak memiliki siswa senam lantai selalu ikut bertanding dalam setiap kategori yang ada baik beregu maupun tunggal. Namun akhir-akhir ini guru Penjasorkes SDN 08 Pasar 60 Tapan Kecamatan Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan menyadari kalau terjadi kemunduran dalam hal pencapaian prestasi oleh siswa-siswanya.

Menurut studi dokumentasi yang dilakukan penulis pada SDN 08 Pasar 60 Tapan Kecamatan Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan Terjadi penurunan prestasi siswa senam lantai dari daerah tersebut dari tahun ke tahun, hal ini dapat dilihat dari perolehan medali yang di dapat pada O2SN di Kecamatan dan di Kabupaten selalu menurun.

Dari realita diatas, terlihat bahwa terjadi penurunan prestasi senam lantai di daerah ini. Oleh sebab itu, perlu dilakukan pembinaan secara menyeluruh. Penurunan prestasi dimungkinkan karena banyak hal seperti, keprofesionalan Guru Penjaskes, sarana dan prasarana yang belum memadai, kondisi fisik atlet, pengelolaan yang tidak tepat, program latihan, kurangnya perhatian Kepala Sekolah, sosial ekonomi siswa dan motivasi berprestasi.

Sehubungan dengan permasalahan dan fenomena yang terjadi pada SDN 08 Pasar 60 Tapan Kecamatan Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan tersebut diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini yang berjudul : **“Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Senam Lantai SDN 08 Pasar 60 Tapan Kecamatan Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan ”.**

## **B. Identifikasi Masalah**

Sehubungan dengan permasalahan yang telah terjadi diatas, maka jelas bahwa banyak faktor yang mempengaruhi siswa senam lantai di SDN 08 Pasar 60 Tapan Kecamatan Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan , antara lain :

1. Minat siswa
2. Latar Belakang Guru Penjasorkes
3. Sarana dan prasarana.
4. Keprofesionalan Guru Penjasorkes

5. Proses Kegiatan Ekstrakurikuler

6. Kondisi fisik atlet senam lantai.

7. Bakat Siswa

8. Kondisi fisik siswa

9. Program latihan.

10. Pengaruh ekonomi keluarga.

11. Motivasi Siswa

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka penulis membatasi masalah sebagai berikut :

1. Minat Siswa

2. Proses kegiatan ekstrakurikuler

3. Keprofesionalan guru Penjasorkes.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan kepada Pembatasan masalah di atas, maka perumusan masalah adalah sebagai berikut :

1. Berapa besar minat siswa dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga senam lantai di SDN 08 Pasar 60 Tapan Kecamatan Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan ?

2. Bagaimana pelaksanaan proses kegiatan ekstrakurikuler olahraga senam lantai di SDN 08 Pasar 60 Tapan Kecamatan Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan ?
3. Bagaimana tingkat keprofesionalan guru penjasorkes dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga senam lantai di SDN 08 Pasar 60 Tapan Kecamatan Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan penelitian diajukan, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Mengetahui seberapa besarnya minat siswa dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga senam lantai di SDN 08 Pasar 60 Tapan Kecamatan Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan .
2. Mengetahui keadaan proses pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga senam lantai di SDN 08 Pasar 60 Tapan Kecamatan Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan .
3. Mengetahui tingkat keprofesionalan guru penjasorkes dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga senam lantai di SDN 08 Pasar 60 Tapan Kecamatan Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan .

## **F. Kegunaan Penelitian**

Dengan diadakan penelitian ini, diharapkan dapat berguna sebagai :

1. Salah satu syarat bagi penulis untuk memperoleh gelar sarjana pada fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Bahan masukan bagi Guru Penjasorkes SDN 08 Pasar 60 Tapan Kecamatan Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan dalam melakukan pembinaan sebagai upaya pencapaian prestasi puncak.
3. Media pengembangan ilmu pengetahuan dan penelitian selanjutnya, serta bahan pengetahuan bagi pembaca.
4. Bahan referensi bagi mahasiswa di perpustakaan FIK UNP.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan temuan dan pembahasan pada bab IV sebelumnya, maka dalam penelitian ini dapat diambil beberapa kesimpulan, antara lain:

1. Kualitas siswa senam lantai SDN 08 Pasar 60 Tapan Kecamatan Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan masuk dalam kategori cukup, karena 11 orang (42.3%) responden menyatakan sangat setuju dan setuju tentang kualitas siswa senam lantai SDN 08 Pasar 60 Tapan Kecamatan Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan , 8 orang (34.8%) responden menyatakan ragu-ragu, 4 orang (16.1%) responden menyatakan tidak setuju dan 1 orang (1.8%) responden menyatakan sangat tidak setuju tentang kualitas siswa senam lantai SDN 08 Pasar 60 Tapan Kecamatan Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan .
2. Kualitas Guru penjasorkes SDN 08 Pasar 60 Tapan Kecamatan Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan masuk dalam kategori cukup, karena 12 orang (50.7%) responden menyatakan sangat setuju dan setuju tentang kualitas guru penjasorkes SDN 08 Pasar 60 Tapan Kecamatan Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan , 4 orang (16.0%) responden menyatakan ragu-ragu, 5 orang (21.5%) responden menyatakan tidak Setuju dan 3 orang (11.9%) responden menyatakan sangat tidak setuju

3. tentang kualitas guru penjasorkes SDN 08 Pasar 60 Tapan Kecamatan Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan .
4. Sarana dan prasarana senam lantai SDN 08 Pasar 60 Tapan Kecamatan Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan masuk dalam kategori cukup, karena 10 orang (41.8%) responden menyatakan sangat setuju dan setuju mempunyai sarana dan prasarana senam lantai SDN 08 Pasar 60 Tapan Kecamatan Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan, 3 orang (12.5%) responden menyatakan ragu-ragu, 5 orang (12.5%) responden menyatakan tidak setuju dan 6 orang (24.3%) responden menyatakan sangat tidak setuju tentang sarana dan prasarana senam lantai SDN 08 Pasar 60 Tapan Kecamatan Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka penelitian dapat memberikan saran yaitu :

1. Diharapkan pada siswa senam lantai SDN 08 Pasar 60 Tapan Kecamatan Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan lebih meningkatkan cara belajar dalam pembinaan dan untuk lebih menguasai teknik, taktik dan mental serta berprilaku yang baik.
2. Diharapkan kepada guru penjasorkes untuk lebih meningkatkan pembinaan senam lantai SDN 08 Pasar 60 Tapan Kecamatan Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan .
3. Diharapkan kepada sekolah SDN 08 Pasar 60 Tapan Kecamatan Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan untuk lebih memperhatikan sarana

4. dan prasarana senam lantai SDN 08 Pasar 60 Tapan Kecamatan Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan .

]

## **PERPUSTAKA**

Arikunto, Suharsimi. (1998). *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktek)*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Azhar, Nasrun. (1993). *Prasarana dan Sarana olahraga dream Sistem Pembinaan Olahraga pada PELITA VI*. Makalah: Jakarta

Depdikbud. (2001). *Petunjuk Pelaksana Kegiatan Ekstrakurikuler*. Jakarta.

Harsono. (1972). *Ilmu Coaching Umum. Proyek Pembinaan pendidikan Olahraga*. Jakarta

Kosasih, Engkos. (1999). *Olahraga Teori dan Program Latihan*. Jakarta.

Yanis.M (1989). *Prasarana Dan Sarana Olahraga dalam Sistem Pembinaan Olahraga*. Makalah: Jakarta

Setyobroto, Sudibyo. (2005). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.

Sudjana. (1989). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.

UU RI No.3 Tahun 2005 dan Peraturan Pemerintah RI Tahun 2007 tentang sistem *Keolahragaan Nasional*. Bandung: Citra Umbara