

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN *ROLL* DEPAN MELALUI
MODIFIKASI ALAT DALAM PEMBELAJARAN PJOK SISWA KELAS 7
SMP ISLAM AL FAJRI**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh Gelar Sarjana
(S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Disusun oleh:

Ramdani

41182191180146

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45**

2025

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
SKRIPSI**

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN *ROLL* DEPAN MELALUI
MODIFIKASI ALAT DALAM PEMBELAJARAN PJOK SISWA KELAS 7
SMP ISLAM AL FAJRI**

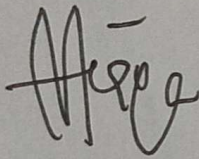
Oleh :

Ramdani

41182191180146

Telah Disetujui Oleh :

Pembimbing

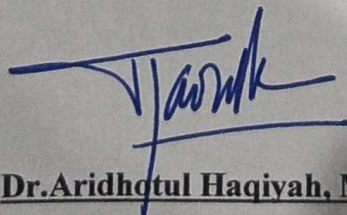


Dr. Aisya Kemala, M.Pd

Tanggal 27 April 2025

Mengetahui,

Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA BEKASI



Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd

NIK : 45102072018005

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi

Upaya Meningkatkan Keterampilan *Roll* Depan Melalui Modifikasi Alat
Dalam Pembelajaran PJOK Siswa Kelas 7 SMP
Islam Al Fajri

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 23 April 2025
Dan dinyatakan memenuhi syarat
Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd.

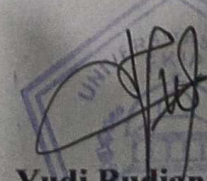
Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.

Penguji I : Dr. Hasan basri, M.Pd.

Penguji II : Dr. Elly Diana Mamesah, M. Pd.

Penguji III : Dr. Khurotul Aini, M. Pd.

Bekasi, 23 April 2025
Fakultas Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45 Bekasi


Yudi Budianti, M.Pd.
NIK. 45101022012015

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Ramdani

Nomor Pokok Mahasiswa : 41182191180146

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **“Upaya Meningkatkan Keterampilan Roll Depan Melalui Modifikasi Alat Dalam Pembelajaran Pjok Siswa Kelas 7 Smp Islam Al Fajri ”** ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plaiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan 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 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 menegakan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, 23 April 2025
yang


MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

“Bermimpi besar, berusaha keras, dan tetap rendah hati dalam setiap pencapaian”

Persembahan:

Dengan rasa syukur yang mendalam, karya sederhana ini aku persembahkan kepada:

1. Ayah dan Ibu tercinta, yang tak pernah lelah mendoakan, mendukung, dan menjadi sumber semangat dalam setiap langkahku. Terima kasih atas cinta, pengorbanan, dan keikhlasan yang tak terbalas oleh apa pun.
2. Saudara-saudaraku, yang selalu menjadi tempat pulang, berbagi cerita, tawa, dan semangat. Terima kasih atas dukungan dan kebersamaannya selama ini.
3. Dosen pembimbing dan seluruh dosen PJKR UNISMA, yang telah membimbing dan memberikan ilmu, arah, serta motivasi selama masa studi.
4. Teman-teman seperjuangan di PSM Soeara Serajoe, yang telah menjadi bagian dari perjalanan indah penuh suka dan duka. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan inspirasi yang tak ternilai.
5. Sahabat-sahabat terbaik, yang selalu hadir dalam suka dan duka, menemani dalam tawa dan tangis, serta memberi warna dalam setiap perjalanan.
6. Dan terakhir, Untuk diriku sendiri, yang telah bertahan sejauh ini meski kadang ingin menyerah, tapi tetap melangkah.

Bekasi,.....2025
Yang membuat pernyataan,

Ramdani

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui upaya peningkatan keterampilan roll depan melalui penggunaan modifikasi alat dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) pada siswa kelas VII SMP Islam Al Fajri. Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah masih rendahnya keterampilan siswa dalam melakukan gerakan roll depan akibat kurangnya pemahaman teknik dasar, rasa takut, dan kurangnya media pembelajaran yang sesuai. Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK), dengan teknik pengumpulan data melalui observasi dan tes yang diberikan kepada 25 siswa, terdiri dari 13 siswa laki-laki dan 12 siswa perempuan.

Penilaian aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik terkait keterampilan roll depan dengan menggunakan modifikasi alat. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk tabel serta rekapitulasi kategori. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada dalam kategori tuntas, dan sebagian kecil kategori tidak tuntas yang perlu dilakukan bimbingan secara khusus. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan alat bantu yang dimodifikasi terbukti efektif dalam membantu siswa memahami dan mempraktikkan gerakan roll depan dengan lebih baik.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa modifikasi alat merupakan strategi pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar, khususnya roll depan, pada siswa kelas VII SMP Islam Al Fajri. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi guru PJOK dalam mengembangkan metode pembelajaran yang inovatif, aman, dan menyenangkan.

Kata Kunci : *Roll Depan*, *Modifikasi Alat*, *Pembelajaran PJOK*

ABSTRACT

This study aims to determine efforts to improve forward roll skills through the use of modified tools in Physical Education, Sports and Health (PJOK) learning for grade VII students of SMP Islam Al Fajri. The problem raised in this study is the low skills of students in performing forward roll movements due to a lack of understanding of basic techniques, fear, and a lack of appropriate learning media. This study uses a qualitative descriptive approach, with data collection techniques through closed questionnaires given to 25 students, consisting of 13 male students and 12 female students.

The questionnaire contains 15 statements that describe the cognitive, affective, and psychomotor aspects related to forward roll skills. The data obtained are analyzed descriptively and presented in the form of tables and category recapitulations. The results of the study showed that most students (as many as 21 out of 25 students or 84%) are in the very good category, while the rest are in the sufficient category, and no students are in the poor category. This shows that the use of modified aids has proven effective in helping students understand and practice forward roll movements better.

Thus, it can be concluded that tool modification is an effective learning strategy in improving basic motor skills, especially forward rolls, in grade VII students of SMP Islam Al Fajri. This study is expected to be a reference for PJOK teachers in developing innovative, safe, and enjoyable learning methods.

Keywords: Forward Roll, Equipment Modification, Physical Education Learning.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warohmatullohi Wabarokatuh.

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Upaya Meningkatkan Keterampilan Roll Depan Melalui Modifikasi Alat dalam Pembelajaran PJOK Siswa Kelas 7 SMP Islam Al Fajri” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Program Studi Pendidikan Jasmani, kesehatan, dan rekreasi.

Penyusunan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, doa, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Yudi Budianti, S. Pd., M.Pd, selaku Dekan FKIP Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, S. Pd., M. Pd, selaku Ketua Program Studi FKIP Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Ibu Dr. Aisyah Kemala, S.Pd, M.pd selaku Dosen Pembimbing Akademik.
4. Seluruh Dosen, TU dan staff FKIP Universitas Islam “45” Bekasi.
5. Keluarga Besar penulis terutama orang tua yang telah memberikan dukungan baik moril maupun materi, do'a, semangat, motivasi, serta kasih sayang.
6. Teman-teman seperjuangan Penjaskesrek 2018 serta Adik dan Kakak tingkat pendidikan Penjaskesrek
7. SMP Islam Al Fajri Rawalumbu yang telah memberikan izin untuk penelitian dan mengumpulkan data yang diperlukan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca serta menjadi kontribusi kecil bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga.

Wassalamu'alaikum Warohmatullohi Wabarokatuh

Yang Menyatakan,

Ramdani

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah	2
1. Batasan Masalah	2
2. Rumusan Masalah.....	2
C. Tujuan Penelitian	2
D. Manfaat Penelitian	3
E. Anggapan Dasar dan Hipotesis.....	3
1. Anggapan Dasar	3
2. Hipotesis	3
BAB II LANDASAN TEORITIS	4
A. Hakikat Senam.....	4
1. Definisi Senam.....	4
2. Sejarah Senam.....	4
3. Macam-macam Senam.....	5
4. Pengertian Senam Lantai	6
5. Arena Senam Lantai.....	6
6. Gerakan Senam Lantai	7

7. Guling Depan (<i>Forward Roll</i>)	7
C. Hakikat Modifikasi	11
1. Matras Bidang Miring.....	12
2. Diseain Awal Matras Mirig	13
D. Hakikat Belajar	14
E. Penelitian Relevan	16
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	19
A. Metode Penelitian	19
B. Subjek Penelitian	19
2. Sampel.....	20
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	20
D. Desain dan Langkah-Langkah Penelitian	21
1. Desain Penelitian	21
2. Langkah-Langkah Penelitian	22
E. Teknik Pengumpulan Data	24
F. Instrumen Penelitian	24
G. Teknik Analisis Data	26
BAB IV PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN	27
A. Gambaram Umum Wilayah Penelitian.....	27
B. Deskripsi Data Hasil Penelitian	27
1. Karakteristik Responden.....	27
C. Hasil Pengumpulan Data	29
D. Hasil Penelitian.....	31
1. Siklus I	31
2. Siklus II.....	34
E. Diskusi Penemuan	38
BAB V PENUTUP.....	39
A. Kesimpulan.....	39
B. Saran	39
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN.....	42

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jadwal Kegiatan Penelitian Tentang Upaya Meningkatkan Keterampilan <i>Roll</i> Depan Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran PJOK Kelas VII di SMP Islam Al Fajri.	22
Tabel 3. 2 Lembar Penilaian Kognitif.....	26
Tabel 3. 3 Rubik Penilaian Afektif	26
Tabel 3. 4 Rubik Penilaian Psikomotor.....	27
Tabel 4. 1 Usia Responden.....	29
Tabel 4. 2 Jenis Kelamin Responden	29
Tabel 4. 3 Nilai Kondisi Awal Senam Lantai <i>Roll</i> Depan	30
Tabel 4. 4 Data nilai dan prestasi SLRD prasiklus.	31
Tabel 4. 5 Hasil Penilaian Siklus I.....	32
Tabel 4. 6 Hasil Penilaian Siklus II.....	35
Tabel 4. 7 Data Peningkatan Senam Lantai <i>Roll</i> Depan menggunakan Modifikasi Alat pada kegiatan prasiklus, siklus I, dan siklus II.....	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Bentuk Gerakan Guling Depan	7
Gambar 2. 2 Bentuk Gerakan Guling Belakang.....	8
Gambar 2. 3 Gerakan Lompat Harimau	9
Gambar 2. 4 Bentuk Gerakan Guling Depan	10
Gambar 3. 1 Langkah-langkah Penelitian Tindakan Kelas.....	22
Gambar 4. 1 Histogram Hasil Penilaian Siklus I	28
Gambar 4. 2 Histogram Hasil Penilaian Siklus II	36
Gambar 4. 3 Data Perbandingan Senam Lantai <i>Roll</i> Depan Prasiklus, Siklus I, Siklus II	37



UNIVERSITAS ISLAM 45 (UNISMA)
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
Telp. (021) 8801027, 8802015, 8808851-54
Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN

No. 34 /PJKR-II/IV/2025

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR),
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi dengan ini
menerangkan bahwa:

Nama	: <u>Ramdani</u>
NPM	: <u>41102191180146</u>
Judul Skripsi	: <u>Upaya meningkatkan keterampilan roll depan melalui modifikasi alat dalam pembelajaran blok kelas 7 SMP Islam Al-Fajri</u>
Pembimbing	: <u>Dr. Aisa M.Pd</u>

Telah melakukan pengujian plagiasi terhadap dokumen proposal skripsinya
menggunakan iThenticate dengan hasil 32%.

Demikian surat keterangan ini diberikan agar digunakan sebagaimana mestinya.

Bekasi, 14 April 2025

Dr. Arichotul Haqiyah, M.Pd
Kaprod PJKR