

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR *ROLL* BELAKANG  
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS VIII  
DI SMP NEGERI 234 JAKARTA**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Menulis Skripsi Untuk Memperoleh  
Gelar Strata Satu Pendidikan Program Studi Pendidikan  
Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi



Oleh :

**PUSPITA DWI ANGGRAINI**

**41182191190151**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI  
2023**

**HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi

**Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Roll* Belakang Melalui Pendekatan Bermain**

**Pada Siswa Kelas VIII di SMPN 234 Jakarta**

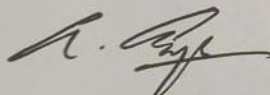
Oleh :

Puspita Dwi Anggraini

41182191190151

Telah disetujui oleh :

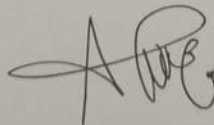
Pembimbing



Adli azhari, M.Pd

Bekasi, 21 Juli 2023

Mengetahui,  
Ketua Program Studi PJKR  
FKIP UNISMA BEKASI



Dr. Apta mylsidayu, M.Or

NIK : 45101122011035

## HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI


Skripsi


UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR *ROLL* BELAKANG MELALUI  
PENDEKATAN PERMAINAN PADA SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 234  
JAKARTA

Dipersiapkan dan ditulis oleh :  
**Puspita Dwi Anggraini**  
41182191190151


Telah dipertahankan di depan dewan penguji  
Pada tanggal 21 juli 2023  
Dan Telah Memenuhi syarat

### Susunan Dewan Penguji

1. Ketua : Yudi Budianti S.Pd, M.Pd (  )

2. Sekretaris : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or (  )

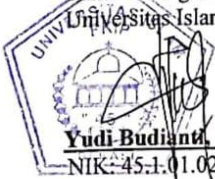
#### Penguji

penguji 1 : Dr. Giri prayogo, M.Pd (  )

Penguji 2 : Achmad Rifai, M.Pd (  )

Penguji 3 : Habibie, S.Sos., M.Pd (  )

Bekasi, 21 Juli 2023  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam "45" Bekasi

  
**Yudi Budianti, S.Pd M.Pd**  
NIK: 45-1.01.02.2012.015

## HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Puspita Dwi Angraini

Npm : 41182191190151

Fakultas : Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Perguruan Tinggi : Universitas Islam "45" Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi ini dengan judul "**Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Roll Belakang Melalui Pendekatan Permainan Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 234 Jakarta**" beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan tidak ada bagian didalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain. Atas Pernyataan ini, saya siap menanggung resiko dan sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, 21 juli 2023

Yang membuat pernyataan

  
Puspita Dwi Angraini

## HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

**“ Tak perlu khawatir akan bagaimana alur cerita pada jalan ini, perankan saja, Tuhan ialah sebaik-baiknya sutradara”**

### PERSEMBAHAN

**Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya**

**alhamarhum Landung darmadi dan Marmi ,**

**abang saya Satya Eka Dharma, S.K.M**

**dan juga istri abang saya Apt. Rosiyana, S.Farm ,**

**beserta teman-teman seperjuangan**

**saya Mahasiswa PJKR angkatan 2019.**

## ABSTRAK

**Puspita Dwi Anggraini.** Skripsi ini berjudul “ Upaya Meningkatkan hasil belajar *roll* belakang melalui pendekatan bermain pada siswa kelas VIII Di SMP Negeri 234 Jakarta”. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar *roll* belakang pada siswa kelas VIII SMP negeri 234 Jakarta. Permasalahan dalam penelitian ini adalah upaya guru dalam meningkatkan hasil belajar *roll* belakang. *Roll* belakang yang digunakan adalah permainan bola *rolling* dengan kedua kaki dan mengoper bola dari depan ke belakang yang mudah dan menyenangkan bagi siswa yang mempelajarinya.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian tindakan kelas (PTK), yakni dengan memberikan pembelajaran *roll* belakang, sebelum dan sesudah diberikan pengajaran dilakukan tes awal dan akhir untuk melihat sejauh mana peningkatan hasil belajar *roll* belakang. Subjek yang diambil 36 orang siswa kelas VIII SMP negeri 234 jakarta.

Hasil penelitian terlihat peningkatan hasil belajar *roll* belakang , Observasi awal menunjukkan 12 orang siswa (33%) siswa yang mencapai nilai KKM. Pada siklus I terdapat peningkatan yang cukup signifikan menunjukkan hasil 24 orang siswa (67%) siswa yng mencapai nilai KKM. Sedangkan pada siklus II didapat hasil 29 orang (81%) siswa yang mencapai KKM pada siklus 2 hasil yang dicapai telah sesuai dengan apa yang ditargetnya yaitu 80% siswa telah mencapai KKM, dalam hal ini siswa telah mencapai nilai KKM, Sehingga tidak dilanjutkan pada siklus III.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa pembelajaran senam lantai *roll* belakang sesuai dengan karakteristik siswa kelas VIII berdasarkan hasil penelitian ini permainan bola *rolling* dan mengoper bola dari depan ke belakang dapat meningkatkan senam lantai *roll* belakang pada siswa kelas VIII SMP Negeri 234 jakarta

**Kata kunci :** Hasil belajar, Senam lantai, *Roll* belakang

## ABSTRACT

**Puspita Dwi Anggraini.** *This thesis is entitled "Efforts to Improve Learning Outcomes of Back Roll through a Play Approach in Grade VIII Students at SMP Negeri 234 Jakarta". Health and Recreation Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, "45" Islamic University Bekasi.*

*This study aims to determine the increase in learning outcomes of back roll in class VIII students of SMP Negeri 234 Jakarta. The problem in this study is the teacher's efforts to improve learning outcomes of back roll. The back roll used is a rolling ball game with both feet and passing the ball from front to back which is easy and fun for students who learn it.*

*The method used in this study was the classroom action research (PTK) method, namely by providing back roll learning, before and after being given instruction, pre and post tests were carried out to see how far the learning outcomes of back roll learning had increased. The subjects were taken by 36 students of class VIII SMP Negeri 234 Jakarta.*

*The results of the study showed an increase in learning outcomes for back roll. Initial observations showed that 12 students (33%) students achieved KKM scores. In cycle I there was a significant increase showing the results of 24 students (67%) students who achieved KKM scores. Whereas in cycle II the results obtained were 29 people (81%) students who achieved the KKM in cycle 2 the results achieved were in accordance with what was targeted, namely 80% of students had achieved the KKM, in this case the students had achieved the KKM score, so it was not continued in the cycle III.*

*The conclusion of this study is that learning back roll floor gymnastics is in accordance with the characteristics of class VIII students. Based on the results of this study, rolling ball games and passing the ball from front to back can improve back roll floor gymnastics in class VIII students of SMP Negeri 234 Jakarta*

**Keywords :** *Learning outcomes, floor exercise, back roll*

## KATA PENGANTAR

Segala puji atas rahmat dan hidayah yang dilimpahkan oleh ALLAH SWT kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul " Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Roll* Belakang Melalui Pendekatan Permainan Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 234 Jakarta ".

Penyusunan skripsi ini disajikan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan program studi sarjana salah satu jurusan Pendidikan Jasmani pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam "45" Bekasi.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis mendapatkan banyak bantuan bimbingan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung yang berupa tenaga dan pikiran, sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik Untuk itu, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr.Hermanto., Drs., M.M., M.Pd. selaku Rektor Universitas Islam "45" Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi.
3. Dr. Apta mylsidayu, M.Or. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi.
4. Bapak Adli Azhari, M.Pd. selaku dosen pembimbing akademik.
5. Bapak Adli Azhari, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing dalam penyelesaian Skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen PJKR Universitas Islam "45" Bekasi
7. Orang tua tercinta, Bapak Landung Darmadi(almh) dan Ibu Marmi serta kaka tercinta Satya Eka Darma dan juga anggota keluarga yang senantiasa memberikan doa, dukungan, semangat, kasih sayang kepada penulis.



8. Bapak Masturi, S.Pd, M.M selaku Kepala sekolah SMP Negeri 234 Jakarta yang telah memberikan izin untuk diselenggarakannya penelitian ini
9. Bapak Khriesma Erlangga Putra dan ibu Diana Lola S, S.Pd Guru PJOK SMP Negeri 234 Jakarta yang telah memberikan izin penelitian dan membantu selama berlangsungnya penelitian.
10. Kepada siswa kelas VIII yang telah bersedia dirinya dijadikan subyek dalam penelitian Skripsi.
11. Kepada Dina setiana lisyanti, Yulia Kartika, Nabila Putri Lutfiani, Dewi Susiana Fitri, yang selalu menemani dalam masa perkuliahan, liburan dan kekosongan, memberikan semangat dan nasehat, serta kasih sayang. Terima kasih yang luar biasa penulis ucapkan dalam kekurangan, kebersamaan. persahabatan yang hebat ini telah terjalin.
12. Rekan-rekan mahasiswa FKIP Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi angkatan 2019.

Akhirnya, semoga amal baik dari berbagai pihak yang telah memberikan bantuan dan kemudahan selama penulisan tugas akhir skripsi ini mendapat balasan yang melimpah dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu kritik yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca khususnya dalam dunia pendidikan,

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	i
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
<i>ABSTRACT</i> .....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
<b>A. Latar belakang Masalah .....</b>	<b>1</b>
<b>B. Rumusan Masalah Dan Batasan Masalah.....</b>	<b>4</b>
1. Rumusan Masalah .....	4
2. Batasan Masalah.....	4
<b>C. Tujuan Penelitian.....</b>	<b>5</b>
<b>D. Manfaat Penelitian.....</b>	<b>5</b>
1. Manfaat teoritis.....	5
2. Manfaat praktis .....	5
<b>E. Definisi Operasional .....</b>	<b>6</b>
<b>BAB II LANDASAN TEORI.....</b>	<b>11</b>
<b>A. Kerangka Teori.....</b>	<b>11</b>
1.Hakikat Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di SMP .....	11
2.Hakikat Senam Lantai.....	14
3.Hakikat belajar.....	15

4.Hakikat Hasil Belajar.....	19
5.Hakikat Gerak Dasar Senam Lantai .....	22
6.Hakikat <i>Roll</i> belakang.....	22
7.Hakikat Fleksibilitas .....	25
8.Hakikat pembelajaran <i>roll</i> belakang melalui pendekatan bermain.....	27
<b>B. Penelitian yang relevan .....</b>	<b>32</b>
<b>C. Kerangka Berfikir .....</b>	<b>33</b>
<b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN .....</b>	<b>35</b>
<b>A. Metode penelitian.....</b>	<b>35</b>
<b>B. Subjek Penelitian .....</b>	<b>36</b>
<b>C. Tempat dan Waktu Penelitian.....</b>	<b>37</b>
1.Tempat penelitian .....	37
2.Waktu Penelitian.....	37
<b>D. Desain dan Instrumen Penelitian .....</b>	<b>37</b>
1.Desain.....	37
2.Instrument penelitian .....	41
<b>E. Prosedur Analisis Data.....</b>	<b>46</b>
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>48</b>
<b>A. Deskripsi data.....</b>	<b>48</b>
<b>B. Hasil Penelitian .....</b>	<b>49</b>
<b>C. Pembahasan.....</b>	<b>63</b>
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>64</b>
<b>A. Kesimpulan.....</b>	<b>64</b>
<b>B. Saran-saran .....</b>	<b>65</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>67</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>69</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Urutan Langkah <i>roll</i> belakang.....	23
Gambar 2.2 <i>roll</i> belakang dengan awalan berdiri .....	25
Gambar 2.3 menjempit bola di kaki.....	30
Gambar 2.4 mengangkat kedua kaki.....	31
Gambar 2.5 memasukan bola ke dalam pot .....	31
Gambar 2.6 mengoper bola ke belakang.....	32
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	37
Gambar 4.1 Gambar Grafik deskripsi nilai rata-rata prasiklus, siklus I, siklus II	62
Gambar 4.2 Gambar Grafik ketuntasan hasil belajar Prasiklus, Siklus I, Siklus II	62

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Lembar penilaian afektif.....	42
Tabel 3.2 Lembar Penilaian Kognitif.....	43
Tabel 3.3 Lembar Penilaian psikomotor .....	45
Tabel 4.1 Hasil Observasi awal.....	48
Tabel 4.2 Hasil Pembelajaran Siklus 1 .....	55
Tabel 4.3 Hasil Pembelajaran siklus 2 .....	60
Tabel 4.4 perbandingan hasil belajar pada prasiklus, siklus I, Siklus II .....	61

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar penilaian afektif (prasiklus).....	69
Lampiran 2 Lembar penilaian kognitif (Prasiklus).....	70
Lampiran 3 Lembar Penilaian Psikomotor (prasiklus).....	71
Lampiran 4 Lembar Penilaian Afektif (Siklus I).....	72
Lampiran 5 Lembar Penilaian Kognitif (Siklus I).....	73
Lampiran 6 Lembar Penilaian Psikomotor (Siklus I).....	74
Lampiran 7 Lembar Penilaian Afektif (Siklus II).....	75
Lampiran 8 Lembar Penilaian Kognitif (Siklus II).....	76
Lampiran 9 Lembar Penilaian Psikomotor (Siklus II).....	77
Lampiran 10 Nilai Senam Lantai Roll Belakang (Prasiklus).....	78
Lampiran 11 Nilai Senam Lantai Roll Belakang (Siklus I).....	79
Lampiran 12 Nilai Senam Lantai Roll Belakang (Siklus II).....	80
Lampiran 13 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus I.....	81
Lampiran 14 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus II.....	83
Lampiran 15 Dokumentasi.....	85
Lampiran 16 SK Pembimbing Skripsi.....	88
Lampiran 17 Permohonan Izin dari Fakultas.....	89
Lampiran 18 SK telah melakukan penelitian.....	90
Lampiran 19 Lembar frekwensi Bimbingan.....	91
Lampiran 20 Daftar Riwayat Hidup.....	93