

**PROSES PEMBELAJARAN SENAM LANTAI MATERI *ROLL* DEPAN
BULAT AWALAN JONGKOK DALAM MATA PELAJARAN PJOK
DI SMAN 3 PAYAKUMBUH**

SKRIPSI

*Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Serjana Pendidikan*



OLEH :

NILAM FADSRI

NIM: 22086389

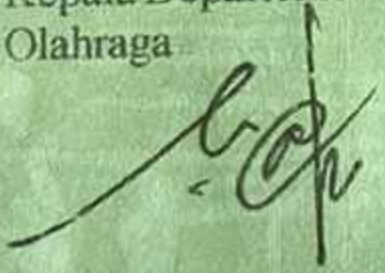
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

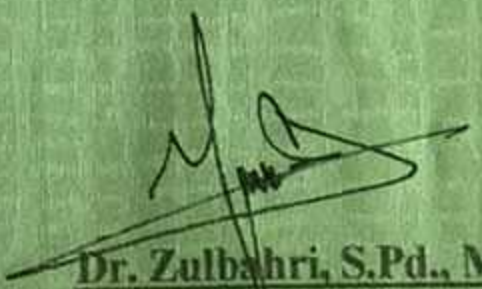
Judul : Proses Pembelajaran Senam Lantai *Roll* Depan Bulat Awalan Jongkok dalam Mata Pelajaran PJOK di SMA 3 Payakumbuh
Nama : Nilam Fadsri
NIM : 22086389
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 5 Februari 2026

Mengetahui
Kepala Departemen Pendidikan
Olahraga


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

Disetujui Pembimbing


Dr. Zulbahri, S.Pd., M.Pd
NIP. 19900608 201903 1 011

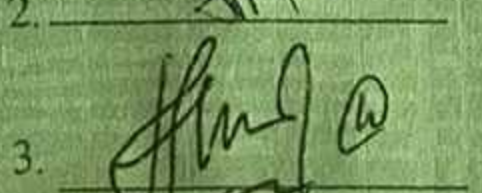
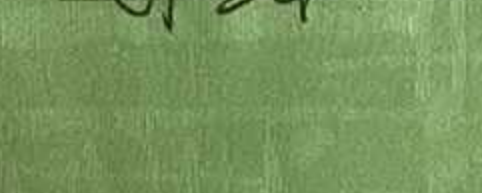
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Proses Pembelajaran Senam Lantai *Roll* Depan Bulat Awalan
Jongkok dalam Mata Pelajaran PJOK di SMA 3 Payakumbuh
Nama : Nilam Fadsri
NIM : 22086389
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 5 Februari 2026

Tim Penguji:

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Zulbahri, S.Pd., M.Pd	1. 
2. Anggota	: Lucy Oktavani, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Lusi Angelia, M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "**Proses Pembelajaran Senam Lantai Materi *Roll Depan Bulat Awalan Jongkok Dalam Mata Pelajaran PJOK di SMAN 3 Payakumbuh***", adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
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 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, Januari 2026

Yang membuat pernyataan



Adisri
NIM 22086389

ABSTRAK

Nilam Fadsri. 2026. Proses Pembelajaran Senam Lantai Materi *Roll* Depan Bulat Awalan Jongkok Dalam Mata Pelajaran PJOK di SMAN 3 Payakumbuh.

Sebagian peserta didik menganggap aktivitas senam lantai merupakan olahraga yang sulit kemudian disamping itu ditemukan beberapa sarana dan prasarana yang belum lengkap seperti matras. Peserta didik merasa kesulitan dalam melakukan senam lantai *roll* depan bulat awalan jongkok. Peneliti meyakini bahwa penyebab kesulitan peserta didik dalam melakukan gerak senam lantai karena peserta didik melakukan gerakan yang tidak sesuai dengan teknik dasar. Tujuan dalam penelitian ini adalah ingin melihat sejauh mana Pembelajaran Senam Lantai Materi *Roll* Depan Bulat Awalan Jongkok Dalam Mata Pelajaran PJOK di SMAN 3 Payakumbuh.

Jenis Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik SMA 3 Payakumbuh yang berjumlah 874 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling* sehingga didapatkan Sampel penelitian ini berjumlah 34. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket. Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan rumus persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa : 1) Tingkat capaian kegiatan pendahuluan pembelajaran senam lantai *roll* depan bulat awalan jongkok kelas XI di SMA 3 Payakumbuh tergolong sangat tinggi. 2) Tingkat capaian kegiatan inti pembelajaran senam lantai *roll* depan bulat awalan jongkok kelas XI di SMA 3 Payakumbuh tergolong sangat tinggi. 3) Tingkat capaian kegiatan penutup pembelajaran senam lantai *roll* depan bulat awalan jongkok kelas XI di SMA 3 Payakumbuh tergolong sangat tinggi. 4) 3) Tingkat capaian pembelajaran senam lantai *roll* depan bulat awalan jongkok kelas XI di SMA 3 Payakumbuh tergolong sangat tinggi.

Kata Kunci : Pembelajaran, Senam Lantai, *Roll* Depan Bulat Awalan Jongkok

KATA PENGANTAR

Segala puja dan puji penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan kesehatan, kesempatan, petunjuk, dan kekuatan lahir bathin kepada diri penulis, sehingga skripsi ini dapat tersusun dan terselesaikan sebagaimana mestinya. Shalawat beriringan salam tidak lupa pula kita kirimkan kepada baginda nabi besar Muhammad SAW, semoga kita mendapat syafaatnya di akhir nanti aamiin.

Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam menyelesaikan tugas dan kewajiban ini, penulis memilih judul, **“Proses Pembelajaran Senam Lantai Materi *Roll Depan Bulat Awalan Jongkok* Dalam Mata Pelajaran PJOK di SMAN 3 Payakumbuh “.**

Selama penulisan skripsi ini berlangsung, penulis tidak lepas dari yang namanya kesalahan dan banyak bantuan dari berbagai pihak. Skripsi ini memiliki keterbatasan dan kekurangan dalam penulisan sesuai dengan ilmu yang penulis miliki, oleh sebab itu penulis akan selalu menerima saran dan kritikan yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan isi dari skripsi ini. Untuk itu peneliti ingin mengucapkan banyak terima kasih yang tulus kepada:

1. Ir. Krismadinata, S.T, M.T, Ph.D Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

3. Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd Kepala Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang membantu kelancaran administrasi dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Dr. Zulbahri, S.Pd., M.Pd pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Lucy Oktavani, M.Pd dan Lusi Angelia, M.Pd sebagai penguji yang telah menyediakan tenaga, pikiran dan kesabaran untuk memberi penulis masukan dan nasihat dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Ayahanda dan Ibunda tersayang, dan keluarga besar penulis yang telah mendukung, bekerja keras dan selalu mendoakan penulis dalam menyelesaikan studi di Universitas Negeri Padang.
7. Seluruh civitas akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan dan motivasi pada penulis.
8. Rekan-rekan mahasiswa di lingkungan Departemen Pendidikan Olahraga dan di Fakultas Ilmu Keolahragaan, yang selalu memberikan masukan dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini

Semoga bantuan, bimbingan motivasi, petunjuk serta doa yang telah Bapak, Ibu, dan teman-teman berikan bisa menjadi amal ibadah dan bernilai pahala di sisi Allah SWT. AamiinYaa RobbalAlamin.

Padang, Januari 2026

Nilam Fadsri

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	vi
PERNYATAAN.....	viii
ABSTRAK	ix
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	vix
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORI	10
A. Kajian Teori	10
1. Hakekat Pendidikan Jasmani	10
2. Hakekat Senam	14
3. Hakekat Roll Depan.....	20
B. Penelitian Relevan.....	25
C. Kerangka Konseptual	27
D. Pertanyaan Penelitian	29
BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Jenis Penelitian.....	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian	30
C. Populasi dan Sampel	31
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	33
E. Pengujian Validitas dan Realibilitas	35

F. Teknik Analisis Data.....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	30
A. Deskripsi Data.....	30
B. Deskripsi Data Hasil Penelitian	30
C. Pembahasan.....	31
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	49
A. Kesimpulan	30
B. Saran.....	30
DAFTAR PUSTAKA.....	39

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	31
2. Sampel Penelitian	32
3. Kisi-kisi Instrumen Penelitian	33
4. Alternatif Jawaban.....	35
5. Kategori Skor Acuan Norma	37
6. Kriteria Klasifikasi	38
7. Deskriptif Statistik Kegiatan Pendahuluan.....	31
8. Distribusi Frekuensi Kegiatan Pendahuluan	40
9. Deskriptif Statistik Kegiatan Inti.....	33
10. Distribusi Frekuensi Kegiatan Inti	35
11. Deskriptif Statistik Kegiatan Penutup.....	37
12. Distribusi Frekuensi Kegiatan Penutup	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. <i>Roll</i> depan sikap jongkok	23
2. Kerangka Konseptual	29
3. Histogram Kegiatan Pendahuluan	40
4. Histogram Kegiatan Inti	42
5. Histogram Kegiatan Penutup	23
6. Pengarahan Oleh Peneliti	67
7. Pembagian Angket	67
8. Pengisian Angket	68
9. Pengumpulan Angket	68
10. Foto Bersama	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Angket Penelitian	31
2. Data Mentah Kegiatan Pendahuluan	32
3. Data Mentah Kegiatan Inti	33
4. Data Mentah Kegiatan Penutup	35
5. Tabulasi Data Kegiatan Pendahuluan	37
6. Tabulasi Data Kegiatan Inti	38
7. Tabulasi Data Kegiatan Penutup	35
8. Dokumentasi Penelitian	37
9. Surat Izin Penelitian	70
10. Surat Balasan Izin Penelitian	71

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

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 No 11 tahun 2022, penyelenggaraan 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) memaparkan bahwa pelaksanaan PJOK ditujukan untuk mengembangkan berbagai aspek melalui aktifitas fisik yang direncanakan 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.

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). Istilah “Lantai” pada senam lantai mengacu pada gerakan atau latihan yang dilakukan di lantai (Siagian et al., 2019) 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. Menurut Sukoco et al., (2020) 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 actual dan inovatif. Bahan ajar yang digunakan dalam proses pembelajaran bertujuan untuk memfasilitasi proses pembelajaran yang berlangsung (Magdalena et al., 2020). Sedangkan, menurut Darling Hammond et al., (2019) 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.

Senam adalah salah satu bagian dari Pendidikan Jasmani. Menurut Firmansyah (2021), senam (*gymnastics*) dalam teori keolahragaan modern dipahami sebagai serangkaian aktivitas fisik yang tersusun secara sistematis, terencana, dan terkoordinasi yang dilakukan dengan tujuan untuk mengembangkan kemampuan fisik, keterampilan motorik, kontrol gerak, dan kebugaran tubuh secara menyeluruh. Aktivitas senam lantai lebih banyak menggunakan gerakan seluruh bagian tubuh baik untuk aktivitas senam itu sendiri maupun untuk cabang aktivitas lainnya. Itulah sebabnya. Itulah

sebabnya aktivitas senam ini dikatakan sebagai aktivitas dasar dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik atau gerak seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan, kelincahan, dan ketepatan.

Senam dengan istilah lantai, merupakan gerakan atau bentuk latihannya dilakukan di atas lantai dengan beralaskan matras sebagai alat yang dipergunakan. Salah satu contoh senam lantai adalah gerakan dengan melakukan guling depan. Sikap senam lantai guling depan dimulai dengan jongkok dengan kedua kaki agak dibuka dan kedua tumit diangkat lalu kedua telapak tangan diletakkan pada matras dan kedua lengan lurus dan sejajar dengan bahu. Kemudian gerakannya dimulai dengan mengangkat pinggul ke atas sehingga kedua lutut lurus dan berat badan berada pada kedua tangan sambil membengkokkan kedua sikut ke samping masukan kepala diantara kedua tangan sampai seluruh pundak mengenai matras dan pinggul didorong ke depan pelan-pelan. Kemudian sikap akhir dimulai dengan jongkok dan kedua tumit diangkat dan kedua lengan lurus ke depan serong ke atas kemudian berdiri tegak.

Senam lantai atau gimnastik merupakan jenis olahraga yang sering dilakukan oleh masyarakat dan telah diperkenalkan sejak masa usia sekolah dasar. Senam lantai adalah salah satu olahraga yang mudah dilakukan dan dapat dilakukan dimana saja. Olahraga ini tidak membutuhkan peralatan banyak, hanya membutuhkan matras dan juga dinding senam lantai. Senam lantai dapat menjaga kesehatan tubuh dan pikiran seseorang, karena

melibatkan kekuatan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan dan kesadaran untuk melakukannya. Olahraga ini dianjurkan untuk dilakukan sehari-hari baik pada usia muda sampai tua, dan baik laki-laki maupun perempuan.

Adapun materi-materi senam lantai lainnya antara lain adalah *roll* belakang, meroda, sikap lilin dan lain-lain. *Roll* belakang yaitu gerakan berguling ke arah belakang tubuh yang dimulai dari bagian panggul belakang, pinggang, punggung, dan tengkuk dengan posisi badan yang membulat. Meroda yaitu gerakan memutar tubuh dari arah samping dengan tumpuan terletak di bagian kaki serta tangan. Gerakan meroda disebut juga gerakan memutar badan dengan sikap awal menyamping. Sikap lilin yaitu sikap meluruskan badan dengan sikap tubuh terlentang, kedua kaki lurus ke atas dan disatukan dengan rapat.

Roll depan ialah gerakan badan berguling ke arah depan melalui bagian belakang badan (tengkuk), pinggul, pinggang dan panggul bagian belakang. Latihan berguling berguna untuk melatih ketangkasan dan kelenturan tubuh. Gerakan berguling harus dilakukan di atas lantai yang empuk supaya dalam melakukannya tidak sakit. Latihan berguling biasanya menggunakan alat yang disebut matras.

Menurut Tilarso (2016), lebih detail lagi bahwa gerakan *roll* depan dibagi menjadi beberapa fase mulai dari sikap berdiri kemudian badan diturunkan sehingga menjadi labil dengan cara memindahkan titik berat badan ke depan atau dari kedua kaki ke kedua tangan. Ini adalah fase awal gerakan sebagai fase awal pendukung gerakan 1-3. Mulai tolakan kedua kaki, titik

berat badan dibawa ke kedua tangan yang sedang bertumpu atau fase kedua fase pendukung gerakan 4-5. Pada fase utama, kedua tangan dibengkokan, kecepatan penurunan badan mulai dikurangi sampai kedua pundak menyentuh matras. Selanjutnya badan digulingkan ke depan dengan cepat melalui bantuan dorongan kedua kaki dan tangan yaitu gerakan 6-11. Setelah sampai ke posisi jongkok yang stabil diteruskan ke berdiri tegak sebagai fase fungsi akhir 12-13.

Materi senam lantai ini telah diberikan pada tingkat sekolah dasar yang menjadi materi pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Dalam pengimplementasian bahan ajar atau materi pembelajaran khususnya dalam kajian penelitian ini adalah senam lantai *roll* depan. Sarana dan prasarana dalam keterlaksanaan pembelajaran PJOK di SMA Negeri 3 Payakumbuh cukup baik, namun proses pengembangan pemenuhan sarana dan prasarana keterlaksanaan pembelajaran PJOK masih dilakukan secara berkelanjutan untuk menyesuaikan dengan perubahan kurikulum atau kepentingan siswa. Ketertarikan peneliti terhadap materi senam lantai muncul beberapa hasil observasi yang dilakukan di SMA 3 Payakumbuh.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti pada tanggal 07 September 2025 di SMA 3 Payakumbuh, hasil dari wawancara yang saya lakukan kepada guru dan siswa didapatkan bahwa sebagian besar peserta didik kelas XI menganggap aktivitas senam lantai merupakan olahraga yang sulit kemudian disamping itu ditemukan beberapa sarana dan prasarana yang belum

lengkap seperti beberapa matras yang sudah tidak layak dipakai. Peserta didik menyebutkan bahwa peserta didik merasa kesulitan dalam melakukan senam lantai *roll* depan. Peneliti menemukan bahwa kemampuan peserta didik dalam melakukan gerakan berguling ke depan belum seperti yang diharapkan. Selain itu, kesulitan tersebut dibuktikan dengan peserta didik cenderung takut dan tidak percaya diri untuk melakukan gerakan senam lantai. Hal tersebut berdampak peserta didik sering mengeluh nyeri pada leher, merasa kepala pusing, dan pandangan berkunang-kunang setelah melakukan gerakan-gerakan pada senam lantai. Peneliti meyakini bahwa penyebab kesulitan peserta didik dalam melakukan gerakan pada senam lantai karena peserta didik melakukan gerakan yang tidak sesuai dengan teknik dasar. Pada saat melakukan gerakan senam lantai guling depan bulat, dagu tidak ditempelkan pada dada, mengguling dengan menggunakan kepala yang tegak, dan posisi tangan yang salah saat mempraktekkan gerakan guling depan, terutama saat menumpu badan. Menurut penjelasan, Bapak Qori, pelaksanaan praktek pembelajaran senam lantai *roll* depan masih tergolong rendah karena banyak faktor-faktor yang mempengaruhinya antara lain, disaat melakukan *roll* depan masih banyak yang tumpuan tangan tidak tepat, bahu tidak menempel ke matras, tangan tidak melakukan tolakan dan kaki tidak menekuk saat berguling depan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah diatas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Kegiatan pendahuluan senam lantai *roll* depan bulat awalan jongkok
2. Kegiatan inti pembelajaran senam lantai *roll* depan bulat awalan jongkok
3. Kegiatan penutup pembelajaran senam lantai *roll* depan bulat awalan jongkok
4. Sarana dan prasarana yang di miliki
5. Metode pembelajaran yang tidak tepat
6. Kondisi fisik siswa (Kelentukan siswa dan kekuatan otot tangan siswa)
7. Kompetensi guru
8. Media pembelajaran yang digunakan oleh guru

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka terlihat adanya variabel yang ikut mempengaruhi dalam permasalahan yang berhubungan dengan pelaksanaan pembelajaran senam lantai *roll* depan bulat awalan jongkok kelas XI di SMA 3 Payakumbuh, antara lain sebagai berikut :

1. Kegiatan pendahuluan pembelajaran senam lantai *roll* depan bulat awalan jongkok.
2. Kegiatan inti pembelajaran senam lantai *roll* depan bulat awalan jongkok.
3. Kegiatan penutup pembelajaran senam lantai *roll* depan bulat awalan jongkok.

D. Rumusan Masalah

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

1. Bagaimana kegiatan pendahuluan pembelajaran senam lantai *roll* depan bulat awalan jongkok di SMA 3 Payakumbuh?
2. Bagaimana kegiatan inti pembelajaran senam lantai *roll* depan bulat awalan jongkok di SMA 3 Payakumbuh?
3. Bagaimana kegiatan penutup pembelajaran senam lantai *roll* depan bulat awalan jongkok di SMA 3 Payakumbuh?

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui kegiatan pendahuluan pembelajaran senam lantai *roll* depan bulat awalan jongkok di SMA Negeri 3 Payakumbuh.
2. Untuk mengetahui kegiatan inti pembelajaran senam lantai *roll* depan bulat awalan jongkok di SMA Negeri 3 Payakumbuh.
3. Untuk mengetahui kegiatan penutup pembelajaran senam lantai *roll* depan bulat awalan jongkok di SMA Negeri 3 Payakumbuh.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Sebagai syarat untuk memenuhi salah satu gelar sarjana pada jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai masukan bagi guru penjasorkes dalam upaya pembelajaran senam lantai siswa SMA 3 Payakumbuh.
3. Pengembangan ilmu pengetahuan dan bahan masukan bagi peneliti selanjutnya.

4. Siswa, sebagai bahan informasi untuk mengetahui tentang senam lantai *roll* depan.
5. Bahan bacaan dan pedoman bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan kepada hasil analisis dan dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan dan saran yakni sebagai berikut:

1. Tingkat capaian kegiatan pendahuluan pembelajaran senam lantai *roll* depan bulat awalan jongkok kelas XI di SMA 3 Payakumbuh tergolong sangat tinggi.
2. Tingkat capaian kegiatan inti pembelajaran senam lantai *roll* depan bulat awalan jongkok kelas XI di SMA 3 Payakumbuh tergolong tinggi.
3. Tingkat capaian kegiatan penutup pembelajaran senam lantai *roll* depan bulat awalan jongkok kelas XI di SMA 3 Payakumbuh tergolong sangat tinggi.
4. Tingkat capaian pembelajaran senam lantai *roll* depan bulat awalan jongkok kelas XI di SMA 3 Payakumbuh tergolong sangat tinggi.

B. Saran

Dari kesimpulan diatas maka dapat disarankan kepada :

1. Siswa disarankan untuk melakukan latihan penunjang secara mandiri, seperti *sit-up* atau *plank*, guna meningkatkan kekuatan otot perut dan kelenturan punggung agar posisi bulat saat berguling dapat terjaga dengan sempurna.
2. Guru disarankan untuk mengelompokkan siswa berdasarkan tingkat keberanian dan kemampuan fisik. Siswa yang masih takut melakukan guling depan dari posisi jongkok sebaiknya diberikan bantuan fisik (*spotting*) secara intensif atau

menggunakan bidang miring untuk mempermudah putaran.

3. Pihak sekolah disarankan untuk melakukan pengadaan atau pemeliharaan matras secara berkala. Pastikan matras memiliki ketebalan yang standar dan tidak licin untuk menjamin keamanan siswa kelas XI saat melakukan praktik senam lantai.
4. Peneliti berikutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian pada variasi awalan (misalnya awalan berdiri) atau mengombinasikan gerakan guling depan dengan gerakan senam lantai lainnya untuk meningkatkan kompleksitas keterampilan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Dai, A., Mile, S., Irfan, M., & Hadjarati, H. (2022). Procedure of Sports and Health Physical Education. *Jambura Health and Sport Journal*, 4(1), 53–59.
- Darling-hammond, L., Flook, L., Cook-harvey, C., Barron, B., Flook, L., Cook-harvey, C., Barron, B., Darling-hammond, L., Flook, L., Cook-harvey, C., & Barron, B. (2019). Implications for educational practice of the science of learning and development. *Applied Developmental Science*, 0(0), 1–44.
- Djaenuri. (2018). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Roll Depan dengan Modifikasi Alat Bantu Pembelajaran pada Siswa Kelas IV SD Negeri 1 Kutabangjar Kecamatan Banjarnegara Kabupaten Banjarnegara. *Skripsi*, Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Firmansyah, D. (2021). Perkembangan teori senam dalam pendidikan jasmani modern. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 9(2), 115–124.
- Handayani, (2022). *Peningkatan Program*. Padang, FIK
- Harimurti, R. S. (2018). Peningkatan keyakinan diri dan hasil belajar guling depan melalui latihan imagery. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 87-99.
- Harmoko, T. J., Karmanto, K., & Suprihatiningrum, J. (2017). Pengembangan Media Pembelajaran Kimia Berbasis Web Untuk SMA/MA. *Jurnal Pendidikan Sains (Jps)*, 5(2), 113-119.
- Husdarta, Y. (dalam Amin, 2017: 37). *Belajar dan Pembelajaran: Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Jaya, I. K. O. P., Yoda, I. K., & Iwan Swadesi, I. K. (2021). Survey Keterlaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Berbasis Daring Tingkat SMP. *Jurnal Penjakora*, 8(2), 151.
- Jonni FIK-UNP and A. FIK-UNP. 2018, “Perbedaan Latihan Senam Mixed Impact Aerobic Dan Body Language Terhadap Indeks Massa Tubuh”, jm, vol. 3, no. 2, pp. 37-46.
- Junaidi, J. (2017). Pengaruh Pendekatan Bermain Pada Pembelajaran Guling Depan Senam Lantai Siswa Kelas VIII SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh. *Jurnal Penjaskesrek*, 4(2).
- Kemendikbud RI. (2018). *Standar Nasional Pendidikan Kemendikbud RI. (2018). Standar Nasional Pendidikan Sekolah Menengah Kejuruan/Madrasah Aliyah Kejuruan (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI (ed.)).* Kemendikbud RI.

- Magdalena, I., Sundari, T., Nurkamilah, S., Amalia, D. A., & Tangerang, U. M. (2020). Analisis Bahan Ajar. *Nusantara: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 2(2), 311–326.
- Mahendra, A. (2017). *Model Pendidikan Gerak: Implementasi Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar*. Buku ajar. Bandung: FPOK UPI.
- Milcic, L., Markovic, K. Z., & Aleksic-Veljkovic, A. (2017). *One Way Proceeding Of Learning Basic Gymnastic Elements*.
- Mkaouer, B., Hammoudi-Nassib, S., Amara, S., & Chaabène, H. (2018). *Evaluating the physical and basic gymnastics skills assessment for talent identification in men's artistic gymnastics proposed by the International Gymnastics Federation*.
- Mulyaningsih, F., Indriarti, M., Utama, A. M. B., & Purnomo, E. (2018). Faktor penghambat belajar senam lantai materi guling depan peserta didik kelas VII di SMP Negeri 4 Yogyakarta. *Majalah Ilmiah Olahraga (MAJORA)*, 30(2), 151–158.
- Mustafa, P. S. (2020). Kontribusi Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia dalam Membentuk Keterampilan Era Abad 21. *Jurnal Pendidikan: Riset Dan Konseptual*, 4(3), 437–452.
- Nugroho, A. (2020). Tujuan pendidikan jasmani dalam pengembangan physical literacy. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 145–156.
- Pitnawati, (2019). *Evaluasi Pelaksanaan Program Latihan Senam*. Padang: FIK
- Pitnawati. (2022). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Tubuh dengan Kemampuan Rolling Depan Pada Pembelajaran Senam Lantai Kelas VII di SMP Negeri 22 Padang. *Jurnal JPDO*, 5(8), 129-134.
- Puspitasari, E. (2019). *Senam Dasar dan Manfaatnya bagi Kesehatan Tubuh*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Ramdanet, C., Zulbahri, Z., Handayani, S. G., & Igoresky, A. (2024). Analisis Pembelajaran Senam Lantai Roll Depan Dalam Mata Pelajaran Pjok Di SMAN 1 Lubuk Basung. *Jurnal JPDO*, 7(12), 2774-2783.
- Rosdiana, D. (2016). *Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan* (Cetakan ke-1). Bandung: Alfabeta.
- Rosdiani, R. (2018). *Pendidikan Jasmani: Konsep dan Aplikasinya*. Bandung: Alfabeta.
- Ruslan, R., & Huda, M. S. (2019). Penerapan Metode Bermain Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Guling Depan (Forward Roll). *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 10-20.

- Sapto, A. (2018). *Bentuk-Bentuk Dasar Gerakan Senam*. Malang.
- Sayuti Sahara. *Senam Dasar*. Universitas Terbuka, 2004.
- Siagian, M. L., Syanif, A. H., Sukur, A. W., Baga, M. D., Ketut, N., & Rayuni, E. (2019). The Effect of Ergonomic Gymnastics on Joint Pain in Community-Dwelling Elderly. 14(3).
- Sugiyono, D (2019) *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukoco, P., Mulyaningsih, F., & Meikahani, R. (2020). The Factors Affecting Learning Difficulties in Gymnastics through Portfolio Model. 59–65.
- Suwartono, T. (2022). Lesson Study: A Collective Concern for Students' Learning Improvement. *Journal of Learning Improvement and Lesson Study*, 2(1), 9–19.
- Tilarso, H. (2016). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Departemen Pendidikan Nasional.
- Yulifri. 2022. Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal JPDO*, 5(2), 74-79.
- Yuniartik, H., & Hidayah, T. (2017). Journal of Physical Education and Sports Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SLB C Se-Kota Yogyakarta Abstrak. 6(2), 148–156.
- Zulbahri, (2020). *Pengembangan Media Belajar PJOK Pada Materi Senam Lantai (Artistik)*. Padang: FIK.
- Zulbahri, Z. (2016). Pengaruh Pendekatan Bantuan Langsung Terhadap Keterampilan Handstand. *Edu Research*, 5(2), 105-112.