

**PENERAPAN PENGGUNAAN ALAT BANTU UNTUK  
MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SENAM LANTAI  
GULING DEPAN PADA SISWA KELAS VII  
SMPN 64 JAKARTA PUSAT**

**Skripsi**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh  
Gelar Strata Satu Pendidikan Program Studi Pendidikan  
Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**



**Oleh :**

**MUHAMMAD FAIZ RIDHO**

**41182191180127**

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

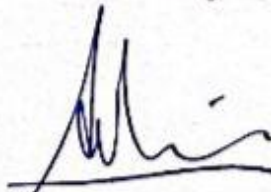
**2023**

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul “Penerapan Penggunaan Alat Bantu Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Guling Depan Pada Siswa Kelas VII SMPN 64 Jakarta Pusat” telah diterima dan disahkan oleh Pembimbing Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi.

Bekasi, 3 Februari 2023

Pembimbing



Andini Dwi Intani, M.Or.

NIDN : 0429068801

Mengetahui,

Disahkan Oleh

Dekan FKIP UNISMA Bekasi

Ketua Program Studi PJKR FKIP



Yudi Budiarti, S.Pd., M.Pd

NIDN : 0424017102



Mia Kusumawati, M.Pd.AIFO

NIK : 451042010011

## LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

### PENERAPAN PENGGUNAAN ALAT BANTU UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SENAM LANTAI GULING DEPAN PADA SISWA KELAS VII SMPN 64 JAKARTA PUSAT

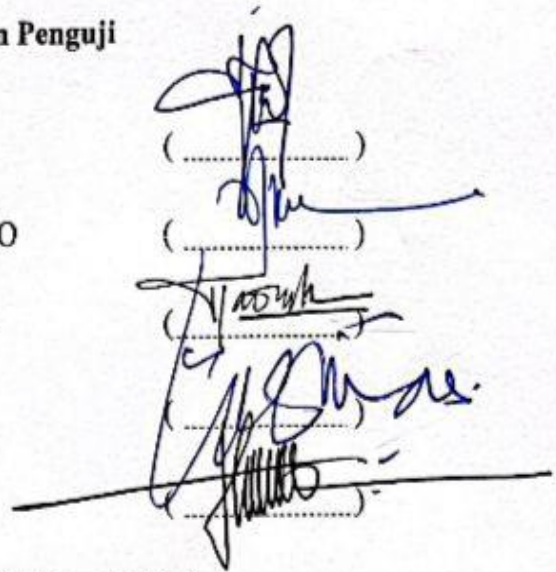
Dipersiapkan dan ditulis oleh :

**MUHAMMAD FAIZ RIDHO**  
**41182191180127**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada Tanggal 9 Februari 2023  
dan dinyatakan memenuhi syarat

#### Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd  
Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO  
Penguji 1 : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd  
Penguji 2 : Yunita Lasma, M.Pd  
Penguji 3 : Hasan Basri, M.Pd



Handwritten signatures of the examiners, corresponding to the names listed on the left. Each signature is written over a dotted line.

Bekasi, 09 Februari 2023

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam "45" Bekasi



Logo of Universitas Islam "45" Bekasi, featuring a building and the text "UNIVERSITAS ISLAM '45' BEKASI".

**Yudi Budianti, M.Pd**

NIDN :0424017202

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muhammad Faiz Ridho

NPM : 41182191180127

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini yang berjudul *“Penerapan penggunaan alat bantu untuk meningkatkan hasil belajar senam lantai guling depan pada siswa kelas VII di SMPN 64 Jakarta Pusat”* ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarism, pencurian hasil karya milik oranglain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan pribadi saya karena hubungan material maupun non-material, ataupun segala kemungkinan lain yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinil dan otentik. Bila kemudian hari diduga kuat ada ketidak sesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia dan siap di berikan sanksi yang akan dijatuhkan kepada saya.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakkan integritas akademik di insitusi ini.

Jakarta, 3 Februari 2023

Saya yang menyatakan,



**Muhammad Faiz Ridho**

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **Motto**

**Selesaikan apa yang telah dimulai, Walau sulit serta berat tetaplah nikmati dan jalani dengan ikhlas**

### **Persembahan**

Skripsi ini  
Saya persembahkan pada  
Orang tua tercinta, saudara-saudara  
dan Teman-teman seperjuangan

## ABSTRAK

Muhammad Faiz Ridho. NPM. 41182191180127. Penerapan Penggunaan Alat Bantu Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Guling Depan Pada Siswa Kelas VII SMPN 64 Jakarta Pusat Tujuan dari penelitian ini adalah untuk perbaikan kualitas kegiatan pembelajaran serta peningkatan senam lantai guling depan pada siswa kelas VII SMP Negeri 64 Jakarta Pusat. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Populasi dari penelitian ini adalah siswa yang ada di SMPN 64 Jakarta Pusat yang berjumlah 533. Teknik pengambilan sampel dengan cara *purposive sampling*. Dalam penelitian ini yang menjadi sampel yaitu siswa kelas VII C yang berjumlah 36 siswa yang terdiri dari 18 laki-laki dan 18 perempuan. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil pada siklus I hasil belajar aspek keterampilan senam lantai materi guling depan adalah 26 siswa (72.22%) kemudian meningkat pada siklus II menjadi 31 siswa (86,11%). Hasil belajar aspek pengetahuan senam lantai materi guling depan adalah 25 siswa (69.44%) kemudian meningkat pada siklus II menjadi 33 siswa (91.67%). Hasil belajar aspek sikap dalam pembelajaran senam lantai materi guling depan adalah 11 siswa (30.562%) kemudian meningkat pada siklus II menjadi 33 siswa (91.67%). Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian tindakan kelas ini maka disarankan kepada satuan pendidikan (kepala sekolah) dan guru PJOK umumnya hendaknya dapat menjadikan pembelajaran senam lantai materi guling depan melalui penerapan alat bantu pembelajaran sebagai salah satu pendekatan pembelajaran yang digunakan di sekolah.

**Kata kunci** : Hasil belajar, senam lantai guling depan, alat bantu pembelajaran

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi yang berjudul “Penerapan Penggunaan Alat Bantu Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Guling Depan Pada Siswa Kelas VII SMPN 64 Jakarta Pusat” ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi dapat diselesaikan.

Ucapan terima kasih juga penulis ucapkan terhadap pihak-pihak yang terkait dalam penyusunan skripsi ini.

- 1) Bapak DR. Hermanto, Drs., M.M., M.Pd, selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
- 2) Ibu Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd, Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
- 3) Ibu Mia Kusumawati, M.Pd. AIFO selaku Ketua Jurusan Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
- 4) Ibu Andini Dwi Intani, M.Or selaku pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu dan tidak bosan-bosannya dalam memberikan bimbingan sehingga dapat terwujudnya skripsi ini.
- 5) Ibu Dr.Khurotul Aini, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Akademik
- 6) Dosen Jurusan Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi yang telah memberikan sejuta ilmu dan pengalaman kepada penulis.
- 7) Teman-teman S1 Jurusan Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi atas pertemanan, dukungan dan motivasi.
- 8) Keluarga besar SMP Negeri 64 Jakarta atas kesempatan pengalaman yang berharga dalam mengaplikasikan ilmu
- 9) Keluarga tercinta yang tidak pernah lelah memberikan dukungan, motivasi, doa

dan sekaligus selalu menghibur, terutama Ibu dan Ayah tercinta

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dengan kerja keras, do'a, dukungan, dan bantuan dari semua pihak baik yang disadari atau tidak sangatlah berperan penting dalam terselesaikannya skripsi ini. Penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat, terutama bagi peneliti lain yang hendak melakukan penelitian selanjutnya.

Jakarta, 5 Januari 2023

**Muhammad Faiz Ridho**



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>Halaman Judul</b> .....	i
<b>Halaman Persetujuan Pembimbing</b> .....	ii
<b>Halaman Pengesahan Penguji</b> .....	iii
<b>Halaman Pernyataan Keaslian</b> .....	iv
<b>Halaman Motto dan Persembahan</b> .....	v
<b>Abstrak</b> .....	vi
<b>Kata Pengantar</b> .....	vii
<b>Daftar Isi</b> .....	ix
<b>Daftar Gambar</b> .....	xi
<b>Daftar Tabel</b> .....	xiii
<b>Daftar Lampiran</b> .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah .....	8
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. Kerangka Teori .....	10
B. Penelitian Relevan .....	29
B. Kerangka Berpikir .....	34
C. Hipotesis .....	35
<b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN</b>	
A. Metode Penelitian .....	36
B. Populasi dan Sampel.....	37

C. Tempat dan waktu penelitian .....	38
D. Desain dan Instrumen Penelitian .....	39
E. Prosedur Analisis Data.....	46
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	51
B. Hasil Penelitian .....	78
C. Pembahasan .....	83
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	85
B. Saran .....	85
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>87</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1	Guling Depan Tungkai Bengkok ..... 18
Gambar 2.2	Guling Depan Tungkai Lurus ..... 18
Gambar 2.3	Ilustrasi Cara Pemakaian Spon ..... 23
Gambar 2.4	Ilustrasi Matras Bidang Miring ..... 24
Gambar 2.5	Ilustrasi Guling Depan Menggunakan Ban Dalam Sepeda Motor ..... 25
Gambar 3.1	Tahapan Penelitian Tindakan Kelas ..... 39
Gambar 4.1	Grafik Histogram Data Hasil Tes Awal (Keterampilan) Senam Lantai Guling Depan Siswa Kelas VII SMP Negeri 64 Jakarta ..... 53
Gambar 4.2	Grafik Histogram Data Hasil Tes Awal (Pengetahuan) Senam Lantai Guling Depan Siswa Kelas VII SMP Negeri 64 Jakarta ..... 54
Gambar 4.3	Grafik Histogram Data Hasil Tes Siklus I (Keterampilan) Senam Lantai Guling Depan Siswa Kelas VII SMP Negeri 64 Jakarta ..... 64
Gambar 4.4	Grafik Histogram Data Hasil Tes Siklus I (Pengetahuan) Senam Lantai Guling Depan Siswa Kelas VII SMP Negeri 64 Jakarta ..... 65
Gambar 4.5	Grafik Histogram Data Hasil Tes Siklus II (Keterampilan) Senam Lantai Guling Depan Siswa Kelas VII SMP Negeri 64 Jakarta ..... 74
Gambar 4.6	Grafik Histogram Data Hasil Tes Siklus II (Pengetahuan) Senam Lantai Guling Depan Siswa Kelas VII SMP Negeri 64 Jakarta ..... 76

Gambar 4.7	Grafik Histogram Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar Keterampilan Senam Lantai Guling Depan pada siswa kelas VII SMP Negeri 64 Jakarta .....	79
Gambar 4.8	Grafik Histogram Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar Pengetahuan Senam Lantai Guling Depan pada siswa kelas VII SMP Negeri 64 Jakarta .....	81
Gambar 4.9	Grafik Histogram Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar Sikap Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan pada siswa kelas VII SMP Negeri 64 Jakarta .....	82

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1. Persentase Ketuntasan Hasil Belajar PJOK di SMP 64 Jakarta .....	2
Tabel 3.1. Intsrumen Penilaian Psikomotor Guling Depan .....	44
Tabel 3.2. Intsrumen Penilaian Kognitif Guling Depan .....	46
Tabel 3.3. Intsrumen Penilaian Afektif .....	48
Tabel 3.4. Intsrumen Penilaian Aktivitas Guru .....	49
Tabel 4.1. Prosentase Jumlah Ketuntasan Hasil Belajar Keterampilan Senam Lantai Guling Depan Pra Siklus .....	52
Tabel 4.2. Prosentase Jumlah Ketuntasan Hasil Belajar Pengetahuan Lantai Guling Depan Pra Siklus .....	54
Tabel 4.3. Prosentase Hasil Belajar Sikap Senam Lantai Guling Depan Pra Siklus .....	55
Tabel 4.4. Prosentase Jumlah Ketuntasan Hasil Belajar Keterampilan Senam Lantai Guling Depan Siklus I .....	63
Tabel 4.5. Prosentase Jumlah Ketuntasan Hasil Belajar Pengetahuan Lantai Guling Depan Siklus I .....	65
Tabel 4.6. Prosentase Hasil Belajar Sikap Senam Lantai Guling Depan Siklus I .....	67
Tabel 4.7. Prosentase Jumlah Ketuntasan Hasil Belajar Keterampilan Senam Lantai Guling Depan Siklus II .....	74
Tabel 4.8. Prosentase Jumlah Ketuntasan Hasil Belajar Pengetahuan Lantai Guling Depan Siklus II .....	75
Tabel 4.9. Prosentase Hasil Belajar Sikap Senam Lantai Guling Depan Siklus II .....	77
Tabel 4.10. Peningkatan Hasil Belajar Keterampilan Senam Lantai Guling Depan pada siswa kelas VII SMP Negeri 64 Jakarta Pusat ....	78

Tabel 4.11.	Peningkatan Hasil Belajar Pengetahuan Senam Lantai Guling Depan pada siswa kelas VII SMP Negeri 64 Jakarta Pusat ....	78
Tabel 4.12.	Peningkatan Hasil Belajar Sikap Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan pada siswa kelas VII SMP Negeri 64 Jakarta Pusat .....	78

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Instrumen Penelitian .....	90
Lampiran 2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) .....	96
Lampiran 3. Data Hasil Penelitian .....	117
Lampiran 4. Dokumentasi Penelitian .....	140
Lampiran 5. Surat-Surat Penelitian .....	144