

**TINJAUAN PEMBELAJARAN SENAM LANTAI ROLLING BELAKANG
DALAM MATA PELAJARAN PJOK DI SMP N 29 PADANG**

SKRIPSI

*Ditujukan kepada tim penguji skripsi jurusan pendidikan olahraga sebagai
salahsatu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan*



Oleh :

PUTRI OKTA INDAH PRATAMA

NIM : 18086022

PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA

FAKUTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2022

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Tinjauan Pembelajaran Senam Lantai *Rolling*
Belakang dalam Mata Pelajaran PJOK Di SMP N 29
Padang

Nama : Putri Okta Indah Pratama

BP /NIM : 2018/18086022

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

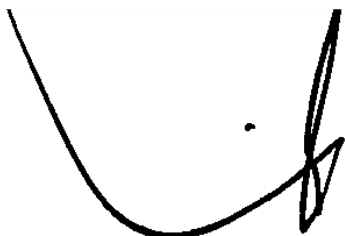
Fakultas : Ilmu Keolahragaan UNP

Padang, Februari 2022

Disetujui oleh:

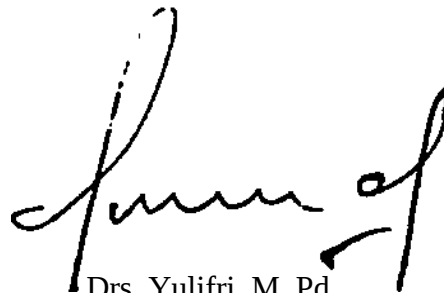
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Pembimbing



Drs. Zarwan, M.Kes

NIP. 196112301988031003



Drs. Yulifri, M. Pd

NIP. 195907051985031002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

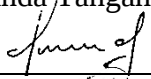
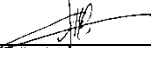
Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Pembelajaran Senam Lantai *Rolling*
Belakang dalam Mata Pelajaran PJOK Di SMP N 29
Padang
Nama : Putri Okta Indah Pratama
BP /NIM : 2018/18086022
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan UNP

Padang, Februari 2022

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Yulifri, M. Pd.	1. 
2. Anggota	: Drs. Jonni, M.Pd.	2. 
3. Anggota	: Hilmainur Syampurna, S.Pd., M.Pd.	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Pembelajaran Senam Lantai *Rolling* Belakang dalam Mata Pelajaran PJOK Di SMP N 29 Padang ”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain , kecuali dari pihak pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya 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, Februari 2022

Yang membuat pernyataan



Putri Okta Indah Pratama

Nim. 18086022

Alhamdulillah, puji syukurbatas limpahan rahmat dan karunia allah SWT yang selalu diberi kepada setiap umat-nya, semoga selalu dalam ridho-nya dan lindungannya amin.

Terimakasih yang tak terhingga Untuk Ibu dan Ayah yang selalu membuatku termotivasi dan selalu menyirami kasih sayang, selalu mendoakanku, selalu menasehatiku menjadi lebih baik. Ibunda dan Ayahanda Tercinta Sebagai tanda bakti, hormat, dan rasa terima kasih yang tiada terhingga kupersembahkan karya kecil ini kepada Ibu dan Ayah yang telah memberikan kasih sayang, segala dukungan, dan cinta kasih yang tiada terhingga yang tiada mungkin dapat kubalas hanya dengan selembar kertas yang bertuliskan kata cinta dalam kata persembahan. Semoga ini menjadi langkah awal untuk membuat Ibu dan Ayah bahagia karna kusadar, selama ini belum bisa berbuat yang lebih.

Terima kasih banyak untuk bantuan dan kerja samanya selama ini, serta semua pihak yg sudah membantu selama penyelesaian Tugas Akhir ini. Buat Sania Wanda, Nita, Rina, Nopi, Afriyadi terima kasih selama ini atas traktiran, jalan bareng, karaoke, canda tawa, yang bisa membuat ku senang dan semangat. Terima kasih atas bantuan kalian semua, ingat woy, kost warna Putih, langganan kita kebab, ayam geprek, pecel ayam, nasi uduk dan bubur ayam.

Terima kasih banyak kepada Bapak Yulifri Dosenku Yang Baik Hati, Izinkanlah aku mengantarkan ucapan terima kasih, untukmu sebagai dosen pembimbing yang telah bersedia mengantarkanku untuk mengantungi gelar sarjana”. Semoga kebahagiaanku juga merupakan kebahagiaanmu sebagai “guruku” yang teramat baik.

ABSTRAK

**Putri Okta indah Pratama, 18086022 Tinjauan Pembelajaran Senam
Lantai *Rolling* Belakang Dalam
Mata Pelajaran PJOK Di SMP N 29
Padang**

Masalah dalam penelitian ini hasil belajar senam lantai *rolling* belakang di SMP N 29 Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sampai mana pemahaman siswa terhadap pembelajaran senam lantai *rolling* belakang di SMP N 29 Padang.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif , Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket (kuisisioner). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII di SMP N 29 Padang yang berjumlah 281 orang Adapun teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel dengan teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu menggunakan teknik metode “*porpositive sampling*”, sample di pilih sebanyak 25%. Sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 70 orang.

deskripsi hasil penelitian tinjauan senam lantai gulling belakang di SMP N 29 Padang yang dihitung dengan angket yang terdiri dari 22 pertanyaan skor 1 - 4. Setelah data terkumpul diperoleh nilai maksimal dan nilai minimal, yaitu nilai maksimal = 83, dan nilai minimal = 44, rata- rata (*mean*) = 63,76, dan standar deviasi = 0,77. Menurut data tersebut maka deskripsi hasil penelitian yang dilakukan peneliti mengenai tinjauan pembelajaran senam lantai *rolling* belakang di SMP N 29 Padang pada kategori sangat baik sebesar 37,14%, pada kategori baik sebesar 0%, pada kategori cukup sebesar 14,29%, pada kategori kurang sebesar 0%, dan pada kategori sangat kurang sebesar 48,57%. Dengan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa kategori yang paling dominan pada pemahaman siswa kelas VIII terhadap pembelajaran *rolling* belakang di SMP N 29 Padang yaitu sangat kurang dengan persentase sebesar 48,57%.

kata kunci : Tinjauan, senam lantai *rolling* belakang.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh,

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “Tinjauan Pembelajaran Senam Lantai *Rolling* Belakang dalam Mata Pelajaran PJOK Di SMP N 29 Padang”.

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

1. Bapak 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.
2. Bapak Dr. Alnedral, M. Pd selaku dekan FIK UNP.
3. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes sebagai ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd sebagai sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd sebagai pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Jonni, M.Pd, dan Ibu Hilmainur Syampurma, S.Pd, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran dalam skripsi ini.
6. Kedua orang tua saya, Ayahanda dan Ibunda yang sangat kucintai yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan do'anya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
7. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
8. Kepada teman-teman dan siswa SMP Negeri 29 Padang yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil.

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, Februari 2022

Putri Okta Indah
Pratama

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori	9
1. Hakikat Belajar.....	9
2. Hakikat mengajar	13
3. Hakikat Senam	15
4. Hakikat Senam Lantai	16
5. <i>Rolling</i> Belakang	17
6. Pembelajaran <i>Rolling</i> Belakang	20
B. Penelitian yang Relevan	22
C. Kerangka Konseptual	23
D. Pertanyaan Penelitian	24
BAB III METODE PENELITIAN	
A. jenis, waktu, dan tempat penelitian	25
B. Definisi Operasional Variabel.....	26
C. Populasi dan Sampel Penelitian	27
1. Populasi	27
2. Sampel.....	28
D. Instrumen dan teknik pengumpulan data	30
1. Instrumen Penelitian.....	30
2. Uji Validitas dan Realibilitas	30
3. Teknik Pengumpulan Data	33
E. Teknik Analisis Data.....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	

A. Hasil Penelitian	35
B. Pembahasan.....	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	46
B. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN	50

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 29 Padang	28
2. Sampel penelitian	29
3. Kisi-kisi Instrumen Penelitian	31
4. Kategori Koefisien Alpha	32
5. Deskripsi Tinjauan Pembelajaran Senam Lantai <i>Rolling</i> Belakang Dalam Mata Pelajaran PJOK Di SMP N 29 Padang	36
6. Deskripsi Faktor Pengetahuan/Pengalaman	37
7. Deskripsi Faktor Kebutuhan Siswa	38
8. Deskripsi Faktor Kesenangan/Hobi	40
9. Deskripsi Faktor Kebiasaan/Pola Hidup Sehari-hari	41
10. Uji validitas.....	54
11. Uji reliabilitas	54
12. Pengetahuan/pengalaman	58
13. Kebutuhan siswa.....	59
14. Kesenangan/hobi	60
15. Kebiasaan/pola hidup sehari-hari	61

DAFTAR GAMBAR

Lampiran	Halaman
1. Cara melakukan gerakan <i>Rolling</i> ke belakang dengan tahap persiapan berdiri.....	19
2. Kerangka Konseptual	24
3. Deskripsi Tinjauan Pembelajaran Senam Lantai <i>Rolling</i> Belakang Dalam Mata Pelajaran PJOK Di SMP N 29 Padang	36
4. Diagram Faktor Pengetahuan/Pengalaman	38
5. Diagram Faktor Kebutuhan Siswa.....	39
6. Diagram Faktor Kesenangan/Hobi	40
7. Diagram Faktor Kebiasaan/Pola Hidup Sehari-hari	41
8. Proses pembagian kuesioner (angket)	62
9. Penjelasan cara mengerjakan kuesioner (angket)	62
10. Siswa mengerjakan kuesioner (angket).....	63
11. Uji coba kuesioner	64

DAFTAR LAMPIRAN

Gambar	Halaman
1. Data siswa kelas VIII Di SMP Negeri 29 Padang i.....	51
2. Instrumen (Kuesioner) Uji Coba	52
3. Hasil Uji Coba	54
4. Instrumen (Kuesioner) Penelitian	55
5. Hasil Penelitian.....	57
6. Dokumentasi Penelitian.....	62
7. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	65
8. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan	66
9. Surat Keterangan Penelitian dari SMP. Negeri 29 Padang.....	67

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan kebutuhan manusia. Pendidikan selalu mengalami perubahan, perkembangan dan perbaikan sesuai dengan perkembangan di segala bidang kehidupan. Perubahan dan perbaikan dalam bidang pendidikan meliputi berbagai komponen yang terlibat di dalamnya baik itu pelaksana pendidikan di lapangan (kompetensi guru dan kualitas tenaga pendidik), mutu pendidikan, perangkat kurikulum, sarana dan prasarana pendidikan dan mutu manajemen pendidikan termasuk perubahan dalam metode dan strategi pembelajaran yang lebih inovatif. Upaya perubahan dan perbaikan tersebut bertujuan membawa kualitas pendidikan Indonesia lebih baik.

Kurikulum menjadi komponen acuan oleh setiap satuan pendidikan. Kurikulum berkembang sejalan dengan perkembangan teori dan praktek pendidikan, selain itu juga bervariasi sesuai dengan aliran atau teori pendidikan yang dianut pemangku kebijakan. Kurikulum memiliki kedudukan yang sangat sentral dalam keseluruhan proses pendidikan. Kurikulum juga mengarahkan segala bentuk aktivitas pendidikan kepada tercapainya tujuan-tujuan pendidikan. Sehingga kurikulum menjadi elemen pokok dalam sebuah layanan program pendidikan. Kurikulum juga memiliki peranan penting dalam pendidikan, kaitannya yaitu dengan penentuan arah, isi, dan proses pendidikan yang pada akhirnya menentukan macam dan kualifikasi lulusan suatu lembaga

pendidikan. Dengan kata lain kurikulum menjadi syarat mutlak dari pendidikan dan kurikulum merupakan bagian yang tak terpisahkan dari pendidikan dan pengajaran. Sehingga sangatlah sulit dibayangkan bagaimana bentuk pelaksanaan suatu pendidikan tanpa adanya kurikulum

Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem pendidikan Nasional pasal 1 butir 19, menjelaskan bahwa:

“kurikulum adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi, dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu. Dengan demikian kurikulum merupakan seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi, dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran yang berfungsi untuk mengoptimalkan perkembangan peserta didik dalam rangka mencapai tujuan pendidikan tertentu”.

Dari kutipan diatas dapat dimaknai bahwa kurikulum adalah perangkat mata pelajaran dan program pendidikan yang diberikan oleh suatu lembaga penyelenggara pendidikan yang berisi rancangan pelajaran yang akan diberikan kepada peserta pelajaran dalam satu periode jenjang pendidikan

Kedudukan kurikulum sangat strategis sebab berisi rumusan tentang tujuan yang menentukan kemana peserta didik akan di bawa dan diarahkan, selain rumusan tentang isi dan kegiatan belajar yang akan membekali peserta didik dengan pengetahuan, ketrampilan, dan sikap serta nilai-nilai yang mereka perlukan dalam kehidupan dan pelaksanaan tugas pekerjaan dimasa yang akan datang sehingga dapat mengarahkan guru, kepala sekolah, pengawas, orang tua dan peserta didik sesuai dengan peran dan tugas masing-masing.

Kurikulum adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi, dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu. Tujuan tertentu dimaksud meliputi tujuan pendidikan nasional, serta kesesuaian dengan kekhasan, kondisi dan potensi daerah, satuan pendidikan, dan peserta didik. Berdasarkan pengertian tersebut, ada dua dimensi kurikulum, yang pertama adalah rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi, dan bahan pelajaran, sedangkan yang kedua adalah cara yang digunakan untuk kegiatan pembelajaran. Untuk mensukseskan kurikulum guru diwajibkan untuk membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran sesuai dengan kurikulum yang sedang berlaku,

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran sangat penting bagi kelancaran pelaksanaan pembelajaran. Hal itu ditegaskan oleh Harjanto (2010: 22) Perencanaan pengajaran seharusnya dipandang sebagai suatu alat yang dapat membantu para pengelola pendidikan untuk lebih menjadi berdaya guna dalam melaksanakan tugas dan fungsinya. Perencanaan dapat menolong pencapaian suatu sasaran secara lebih ekonomis, tepat waktu dan memberi peluang untuk lebih mudah dikontrol dan dimonitor dalam pelaksanaannya. Karena itu perencanaan sebagai unsur dan langkah pertama dalam fungsi pengelolaan pada umumnya menempati posisi yang amat penting dan amat menentukan. Hal itu ditegaskan oleh Lorraine Stefani (2013:49) Perencanaan pengajaran dan pembelajaran merupakan aspek fundamental dari peran akademik. Untuk

itu guru perlu pengelolaan dalam menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran dengan baik

Pembelajaran dilakukan di sekolah harus sesuai dengan kurikulum, kurikulum memiliki beberapa komponen yang menunjangnya, yaitu komponen tujuan, bahan, kegiatan, dan evaluasi. Sebagai lembaga pendidikan formal, sekolah berkewajiban mengembangkan potensi siswa secara optimal yang mencakup pengembangan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor secara seimbang

Nana Sudjana (2009:22) mengatakan bahwa “hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya”.

Menurut Sallianto (2018) Meningkatkan hasil belajar siswa pada dasarnya adalah membuat siswa melihat bagaimana hubungan antara materi yang diharapkan untuk dipelajarinya dengan dirinya sendiri sebagai individu.

Senam adalah suatu bentuk latihan jasmani yang sistematis, teratur, dan terencana dengan melakukan gerakan-gerakan yang spesifik untuk memperoleh manfaat dalam tubuh.

Menurut Budi sutrisno (2010). Senam lantai adalah salah satu cabang olahraga yang unsur gerakannya seperti mengguling, melenting, keseimbangan lompat, serta loncat. Untuk dapat melakukan gerakan-gerakan senam lantai, kamu harus melakukan banyak latihan secara teratur.

Collins Dictionary, Roll belakang adalah gerakan senam yang dilakukan dengan kaki digerakkan terlebih dahulu, yang kemudian diikuti oleh kepala dan bagian tubuh lainnya.

Tujuan penggunaan kurikulum K13 adalah untuk memperbaiki kualitas pendidikan di sekolah dan menciptakan kualitas penerus bangsa yang bermutu, hal ini ditunjang dengan bahan kegiatan pembelajaran yaitu mempersiapkan perangkat rencana pembelajaran sesuai dengan kurikulum K13 dan dalam kegiatan proses belajar mengajar pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menjadi empat jam pelajaran dalam setiap minggunya, kemudian yang terakhir adalah mengevaluasi hasil penggunaan kurikulum dalam bentuk ujian. Empat komponen dalam kurikulum memiliki tujuan yang jelas dan pasti dalam setiap kegiatan pelaksanaannya.

Menurut Asnaldi, Arie, Zulman Zulman, and M. Mardiah, (2018:16) mengatakan bahwa

“evaluasi hasil belajar merupakan proses untuk menentukan nilai belajar siswa melalui kegiatan penilaian dan/atau pengukuran hasil belajar”.

Dari kutipan diatas evaluasi dapat diartikan Evaluasi merupakan pengukuran atau perbaikan dalam suatu kegiatan yang dilaksanakan.

Evaluasi memiliki peran penting dalam penentuan penilaian apakah bahan ajar dan kegiatan yang telah dipilih dan dilakukan telah sesuai dengan tujuan penggunaan kurikulum. termasuk materi yang disajikan sesuai silabus yang ada, sarana dan prasarananya juga harus lengkap, SMP Negeri 29 Padang sudah memenuhi kriteria kurikulum yang baik akan tetapi ada sedikit celah dimana banyak sekali materi-materi senam lantai yang tidak di sampaikan

dipraktekan terutama materi senam lantai *rolling* belakang, sarana dan prasarana yang tersedia di SMP Negeri 29 Padang, masih kurang lengkap dimana hanya memiliki beberapa 2 matras yang masih layak pakai, jadi sepertinya kepala sekolah kurang mendukung kegiatan pembelajaran di sekolah tersebut dilihat dari sisi sarana dan prasarana, materi senam lantai ini seharusnya dilakukan di setiap semester genap, Namun, materi senam lantai ini terkadang dilakukan dan terkadang tidak.

Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan terhadap siswa di SMP Negeri 29 Padang, terlihat banyak sekali siswa-siswi yang kurang tertarik terhadap mata pelajaran senam ini, seperti ada yang malu-malu saat melakukan gerakan *rolling* belakang yang dimana takut di tetawai oleh teman-temannya, dan ada pula yang bermain-main melakukan gerakan-gerakan *rolling* belakang, lalu ada pula yang takut untuk melakukan gerakan senam lainnya dikarenakan takut cedera, peneliti beranggapan hal ini disebabkan oleh kurangnya fleksibilitas guru dalam cara mengajar siswa, dimana cara mengajar terlalu monoton yang mengakibatkan kejenuhan dalam belajar, jika dibiarkan tentunya akan mengganggu proses belajar mengajar, maka secara tidak langsung akan berpengaruh terhadap hasil belajar siswa.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik melakukan penelitian untuk meninjau pelaksanaan pembelajaran senam lantai *gulling* belakang di SMP Negeri 29 Padang

B. Identifikasi Masalah

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

1. Kemampuan dan keterampilan guru.
2. Pembelajaran senam lantai *rolling* belakang pada masa covid-19.
3. Metode mengajar guru.
4. Persiapan guru.
5. Alat bantu dan media.
6. Hasil belajar senam lantai siswa.
7. Cara menilai
8. evaluasi

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka, penulis akan meneliti dan membahas tentang **“Tinjauan Pembelajaran Senam Lantai *Rolling* Belakang Dalam Mata Pelajaran PJOK Di SMP N 29 Padang”**

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah serta pembatasan masalah di atas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana sarana dan prasarana yang menunjang pembelajaran senam lantai *rolling* belakang di SMP N 29 Padang?
2. Bagaimana pelaksanaan pembelajaran senam lantai *rolling* belakang di SMP N 29 Padang?
3. Bagaimana minat belajar siswa di SMP N 29 Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah dan rumusan masalah di atas, maka dapat disampaikan bahwa penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sampai bagaimana pelaksanaan pembelajaran senam di SMP Negeri 29 Padang.

1. Untuk mengetahui sarana dan prasarana yang menunjang pembelajaran senam lantai *rolling* belakang di SMP N 29 Padang.
2. Untuk mengetahui pembelajaran senam lantai *rolling* belakang terlaksana dengan baik ataupun tidak di SMP N 29 Padang.
3. Untuk mengetahui minat belajar siswa di SMP N 29 Padang.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Peneliti, untuk melengkapi salah satu persyaratan dalam 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 29 Padang.
3. Penelitian berikutnya, dalam melakukan penelitian lebih lanjut yang berhubungan dengan variabel-variabel ini.
4. Masyarakat umum, untuk bahan penambah ilmu pengetahuan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakekat belajar

a. Pengertian Belajar

Sebagian orang beranggapan bahwa belajar adalah semata-mata mengumpulkan atau menghafalkan fakta-fakta yang tersaji dalam bentuk informasi/materi pelajaran. Orang yang beranggapan demikian biasanya akan segera merasa bangga ketika anak-anaknya telah mampu menyebutkan kembali secara lisan (verbal) sebagian besar informasi yang terdapat dalam buku teks atau yang diajarkan oleh guru.

Di samping itu, ada pula sebagian orang yang memandang belajar sebagai latihan belaka seperti yang tampak pada latihan membaca dan menulis. Berdasarkan pemahaman semacam ini, biasanya mereka akan merasa cukup puas bila anak-anak mereka telah mampu memperlihatkan keterampilan jasmaniah tertentu walaupun tanpa pengetahuan mengenal arti, hakekat, dan tujuan keterampilan tersebut.

Untuk menghindari ketidaklengkapan seperti tersebut, penulis akan melengkapi sebagian definisi mereka dengan beberapa pandangan dari para tokoh pendidikan.

Skinner, seperti juga Pavlov dan Guthrie, adalah seorang pakar teori belajar berdasarkan proses *conditioning* yang pada prinsipnya

memperkuat dugaan bahwa timbulnya tingkah laku itu lantaran adanya hubungan antara stimulus (rangsangan) dengan respon (tanggapan, reaksi). Namun, patut dicatat bahwa definisi yang bersifat behavioristik ini dibuat berdasarkan hasil eksperimen dengan menggunakan hewan, sehingga tidak sedikit pakar yang menentanginya.

2

Chaplin dalam *Dictionary of Pshycology* membatasi belajar dengan dua macam rumusan. Rumusan pertama berbunyi ... *acquisition of any relatively permanent change in behavior as a result of practice and experience*. Belajar adalah perolehan perubahan tingkah laku yang relatif menetap sebagai akibat latihan dan pengalaman. Rumusan keduanya *Process*

of acquiring responses as a result of special practice, belajar ialah proses memperoleh respons-respons sebagai akibat adanya latihan khusus.

Menurut Oemar Hamalik, “Belajar adalah modifikasi atau memperteguh kelakuan melalui pengalaman (*Learning is defined as the modification or strengthening of behaviour through experiencing*)”⁴. Yang berarti bahwa, belajar merupakan suatu proses suatu kegiatan dan bukan suatu hasil atau tujuan. Belajar bukan hanya mengingat, akan tetapi lebih luas dari itu, yakni mengalami. Hasil belajar bukan suatu penguasaan hasil latihan melainkan pengubahan kelakuan.

Menurut Tadjab, “Belajar adalah berubahnya kemampuan seseorang untuk melihat, berfikir, merasakan, mengerjakan sesuatu, melalui berbagai pengalaman-pengalaman yang sebagiannya bersifat perceptual, sebagiannya bersifat intelektual, emosional maupun motorik.

Menurut Slameto (2010), ”Belajar merupakan salah satu komponen penting dalam pendidikan. Belajar merupakan suatu proses yang membawa perubahan pada individu yang melaksanakan proses belajar itu sendiri. Sejalan dengan pendapat”.

Slameto (2010:27) mengemukakan prinsip-prinsip belajar, yaitu :1) Belajar harus dapat menimbulkan reinforcement dan motivasi yang kuat pada peserta didik untuk mencapai tujuan, 2) Belajar itu proses kontinue, maka harus tahap demi tahap menurut perkembangannya, 3) Belajar harus dapat mengembangkan kemampuan tertentu sesuai dengan tujuan yang harus dicapainya, 4) Belajar memerlukan latihan dan ulangan agar apa yang dipelajari dapat dikuasai, 5) Belajar harus disertai keinginan dan kemampuan yang kuat untuk mencapai tujuan, 6) Belajar dianggap berhasil apabila telah sanggup menerapkan kedalam bidang praktek sehari-hari.

Reber dalam kamus susunannya yang tergolong modern, *Dictionary of Psychology* membatasi belajar dengan dua macam definisi. *Pertama*, belajar adalah *The process of acquiring knowledge*, yakni proses memperoleh pengetahuan. Pengertian ini biasanya lebih

sering dipakai dalam pembahasan psikologi kognitif yang oleh sebagian ahli dipandang kurang representatif karena tidak mengikutsertakan perolehan keterampilan non kognitif

Kedua, belajar adalah *A relatively permanent change in response potentiality which occurs as a result of reinforced practice*, yaitu suatu perubahan kemampuan bereaksi yang relatif langgeng sebagai hasil latihan yang diperkuat. Dalam definisi ini terdapat empat macam istilah yang esensial dan perlu disoroti untuk memahami proses belajar.

- a) *Relatively permanent*, yang secara umum menetap.
- b) *Response potentiality*, kemampuan bereaksi.
- c) *Reinforced*, yang diperkuat.
- d) *Practice*, praktik atau latihan.

Istilah a) konotasinya ialah bahwa perubahan yang bersifat sementara seperti perubahan karena mabuk, lelah jenuh, dan perubahan karena kematangan fisik tidak termasuk belajar. Istilah b) berarti menunjukkan pengakuan terhadap adanya perbedaan antara belajar dan penampilan atau kinerja hasil-hasil belajar. Hal ini merefleksikan keyakinan bahwa belajar itu merupakan peristiwa hipotesis yang hanya dapat dikenali melalui perubahan kinerja akademik yang dapat diukur. Istilah c) konotasinya ialah bahwa kemajuan yang didapat dari proses belajar mungkin akan musnah atau sangat lemah apabila tidak diberi penguatan. Sedangkan istilah yang terakhir, yakni *practice*, menunjukkan bahwa proses belajar itu membutuhkan latihan yang

berulang-ulang untuk menjamin kelestarian kinerja akademik yang telah dicapai siswa.

Dari beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku yang terjadi melalui pengalaman dan latihan. Tingkah laku yang mengalami perubahan tersebut menyangkut perubahan sikap, pemecahan suatu masalah, keterampilan, kecakapan dan kebiasaan.

2. Hakekat mengajar

a. Pengertian Mengajar

Istilah belajar dan mengajar adalah dua peristiwa yang berbeda, akan tetapi antara keduanya terdapat suatu hubungan yang erat sekali. Bahkan antara keduanya terjadi kaitan dan interaksi satu sama lain. Antara kedua kegiatan itu saling mempengaruhi dan saling menunjang satu sama lain.

Bagi kaum konstruktivis, mengajar bukanlah kegiatan memindahkan pengetahuan dari guru ke murid, melainkan suatu kegiatan yang memungkinkan siswa membangun sendiri pengetahuannya. Mengajar berarti partisipasi dengan pelajar dalam membentuk pengetahuan, membuat makna, mencari kejelasan, bersikap kritis, dan mengadakan justifikasi. Jadi, mengajar adalah suatu bentuk belajar sendiri.

b) Menurut Asnaldi. A, dkk (2018) “Mengajar sering diistilahkan dengan pembelajaran dalam kontek standar proses

pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidak hanya sekedar menyampaikan materi pelajaran, tetapi juga dimaknai sebagai proses mengatur lingkungan supaya siswa belajar”.

- c) Menurut Oemar Hamalik, mengajar memiliki beberapa definisi penting, diantaranya : Mengajar ialah menyampaikan pengetahuan kepada siswa didik atau murid di sekolah.
- d) Mengajar adalah mewariskan kebudayaan kepada generasi muda melalui lembaga pendidikan sekolah.
- e) Mengajar adalah usaha mengorganisasikan lingkungan sehingga menciptakan kondisi belajar bagi siswa.
- f) Mengajar atau mendidik itu adalah memberikan bimbingan belajar kepada murid.
- g) Mengajar adalah kegiatan mempersiapkan siswa untuk menjadi warga Negara yang baik sesuai dengan tuntutan masyarakat.
- h) Mengajar adalah suatu proses membantu siswa menghadapi kehidupan masyarakat sehari-hari.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa, “ Mengajar adalah menyampaikan pengetahuan kepada siswa guna membantu siswa menghadapi masalah yang terdapat pada kehidupan sehari-hari.

Dalam hal ini sebenarnya siswa dapat belajar sendiri tanpa adanya guru pengajar, namun seringkali siswa mengalami kesulitan dalam

memahami isi buku tersebut dan memecahkan permasalahan terutama untuk pelajaran matematika. Oleh sebab itu peranan guru dalam proses belajar mengajar itu sangat penting.

3. Hakekat Senam

Pengertian senam secara umum sendiri merupakan terjemahan dari kata *Gymnastic* yang berasal dari Bahasa Inggris dari asal kata *Gymnos* yang berasal dari Bahasa Yunani yang berarti telanjang. Istilah *Gymnos* tersebut dipakai untuk menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik yang memerlukan keleluasaan gerak, sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang. Hal ini terjadi karena pada saat itu belum memungkinkan teknologi untuk membuat pakaian yang bersifat lentur. Tujuan dari senam adalah meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh (Agus Mahendra, 2001: 9).

Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat menarik dan dapat menyegarkan tubuh karena menampilkan gerakan-gerakan yang atraktif dan mengangumkan. Untuk menampilkan gerakan senam yang baik dibutuhkan keberanian, kekuatan, ketangkasan, kelenturan, kecepatan, dan koordinasi gerakan yang baik dengan penguasaan teknik senam yang baik pula.

Menurut Agus Mukholid (2004: 151), senam dapat didefinisikan sebagai latihan jasmani yang diciptakan dengan sengaja, disusun secara sistematis, dan dilakukan secara sadar dengan tujuan membentuk dan

mengembangkan pribadi secara sadar dan harmonis. Sedangkan menurut Muhajir (2013), senam lantai adalah salah satu rumpun dalam senam. Gerakan dalam senam lantai sangat beragam dan dilakukan sesuai dengan istilahnya yaitu di lantai. Ia juga mengatakan, pengertian senam lantai adalah salah satu cabang olahraga yang unsur gerakannya seperti menggrolling, melenting, keseimbangan lompat, serta loncat.

4. Hakekat Senam Lantai

Senam lantai merupakan salah satu rumpun dari senam. Disebut senam lantai karena gerakan senam tersebut dilakukan diatas matras yang datar. Senam lantai merupakan suatu istilah bebas, karena saat melakukan gerak tidak menggunakan benda atau perkakas lainnya.

Beberapa contoh gerakan dasar senam lantai sebagaimana diungkapkan oleh Deni Kurniawan (2012: 37) adalah gerakan *rolling* depan dan belakang, teknik kayang, sikap lilin, gerakan meroda, dan guling lenting. Hampir sama dengan Deni, Unsur-unsur gerakannya sendiri terdiri dari menggrolling, melompat, meloncat, berputar diudara, menumpu dengan tangan atau kaki untuk mempertahankan keseimbangan atau pada saat meloncat kedepan atau kebelakang. Adapun contoh dari senam lantai tersebut adalah: (1) sikap lilin, (2) *Rolling* depan, (3) *Rolling* belakang, (4) berdiri kepala, (5) berdiri dengan tangan, (6) lenting tangan ke depan, 7) meroda, (8) rentang kaki.

Kurniawan, Agus Mahendra (2001: 44-45) juga mengungkapkan bentuk senam lantai terdiri atas beberapa keterampilan

diantaranya: lenting tengkuk, lenting kepala (*head stand*), gerakan berguling kedepan dilanjutkan lenting tengkuk atau kepala, berdiri tangan (*hand stand*), berguling kebelakang diteruskan dengan meluruskan kedua kaki serentak ke atas (*back extension*), salto ke depan, dan meroda (*raslag/cart wheel*).

5. **Rolling belakang**

Guling belakang merupakan salah satu materi didalam cabang olahraga senam. Menurut Sunarsih, dkk (2006: 33), gerak guling disebut juga dengan roll. Gerakan berguling dapat dilakukan ke depan dan dapat pula dilakukan kebelakang. Guling belakang adalah gerakan mengguling dengan posisi badan mengarah ke depan kemudian mengguling ke belakang dengan tumpuan kedua tangan yang kuat dan diakhiri dengan sikap awal. Oleh karena itu, dalam pembelajaran materi pokok senam terutama guling belakang diperlukan komunikasi atau arahan yang tepat dari guru kepada siswa supaya cedera dapat dihindari dan mendapatkan hasil yang maksimal dalam melakukan *rolling* belakang.

Menurut Agus Mukholid (2004: 152), rolling belakang adalah bentuk gerakan mengguling yang dimulai dari pantat, pinggang bagian belakang, punggung, kepala

bagian belakang, dan kedua kaki. Sedangkan Muhajir (2007: 72), berpendapat bahwa berguling kebelakang adalah sikap atau gerakan badan menggulingkan ke belakang, yang mengakibatkan posisi badan membulat, dengan cara kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada.

Menurut Roji (2007: 113), berguling ke belakang ialah gerakan badan berguling ke arah belakang melalui bagian belakang badan mulai dari panggul bagian belakang, pinggang, punggung, dan tengkuk. Teknik melakukan gerakan guling belakang dengan tahap persiapan berdiri dibagi menjadi 3 tahapan, yaitu sebagai berikut:

dibagi menjadi 3 tahapan, yaitu sebagai berikut:

1. Tahap persiapan

- a. Lakukan sikap berdiri membelakangi matras.
- b. Pandangan ke depan dan kedua lengan di samping badan.

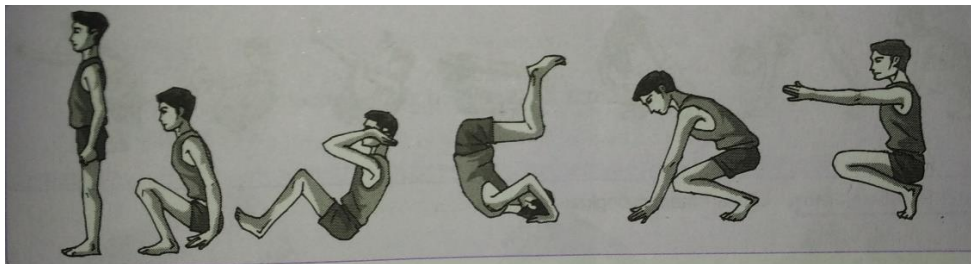
2. Tahap Gerakan

- a. Panggul diturunkan ke arah matras bersamaan kedua lutut direndahkan, pada saat panggul menyentuh matras kedua tangan di samping telinga dengan telapak tangan menghadap atas dan dagu menempel dada.
- b. gulingkan badan ke belakang, hingga kedua lutut tetap tertekuk mengikuti gerakan badan dan telapak tangan menempel matras.

- c. Teruskan gerakan kaki ke belakang hingga telapaknya menyentuh matras. Dengan sedikit bantuan dorongan kedua telapak tangan posisi badan jongkok lalu berdiri.

3. Akhir Gerakan

- a. Berdiri dengan kedua kaki rapat.
- b. Kedua lengan lurus ke atas di samping telinga.
- c. Pandangan ke depan atas.



Gambar 1. Cara melakukan *Rolling* belakang ke belakang dengan tahap persiapan berdiri.

6. Pembelajaran *Rolling* Belakang

Salah satu bagian pembelajaran yang ada disekolah adalah pembelajaran pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial emosional, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani (Permendiknas, 2006: 702).

Menurut Rusli Lutan (2001: 6-9) Hakikat pengajaran pendidikan jasmani adalah membantu siswa dalam menjalani proses pertumbuhan baik keterampilan (psikomotor), sikap (afektif) dan pengetahuan (kognitif). Pengajaran adalah perilaku profesional yang ditampilkan guru, belajar adalah perubahan tingkah laku dari hasil pengalaman.

Bagi sebagian sekolah, pendidikan jasmani dianggap sebagai pembelajaran pelengkap saja karena hanya melakukan permainan-permainan yang bagi sebagian orang memandangnya tidak penting. Hal ini adalah anggapan yang salah, karena justru pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting didalam mencerdaskan kehidupan bangsa, karena mempunyai tujuan yang sangat kompleks. Dalam pendidikan jasmani, salah satu aspeknya adalah senam lantai yaitu senam yang dikerjakan dilantai dengan menggunakan bantuan alat berupa matras untuk meredam benturan. Yang termasuk senam lantai sendiri adalah senam ketangkasan tanpa alat dan senam ketangkasan

dengan alat.

Salah satu cabang dari senam lantai sendiri adalah *Rolling* belakang.

Menurut Mahmudi Sholeh (1992: 2), *Rolling* belakang adalah istilah atau nama salah satu cabang olahraga. Sebagai cabang olahraga, *Rolling* belakang mempunyai dominan atau daerah batas-batasan sendiri, mempunyai ruang lingkup yang tertentu. Dalam hal ini, ada ciri-ciri dan kaidah-kaidah tertentu yang perlu diperhatikan antara lain:

- a. Gerakan-gerakannya selalu dibuat atau diciptakan dengan sengaja.
- b. Gerakan-gerakannya harus selalu berguna untuk mencapai tujuan tertentu (meningkatkan kelentukan, memperbaiki sikap dan gerak atau keindahan tubuh, menambah keterampilan, menambah keindahan gerak, meningkatkan keindahan tubuh).
- c. Gerakan harus selalu tersusun dan sistematis.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa pembelajaran *rolling* belakang adalah salah satu materi yang diajarkan didalam mata pelajaran PJOK yang disusun secara sistematis. *rolling* belakang sendiri adalah bentuk latihan tubuh yang disusun secara sengaja dan sistematis guna mencapai tujuan unsur-unsur dalam senam itu sendiri. *Rolling* belakang juga dapat meningkatkan keterampilan tubuh seperti meningkatkan kelentukan, memperbaiki sikap dan gerak atau keindahan tubuh, menambah keterampilan, menambah keindahan gerak, meningkatkan keindahan tubuh.

B. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah

Penelitian yang dilakukan oleh Mohamad Faisal Faris (2018) dengan judul *“Persepsi Siswa Kelas VIII Terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang Di Mts. Negeri 6 Sleman Yogyakarta”*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar Persepsi siswa kelas VIII terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di Mts. Negeri 6 sleman yogyakarta. Subyek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII di Mts. Negeri 6 sleman sebanyak 163 siswa. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan angket sebagai instrumen penelitian yang meliputi indikator pengetahuan/pengalaman, kebutuhan siswa, kesenangan/hobi, dan kebiasaan/pola hidup sehari-hari. Analisis yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Persepsi siswa kelas VIII terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di Mts. Negeri 6 sleman yogyakarta berada pada kategori cukup baik. Dengan rincian sangat baik dengan persentase 4,29% atau 7 siswa, kategori baik dengan persentase 19,02% atau 31 siswa, kategori cukup baik dengan persentase 57,06% atau 93 siswa, kategori kurang baik dengan persentase 14,71% atau 24 siswa dan kategori sangat kurang dengan persentase 4,91% atau 8 siswa.

C. Kerangka Konseptual

kerangka konseptual yang menggambarkan prosedur dalam mengorganisasikan pengalaman pembelajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran. Model pembelajaran berfungsi sebagai pedoman bagi guru dalam merencanakan dan melaksanakan kegiatan pembelajaran (Suprihatiningrum, 2017). Artinya model pembelajaran merupakan suatu hal yang telah disusun secara terperinci terencana dengan matang, punya dasar teori yang kuat, latar belakang yang jelas, rencana yang baik, tujuan yang jelas dan manfaat yang baik untuk proses pembelajaran.

Pembelajaran senam lantai *rolling* belakang di SMP N 29 Padang sudah dilakukan. Namun masih belum diketahui manfaat yang sebenarnya yang dapat diambil dari pembelajaran senam lantai *rolling* belakang tersebut. Siswa masih banyak yang belum bisa melakukan senam lantai *rolling* belakang dikarenakan kurangnya pemahaman terhadap teknik dan kurangnya latihan. Hal tersebut sangatlah memprihatinkan, mengingat pentingnya senam lantai *rolling* belakang sendiri dalam meningkatkan kualitas pendidikan khususnya pada pelajaran PJOK. Oleh karena itu, perlu adanya pemahaman dari siswa kelas di SMP N 29 Padang tentang keterkaitannya dengan pembelajaran senam lantai *rolling* belakang. Pemahaman tersebut berasal dari pengamatan siswa selama mengikuti pembelajaran senam lantai guling belakang.

Dari pengamatan tersebut nantinya akan memunculkan tanggapan yang bersifat positif maupun negatif yang dapat digunakan untuk

mengetahui seberapa pentingnya pembelajaran senam lantai *rolling* belakang dan digunakan sebagai bahan penilaian keberhasilan pembelajaran bagi guru.

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat mengetahui pemahaman siswa kelas VIII terhadap pembelajaran senam lantai *rolling* belakang di SMP N 29 Padang. Sehingga nantinya penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk pembelajaran senam lantai *rolling* belakang agar tingkat keberhasilan guru dalam mengajar lebih meningkat.



Gambar 2

Kerangka konseptual

D. Pertanyaan penelitian.

Berasarkan latar belakang masalah dan tujuan penelitian serta kajian teori diatas, maka dapat dirumuskan pertanyaan dalam penelitian ini yaitu :

1. Bagaimana sarana dan prasarana yang menunjang pembelajaran senam lantai *rolling* belakang di SMP N 29 Padang?
2. Apakah pembelajaran senam lantai *rolling* belakang terlaksana dengan baik disekolah SMP N 29 Padang?
3. Kenapa pembelajaran senam lantai *rolling* belakang kurang diminati siswa di SMP N 29 Padang ?

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data yang peneliti lakukan “Tinjauan Pembelajaran Senam Lantai *Rolling* Belakang Dalam Mata Pelajaran PJOK Di SMP N 29 Padang” pada kategori sangat baik sebesar 37,14%, pada kategori baik sebesar 0%, pada kategori cukup sebesar 14,29%, pada kategori kurang sebesar 0%, dan pada kategori sangat kurang sebesar 48,57%. Dengan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa kategori yang paling dominan pada pemahaman siswa kelas VIII terhadap pembelajaran *Rolling* belakang di SMP N 29 Padang yaitu sangat kurang dengan persentase sebesar 48,57%.

Sarana dan prasarana yang menunjang pembelajaran senam lantai *Rolling* belakang di SMP N 29 Padang sangat kurang dan beberapa alat sudah tidak layak pakai, pembelajaran senam lantai *rolling* belakang di SMP N 29 padang juga tidak terlaksana dengan baik siswa-siswi kelas VIII banyak sekali yang tidak memahami materi dan tidak menguasai gerakan senam lantai *rolling* belakang ini, terkadang pula guru tidak bisa menyampaikan materi dengan sempurna dikarenakan situasi pandemi yang terjadi saat ini, guru hanya bisa memberikan materi berupa teori bukan praktek melalui daring, oleh karena itu pula banyak siswa siswi yang tidak tertarik pada olahraga senam lantai *Rolling* belakang ini,jika

gerakan *rolling* belakang ini tidak sesuai dengan teknik yang baik dan benar maka akan menimbulkan cedera pada siswa yang melakukannya.

E. SARAN

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu :

1. Bagi guru, untuk lebih meningkatkan strategi dalam membuat siswa tertarik akan senam lantai *rolling* belakang.
2. Bagi sekolah untuk lebih mendukung lagi kegiatan belajar mengajar senam lantai *rolling* belakang dengan memberikan fasilitas yang terbaik.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar lebih memperbarui kajian teori dan lebih memvariasikan penelitian tentang senam lantai *rolling* belakang, agar penelitian tentang senam lantai *Rolling* belakang dapat lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Asnaldi.A, dkk.2019. Hubungan Motivasi Olahraga dan Kemampuan Motorik dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman.*Jurnal Menssana*Vol. 3 No. 2: 16-27
- D. Deswandi, E. Edwarsyah, and H. Syampurma, 2019 “Perbandingan Adaptasi Lingkungan Bagi Atlet Yang Berlatih Di Daerah Dataran Tinggi Dan Dataran Rendah Terhadap Vo2max Dan Kadar Hemoglobin Darah Pada Olahraga Anaerobik”, *jm*, vol. 4, no. 2, pp. 156-164, Nov.
- Delvita, M., & Madri, M. 2020. Komparasi Metode Pembelajaran Menggunakan Media Visual dan Konvensional Terhadap Hasil Belajar Pada Materi Senam Lantai. *Jurnal JPDO*, 3(3), 19-24
- E. FIK-UNP, H. Syampurma, and Y. FIK-UNP, “Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Teknik Angkatan Snatch Atlet Angkat Besi Di Sasana Hbt (Himpunan Bersatu Teguh) Padang”, *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 8-15, Dec. 2018.
- Guspa, F., Edwarsyah, E., & Syampurma, H. 2019. Tinjauan Status Gizi Siswa-Siswi Kelas VII MTsN 2 Pessel Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal JPDO*, 2(1), 63-67. .
- Handayani, S. G. (2018). Tinjauan Keterampilan Front Handspring Atlet Senam Lantai PT. Semen Padang. *Sporta Saintika*, 2(2), 310-316
- Hilmainur Syampurma, “Studi Tentang Tingkat Pengetahuan Ilmu Gizi Siswa-Siswi Smp Negeri 32 Padang” , *Jurnal MensSana: Vol 3 No 1* (2018): Jurnal Menssana
- Hilmainur Syampurma, “Kontribusi Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Bagi Siswa-Siswi SMP N 10 Padang” , *Jurnal MensSana: Vol 1 No 2* 2016: Jurnal Menssana
- Imami, I., & Yulifri, Y. 2020. Tinjauan Motivasi Siswa Dalam Pelaksanaan Senam Pagi. *Jurnal JPDO*, 2(5), 31-37.
- Indah, Debby. 2016. Pengaruh Latihan Senam Aerobik Terhadap Penurunan Kadar Lemak Tubuh Anggota Senam Sanggar Kebugaran Muslimah Centre Padang. *Jurnal Pendidikan Rokania* Vol. I No. 1/2016 1 - 9. 16 Juli 2020
- Jonni. 2011. *Senam Aerobic.Padang*: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.