

**TINJAUAN PELAKSANAAN PEMBELAJARAN SENAM LANTAI DI
SMP NEGERI 1 BATANG ANAI**

SKRIPSI

*Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



**SITI FINSANIA
NIM : 19086256**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

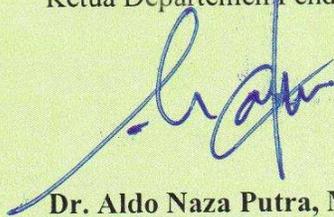
HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Tinjauan pelaksanaan pembelajaran senam lantai di SMP negeri 1 Batang Anai
Nama : Siti Finsania
NIM : 19086256
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 21 Agustus 2023

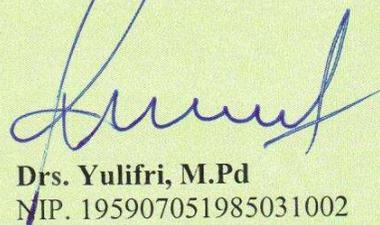
Disetujui Oleh:

Ketua Departemen Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, M. Pd
NIP. 198909012018031001

Dosen Pembimbing



Drs. Yulifri, M. Pd
NIP. 195907051985031002

HALAMAN PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Univeristas Negeri padang

Judul : Tinjauan pelaksanaan pembelajaran senam lantai
di SMP negeri 1 Batang Anai

Nama : Siti Finsania

NIM : 19086256

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 21 Agustus 2023

Tim Penguji

1. Drs. Yulifri, M.Pd

2. Dra. Pitnawati, M.Pd

3. Dr. Zulbahri, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

1.

2.

3.

PERNYATAAN

Dengan ini penulis menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya asli penulis, tidak terdapat yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar keserjanaan di suatu perguruan tinggi manapun, dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh penulis lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila skripsi ini terbukti merupakan duplikasi ataupun plagiasi dari hasil karya penulis lain dengan sengaja mengajukan atau pendapat yang merupakan hasil penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik dan sanksi hukum yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat sebagai pertanggung jawaban ilmiah tanpa ada paksaan maupun tekanan dari pihak manapun juga.

Padang, 21 Agustus 2023
Yang membuat pernyataan



Siti Finsania
NIM. 19086256

ABSTRAK

Siti Finsania. 2023. "Tinjauan Pelaksanaan Pembelajaran Senam Lantai di SMP Negeri 1 Batang Anai" *Skripsi*. Padang: Program Studi Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Departemen Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini belum terlaksana dengan baik dan menyeluruh pelaksanaan pembelajaran senam lantai di SMP Negeri 1 Batang Anai. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pelaksanaan pembelajaran senam lantai di SMP Negeri 1 Batang Anai.

Penelitian ini termasuk pada jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas VIII yang masih aktif bersekolah di SMP N 1 Batang Anai berjumlah 274 orang. Penarikan sampel dengan teknik *Random Sampling*, sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 41 orang. instrumen yang dipakai adalah kuesioner atau angket. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

Hasil penelitian : 1) Kegiatan pendahuluan pembelajaran senam lantai di SMP N 1 Batang Anai, sebesar 72,76% dan tergolong tinggi. 2) Kegiatan inti pembelajaran senam lantai di SMP N 1 Batang Anai, sebesar 58,89% dan tergolong sedang. 3) Kegiatan penutup pembelajaran senam lantai di SMP N 1 Batang Anai, sebesar 59,68% dan tergolong sedang.

Kata Kunci : Pelaksanaan Pembelajaran Senam Lantai

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh,

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “Tinjauan Pelaksanaan Pembelajaran Senam Lantai di SMP Negeri 1 Batang Anai”.

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Yulifri, M.Pd sebagai pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Dra. Pitnawati, M. Pd, Dr. Zulbahri, S. Pd, M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberikan masukan, kritik dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

5. Dr. Aldo Naza Putra, M. Pd sebagai kepala Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Prof. Dr. Arsil, M. Pd, Dr. Sri Gusti Handayani, S. Pd, M. Pd, Vivi Indriyani, M. Pd, sebagai validator dalam penelitian ini yang telah memberikan saran atau masukan sehingga uji validasi dapat terlaksana dengan baik.
7. Drs. Edison sebagai kepala sekolah, Agus Herianto, S. Pd, AIFO, yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian skripsi ini.
8. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
9. Papa Yos Jonesdi dan Bunda Yuli Astuti selaku orang tua saya beserta abang saya Yogi Pratama yang selalu memberikan semangat, motivasi, nasihat, doa, dan segala hal yang peneliti butuhkan selama proses penyusunan skripsi ini.
10. Sahabat penulis yaitu Annisa Fitri, Chairunnisa Sindi, Vira Yamaska, Siti Nurhaliza, Syafna Mulya Haayati, Barbella Paalvin, Amoyii, Indah Despita, Febrionaldo, Rian Fahreza, dan Rizqi Shandika Dharwanta yang selalu memberikan support dan mengembalikan mood selama pembuatan skripsi ini.
11. Teman-teman mahasiswa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan angkatan 2019 yang telah banyak memberikan informasi dan memberikan bantuan selama 4 tahun ini.
12. Terkhusus untuk diri sendiri terimakasih sudah maampu berjuang sampai saat ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, 21 Agustus 2023

Siti Finsania

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
PERNYATAAN.....	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	9
1. Hakikat Pembelajaran.....	9
2. Hakikat Pendidikan Jasmani	12
3. Hakikat Kurikulum 2013	18
4. Hakikat Senam Lantai.....	23
B. Penelitian yang Relevan	27
C. Kerangka Konseptual.....	29
D. Pertanyaan Penelitian	30

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	32
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	32
C. Definisi Operasional Variabel	33
D. Populasi dan Sampel.....	33
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	36
F. Pengujian Validitas dan Reliabilitas	38
G. Teknik Analisis Data	39

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	42
1. Kegiatan Pendahuluan	42
2. Kegiatan Inti	43
3. Kegiatan Penutup.....	44
B. Pembahasan	45

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	52
B. Saran	52

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

1. Populasi Penelitian.....	34
2. Sampel Penelitian.....	35
3. Kisi-kisi Penelitian.....	36
4. Alternatif Jawaban.....	38
5. Kategori Skor Acuan Norma.....	40
6. Kriteria Klasifikasi.....	41
7. Distribusi Frekuensi Kegiatan Pendahuluan.....	42
8. Distribusi Frekuensi Kegiatan Inti.....	43
9. Distribusi Frekuensi Kegiatan Penutup.....	45

DAFTAR GAMBAR

1. <i>Roll Depan</i>	25
2. <i>Roll Belakang</i>	26
3. Meroda.....	27
4. Kerangka Konseptual	30
5. Histogram Kegiatan Pendahuluan	43
6. Histogram Kegiatan Inti	44
7. Histogram Kegiatan Penutup.....	45
8. Peneliti Memberikan Pengarahan Kepada Siswa Cara Pengisian Angket (Uji Coba Angket).....	77
9. Peneliti Membagikan Angket (Uji Coba Angket).....	77
10. Situasi Pengisian Angket (Uji Coba Angket)	78
11. Peneliti Mengumpulkan Angket (Uji Coba Angket)	78
12. Peneliti Memberikan Pengarahan Kepada Siswa Cara Pengisian Angket	79
13. Peneliti Membagikan Angket	79
14. Situasi Pengisian Angket	80
15. Peneliti Mengumpulkan Angket	80
16. Foto Bersama	81

DAFTAR LAMPIRAN

1. Kisi-Kisi Angket Uji Coba.....	57
2. Angket Uji Coba Penelitian.....	58
3. Uji Validasi.....	62
4. Uji Reliabilitas.....	65
5. Kisi-Kisi Angket Penelitian.....	66
6. Angket Penelitian.....	68
7. Nama Sampel Penelitian.....	70
8. Tabulasi Data Kegiatan Pendahuluan.....	72
9. Tabulasi Data Kegiatan Inti.....	74
10. Tabulasi Data Kegiatan Penutup.....	76
11. Tabel dari Harga Kritik dari Product-Moment	78
12. Dokumentasi Uji Coba Penelitian.....	79
13. Dokumentasi Penelitian	81
14. Surat Izin Penelitian untuk Dinas Pendidikan Kabupaten Padang Pariaman.....	84
15. Surat Izin Penelitian untuk SMP Negeri 1 Batang Anai.....	85
16. Surat Balasan Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Kabupaten Padang Pariaman.....	86
17. Surat Balasan Izin Penelitian dari SMP Negeri 1 Batang Anai.....	87
18. Surat Tugas Validasi	88
19. Surat Keterangan Validasi Ahli	89
20. Surat Keterangan Validasi Ahli Pembelajaran	92

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah usaha yang dilakukan untuk memperoleh kompetensi berupa pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Suwartono (2022:10) memaparkan bahwa pembelajaran di sekolah diarahkan pada pencapaian tujuan pendidikan yaitu untuk mencapai penguasaan konsep ilmu pengetahuan, pengembangan kepribadian, meningkatkan kemampuan sosial, dan mempersiapkan kemampuan untuk bekerja. Untuk mencapai tujuan pendidikan tersebut, perlu dilakukan pengembangan bahan ajar menggunakan berbagai faktor penunjang pembelajaran seperti strategi pembelajaran, media, metode dan alat. Upaya untuk meningkatkan efektivitas proses pembelajaran selalu dilakukan tanpa henti, tidak terkecuali seperti pada Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK).

Pelaksanaan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan suatu bentuk investasi jangka panjang yang tidak terpisahkan dari pendidikan secara menyeluruh sebagaimana yang tercantum dalam Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN). Mengacu pada UU Nomor 11 tahun 2022, penyeleggaran PJOK merupakan sebagai bagian dari proses pendidikan yang teratur dan berkesinambungan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Lebih lanjut, Dai et al., (2022:54) memaparkan bahwa

pelaksanaan PJOK ditujukan untuk mengembangkan berbagai aspek melalui aktivitas fisik yang direnankan secara sistematis untuk mencapai tujuan pendidikan nasional meliputi pengembangan aspek jasmani kebugaran, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosi, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih. Jaya et al., (2021:152) menyebutkan bahwa terdapat karakteristik yang unik dalam pembelajaran PJOK dibandingkan dengan pembelajaran mata pelajaran lainnya salah satunya adalah tuntutan akan keahlian khusus bagi seorang tenaga pendidik atau guru PJOK.

PJOK merupakan salah satu mata pelajaran dengan cakupan kajian yang sangat luas, dimana salah satu bagian dalam lingkup PJOK adalah senam lantai (Yuniartik & Hidayah, 2017:149). Istilah "lantai" pada senam lantai mengacu pada gerakan atau latihan yang dilakukan di lantai (Siagian et al., 2019:98) sebagaimana yang telah disebutkan oleh Kemendikbud RI (2018) bahwa senam lantai tidak menggunakan benda atau alat lain dalam melakukannya melainkan hanya menggunakan lantai atau matras sebagai alat (Titting et al., 2016:121). Wernner, Williams, and Hall dalam Sukoco et al., (2020:60) mendefinisikan senam lantai sebagai latihan fisik dengan atau tidak menggunakan alat yang dilakukan di lantai untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, koordinasi dan pengendalian diri, terutama untuk mengatur gerak tubuh secara fungsional.

Sebagaimana yang telah dipaparkan sebelumnya bahwa salah satu faktor determinan dalam pencapaian tujuan pendidikan nasional melalui peningkatan

kualitas pendidikan jasmani adalah mempersiapkan bahan ajar meliputi materi yang aktual dan inovatif. Bahan ajar yang digunakan dalam proses pembelajaran bertujuan untuk memfasilitasi proses pembelajaran yang berlangsung (Magdalena et al., 2020:312). Sedangkan, menurut Darling-hammond et al., (2019:2) bahan ajar merupakan seperangkat, materi, peralatan, pengaturan dan lain sebagainya yang dapat membuat peserta didik berinteraksi dengan lingkungan sekitar sehingga hal ini memfasilitasi proses pembelajaran peserta didik dengan tujuan dan meningkatkan kinerja atau performa siswa.

Hal ini sejalan dengan hasil wawancara dengan Bapak Agus Herianto , salah satu guru pengampu mata pelajaran PJOK yang menyatakan bahwa kurikulum pendidikan yang meliputi bahan ajar dan tujuan pembelajaran merupakan hal yang sangat penting. Kurikulum yang ditetapkan pemerintah pusat seperti Kurikulum-13 atau kurikulum merdeka belajar menjadi acuan bagi tenaga pendidik, tidak terkecuali bagi guru PJOK untuk menyesuaikan bahan ajar sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ditetapkan. Narasumber lainnya, yaitu Bapak Harry Arby juga memaparkan bahwa kurikulum mempermudah siswa untuk menyerap pembelajaran sehingga memudahkan siswa untuk mencapai tujuan dan mendapatkan manfaat dari pembelajaran itu sendiri.

Dalam pengimplementasian bahan ajar atau materi pembelajaran khususnya dalam kajian penelitian ini adalah senam lantai, diperlukan sarana dan prasarana yang memadai sesuai dengan tujuan pembelajaran. Sarana dan Prasarana dalam keterlaksanaan pembelajaran PJOK di SMP Negeri 1 Batang

Anai hampir mencapai 70%, namun proses pengembangan pemenuhan sarana dan prasarana keterlaksanaan pembelajaran PJOK masih dilakukan secara berkelanjutan untuk menyesuaikan dengan perubahan kurikulum atau kepentingan siswa.

Terkait ketersediaan sarana dan prasarana di SMP Negeri 1 Batang Anai, keterlaksanaan pembelajaran senam lantai di SMP Negeri 1 Batang Anai hanya dilakukan tanpa alat atau hanya dengan menggunakan matras sebagai alas dan dilakukan di ruang multimedia. Penggunaan matras dipertimbangkan atas dasar kondisi lapangan olahraga di SMP Negeri 1 Batang Anai yang berbahan dasar paving, sehingga hal ini dinilai berpotensi mencederai siswa. Sedangkan, pembelajaran senam lantai dengan alat tidak dapat dilakukan karena tidak ada sarana dan prasarana yang mendukung keterlaksanaan pembelajaran senam lantai dengan alat, seperti gelang-gelang (*rings*), kuda-kuda pelana dan lompat, palang tunggal dan sejajar, serta alat-alat lainnya. Menurut penjelasan, Bapak Harry Arby, pengganti alat untuk praktik senam lantai dengan alat dilakukan dengan menggunakan benda-benda yang memiliki kegunaan serupa, seperti bangku yang dapat dimanfaatkan untuk praktik lompat kangkang

Menurut kedua narasumber, sarana prasarana dalam keterlaksanaan pembelajaran PJOK terkhusus lagi pada pembelajaran senam lantai dinilai sangat penting karena sebagai salah satu upaya dalam menunjang peningkatan prestasi oleh siswa. Apabila sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam keterlaksanaan pembelajaran tidak memadai atau tidak tersedia, maka guru PJOK SMP Negeri 1 Batang Anai menggunakan sumber daya yang ada

sebagai pengganti sarana dan prasarana yang dibutuhkan agar pembelajaran tetap dapat terlaksana dengan baik.

Walaupun sarana prasarana untuk pembelajaran senam lantai dengan alat tidak tersedia, namun menurut narasumber, pelaksanaan pembelajaran senam lantai di SMP Negeri 1 Batang Anai sudah terlaksana dengan cukup baik pada cakupan dasar-dasar senam lantai seperti roll depan, roll belakang dan lain-lain. Sedangkan, tujuan pembelajaran pada senam lantai dengan alat hanya dapat diajarkan secara keseluruhan melalui teori saja atau praktik sebagian karena kendala keterbatasan sarana dan prasarana.

Evaluasi pembelajaran senam lantai di SMP Negeri 1 Batang Anai dilaksanakan tepat setelah materi pembelajaran disampaikan. Materi atau bahan ajar yang disampaikan tidak hanya terbatas pada teori saja, namun juga secara langsung dipraktikkan oleh guru untuk memberikan contoh yang tepat dalam implementasinya. Menurut narasumber, evaluasi merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan performa siswa dalam pembelajaran senam lantai karena dengan memberikan evaluasi (*feedback*), siswa dapat mengetahui kelebihan dan kekurangannya dalam pembelajaran dan praktik senam lantai. Pemberian evaluasi juga diharapkan mampu memberikan pemahaman secara lebih tepat kepada siswa terkait pelaksanaan senam lantai, sehingga tidak menimbulkan potensi cedera parah apabila siswa mempraktikkan senam lantai secara mandiri atau tanpa pengawasan.

Salah satu upaya dalam rangka meningkatkan kualitas pendidikan dan sumber daya manusia dapat dilakukan dengan mengidentifikasi keterlaksanaan

pembelajaran. Keterlaksanaan pembelajaran PJOK diharapkan mampu memberikan pengetahuan terhadap siswa atas manfaat berolahraga sejak dini, seperti terhindar dari penyakit dan menjadi lebih bugar. Selain itu, bahan ajar yang telah diperoleh dari pembelajaran PJOK diharapkan mampu memberikan informasi dan pengetahuan terhadap siswa tentang masing-masing manfaat gerakan atau latihan dalam olahraga. Mengingat pentingnya pembelajaran PJOK yang mempengaruhi seluruh aspek siswa salah satunya melalui senam lantai dan menanggapi permasalahan yang telah dipaparkan, maka peneliti tertarik mengidentifikasi pelaksanaan pembelajaran senam lantai di SMP Negeri 1 Batang Anai.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yg telah dikemukakan dalam latar belakang masalah diatas maka dapat di identifikasikan beberapa masalah sebagai berikut:

1. Kegiatan pendahuluan pembelajaran senam lantai di SMP Negeri 1 Batang Anai.
2. Kegiatan inti pembelajaran senam lantai di SMP Negeri 1 Batang Anai.
3. Sarana dan prasarana pembelajaran senam lantai di SMP Negeri 1 Batang Anai.
4. Materi pembelajaran yang tepat untuk diberikan kepada siswa SMP Negeri 1 Batang Anai.
5. Kegiatan penutup pembelajaran senam lantai di SMP Negeri 1 Batang Anai.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka, penulis akan meneliti dan membahas tentang :

1. Kegiatan pendahuluan
2. Kegiatan inti
3. Kegiatan penutup

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah serta pembatasan masalah diatas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kegiatan pendahuluan pembelajaran senam lantai di SMP N 1 Batang Anai?
2. Bagaimana kegiatan inti pembelajaran senam lantai di SMP N 1 Batang Anai?
3. Bagaimana kegiatan penutup pembelajaran senam lantai di SMP N 1 Batang Anai?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah dan permasalahan yang muncul maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sampai mana pemahaman siswa terhadap pembelajaran senam lantai di SMPN 1 Batang Anai.

1. Untuk mengetahui kegiatan pendahuluan pembelajaran senam lantai di SMP N 1 Batang Anai.

2. Untuk mengetahui kegiatan inti pembelajaran senam lantai di SMP N 1 Batang Ana.
3. Untuk mengetahui kegiatan penutup pembelajaran senam lantai di SMP N 1 Batang Anai?

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai masukan yang berguna bagi:

1. Peneliti, untuk melengkapi salah satu persyaratan dan meraih gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
2. Instansi terkait, berguna sebagai bahan masukan dalam peningkatan pengetahuan tentang pembelajaran senam di SMP Negeri 1 Batang Anai.
3. Penelitian berikutnya, dalam melakukan penelitian lebih lanjut yang berhubungan dengan variabel-variabel ini.
4. Masyarakat umum, untuk bahan penambah ilmu pengetahuan.