

**PENGARUH METODE BERMAIN TERHADAP KEMAMPUAN *ROLLING*  
KE DEPAN SISWA SMP NEGERI 26 PADANG**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada tim penguji skripsi Departemen Pendidikan Olahraga sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



**Disusun Oleh :  
ARI SAFANDI  
NIM : 19086100**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2024**

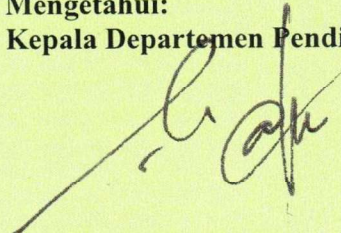
PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**Judul** : Pengaruh Metode Bermain Terhadap Kemampuan *Rolling*  
ke Depan Siswa SMP Negeri 26 Padang  
**Nama** : Ari Safandi  
**NIM** : 19086100  
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
**Departemen** : Pendidikan Olahraga  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Maret 2024

**Mengetahui:**  
Kepala Departemen Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd  
NIP. 19890901 201803 1 001

**Disetujui:**  
Pembimbing



Dr. Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd  
NIP. 19880616 201212 2 001



## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Ari Safandi  
NIM : 19086100

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul

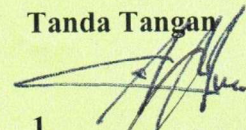
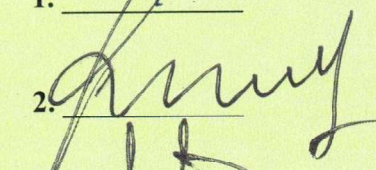

Pengaruh Metode Bermain Terhadap Kemampuan *Rolling* ke Depan Siswa  
SMP Negeri 26 Padang

Padang, Maret 2024

### Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd
2. Anggota : Drs. Yulifri, M.Pd
3. Anggota : Dr. Zulbahri, S.Pd, M.Pd

### Tanda Tangan

1.   
2.   
3. 



## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi saya yang berjudul Pengaruh Metode Bermain Terhadap Peningkatan Kemampuan Berguling ke Depan Siswa SMP Negeri 26 Padang adalah karya tulis saya dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Sarjana di Universitas Negeri Padang maupun Perguruan Tinggi lainnya.
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya dan bukan merupakan duplikasi orang lain.
3. Di dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara jelas dicantumkan dalam kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Maret 2024  
Yang membuat pernyataan



Ari Safandi  
NIM : 19086100

## ABSTRAK

### **Ari Safandi. 2023. Pengaruh Metode Bermain Terhadap Peningkatan Kemampuan Berguling ke Depan Siswa SMP Negeri 26 Padang**

Permasalahan penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan berguling kedepan siswa SMP Negeri 26 kota Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode bermain terhadap kemampuan berguling ke depan siswa SMP Negeri 26 kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*quasy experiment*). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan agustus s.d oktober 2023 di lapangan SMP Negeri 26 kota Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 26 kota Padang yang berjumlah 874 orang siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 31 orang siswa. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes rolling kedepan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis uji beda mean atau uji t.

Hasil penelitian ini adalah: Terdapat pengaruh metode bermain terhadap kemampuan Berguling ke depan siswa SMP Negeri 26 kota Padang dengan  $t_{hitung} 24,76 > t_{tabel} 1,69$ , dimana terjadi rata-rata peningkatan berguling ke depan sebesar 27,87 poin.

**Kata Kunci: Metode Bermain, Berguling Kedepan, Senam Lantai**

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat, karunia dan kasih sayang-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Metode Bermain Terhadap Peningkatan Kemampuan Berguling ke Depan Siswa SMP Negeri 26 Padang”**.

Kemudian salawat dan salam penulis kirimkan kepada Nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman kebodohan kepada zaman yang penuh ilmu pengetahuan seperti sekarang ini, sehingga penulis dapat menuntut ilmu pengetahuan dan menyelesaikan penulisan skripsi ini. Pada penulisan proposal penelitian ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Teristimewa untuk kedua orang tua saya cintai Ayahanda dan Ibunda serta adik-adik saya yang saya sayangi keluarga besar penulis yang sangat penulis sayangi dan banggakan terimakasih atas semua dukungan moral maupun material serta doa bagi penulis
2. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang
3. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

4. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd., Selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang membantu kelancaran administrasi dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Ibu Dr. Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd., selaku pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan dalam proses penulisan proposal penelitian dan telah menjadi ibu bagi penulis selama penulis menuntut ilmu di Universitas Negeri Padang.
6. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd dan Bapak Dr. Zulbahri, S.Pd, M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberikan masukan, kritik dan saran dalam penulisan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu dosen Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Univeristas Negeri Padang yang telah memberikan pengetahuan yang bermanfaat selama perkuliahan.

Atas bantuan dan bimbingan yang telah penulis terima selama ini, penulis hanya bisa mengucapkan terima kasih dan berdo'a semoga Allah SWT selalu melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua. Jika pada skripsi ini masih terdapat kesalahan dan kekurangan penulis mohon kritik dan sarannya untuk perbaikan dimasa mendatang.

Padang, November 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN COVER .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABLE .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN TEORI .....</b>	<b>7</b>
A. Kajian Teori .....	7
1. Hakikat Metode Pembelajaran Pendidikan Jasmani .....	7
2. Hakikat Metode Bermain dalam Pembelajaran Senam.....	14
3. Hakikat Bermain .....	17
4. Hakikat Senam .....	21
5. Hakikat Senam Lantai .....	25
6. Roll / Berguling Depan (Forward Roll ) .....	27
B. Penelitian Yang Relevan.....	35
C. Kerangka Konseptual .....	37
D. Hipotesis Penelitian.....	39
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>40</b>
A. Desain Penelitian.....	40
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	41
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	41



D. Instrumen Penelitian.....	42
E. Teknik Pengumpulan Data.....	44
F. Teknik Analisis Data.....	44
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	46
1. Hasil Tes Awal Kemampuan berguling ke depan siswa SMP Negeri 26 Padang.....	46
2. Hasil Tes Akhir Kemampuan berguling ke depan siswa SMP Negeri 26 Padang.....	48
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	49
C. Pengujian Hipotesis.....	52
D. Pembahasan.....	52
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	55
B. Saran.....	55
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>56</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>59</b>

## DAFTAR TABEL

1. Skema one group pre test-post test design .....	40
2. Populasi Penelitian .....	42
3. Instrumen Penilaian.....	43
4. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal ( <i>Pre-test</i> ) Kemampuan berguling ke depan Siswa SMP Negeri 26 Padang .....	47
5. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir ( <i>Post-test</i> ) Kemampuan berguling ke depan Siswa SMP Negeri 26 Padang .....	48
6. Uji Normalitas Kemampuan berguling ke depan.....	50
7. Uji Homogenitas Kemampuan berguling ke depan .....	51
8. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis .....	52

## DAFTAR GAMBAR

1. Teknik dalam melakukan roll depan dengan awalan jongkok .....	30
2. Teknik permulaan <i>rolling</i> depan dengan jongkok .....	31
3. Teknik dalam melakukan roll depan dengan posisi berdiri .....	31
4. Kerangka Konseptual .....	38
5. Histogram Hasil Tes Awal ( <i>Pre-test</i> ) Kemampuan berguling ke depan siswa SMP Negeri 26 Padang .....	48
6. Histogram Hasil Tes Akhir ( <i>Post-test</i> ) Kemampuan berguling ke depan siswa SMP Negeri 26 Padang .....	49



## DAFTAR LAMPIRAN

1. Kisi-kisi Instrumen Roll Depan .....	59
2. Instrumen Tes Roll Depan .....	61
3. Program Latihan Senam Lantai Berguling kedepan .....	62
4. Data Mentah pre-test dan post-test.....	102
5. Data Awal (Pre Test) Kemampuan Berguling kedepan.....	104
6. Data Akhir (Post Test) Kemampuan Berguling kedepan.....	105
7. Uji Normalitas Pre Test.....	106
8. Uji Normalitas Post-Test.....	107
9. Uji Homogenitas .....	108
10. Pengujian Hipotesis Penelitian.....	110
11. Tabel Nilai Kritis L untuk Uji Lilifors .....	112
12. Tabel Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar 0-Z.....	113
13. Tabel Presentil untuk Distribusi t.....	114
14. Nilai Kritis Distribusi F tabel .....	115
15. Surat Izin Penelitian dari FIK UNP .....	117
16. Surat Penelitian dari Dinas Pendidikan Kota Padang .....	118
17. Surat Tanda Telah Melakukan Penelitian .....	119
18. Dokumentasi Penelitian .....	120

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan. Agus Susworo DM dan Fitriani (2008:13), pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan dengan pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sadar, sistematis, dan intensif guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik. Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun, perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui Pendidikan Jasmani, siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan beraktivitas (Adang Suherman, 2000: 1).

Tentunya pendidikan jasmani tidak lain hanya bertujuan untuk kesehatan jasmani kita agar lebih sehat dan tentunya agar jauh dari penyakit-penyakit yang bisa membuat kita lemah yang berkemungkinan besar bisa menuju tubuh ke tingkat lumpuh. Dalam mencegah dan menjauhi hal tersebut tentu saja salah satunya dengan berolahraga dalam sehari-hari semakin rutin berolahraga semakin meningkat nya kebugaran jasmaninya. Banyak olahraga-olahraga yang bisa untuk meningkatkan kebugaran jasmani salah satunya adalah senam. Senam merupakan suatu cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan kecepatan dan keserasian gerakan fisik yang teratur. Senam adalah salah

satu bagian dari Pendidikan Jasmani. Menurut Titin (2017: 41), senam sebagai suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual. Bentuk modern dari senam ialah Palang tak seimbang, balok keseimbangan, dan senam lantai. Bentuk-bentuk tersebut konon berkembang dari latihan yang digunakan oleh bangsa Yunani kuno untuk menaiki dan menuruni seekor kuda dan pertunjukan sirkus. Adapun salah satu bentuk modern adalah senam lantai.

Senam lantai merupakan salah satu cabang olahraga yang mana senam lantai dapat mengendalikan aktivitas seluruh badan. Senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan pada matras. Unsur-unsur gerakannya sendiri cukup beragam, seperti mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, serta menumpu dengan tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang. Aktivitas ini juga memiliki efek yang baik bagi tubuh, Dalam pelaksanaan senam lantai sering terjadi peningkatan dalam meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan kekuatan, menguatkan tulang, membuat tubuh menjadi lentur, melatih koordinasi anggota tubuh, mencukupi kebutuhan olahraga, membakar kalori dalam tubuh, dan lain-lain. Dalam senam lantai biasanya ada tiga gerakan dasar yang bisa dipelajari oleh siswa SMP, ketiga gerakan tersebut adalah guling depan, guling belakang dan juga guling lenting.

Guling depan atau yang kita kenal dengan gerakan guling ke depan merupakan berguling ke depan dengan bagian belakang badan (tengkuk,



punggung, pinggang serta panggul bagian belakang). Guling depan merupakan salah satu materi senam lantai yang penguasaan rangkaian keterampilan gerakanya dilakukan secara berurutan. Untuk tercapai suksesnya dalam guling depan pelajar harus melakukan cara pelaksanaan guling depan dengan baik dan benar agar tidak terjadi kecederaan.

Adapun pelaksanaan guling depan yang benar adalah ada dua langkah yaitu ada dengan awalan berdiri dan awalan jongkok. Adapun awalan berdiri adalah 1) Tubuh dalam posisi berdiri tegak dengan kedua tangan lurus di samping badan. Arahkan pandangan lurus ke depan melihat matras. 2) Ulurkan kedua tangan lurus memegang matras sambil membungkukkan badan. 3) Posisi kepala masuk di antara dua tangan. Usahakan dagu menyentuh dada, agar bagian tengkuk menyentuh matras dengan baik. 4) Bahu disentuh ke matras dan mulailah berguling. 5) Setelah melakukan guling depan, posisi tubuh kembali berdiri tegak. Adapun dengan awalan jongkok yaitu 1) Tubuh dalam posisi jongkok dan kedua kaki dalam posisi rapat. 2) Lutut disentuh ke dada dengan posisi tangan berada di depan ujung kaki, 3) Kedua tangan dalam posisi bengkok. Posisikan dagu menyentuh dada dan pundak di matras, Mulailah berguling, Posisi tubuh sesudah berguling adalah jongkok.

Namun berdasarkan hasil observasi yang telah peneliti lakukan pada bulan Januari tahun 2023 di SMP Negeri 26 Padang bahwasanya peneliti melihat terdapat sebagian siswa masih kurangnya minat dalam mengikuti pembelajaran senam lantai berguling kedepan, masih kurangnya keberanian dalam berguling kedepan dan belum sempurna dalam melakukan rolling depan. Hal tersebut

terlihat pada saat praktek senam lantai berguling kedepan dilapangan tersebut peneliti menemukan bahwa kebanyakan siswa/siswi tidak semangat dalam mengikuti pembelajaran ada yang terlihat lesu dan malas, dan sebagian siswa/siswi terutama siswi mereka masih tidak berani dalam melakukan berguling depan dan kebanyakan siswa/siswi masih salah dalam melakukan berguling kedepan, hal tersebut jelas ketika mereka melakukan rolling depan bahwa peneliti melihat kesalahan sebagian siswa saat melakukan rolling depan adalah tumpuan tangan tidak tepat dan kurang kuat, sebagian siswa pundaknya tidak menempel di matras sehingga gerakan rolling depan tidak lurus bahkan keluar dari area matras, tangan tidak melakukan tolakan sehingga sulit menyelesaikan gerakan guling depan dan keadaan kaki yang tidak menekuk. Sehingga hal-hal tersebut bisa menyebabkan tidak sempurnanya gerakan teknik rolling depan. Dan dilapangan menunjukkan bahwa masih kurangnya fasilitas atau sarana dan prasarana di SMP Negeri 26 Padang yang mendukung kegiatan pembelajaran sehingga akan menyebabkan hasil belajar siswa kurang maksimal. Untuk meningkatkan minat, keberanian, dan kemampuan siswa dalam pembelajaran senam lantai berguling kedepan peneliti melaksanakan melalui metode bermain karena dengan bermain akan membuat anak-anak senang dan semangat dalam pembelajaran, maka diadakan penelitian ini.

## **B. Identifikasi Masalah**

- a. Minat dalam belajar
- b. Keberanian dalam melakukan berguling kedepan
- c. Metode pembelajaran

- d. Model pembelajaran
- e. Sarana dan prasarana.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah, maka dalam penelitian ini dibatasi pada pengaruh metode bermain terhadap kemampuan rolling ke depan siswa SMP Negeri 26 Padang.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah terdapat pengaruh metode bermain terhadap kemampuan rolling ke depan siswa SMP Negeri 26 Padang ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode bermain terhadap kemampuan rolling kedepan siswa SMP Negeri 26 Padang.

### **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan yang telah dikemukakan, diharapkan penelitian ini mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis
  - a. Kegiatan penelitian akan menjadikan pengalaman dan wawasan yang bermanfaat untuk melengkapi pengetahuan yang telah diperoleh selama perkuliahan
  - b. Dengan kegiatan ini, peneliti mendapat jawaban yang telah konkrit tentang suatu masalah yang berkaitan dengan judul penelitian ini.



- c. Untuk menambah wawasan dari mahasiswa yang akan datang dan menambah bahan pustaka bagi mahasiswa Universitas Negeri Padang (UNP) pada umumnya untuk mahasiswa prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (PJKR) khususnya.

## 2. Manfaat praktis

### a. Bagi sekolah

Dapat memberikan informasi kepada sekolah sehingga dapat dijadikan masukan dan pertimbangan bagi sekolah dalam mengambil keputusan kebijakan-kebijakan terhadap pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terutama di sekolah yang bersangkutan.

### b. Bagi guru

Sebagai subyek pembelajaran maka dengan hasil ini dapat diharapkan akan memberikan masukan kepada guru dalam kaitannya dengan pelaksanaan pembelajaran seperti penentuan sebuah pembelajaran, penilaian pembelajaran, penanggulangan masalah dalam pembelajaran serta penciptaan dalam sebuah pembelajaran yang akan datang.

### c. Bagi siswa

Dapat memahami memotivasi aktualisasi diri pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dan dapat menciptakan bahwa olahraga itu asik dan menyenangkan.

### d. Bagi Peneliti

Mendapatkan pengalaman dalam melaksanakan, memperdalam senam lantai dan mengetahui kekurangan diri saat mengajar yang dapat dijadikan acuan untuk introspeksi diri.