

**PENGARUH MODIFIKASI PERMAINAN KECIL TERHADAP HASIL
BELAJAR *ROLLING* DEPAN SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 10
KINALI KABUPATEN PASAMAN BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd)*



Oleh:

Randa Saputra
22086441/2022

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

HALAMAN PESERTUJUAN SKRIPSI

Judul : **Pengaruh Modifikasi Permainan Kecil Terhadap Hasil Belajar *Rolling* Depan Siswa Sekolah Dasar Negeri 10 Kinali Kabupaten Pasaman Barat**

Nama : Randa Saputra

NIM : 22086441

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

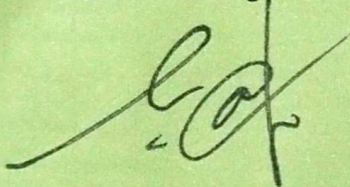
Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 18 Mei 2026

Mengetahui

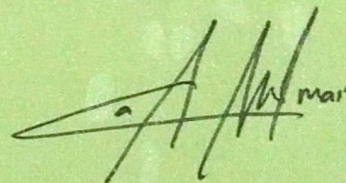
Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga



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

Disetujui Oleh :

Pembimbing



Dr. Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd
NIP. 198806162012122001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

“Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi”
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : **Pengaruh Modifikasi Permainan Kecil Terhadap Hasil Belajar *Rolling* Depan Siswa Sekolah Dasar Negeri 10 Kinali Kabupaten Pasaman Barat**

Nama : Randa Saputra

NIM : 22086441

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

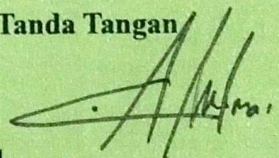
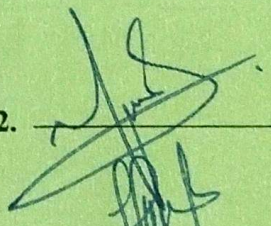
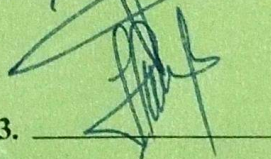
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 18 Mei 2026

Tim Penguji

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

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini, saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “ Pengaruh Modifikasi Permainan Kecil Terhadap Hasil Belajar *Rolling* Depan Siswa Sekolah Dasar Negeri 10 Kinali Kabupaten Pasaman Barat”
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dari pembimbing dan penguji.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah 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 sebenar-benarnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lain sesuai norma dan hukum yang berlaku.

Padang, 19 Mei 2026
Yang membuat pernyataan



Randa Saputra
NIM 22086441

ABSTRAK

Randa Saputra, 2026, “Pengaruh Modifikasi Permainan Kecil terhadap Hasil Belajar *Rolling* Depan Siswa Sekolah Dasar Negeri 10 Kinali Kabupaten Pasaman Barat”. *Skripsi*. Padang: Program studi Pendidikan Olahraga.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya hasil belajar siswa pada materi senam lantai, khususnya gerakan *rolling* depan yang disebabkan oleh beberapa faktor, seperti metode pembelajaran yang cenderung monoton, kurangnya variasi media dan modifikasi pembelajaran, rendahnya partisipasi dan motivasi siswa, kurangnya rasa percaya diri dalam melakukan gerakan, keterbatasan fasilitas pendukung, serta disiplin belajar yang belum optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh modifikasi permainan kecil terhadap hasil belajar *rolling* depan siswa di SD Negeri 10 Kinali, Kabupaten Pasaman Barat.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan *one-group pretest-posttest*. Populasi penelitian adalah siswa SD Negeri 10 Kinali, Kabupaten Pasaman Barat yang berjumlah 267, sedangkan sampel penelitian yaitu siswa kelas IV.B yang berjumlah 20 orang, yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian berupa tes keterampilan *rolling* depan, dan analisis data dilakukan menggunakan uji-t dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan terhadap hasil belajar siswa setelah diterapkannya modifikasi permainan kecil dalam pembelajaran *rolling* depan. Penerapan modifikasi permainan kecil ini mampu membuat siswa lebih aktif, antusias, dan percaya diri dalam mengikuti pembelajaran sehingga hasil belajar siswa mengalami peningkatan. Dengan demikian, modifikasi permainan kecil terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK, khususnya pada materi *rolling* depan di sekolah dasar.

Kata kunci: modifikasi, permainan kecil, hasil belajar, senam lantai, dan *rolling* depan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Modifikasi Permainan Kecil terhadap Hasil Belajar *Rolling* Depan Siswa Sekolah Dasar Negeri 10 Kinali Kabupaten Pasaman Barat” Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Penulis mengucapkan rasa syukur yang mendalam karena dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Proses penyusunan skripsi ini tentu tidak terlepas dari berbagai kendala, namun berkat bimbingan, arahan, motivasi, serta dukungan dari berbagai pihak, penulis dapat melewati setiap tahapan dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi dengan penuh kesabaran selama proses penulisan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Zulbahri, S.Pd., M.Pd dan ibu Lucy Oktavani, M.Pd., selaku dosen pembahas seminar proposal dan pembahas sidang ujian skripsi yang telah memberikan arahan dan saran demi terselesaikannya skripsi ini baik.
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd., selaku Kepala Departemen Pendidikan Olahraga
4. Semua staf pengajar dan tata usaha Program Pendidikan Olahraga, Kesehatan dan Rekreasi tanpa terkecuali atas ilmu dan saran-saran yang telah diberikan selama proses perkuliahan dan penyusunan skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan penelitian ini di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat

bagi pembaca serta menjadi kontribusi dalam pengembangan modifikasi permainan kecil dalam pembelajaran PJOK.

Padang, April 2026

Penulis
Randa Saputra

MOTTO

"Sesungguhnya Bersama kesulitan ada kemudahan"

(Q.S AL-Insyirah:6)

"Mintak pertolongan dengan sabar dan sholat.sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar"

(Q.S. AL baqarah:153)

"Jangan takut jatuh karna yang tidak pernah memanjatlah yang tidak pernah jatuh "

(BUYA HAMKA)

"Jangan takut gagal karena yang tidak pernah gagal hanyalah orang-orang yang tidak pernah melangkah."

(BUYA HAMKA)

"Terlambat bukan berarti gagal,cepat bukan berarti hebat.Terlambat bukan menjadi alasan untuk menyerah, Setiap orang memiliki proses yang berbeda.Percayalah proses itu yang paling penting karena Allah telah mempersiapkan hal baik dibalik kata proses yang kamu anggap rumit"

(Randa Saputra)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan Syukur Alhamdulillahirobbii alamin, sungguh sebuah perjuangan yang cukup panjang telah aku lalui untuk mendapatkan gelar sarjana ini. Rasa Syukur dan Bahagia yang kurasakan ini akan aku persembahkan kepada orang-orang yang ku sayangi dan berarti dalam hidupku.

1. Superhero dan Panutanku, Ayahanda Suwirman tercinta dan tersayang. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis, memotivasi, memberikan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai menyandang gelar sarjana.
2. Kepada pintu surga saya, ibu Sabaidar, seseorang yang biasa saya sebut dengan panggilan umak. Terima kasih atas setiap tetesan keringat dan doa dalam setiap pengorbanan dan kerja keras yang dilakukan. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan di bangku perkuliahan namun beliau senantiasa memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mendoakan serta memberikan perhatian dan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya hingga memperoleh gelar sarjana.
3. Saudara-saudara tercinta. Terima kasih atas teladan, motivasi, serta dukungan yang selalu diberikan. Penulis banyak belajar dari nasihat dan kepercayaan yang tidak pernah pudar, bahkan ketika penulis meragukan diri sendiri. Kehadiran kalian menjadi penguat dalam setiap langkah yang ditempuh. Semoga kita senantiasa saling mendukung dan menginspirasi dalam menjalani kehidupan.
4. Teruntuk seseorang yang selalu membersamai penulis, Hulfa Elmidia. Terima kasih telah hadir dan menemani penulis melewati hari-hari yang tidak mudah selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah menjadi rumah yang tidak hanya berupa tempat, tetapi juga ketenangan, dukungan, dan tempat kembali saat lelah. Terima kasih atas segala kontribusi yang telah diberikan waktu, tenaga, pikiran, materi, serta dukungan moral dan atas kesabaran yang begitu besar dalam menghadapi penulis. Semoga ke depan kita dapat terus memperbaiki kekurangan,

melengkapi hal-hal yang masih belum sempurna, serta tetap saling kebersamai dengan pemikiran yang kuat, mandiri, dan tidak mudah goyah.

5. Terima kasih kepada sahabat seperjuangan penulis yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Terima kasih atas kebersamaan, semangat, dukungan, serta bantuan yang tiada henti selama proses penyelesaian skripsi ini.
6. Terakhir, saya berterima kasih kepada satu sosok orang yang selama ini diam-diam berjuang tanpa henti, seorang laki-laki sederhana dengan hati kecil tetapi dengan impian besar. Terima kasih kepada peneliti skripsi ini yaitu diriku sendiri, Randa Saputra. Anak laki-laki dan harapan orangtuanya. Terima kasih telah hadir di dunia ini, telah bertahan sejauh ini, dan terus berjalan melewati segala tantangan yang semesta hadirkan. Terima kasih karena tetap berani menjadi dirimu sendiri. Aku bangga atas setiap langkah kecil yang kau ambil, atas semua pencapaian yang mungkin tidak dirayakan orang lain. Walau terkadang harapanmu tidak sesuai dengan apa yang semesta berikan, tetaplah belajar menerima dan mensyukuri apapun yang kamu dapatkan. Jangan lelah untuk tetap berusaha, berbahagialah dimanapun kamu berada. Rayakan apapun dalam dirimu dan jadikan dirimu sebagai sosok yang bermanfaat untuk diri sendiri maupun oranglain. Aku berdoa semoga langkah kecil yang aku ambil memberiku kekuatan, dan dikelilingi oleh orang-orang baik dan hebat, serta mimpiku satu persatu akan terwujud. Aamiin

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	ii
MOTTO	iii
KATA PENGANTAR.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. Kajian Teori.....	11
1. Pengertian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)	11
2. Hasil Belajar.....	18
3. Senam Lantai.....	22
4. Gerakan Dasar Senam Lantai.....	27
5. <i>Rolling</i> Depan.....	34
6. Modifikasi Permainan	43
7. Bentuk Modifikasi Permainan <i>Rolling</i> Depan	51
B. Penelitian yang Relevan.....	59
C. Kerangka Konseptual	60
D. Hipotesis Penelitian.....	61

BAB III METODE PENELITIAN	62
A. Jenis Penelitian.....	62
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	63
C. Populasi dan Sampel Penelitian	63
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	65
E. Jenis Data dan Sumber Data	66
F. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	66
G. Teknik Analisis Data	70
BAB IV PEMBAHASAN.....	73
A. Deskripsi Data.....	73
B. Pembahasan.....	81
BAB V PENUTUP.....	86
A. Kesimpulan	86
B. Saran.....	87
DAFTAR PUSTAKA.....	89
LAMPIRAN.....	93

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Daftar Nilai Pembelajaran <i>Rolling</i> Depan Siswa	6
Tabel 2. Populasi Penelitian	63
Tabel 3. Sampel Penelitian	65
Tabel 4. Tes Keterampilan <i>Rolling</i> Depan	68
Tabel 5. Kelas Interval <i>Rolling</i> Depan	69
Tabel 6. Uji Normalitas Data (SPSS 2026)	76
Tabel 7. Uji Homogeitas Data (SPSS 2026)	76
Tabel 8. Uji Distribusi Frekuensi Kelompok <i>Prettest</i> (O1)	77
Tabel 9. Uji Distribusi Frekuensi Kelompok <i>Posttest</i> (O2)	78
Tabel 10. <i>Paired Samples Statistics</i> (SPSS 2026)	80
Tabel 11. Uji T-Test (SPSS 2026)	80

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Gerakan <i>Rolling</i> Depan	27
Gambar 2. Gerakan <i>Rolling</i> Belakang	28
Gambar 3. Gerakan Meroda.....	29
Gambar 4. Gerakan <i>Round Off</i>	29
Gambar 5. Gerakan <i>Headstand</i>	30
Gambar 6. Gerakan <i>Handstand</i>	31
Gambar 7. Gerakan Kayang.....	32
Gambar 8. Gerakan Lompat Melewati Peti.....	33
Gambar 9. Gerakan Loncat Harimau	34
Gambar 10. Gerakan <i>Rolling</i> Depan Kaki Ditekuk	38
Gambar 11. Gerakan <i>Rolling</i> Depan Kaki Lurus	39
Gambar 12. Posisi Awal <i>Rolling</i> Depan	40
Gambar 13. Sarana dan Prasarana Gajah Berjalan.....	52
Gambar 14. Pelaksanaan Gajah Berjalan	53
Gambar 15. Sarana dan Prasarana Kapal Bergoyang.....	54
Gambar 16. Pelaksanaan Kapal Bergoyang	54
Gambar 17. Sarana dan Prasarana Melewati Holahop <i>Rolling</i> Depan.....	55
Gambar 18. Pelaksanaan Melewati Holahop <i>Rolling</i> Depan	56
Gambar 19. Sarana dan Prasarana Jepit Bola <i>Rolling</i> Depan	57
Gambar 20. Pelaksanaan <i>Rolling</i> Depan Jepit Bola.....	58
Gambar 21. Kerangka Konseptual	60
Gambar 22. <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	62
Gambar 23. <i>Descriptive Statistics</i>	73
Gambar 24. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	74
Gambar 25. Diagram <i>Pretest</i>	78

Gambar 26. Diagram <i>Posttest</i>	79
--	----

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan proses penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia secara berkelanjutan. Melalui pendidikan, peserta didik diarahkan untuk mengembangkan potensi dirinya secara optimal, baik dari aspek intelektual, emosional, sosial, maupun fisik. Sebagaimana dalam Undang-undang (UU) No 20 Tahun 2003 Bab 1 Pasal 1 yang menyatakan bahwa “Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara”.

Berdasarkan ketentuan tersebut, pendidikan tidak hanya dimaknai sebagai proses transfer pengetahuan semata, tetapi juga sebagai upaya sistematis dalam membentuk kepribadian dan karakter peserta didik. Dalam hal ini, pendidikan memiliki peran yang sangat strategis dalam membangun manusia yang tidak hanya cerdas secara akademik, tetapi juga memiliki keseimbangan antara kemampuan berpikir, sikap, dan keterampilan. Dengan demikian, proses pendidikan seharusnya dirancang secara menyeluruh dan

berkesinambungan agar mampu menjangkau seluruh aspek perkembangan peserta didik.

Tujuan pendidikan pada dasarnya untuk membentuk manusia yang berkembang secara utuh dan seimbang. Pendidikan tidak hanya bertujuan meningkatkan kemampuan intelektual peserta didik, tetapi juga mengembangkan sikap, nilai, dan keterampilan yang diperlukan dalam kehidupan pribadi maupun sosial. Sebagaimana pada Undang-undang (UU) No 20 tahun 2003 Bab II Pasal 3 yang menyatakan bahwa “Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu bentuk pendidikan yang memiliki peran penting dalam mengembangkan kemampuan fisik sekaligus membentuk karakter peserta didik. Rumawatine (2024), pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, serta kecerdasan emosi. Selain itu, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan juga merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara menyeluruh yang

memfokuskan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, kemampuan sosial, penalaran dan stabilitas ekonomi.

Senam merupakan salah satu materi penting dalam pendidikan jasmani. Hidayat (dalam Gumilar 2019), senam adalah bentuk latihan tubuh yang dipilih dan disusun secara sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, serta dirancang secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan gerak, serta menanamkan nilai-nilai mental dan spiritual. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, senam mencakup berbagai bentuk dan variasi gerakan yang berfungsi untuk melatih kemampuan fisik dan motorik peserta didik.

Salah satu cabang senam yang diajarkan di sekolah adalah senam lantai. Pasaribu (2022), senam lantai merupakan jenis senam yang dilakukan di atas permukaan matras. Senam lantai juga dikenal sebagai senam artistik, yaitu cabang senam yang menampilkan rangkaian gerak yang bervariasi dengan memanfaatkan lantai atau matras sebagai media utama. Gerakan-gerakan dalam senam lantai menuntut unsur kekuatan, kelentukan, keseimbangan, dan koordinasi tubuh. Selain itu, senam lantai juga berperan dalam melatih keberanian, ketepatan gerak, serta kepercayaan diri peserta didik dalam melakukan aktivitas fisik yang menantang. Dalam proses pembelajarannya, senam lantai tidak hanya menekankan pada hasil akhir gerakan, tetapi juga pada

proses penguasaan teknik yang dilakukan secara bertahap dan berkesinambungan sesuai dengan kemampuan peserta didik.

Berdasarkan Permendikbud Nomor 64 Tahun 2013 tentang standar isi, ruang lingkup pembelajaran PJOK mencakup berbagai aspek fisik senam, antara lain bertumpu dengan dua kaki, sikap kapal terbang, berdiri dengan satu kaki, jinjit, *handstand*, kayang, meroda, *rolling* depan, dan *rolling* belakang. Selain itu, dalam praktik senam lantai dikenal pula berbagai bentuk gerakan seperti *rolling* depan, *rolling* belakang, kayang, splits, sikap lilin, guling lenting, berdiri dengan kepala, serta berdiri dengan kedua telapak tangan. Namun penelitian ini lebih difokuskan kepada senam lantai *rolling* depan.

Senam lantai *rolling* depan adalah gerakan yang dimulai dengan jongkok dengan kedua kaki agak dibuka dan kedua tumit diangkat lalu kedua telapak tangan diletakan pada matras dan kedua lengan lurus dan sejajar dengan bahu. Kemudian gerakan dimulai dengan mengangkat pingul ke atas sehingga kedua lutut lurus dan berat badan berada pada kedua tangan sambil membengkokan kedua siku 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 seorang serong ke atas kemudian berdiri tegak. Gerakan ini memerlukan koordinasi, keseimbangan, dan keberanian agar dapat dilakukan dengan benar.

Namun, gerakan *rolling* depan dalam senam lantai bukanlah kegiatan yang berbentuk permainan, sehingga sering terasa membosankan, terutama bagi siswa yang belum bisa melakukannya dengan baik. Kurangnya variasi dalam proses pembelajaran berdampak pada rendahnya semangat dan rasa percaya diri siswa. Padahal, apabila dikuasai dengan teknik yang tepat, *rolling* depan dapat memberikan berbagai manfaat, seperti meningkatkan kebugaran jasmani, membentuk mental yang tangguh, menumbuhkan keberanian, serta mendukung kesehatan dan prestasi siswa.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti dengan Bapak Dedet Sudarman, S.Pd., Gr., selaku guru PJOK di SD Negeri 10 Kinali Kabupaten Pasaman Barat pada tanggal 20 Oktober 2025, diketahui bahwa pelaksanaan pembelajaran senam lantai, khususnya pada materi *rolling* depan, masih belum berlangsung secara optimal. Hal ini terlihat dari proses pembelajaran yang belum sepenuhnya mampu mengarahkan siswa untuk memahami dan mempraktikkan teknik dasar gerakan dengan benar. Selain itu, keterlibatan siswa dalam pembelajaran juga masih tergolong rendah, sehingga berdampak pada kurang maksimalnya pencapaian hasil belajar. Berikut adalah nilai peserta didik kelas IV.B SD Negeri 10 Kinali Kabupaten Pasaman Barat.

**Tabel 1. Daftar Nilai Pembelajaran *Rolling Depan* Siswa Kelas IV.B.
SD Negeri 10 Kinali Kabupaten Pasaman Barat**

No.	Nama Siswa	KKTP	Nilai	Keterangan	
				Tuntas	Tidak Tuntas
1.	AL	75	75	✓	
2.	AP	75	65		✓
3.	AA	75	60		✓
4.	DS	75	75	✓	
5.	DF	75	50		✓
6.	DP	75	65		✓
7.	FK	75	60		✓
8.	HR	75	40		✓
9.	IN	75	55		✓
10.	JTH	75	60		✓
11.	IS	75	65		
12.	INN	75	40		✓
13.	MA	75	40		✓
14.	MF	75	75	✓	
15.	NA	75	50		✓
16.	RA	75	75	✓	
17.	OW	75	75	✓	
18.	RH	75	70		✓
19.	SW	75	60		✓
20.	SR	75	30		✓

Sumber: Guru PJOK SD Negeri 10 Kinali Kabupaten Pasaman Barat

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa dari 20 siswa, hanya 5 orang (25%) yang dinyatakan tuntas, terdiri atas 4 siswa laki-laki dan 1 siswa perempuan. Sementara itu, sebanyak 15 orang (75%) belum mencapai ketuntasan belajar, yang terdiri atas 6 siswa laki-laki dan 9 siswa perempuan. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih mengalami kesulitan dalam mencapai standar ketuntasan yang telah ditetapkan. Kondisi ini tidak terlepas dari berbagai faktor, antara lain metode pembelajaran yang masih monoton, minimnya variasi media dan modifikasi pembelajaran, rendahnya

partisipasi serta motivasi siswa, kurangnya kepercayaan diri saat melakukan gerakan, keterbatasan sarana dan prasarana, serta disiplin belajar yang belum optimal. Selain itu, karena *rolling* depan belum dikemas dalam bentuk permainan, siswa cenderung merasa bosan dan ragu saat praktik, sehingga gerakan yang dilakukan menjadi kurang tepat.

Padahal, apabila dilakukan dengan teknik yang benar, senam lantai *rolling* depan memiliki banyak manfaat, antara lain membantu membentuk mental yang kuat, meningkatkan keberanian, menambah kesegaran jasmani, serta menunjang kesehatan dan prestasi siswa. Oleh karena itu, diperlukan penerapan pembelajaran yang lebih inovatif dan menarik agar siswa mampu mengikuti pembelajaran *rolling* depan secara optimal. Pembelajaran yang menarik menjadi penting untuk meningkatkan keterlibatan siswa, keberanian dalam bergerak, serta pencapaian hasil belajar. Salah satu solusi yang dapat diterapkan adalah penggunaan modifikasi permainan kecil dalam pembelajaran senam lantai.

Melalui modifikasi permainan kecil, proses pembelajaran diharapkan dapat berlangsung dalam suasana yang lebih menyenangkan dan tidak menegangkan, sehingga siswa merasa lebih nyaman saat melakukan gerakan. Modifikasi permainan kecil ini diharapkan dapat mengurangi rasa takut dan kejenuhan, sekaligus mendorong siswa untuk berpartisipasi lebih aktif. Dengan menyajikan gerakan *rolling* depan dalam bentuk permainan yang sederhana

namun menantang, siswa akan terdorong untuk mencoba secara bertahap dan mampu menguasai teknik *rolling* depan dengan lebih baik dan benar.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian di atas, maka peneliti dapat diidentifikasi beberapa masalah yang terjadi pada siswa SD Negeri 10 Kinali Kabupaten Pasaman Barat sebagai berikut:

1. Metode pembelajaran PJOK yang monoton
2. Minimnya variasi media pembelajaran yang digunakan oleh guru
3. Partisipasi siswa dalam pembelajaran PJOK
4. Kepercayaan diri siswa saat melakukan gerakan
5. Sarana dan prasarana pembelajaran yang ada di sekolah
6. Motivasi dan minat siswa dalam pembelajaran PJOK
7. Disiplin siswa saat pembelajaran PJOK
8. Hasil belajar yang diperoleh siswa
9. Minimnya modifikasi pembelajaran yang diberikan guru

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, peneliti membatasi permasalahan untuk mengantisipasi perluasan penafsiran terkait dengan permasalahan yang dikaji dalam penelitian, adapun batasan penelitian ini berhubungan dengan pengaruh modifikasi permainan kecil terhadap hasil belajar siswa SD Negeri 10 Kinali Kabupaten Pasaman Barat.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat pengaruh modifikasi permainan kecil terhadap hasil belajar *rolling* depan siswa SD Negeri 10 Kinali Kabupaten Pasaman Barat?”.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh modifikasi permainan kecil terhadap hasil belajar *rolling* depan siswa SD Negeri 10 Kinali Kabupaten Pasaman Barat.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat, baik secara teoretis maupun praktis, adapun manfaatnya adalah sebagai berikut.

1. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi dunia pendidikan terkait dengan modifikasi permainan kecil.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi peneliti, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

b. Bagi pembaca, penelitian ini dapat menjadi sarana untuk menambah pengetahuan dan memperluas wawasan mengenai senam lain, khususnya dalam modifikasi permainan kecil *rolling* depan.

- c. Bagi peneliti lainnya, penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi atau pijakan awal untuk mengembangkan penelitian serupa dengan sudut pandang atau pendekatan yang berbeda, baik dalam objek kajian maupun teori yang digunakan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan modifikasi permainan kecil dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil belajar *rolling* depan pada siswa SD Negeri 10 Kinali Kabupaten Pasaman Barat. Hal ini terlihat dari adanya peningkatan nilai rata-rata siswa, yaitu dari 59,00 pada saat *pretest* (kategori cukup) menjadi 80,25 pada saat *posttest* (kategori sangat baik). Selain itu, penyebaran nilai siswa juga menjadi lebih merata setelah diberikan perlakuan, yang ditunjukkan oleh penurunan nilai standar deviasi dari 11,192 menjadi 8,347.

Secara distribusi, sebelum perlakuan sebagian besar siswa berada pada kategori cukup (60%) dan tidak ada yang mencapai kategori sangat baik. Namun, setelah diberikan pembelajaran dengan modifikasi permainan kecil, terjadi perubahan yang signifikan, di mana sebagian besar siswa (70%) berada pada kategori sangat baik dan tidak ada lagi siswa yang berada pada kategori kurang.

Hasil uji statistik menggunakan uji-t (*Paired Samples Test*) menunjukkan nilai signifikansi $< 0,05$ ($p < 0,01$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak.

Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa penggunaan modifikasi permainan kecil merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan hasil belajar gerakan *rolling* depan. Pendekatan ini mampu menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menarik, menyenangkan, dan interaktif, sehingga dapat meningkatkan partisipasi, motivasi, serta kepercayaan diri siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.

B. Saran

Berdasarkan temuan dan kesimpulan dari penelitian ini, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)

Guru PJOK disarankan untuk mengimplementasikan pendekatan pembelajaran berbasis permainan kecil yang dimodifikasi secara sistematis dan terencana. Strategi ini dapat meningkatkan keterlibatan siswa, menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, serta mengoptimalkan perkembangan keterampilan motorik siswa.

2. Bagi Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan dukungan berupa penyediaan sarana dan prasarana yang menunjang pelaksanaan pembelajaran PJOK yang inovatif. Selain itu, sekolah juga disarankan untuk memfasilitasi pelatihan atau workshop bagi guru PJOK agar mampu mengembangkan model pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik.

3. Bagi Siswa

Peserta didik diharapkan dapat mengikuti kegiatan pembelajaran dengan sikap antusias, aktif, dan terbuka terhadap berbagai variasi metode pembelajaran. Sikap positif terhadap aktivitas fisik diharapkan mampu menumbuhkan rasa percaya diri, meningkatkan keberanian, serta mendorong penguasaan keterampilan motorik dasar secara lebih optimal.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi awal dalam pengembangan pendekatan pembelajaran berbasis permainan kecil. Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas ruang lingkup penelitian, baik dari segi jumlah sampel, jenjang pendidikan, maupun variasi materi pembelajaran, sehingga diperoleh hasil yang lebih komprehensif serta memiliki tingkat generalisasi yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Karimuddin, Misbahul Jannah, Ummul Aiman, Suryadin Hasda, Zahara Fadilla, Taqwin, Masita, Ketut Ngurah Ardiawan, & Meilida Eka Sari. 2022. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Adi, Sapto. 2018. *Bentuk-Bentuk Dasar Gerakan Senam*. Malang: Universitas Malang.
- Ahmad, Nurdian. 2024. "Pengaruh Modifikasi Permainan Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Peserta Didik Kelas VI SDN Pandanwangi Diwrek Jombang." *Jurnal Mutiara PGSD* 1(2): 61–68. <https://doi.org/10.63440/mutiarapgsd.v1i2.20>.
- Aliriad, Hilmy. 2021. *Senam Lantai*. Jawa Tengah: Yayasan Citra Dharma Cindekia.
- Arfanda, Poppy Elisano, Juhanis, & Retno Farhana Nurulita. 2024. *Gerak Dasar Senam Lantai*. Pekalongan: Penerbit NEM.
- Arfanda, Poppy Elisano, Juhanis, & Retno Farhana Nurulita. 2025. *Senam Lantai Untuk Pemula*. Pekalongan: Penerbit NEM.
- Arikunto, Suharsimi. 2019. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Aunurrahman. 2012. *Belajar Dan Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Azmi, Chandra Putra. 2025. "Hubungan Modifikasi Permainan Kecil Dengan Motivasi Siswa Dalam Materi Bola Basket Di SMA Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan." *Jurnal Pendidikan dan Olahraga* 8(7): 2417–26. doi:<https://doi.org/10.24036/JPDO.8.6.2025.163>.
- Bambang. 2019. "Penerapan Modifikasi Alat Bantu Pembelajaran Bokortasko Terhadap Hasil Belajar Permainan Bulutangkis Siswa Kelas VIII A Di SMPN 18 Kota Jambi Tahun 2017/2018." *Jurnal Ilmiah Dikjaya* 9(1): 169–84. doi:<http://dx.doi.org/10.33087/dikdaya.v9i1.137>.
- Basuki, Sunarno. 2016. "Pembentukan Karakter Melalui Modifikasi Permainan Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani." *Jurnal Multilateral* 15(2): 188–96. <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v15i2.2746>.
- Burton, J. L. *Learning & Teaching: Theory & Practice*. Oxford University Press.
- Ega Trisna Rahayu. 2013. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Erlina, Mita. 2023. *Senam Pembentukan*. Jawa Tengah: CV. Sarnu Untung.
- Fauzi, Ahmad, Baiatun Nisa, Darmawan Napitupulu, Fitri Abdillah, A.A. Gde Satia Utama, Candra Zonyfar, Rini Nuraini, et al. 2022. *Metodologi Penelitian*.

Yogyakarta: CV Pena Persada.

Fitri, Anisa, Rani Rahim, Nurhayati, Azis, Sadrack Luden Pagiling, Irmawaty Natsir, Anis Munfarikhatin, et al. 2023. *Dasar-Dasar Statistika Untuk Penelitian*. Medan: Yayasan Kita Menulis.

Fudin, Muhammad Soleh, & Khamim Hariyadi. 2020. *Modifikasi Permainan Sepak Bola*. Trenggalek: Sembilan Mutiara Publishing.

Ghozali. 2016. *Aplikasi Analisis Multivariete Dengan Program IBM SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Gultom, Fransiskus, & Elisabeth Sitepu. 2025. *Model-Model Pembelajaran*. Malang: PT Literasi Nusantara Abadi Grup.

Gumilar, Ridwan. 2019. "Pengaruh Gaya Mengajar Ditinjau Dari Percaya Diri Terhadap Hasil Belajar Handspring Senam Lantai." *Journal of S.P.O.R.T* 3(1): 37–50.

Gunawan, Gunawan, & Iman Mahfud. 2022. "Pengaruh Latihan Dribble Dengan Metode Bermain Terhadap Hasil Dribble Sepak Bola SSB Mitra Utama Lampung Selatan." *Journal of Physical Education* 3(2): 49–58. <https://doi.org/10.33365/joupe.v3i2.1908>.

Handayani, Sri Gusti. 2021. *Bahan Ajar Senam Dasar*. Padang: Universitas Negeri Padang.

Hendryanto, Ferri, Arisman, & Suhermon. 2025. *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Banjarnegara: PT. Penerbit Qriset Indonesia.

Hernando-Garijo, Hortigüela-Alcalá A., Sánchez-Miguel D., & S. P. A., & González-Víllora. 2021. "Fundamental Pedagogical Aspects for the Implementation of Models-Based Practice in Physical Education." *International Journal of Environmental Research & Public Health* 18(13). 10.3390/ijerph18137152.

Hikmawati, Fenti. 2020. *Metodologi Penelitian*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.

Husdarta, H. J. S. 2018. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.

Khamim. 2018. *Panduan Penilaian Untuk Sekolah Dasar (SD)*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Maharani Fatima Gandasari. 2023. *Keterampilan Senam Dasar*. Jawa Tengah: Penerbit Lakeisha.

Marta, Marta, Victor G. Simanjuntak, & Mimi Haetami. 2018. "Peningkatan Passing Bawah Bola Voli Dengan Media Bola Plastik Di SDN 04 Setolo." *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa* 7(7): 1–11.

doi:<https://doi.org/10.26418/jppk.v7i7.26732>.

- Muhtar, T, T Supriyadi, & A S Lengkana. 2020. "Character Development-Based Physical Education Learning Model in Primary School." *International Journal of Human Movement & Sports Sciences* 8(6): 337–54. <https://doi.org/10.13189/saj.2020.0806>.
- Mustafa, P S, & W D Dwiyogo. 2020. "Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Di Indonesia Abad 21." *JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan* 3(2): 422–38. <https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268>.
- Nasrudin, Juhana. 2019. *Metodelogi Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT. Kencana.
- Oktavani, Lucy, & Arfon Meirony. 2017. "Pengaruh Senam SKJ 2008 Terhadap Kebugaran Jasmani Siswi Sekolah Dasar Negeri 20 Alang Laweh Padang Selatan Kota Padang." *Journal of Education Research & Evaluation* 1(3): 168–74. <https://doi.org/10.23887/jere.v1i3.11694>.
- Pasaribu, Ahmad Muchlisin Natas. 2022. *Buku Ajar Senam Dasar*. Sumatra Barat: Penerbit Insan Cendekia Mandiri.
- Pratama, Budiman Agung. 2016. "Meningkatkan Keterampilan Shooting Sepak Bola Dengan Permainan Modifikasi." *JURNAL SPORTIF* 2(1): 48–58.
- Purwanto. 2016. *Evaluasi Hasil Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Robert E. Slavin. 2017. *Educational Psychology: Theory and Practice*. 12th Edition. New York: Pearson Education.
- Rosdiani, D. 2019. *Perencanaan Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Rumawatine, Ztella. 2024. *Buku Ajar Konsep Dasar PJOK*. Jawa Barat: Litera.
- Setiawan. 2020. "Penggunaan Media Audio Visual Untuk Meningkatkan Keterampilan Roll Depan Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan." *Jurnal Ilmiah UPT P2M STKIP Siliwangi* 7(2): 169–79. <https://e-journal.stkipsiliwangi.ac.id>.
- Setio, Ageng, Victor G Simanjuntak, & Edi Purnomo. 2016. "Upaya Meningkatkan Kemampuan Senam Lantai Roll Depan Pada Siswa Melalui Pembelajaran Cooperative Learning Tipe Jigsaw." *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)* 5(10). <https://doi.org/10.26418/jppk.v5i10.17319>.
- Siregar, Aldo Yulio Syahdan, & Atri Widowati. 2022. "Efektivitas Bidang Miring Pada Mata Pelajaran Senam Lantai Gerakan Rol Depan Siswa SDN 93 Kota Jambi Secara Blended Learning." *Journal of Sport Science & Coaching* 4(1): 70–78. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v4i1.19209>.

- Somadayo, Samsu. 2020. "Peningkatan Hasil Belajar Dengan Menggunakan Media Gambar Pada Konsep Cerita Pengalaman Yang Mengesankan Siswa Kelas V SD Negeri 27 Kota Ternate." *Jurnal Unkhair* 6(1): 71–80.
- Sudirman, Nasrianty, Nia Kurniawati, Ketut Sepdyana Kartini, Gemala Widiyarti, Rika Sukmawati, Vonnisy, et al. 2023. *Proses Belajar Dan Pembelajaran*. Bandung: MEDIA SAINS INDONESIA.
- Sugioyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Thobroni. 2016. *Belajar Dan Pembelajaran*. Yogyakarta: AR-RUZZ MEDIA.
- Zaki, M, & Saiman. 2021. "Kajian Tentang Perumusan Hipotesis Statistik Dalam Pengujian Hipotesis Penelitian." *JIIP: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 4(2): 115–18. <https://doi.org/10.54371/jiip.v4i2.216>.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Zulbahri, Yuni Astuti, Erianti, Pitnawati, & Damrah. 2020. "Pengembangan Media Belajar Pjok Pada Materi Senam Lantai (Artistik)." *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha* 8(2): 86–91. <https://doi.org/10.23887/jiku.v8i2.30253>.