

**ANALISIS GERAK MERODA PADA SENAM LANTAI DALAM
PEMBELAJARAN PJOK KELAS XI DI SMA NEGERI 1 TILATANG
KAMANG KABUPATEN AGAM**

SKRIPSI

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



**OLEH:
MUHAMMAD IQBAL
NIM. 19086203**

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Analisis Gerak Meroda Pada Senam Lantai Dalam Pembelajaran PJOK Kelas XI di SMA Negeri 1 Tilatang Kamang

Nama : Muhammad Iqbal

NIM/BP : 19086203/2019

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

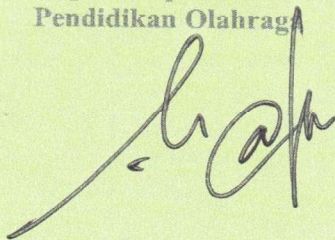
Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas : Universitas Negeri Padang

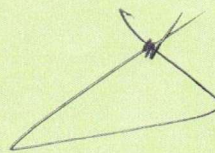
Padang, Februari 2024

Disetujui Oleh
Kepala Departemen
Pendidikan Olahrag



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

Pembimbing



Dra. Pitnawati, M.Pd
NIP. 19590513 198403 2 002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Muhammad Iqbal
NIM : 19086203/ 2019

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


Analisis Gerak Meroda Pada Senam Lantai Dalam Pembelajaran Pjok Kelas
Xi di SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam

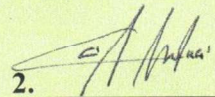
Padang, Februari 2024

Tim Penguji

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

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Analisis Gerak Meroda Pada Senam Lantai Dalam Pembelajaran Pjok Kelas Xi di SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Maret 2024
Yang membuat pernyataan



Muhammad Iqbal
NIM. 19086203

ABSTRAK

Muhammad Iqbal. 2024. Analisis Gerak Meroda Pada Senam Lantai Dalam Pembelajaran Pjok Kelas Xi di SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam

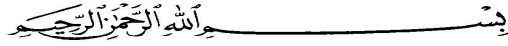
Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan gerak meroda pada senam lantai dalam pembelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Tilalang Kamang Kabupaten Agam. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan gerak meroda pada senam lantai pembelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Tilalang Kamang Kabupaten Agam.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September - Oktober 2023 di lapangan SMA Negeri 1 Tilalang Kamang Kabupaten Agam. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 1 Tilalang Kamang Kabupaten Agam yang berjumlah 255 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Porposive Random Sampling*, maka sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 25 orang siswa. Instrumen yang digunakan adalah dengan rubrik gerak meroda. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif persentatif.

Hasil penelitian ini adalah analisis gerak meroda pada senam lantai dalam pembelajaran PJOK kelas XI di SMA Negeri 1 Tilalang Kamang KAbupaten Agam dapat disimpulkan bahwa gerak meroda yang diperoleh oleh siswa berada pada kategori sedang dengan rata-rata 68

Kata Kunci: Meroda, Senam, PJOK

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat, karunia dan kasih sayang -Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “ANALISIS GERAK MERODA PADA SENAM LANTAI DALAM PEMBELAJARAN PJOK KELAS XI DI SMA NEGERI 1 Tilatang Kamang”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk mengerjakan skripsi program strata satu (S1) di Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Penulisan menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan, dan nasehat dari berbagai pihak selama penyusunan skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih setulus tulusnya kepada:

1. Bapak Prof. Genefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd selaku Ketua Prodi Pendidikan Olahraga
4. Ibuk Dra. Pitnawati, M.Pd., selaku pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan dalam proses penelitian proposal penelitian dan telah menjadi ibu bagi penulis selama penulis menuntut ilmu di Universitas Negeri Padang.
5. Ibuk Dr. Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd & bapak Dr. Zulbahri, S.Pd, M.Pd, selaku penguji yang telah membantu menyempurnakan proposal penelitian.

6. Kepada ayah Fakhrul, ibu Zuryati serta keluarga besar penulis yang sangat penulis sayangi dan banggakan, terimakasih atas semua dukungan moral maupun material serta doa bagi penulis.
7. Seluruh staff karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pelayanan yang baik untuk kelancaran administrasi dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Bapak dan ibuk dosen Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pengetahuan yang bermanfaat selama perkuliahan.
9. Teman teman tercinta yang memberikan dukungan, dorongan dan doanya dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.

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

Padang, Februari 2024

Muhammad Iqbal

DAFTAR ISI

COVER	
PERSETUJUAN PEMBIMBING	
PENGESAHAN TIM PENGUJI	
ABSTRAK	0
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Kajian Teori	8
B. Penelitian Relevan.....	27
C. Kerangka konseptual.....	28
D. Pertanyaan penelitian	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	30
A. Jenis Penelitian.....	30
B. Tempat dan waktu	30
C. Populasi dan Sampel	30
D. Definisi Operasional.....	32
E. Jenis dan Sumber Data	32
F. Instrumen penelitian.....	33

G. Teknik Analisis Data.....	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	37
A. Deskripsi Data.....	37
B. Hasil Penelitian	37
C. Pembahasan.....	39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	43
A. Kesimpulan	43
B. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Table 1. Populasi penelitian.....	31
Table 2. Sampel Penelitian	32
Table 3. Pelaksanaan tes gerak meroda.....	33
Table 4. Rubrik penilaian gerak meroda	33
Table 5. Norma Gerak Meroda	35
Tabel 6 Distribusi Frekuensi Gerak Meroda Pada Senam Lantai Dalam Pembelajaran PJOK Kelas XI di SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam.....	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Gerakan meroda ke kiri.....	21
Gambar 2.	Analisa gerakan meroda.....	23
Gambar 3.	Pola posisi kaki dan tangan	25
Gambar 4.	Dengan bantuan teman.....	27
Gambar 5.	Kerangka konseptual.....	29
Gambar 6.	Histogram Kemampuan Gerak Meroda Pada Senam Lantai Dalam Pembelajaran PJOK Kelas XI di SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam.....	38

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia sebagai makhluk ciptaan tuhan tidak hanya memerlukan makan-makanan yang bergizi dan sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani tetapi juga memerlukan gerak, untuk itu perlu dirangsang dengan suatu program yang disebut olahraga. Melalui gerakan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat kita dituntut untuk memiliki kesadaran dan kemauan yang tinggi melakukan upaya pembinaan pengembangan dibidang olahraga secara optimal.

Ini sebagai bukti bahwa pemerintah benar benar menjadikan olahraga sebagai penunjang program pemerintah dalam rangka pembangunan manusia Indonesia seutuhnya yaitu dengan memberikan kegiatan olahraga disetiap jenjang pendidikan mulai dari Sekolah Dasar (SD) sampai Sekolah Menengah Atas (SMA). Di dalam dunia pendidikan, olahraga merupakan bagian dari suatu sistem pendidikan yang mengutamakan aktivitas jasmani untuk hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Olahraga disekolah dikenal dengan PENJASORKES (Pendidikan Jasmani, Olahraga dan kesehatan) juga mempunyai peranan yang penting dalam pembentukan dan pengembangan kemampuan gerak dasar, menanamkan nilai-nilai, sikap dan membiasakan hidup sehat.

Terdapat beberapa kompetensi yang harus dikuasai oleh murid salah satunya adalah kompetensi uji diri dengan senam atau *gymnastic*. Senam

merupakan aktivitas uji diri yang berguna untuk mencapai tujuan tertentu, misalnya untuk dapat memberikan rangsangan yang diperlukan bagi pertumbuhan badan, untuk mengembangkan cara bersikap dan bergerak dengan sewajarnya. Selain itu banyak keuntungan yang diperoleh dari senam antara lain keberanian, kesenangan, konsentrasi, kepercayaan diri yang muncul dari keterlibatan mereka dalam melakukan gerakan. Jadi senam adalah suatu latihan tubuh yang diciptakan secara sistematis dan teratur, dan setiap gerakannya memberi manfaat kepada orang-orang yang melakukannya, guna mencapai tujuan yang diinginkan.

Dalam wawancara dengan guru penjas, mereka menuturkan bahwa terdapat kesulitan dan kendala yang dihadapi dalam memberikan materi senam, antara lain kurangnya pengetahuan dan informasi mengenai cabang olahraga senam dan faktor para murid, sarana dan prasarana kurang memadai dan kemampuan guru penjas yang terbatas. Di Indonesia cabang olahraga senam belum banyak dikenal dan diminati oleh masyarakat karena kurangnya sosialisasi dan sedikitnya perlombaan yang dilaksanakan. Sehingga masih jarang para ahli atau orang-orang berpendidikan terjun untuk memberikan sumbangsih mereka dalam olahraga senam, yang mengakibatkan terbatasnya informasi dan pengetahuan yang tertuang dalam buku maupun media lainnya. Tidak semua sekolah mempunyai sarana dan prasarana yang memadai untuk memberikan materi senam, dikarenakan terlalu mahal dan keterbatasan kemampuan sekolah untuk dapat membeli.

Faktor dari murid juga memberikan dampak yang berarti terhadap proses pembelajaran senam, yaitu faktor intelegensi murid yang berbeda berpengaruh terhadap kemampuan cepat lambatnya menerima materi dan instruksi dari guru. Perbedaan latar belakang kehidupan berupa geografis yaitu antara murid yang memakai sepeda motor dan murid yang berjalan kaki kesekolah memiliki kemampuan fisik yang berbeda, dan juga perbedaan latar belakang dari segi ekonomi berpengaruh terhadap asupan gizi yang diberikan kepada anak.

Dalam proses pembelajaran senam, banyak siswa yang mengalami kegagalan dan kesulitan, karena kurangnya evaluasi dari guru yang berawal dari kemampuan guru PJOK itu sendiri yaitu ketidaktahuan guru penjas mengenai teknik melakukan gerakan senam dengan benar, guru tidak mengetahui faktor-faktor yang mendukung gerakan tersebut, dan guru tidak membeikan perencanaan pengajaran yang benar. Bahkan ada beberapa guru penjas yang tidak memberikan materi senam karena merasa tidak memiliki kemampuan yang dibidnag senam, yaitu guru tidak bisa memberikan contoh gerakan senam yang benar, baik dikarenakan oleh ketidakmampuan guru tersebut dalam praktek maupun dari faktor usia, sehingga dalam prakteknya guru penjas hanya bisa memberikan instruksi-instruksi saja. Seharusnya sebagai guru penjas tidak hanya memberikan tutunan kepada para murid untuk dapat melakukan gerakan dengan baik tetapi sebagai guru penjas juga harus bisa memberikan solusi pemecahan dari kegagalan dan kesalahan yang

dialami murid, karena dalam mata pelajaran penjasorkes murid dituntut menguasai materi dalam waktu singkat.

Realita yang lain juga dalam pelaksanaan masih ada beberapa guru penjas kurang memperhatikan saat pemberian kegiatan pemanasan, yang mana kegiatan pemanasan yang diberikan kurang tepat dan kurang mengarah pada kegiatan inti. Guru penjas cenderung memberikan kegiatan pemanasan pada umumnya dan sama seperti dalam memberikan materi cabang olahraga yang lain seperti Basket, Voli, dll, serta kurang inovatif dalam pelaksanaannya. Padahal untuk dapat melakukan kegiatan inti dalam senam diperlukan kesiapan-kesiapan organ tubuh untuk dapat menunjang gerakan tersebut, sehingga para murid merasa lebih siap dan lebih mampu melakukan gerakan senam. Dengan begitu akan terpenuhinya kesempurnaan gerak dalam senam.

Materi pembelajaran senam yang sering diberikan disekolah adalah senam lantai. Menurut Agus Margono (2009:79) senam lantai yaitu latihan senam yang dilakukan diatas matras, unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat kedepan atau kebelakang. Senam memiliki beragam gerak yang sangat kompleks antara lain guling kedepan, guling kebelakang, sikap lilin, meroda, dll. Salah satu materi senam lantai yang diajarkan disekolah adalah gerakan meroda. Gerakan meroda menurut Sayuti, dkk (1994: 154) adalah suatu gerakan kesamping paa saat bertumpu atas kedua tangan dengan kaki

terbuka lebar. Keberhasilan gerakan meroda didukung oleh beberapa faktor, antara lain faktor morfologis, faktor organis dan fisiologi/faktor fisik, faktor teknik dan faktor mental/faktor psikologis. Faktor morfologis yang berkaitan dengan bentuk dan proporsi tubuh seseorang akan berpengaruh pada performa senam, kemampuan fisik yang baik akan mendukung pencapaian prestasi yang tinggi dan kemahiran dalam gerak. Unsur-unsur kondisi fisik tersebut seperti kekuatan, kelentukan, keseimbangan, dan power. Kecakapan teknik adalah kecakapan fisik dalam melakukan unsur-unsur aktivitas olahraga secara rasional dan efektif, oleh karena itu untuk mendapatkan kecakapan teknik, perlu diketahui ciri-ciri dan unsur-unsur teknik cabang olahraga tersebut, agar dapat membantu tercapainya hasil yang diinginkan. Mental berfungsi sebagai penggerak, pendorong dan pemantap bagi pelaku olahraga untuk meningkatkan kemampuan fisik dan skill dalam mencapai prestasi prima. Faktor psikologis juga memainkan peranan penting dalam senam, meliputi kemauan, semangat, daya juang, keberanian, keyakinan diri, konsentrasi dan sikap positif untuk dapat melakukan gerakan dengan baik.

Dari hasil pengamatan yang dilakukan kemampuan meroda para murid di sekolah relative masih kurang, di lihat dari masih banyaknya anak yang belum bisa memnuhi kriteria kelulusan minimal yang di tentukan oleh guru penjas. Dari permasalahan di atas, peneliti berpendapat bahwa banyaknya kesalahan dan kegagalan yang dialami murid pada saat melakukan meroda dikarenakan kondisi fisik para murid yang kurang siap, metode

pembelajaran yang diberikan guru kurang tepat, rasa percaya diri murid yang kurang dan pengetahuan murid tentang Gerakan meroda yang sangat minim

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas dapat diidentifikasi masalah penelitian sebagai berikut:

1. Metode pembelajaran yang diberikan guru.
2. Latihan kelentukan pada gerakan meroda.
3. Rasa percaya diri siswa.
4. Pengetahuan siswa tentang gerakan meroda.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas karena keterbatasan waktu dan dana, maka penulis membatasi masalah analisis gerak meroda pada senam lantai dalam pembelajaran PJOK di kelas XI SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang identifikasi masalah dan pembatasan masalah serta untuk lebih fokusnya masalah yang di teliti, maka dapat diajukan perumusan masalah adalah: Bagaimana Analisis gerak meroda pada senam lantai dalam pembelajaran PJOK kelas XI di SMA Negeri 1 Tilatang Kamang?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian adalah untuk mengetahui Analisis gerak meroda pada senam lantai dalam pembelajaran PJOK kelas XI di SMA Negeri 1 Tilatang Kamang.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna bagi:

1. Mahasiswa sebagai bahan bacaan di perpustakaan fakultas ilmu keolahragaan di perpustakaan Universitas Negeri Padang.
2. Peneliti selanjutnya dalam meneliti kajian yang sama secara mendalam.
3. Perpustakaan FIK UNP sebagai tambahan literatur dan bahan bacaan mahasiswa.
4. Pembimbing/pelatih/guru penjas sebagai bahan masukan dalam Analisis gerak meroda pada senam lantai dalam pembelajaran PJOK kelas XI di SMA NEGERI 1 Tilatang Kamang.
5. Penulis sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan.