

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR KETERAMPILAN
GERAK SENAM LANTAI GULING DEPAN DAN GULING
BELAKANG MELALUI MEDIA *AUDIO VISUAL*
PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 7
TAMBUN SELATAN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Meraih Gelar Sarjana
Pendidikan (S1) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45 Bekasi



OLEH:

**BAGUS MARIO SETIAWAN
41182191180055**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR KETERAMPILAN
GERAK SENAM LANTAI GULING DEPAN DAN GULING
BELAKANG MELALUI MEDIA *AUDIO VISUAL*
PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 7
TAMBUN SELATAN**

Oleh

**Bagus Mario Setiawan
41182191180055**

Telah Disetujui Oleh:

Pembimbing



Dr. Hasan Basri, M.Pd.

Tanggal 24 Juli 2024

Mengetahui,
Ketua Program Studi Penjaskesrek
FKIP UNISMA Bekasi




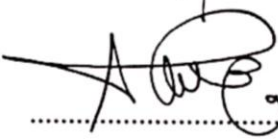
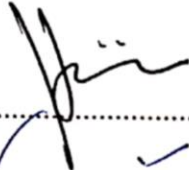

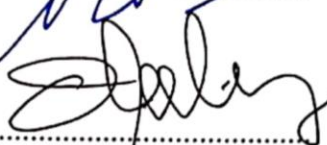
**Dr. Apta Mylsidavu, M.Or., AIFO
NIK. 45101122011035**

HALAMAN PENGESAHAN


Skripsi


**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR KETERAMPILAN
GERAK SENAM LANTAI GULING DEPAN DAN GULING
BELAKANG MELALUI MEDIA *AUDIO VISUAL*
PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 7
TAMBUN SELATAN**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 24 Juli 2024
Dan dinyatakan memenuhi syarat
Susunan Dewan Penguji

Ketua	: Yudi Budianti, M.Pd.	
Sekretaris	: Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.	
Anggota	: Dr. Khurotul Aini, M.Pd.	
Anggota	: Yunita Lasma, M.Pd.	
Anggota	: Tatang Iskandar, M.Pd.	

Bekasi, 29 Juli 2024
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45 Bekasi


Yudi Budianti, M.Pd.
NIK. 45101022012015



LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : BAGUS MARIO SETIAWAN

NPM : 41182191180055

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Keterampilan Gerak Senam Lantai Guling Depan Dan Guling Belakang Melalui Media *Audio Visual* Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 7 Tambun Selatan”, ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinil dan otentik. Bila dikemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim Fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

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

Bekasi, Juli 2024

Saya Yang Menyatakan



BAGUS MARIO SETIAWAN

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Kegagalan Merupakan Jalan Untuk Menuju Kesuksesan.”

Skripsi Ini Ku Persembahkan Untuk:

Skripsi ini saya persembahkan untuk Kedua orang tuaku Bapak H. Senendes dan Ibu Maria Ulfah Kurniawati, yang selalu memberikan dukungan moril maupun materi serta do'a dan motivasi untuk anak mu ini. Terima kasih atas semua cinta dan kasih sayang yang telah bapak dan ibu berikan kepada saya.

Untuk teman dan sahabat, Saya ucapkan terimakasih yang selalu memberikan support dan semangat untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi ini

Dan untuk calon istriku, terima kasih atas segala support dan doa selama skripsi ini berjalan.

ABSTRAK

BAGUS MARIO SETIAWAN, 41182191180055: Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Keterampilan Gerak Senam Lantai Guling Depan Dan Guling Belakang Melalui Media *Audio Visual* Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 7 Tambun Selatan.

Tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui apakah melalui media audio visual dapat meningkatkan hasil belajar keterampilan gerak senam lantai guling depan dan guling belakang melalui media audio visual pada siswa kelas VII SMP Negeri 7 Tambun Selatan.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan penelitian tindakan kelas atau *classroom action research*. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 7 Tambun Selatan, adapun yang menjadi subyek penelitian ini adalah siswa kelas VII sebanyak 1 kelas yang berjumlah 32 orang. Untuk pengolahan data penulis menggunakan instrumen penilaian berdasarkan aspek psikomotorik (50%), aspek kognitif (20%) dan aspek afektif (30%).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa observasi awal dari 32 siswa yang belum tuntas sebanyak 27 orang siswa (84,4%), dan siswa yang tuntas sebanyak 5 orang siswa (15,6%). Nilai tertinggi yang diperoleh adalah 78,58 dan nilai yang terendah adalah 54,50. Pada siklus I ketuntasan klasikal sebanyak 19 siswa atau 59,4%. Jika dilihat peningkatan dari pra siklus, ketuntasan pada pra siklus 5 siswa (15,6%), artinya pada siklus terdapat peningkatan dari prasiklus sebesar 43,8%. Pada siklus II ketuntasan klasikal sebanyak 32 siswa atau 100%. Ini berarti ada kenaikan ketuntasan yaitu 13 siswa (40,6%) dari siklus I ke siklus II.

Kata Kunci: media audio visual, senam lantai, guling depan, guling belakang

KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur senantiasa terucap kepada Allah SWT, atas segala Rahmat dan HidayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini tepat pada waktunya. Shalawat serta Salam juga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, beserta para Sahabat dan Keluarganya. Dengan segala daya dan upaya maksimal akhirnya penulis dapat menyusun skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studinya.

Adapun skripsi yang diberi judul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Keterampilan Gerak Senam Lantai Guling Depan Dan Guling Belakang Melalui Media *Audio Visual* Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 7 Tambun Selatan” ini telah penulis susun berdasarkan kemampuan terbaik penulis demi menghasilkan sebuah karya yang bermanfaat bagi masyarakat pada umumnya dan para insan olahraga khususnya.

Di dalam penyusunannya penulis tidak terlepas dari bantuan banyak pihak yang sangat penting untuk penyempurnaan skripsi ini, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Amin, S.Pd., M.Si., selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd., selaku Dekan FKIP Unisma Bekasi.
3. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or., AIFO., selaku Ketua program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP Unisma Bekasi.
4. Bapak Dr. Hasan Basri, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Skripsi.

5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Unisma Bekasi yang telah memberi bekal ilmu pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan menyelesaikan penulisan skripsi ini.
6. Kepala SMP Negeri 7 Tambun Selatan, Ibu Dedeh Hani Prihartini, S.Pd.
7. Bapak dan Ibu guru SMP Negeri 7 Tambun Selatan
8. Siswa dan siswi SMP Negeri 7 Tambun Selatan
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

Penulis amat menyadari skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, dan terdapat banyak sekali kekurangan maupun kesalahan, maka kritik dan saran baik yang bersifat lisan maupun tulisan akan selalu penulis terima agar penulis dapat menghasilkan sebuah karya yang lebih baik lagi di masa-masa yang akan datang.

Bekasi, Juli 2024
Penulis

BAGUS MARIO SETIAWAN

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	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 dan Rumusan Masalah	7
1. Batasan Masalah.....	7
2. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Definisi Operasional.....	9
BAB II LANDASAN TEORI	10
A. Kajian Teori.....	10
B. Penelitian Yang Relevan.....	43
C. Kerangka Berpikir	45
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	47
A. Metode Penelitian.....	47
B. Subjek Penelitian.....	48
C. Waktu dan Tempat Penelitian	48
1. Waktu Penelitian	48
2. Tempat Penelitian.....	49

D. Rancangan dan Instrumen Penelitian.....	49
1. Rancangan Penelitian	49
2. Instrumen Penelitian.....	55
E. Teknik Analisis Data.....	64
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	66
A. Analisis Data Pra Siklus	66
B. Pembahasan.....	99
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	102
A. Simpulan	102
B. Saran-Saran.....	103
DAFTAR PUSTAKA	105

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Rubrik Penilaian Guling Depan	59
Tabel 3.2. Rubrik Penilaian Psikomotorik Guling Depan.....	60
Tabel 3.3. Rubrik Penilaian Kognitif Guling Depan.....	61
Tabel 3.4. Rubrik Penilaian Afektif Guling Depan	62
Tabel 3.5. Rubrik Penilaian Guling Belakang	62
Tabel 3.6. Rubrik Penilaian Psikomotorik Guling Belakang	63
Tabel 3.7. Rubrik Penilaian Kognitif Guling Belakang	65
Tabel 3.8. Rubrik Penilaian Afektif Guling Belakang	66
Tabel 4.1. Tingkat Ketuntasan Belajar Pra Siklus Guling Depan.....	70
Tabel 4.2. Tingkat Ketuntasan Belajar Siklus I Guling Depan	77
Tabel 4.3. Tingkat Ketuntasan Belajar Siklus II Guling Depan	84
Tabel 4.4. Tingkat Ketuntasan Belajar Pra Siklus Guling Belakang	87
Tabel 4.5. Tingkat Ketuntasan Belajar Siklus I Guling Belakang	94
Tabel 4.6. Tingkat Ketuntasan Belajar Siklus II Guling Belakang.....	101

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1. Data Pendahuluan	4
Gambar 2.1. Tahap Persiapan Guling Depan.....	29
Gambar 2.2 Tahap Pelaksanaan Guling Depan	29
Gambar 2.3. Tahap Gerak Lanjutan Guling Depan	30
Gambar 2.4. Tahap Persiapan Guling Belakang	31
Gambar 2.5. Tahap Pelaksanaan Guling Belakang.....	32
Gambar 2.6. Tahap Gerak Lanjutan/ Akhir Guling Belakang	32
Gambar 3.1. Langkah-langkah Penelitian.....	58
Gambar 4.1. Grafik Tingkat Ketuntasan PJOK Pra Siklus Guling Depan	71
Gambar 4.2. Grafik Tingkat Ketuntasan PJOK Siklus I Guling Depan	78
Gambar 4.3. Grafik Tingkat Ketuntasan PJOK Siklus II Guling Depan.....	85
Gambar 4.4. Grafik Tingkat Ketuntasan PJOK Pra Siklus Guling Belakang	88
Gambar 4.5. Grafik Tingkat Ketuntasan PJOK Siklus I Guling Belakang	95
Gambar 4.6. Grafik Tingkat Ketuntasan PJOK Siklus II Guling Belakang	102
Gambar 4.7. Peningkatan Hasil Belajar Guling Depan & Belakang	104

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Prasiklus	112
Lampiran 2 Data Siklus I	113
Lampiran 3 Data Siklus II	114