

**TINGKAT KETRAMPILAN GULING DEPAN SISWA KELAS VIII DI
SMP NEGERI 1 KARANGANOM KABUPATEN KLATEN TAHUN
AJARAN 2017/2018**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagaian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Fikhri Rizky Raynaldi
NIM : 13601244031

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2018**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**TINGKAT KETERAMPILAN GULING DEPAN SISWA KELAS VIII DI
SMP NEGERI 1 KARANGANOM KABUPATEN KLATEN TAHUN
AJARAN 2017/2018**


Disusun Oleh:

Fikhri Rizky Raynaldi
13601244031


Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang
bersangkutan,

Yogyakarta, 5 Juli 2018

Mengetahui,
Ketua Program studi


Dr. Guntur, M.Pd.
Nip. 198109262006041001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,


Drs. Heri Purwanto, M.Pd.
NIP. 19531216 198103 1 001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**TINGKAT KETERAMPILAN GULING DEPAN SISWA KELAS VIII DI
SMP NEGERI 1 KARANGANOM KABUPATEN KLATEN TAHUN
AJARAN 2017/2018**

Disusun Oleh:

Fikhri Rizky Raynaldi
13601244031




Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 5 Juli 2018

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. HeriPurwanto, M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		27/7 2018
Dra. Sri Mawarti, M.Pd. Sekretaris penguji		25/7 2018
Drs. F. Suharjana, M.Pd. Penguji		20/7 2018

Yogyakarta, Juli 2017

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.

NID. 196407071988121001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fikhri Rizky Raynaldi

NIM : 13601244031

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul Tas : Tingkat Keterampilan Guling Depan Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Karangnom Kabupaten Klaten Tahun Ajaran 2017/2018

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 5 Juli 2018

Yang menyatakan



Fikhri Rizky Raynaldi
13601244031

MOTTO

“Orang yang tidak pernah melakukan kesalahan adalah orang yang tidak pernah melakukan sesuatu”.(*Albert Einstein*).

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap syukur alhamdulillah kepada Allah SWT, saya persembahkan skripsi dengan judul “Tingkat Keterampilan Guling Depan Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Karangnom Tahun Ajaran 2017/2018” untuk penyemangat dan sumber inspirasiku:

1. Kedua orang tua saya yang tercinta Bapak Suyamto dan Ibu Lasmini yang telah membimbing saya dengan penuh kasih sayang sehingga saya bisa menjadi seperti sekarang, serta selalu memberikan doa dan dukungan kepada saya.
2. Kedua adikku, Riska Ristya Anindita dan Fauzy Achmad Syahridho yang saya cintai yang telah memberikan semangat dan doa kepada saya.

**TINGKAT KETRAMPILAN GULING DEPAN SISWA KELAS VIII DI
SMP NEGERI 1 KARANGANOM KABUPATEN KLATEN
TAHUN AJARAN 2017/2018**

Oleh

Fikhri Rizky Raynaldi
NIM : 13601244031

ABSTRAK

Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat keterampilan guling depan siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Karangnom kabupaten Klaten.

Desain penelitian yang akan di gunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan presentase. Instrumen untuk mengukur tingkat keterampilan guling depan menggunakan tes unjuk kerja guling depan, nilai validitas instrumen sebesar 0,777, reliabilitas instrumen 0,889. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Karangnom kabupaten Klaten sebanyak 36 anak yang di ambil menggunakan *random sampling*, dan didapat 15 anak laki-laki dan 21 anak perempuan. Teknik analisis data menggunakan deskriptif dengan rumus persentase.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diketahui tingkat ketrampilan guling depan siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Karangnom Kabupaten Klaten Tahun Ajaran 2017/2018 yang masuk dalam kategori Baik Sekali sebanyak 5 anak atau sebesar 13,89 %, kategori Baik sebanyak 3 siswa atau sebesar 8,33 %, kategori Cukup sebanyak 13 siswa atau sebesar 36,11 %, kategori Kurang Baik sebanyak 11 siswa atau sebesar 30,56 %, dan kategori sangat kurang sebanyak 4 siswa atau sebesar 11,11 %. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan Tingkat Keterampilan Guling Depan Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Karangnom Kabupaten Klaten sebagian besar adalah cukup.

Kata kunci: *Keterampilan, Guling Depan, Siswa Kelas VIII*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tingkat Keterampilan Guling Depan Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Karangnom Kabupaten Klaten Tahun Ajaran 2017/2018” dengan baik.

Penyusunan skripsi ini pasti mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Drs. Heri Purwanto, M.Pd. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan dan motivasi selama penulisan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Guntur M.Pd., ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan, kelancaran, dan masukan dalam melaksanakan penelitian.
3. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberi ijin dalam melaksanakan penelitian.
4. Bapak Harmanta, S.Pd, M.Pd. selaku kepala sekolah SMP Negeri 1 Karangnom yang telah memberikan ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian TAS ini.

5. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis studi dan telah membantu penulis dalam membuat surat perizinan.
6. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.

Yogyakarta, 5 juli 2018



Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	I
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	11
B. Penelitian yang Relevan	30
C. Kerangka Berfikir	31
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	33
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	34
C. Polulasi dan Sampel Penelitian	34
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	36

1. Instrumen penelitian.....	36
2. Teknik Pengumpulan Data	39
E. Uji Instrumen penelitian.....	41
F. Analisis Data	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	46
B. Pembahasan	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	56
B. Implikasi	56
C. Keterbatasan Penelitian.....	57
D. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN	59

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi Siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Karangnom.....	35
Tabel 2. Sempel siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Karangnom	36
Tabel 3. Kisi-kisi unjuk kerja rubrik penilaian guling depan	39
Tabel 4. Format penilaian guling depan.....	41
Tabel 5. Hasil uji validitas	43
Tabel 6. Norma tingkat keterampilan guling depan	44
Tabel 7. Distribusi Frekuensi data hasil Penelitian	47
Tabel 8. Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Ketrampilan Guling Depan	48
Tabel 9. Hasil Penelitian Tingkat Ketrampilan Guling Depan (Laki-laki)	49
Tabel 10. Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Ketrampilan Guling Depan (Perempuan)	51

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Cara Berguling ke Depan dari Sikap Awal Jongkok	23
Gambar 2. Berguling ke Depan dari Sikap Awal Berdiri	24
Gambar 3. Komponen dan proses penelitian kuantitatif	33
Gambar 4. Diagram Tingkat Ketrampilan Guling Depan	48
Gambar 5. Diagram Tingkat Ketrampilan Guling Depan (Laki-Laki)	50
Gambar 6. . Diagram Tingkat Ketrampilan Guling Depan (Perempuan)	51

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Kartu Bimbingan TAS.....	61
Lampiran 2. Surat Permohonan Ijin Penelitian	62
Lampiran 3. Surat Ijin BAPPEDA	63
Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian	64
Lampiran 5. Data Uji Coba	65
Lampiran 6. Hasil Validitas dan Reliabilitas	67
Lampiran 7. Data Penelitian.....	69
Lampiran 8. Statistik Penelitian	74
Lampiran 9. Dokumentasi.....	77

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang masalah.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran di dalam kurikulum yang wajib disampaikan oleh guru kepada siswa di sekolah dari tingkat sekolah dasar sampai tingkat sekolah menengah umum. Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memiliki konten memberi sumbangan untuk mengembangkan gerak dan gaya hidup sehat, dan memberi warna pada pendidikan karakter bangsa. Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan kearifan lokal dan memberi apresiasi terhadap multikultural yaitu mengenal permainan dan olahraga tradisional yang berakar dari budaya suku bangsa Indonesia dan dapat dijadikan sumbangan dalam pembentukan karakter seperti yang sudah di jelaskan di dalam kurikulum 2013.

Kurikulum 2013 adalah kurikulum yang berlaku dalam sistem pendidikan Indonesia. Kurikulum 2013 ini merupakan kurikulum tetap yang di tetapkan oleh pemerintah Indonesia untuk menggantikan kurikulum 2006 atau yang biasa di sebut KTSP (Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan) yang kurang lebih berlaku selama 6 tahun. Pada masa percobaannya pada pertengahan Tahun 2013. Kurikulum 2013 di implementasikan secara terbatas pada sekolah perintis, yakni kelas I dan IV untuk tingkat Sekolah Dasar, kelas VII untuk tingkat Sekolah Menengah Pertama dan kelas X untuk tingkat Sekolah Menengah umum.

Sedangkan sisanya masih menggunakan kurikulum 2006 (KTSP). Menurut peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Anies Baswedan, nomor 60 tahun 2014, pelaksanaan Kurikulum 2013 dihentikan sementara dan kembali menggunakan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan, kecuali satuan pendidikan dasar dan menengah yang sudah melaksanakannya selama 3 semester, satuan pendidikan usia dini, dan satuan pendidikan khusus. Di dalam Kurikulum 2013 terdapat berbagai macam mata pelajaran yang dikelompokkan menjadi dua, kelompok A yang berisi mata pelajaran umum diantaranya PAI, PPKn, Matematika, Bahasa Indonesia, IPA dan IPS, sedangkan untuk kelompok B diantaranya Seni Budaya, Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan, Bahasa Daerah dan Bahasa Asing.

Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan termasuk mata pelajaran kelompok B di dalam struktur kurikulum 2013, yaitu kelompok mata pelajaran yang kontennya di kembangkan oleh pusat dan di lengkapi dengan konten kearifan lokal yang di kembangkan oleh pemerintah daerah, pola penerapannya dapat dengan integrasi kompetensi dasar yang sudah di muat di dalam kurikulum, atau dapat menambah kompetensi dasar sendiri. Struktur penerapan kurikulum 2013 dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan alokasi waktu 3 jam pelajaran dalam setiap minggunya, dimana alokasi waktu pembelajaran setiap kelas dapat di tambah sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Dengan adanya pergantian kurikulum oleh Kementrian Pendidikan Indonesia (KPI) terhadap proses belajar mengajar di sekolah, membuat guru dan peserta didik harus beradaptasi kembali dengan kurikulum yang baru, tak jarang

sekolah yang belum siap dengan kurikulum ini harus kembali menggunakan kurikulum sebelumnya yaitu KTSP, sebagian sekolah lain dengan bijak tetap menerima dan beradaptasi dengan kurikulum 2013 dengan menggunakan 2 kurikulum, seperti yang terjadi di SMP N 1 Karangnom yang menggunakan 2 kurikulum, kelas VII dan VIII menggunakan Kurikulum 2013 sedangkan kelas IX masih menggunakan kurikulum 2006 atau KTSP (Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan).

Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terdiri dari beberapa materi tentang olahraga dan kesehatan yang wajib di sampaikan oleh guru kepada peserta didik, yang aspek-aspeknya meliputi permainan dan olahraga, aktivitas permainan bola besar (permainan sepakbola, permainan bola voli, dan permainan bola basket.), Aktivitas permainan bola kecil(permainan kasti, permainan bulu tangkis dan permainan tenis meja.), aktivitas atletik (jalan cepat, lari jarak pendek, lompat jauh, dan tolak peluru.), aktivitas bela diri(pencak silat), aktivitas kebugaran jasmani, aktifitas senam, aktivitas gerak berirama, aktivitas air. Sedangkan untuk pembelajaran teori terdiri dari perkembangan tubuh remaja dan kesehatan.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP N 1 Karangnom sangat diminati oleh siswa, selain itu siswa sangat antusias ketika mengikuti mata pelajaran pendidikan olahraga dan kesehatan, selain minat siswa dalam mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah, siswa juga sangat antusias mengikuti olahraga di luar jam pelajaran sekolah. Keaktifan siswa di SMP N 1 Karangnom dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan

kesehatan didukung cukup lengkapnya sarana dan prasarana yang ada di SMP N 1 Karangnom. Selain SMP N 1 Karangnom memiliki fasilitas yang cukup lengkap, letak SMP N 1 Karangnom yang strategis. SMP N 1 Karangnom dekat dengan lapangan sepakbola, selain itu SMP N 1 Karangnom juga memiliki gedung serbaguna yang bisa di gunakan untuk olahraga *indoor* sehingga sangat mendukung kegiatan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Tapi keaktifan siswa SMP N 1 Karangnom tidak di barengi dengan ekstrakurikuler yang tidak berjalan baik, meskipun demikian siswa masih menggunakan fasilitas olahraga di SMP N 1 Karangnom dengan mandiri setiap sore hari.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kelas SMP N 1 Karangnom memiliki bermacam-macam materi pembelajaran yang wajib di sampaikan oleh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kepada peserta didik di antaranya, permainan bola besar, permainan bola kecil, pembelajaran senam lantai, pembelajaran aktivitas ritmik, pembelajaran aktivitas akuatik, pembelajaran aktivitas atletik, pembelajaran aktivitas beladiri, dan pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani, dari berbagai macam materi ajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang ada di SMP N 1 Karangnom, yang akan di bahas pada penelitian ini adalah materi pembelajaran senam dengan materi senam lantai guling depan.

Menurut Imam Hidayat dalam Agus Mahendra (2000:9), senam adalah suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kebugaran

jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai spiritual. Senam bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak, selain itu senam dapat pula menyumbang pada pengayaan perbendaharaan gerak pesertanya. sedangkan Menurut FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*) dalam Agus Mahendra, 2000:12, senam dibagi menjadi 6 macam, yaitu senam artistik, senam ritmik, senam akrobatik, senam aerobik, senam trampolin, dan senam umum. Senam artistik adalah senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan, salah satu diantaranya senam lantai.

Aktivitas senam sudah diajarkan dari tingkat Sekolah Dasar hingga Sekolah Menengah Atas. Pembelajaran senam lantai yang diberikan di sekolah antara lain guling depan (*forward roll*), guling belakang (*backward roll*), *split*, *hanstands*, *balance*, dan meroda. berdiri dengan kepala (*kopstand*), sikap lilin, kayang, guling lenting, berdiri dengan kedua telapak tangan dan berbagai bentuk keseimbangan lainnya. Dari beberapa materi senam lantai yang diajarkan di sekolah, peneliti ingin mengambil satu pokok bahasan penelitian yaitu Guling depan (*Forward roll*). Guling depan tercantum dalam standar kompetensi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMP kelas VIII SMP Negeri 1 Karangnom kurikulum 2013. Dalam peta materi nomor 5, ketrampilan dasar senam lantai(keseimbangan, berguling, berguling lenting, rangkaian gerak), serta dalam kompetensi dasar 4.6 yaitu mempraktikan konsep berbagai ketrampilan dasar dalam aktivitas spesifik senam lantai, materi pembelajaran guling ke depan.

Peserta didik baru SMP N 1 Karangnom tentu memiliki ketrampilan

berbeda-beda dalam senam lantai khususnya guling depan. Hasil observasi yang peneliti lakukan terhadap sekolah dasar di Kecamatan Karanganyam yang siswanya melanjutkan sekolah di SMP N 1 Karanganyam di temukan beberapa perbedaan satu sama lain antara sekolah dasar terkait pembelajaran senam lantai guling depan, hal ini di karenakan sarana dan prasarana untuk pembelajaran senam lantai yang kurang. Matras yang di gunakan banyak yang tidak layak di gunakan karena sudah tipis dan berlubang. Sementara di beberapa sekolah bahkan tidak memiliki fasilitas yang digunakan untuk pembelajaran senam lantai. Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti dari 15 sekolah dasar di Kecamatan Karanganyam hanya enam (6) sekolah dasar yang memiliki matras sedangkan Sembilan (9) sekolah tidak memiliki matras, matras yang berlubang dan matras yang sudah tipis, yang menjadi alasan guru pengampu pendidikan jasmani di sekolah dasar tidak memberikan materi senam lantai, sehingga mempengaruhi pelaksanaan pembelajaran senam lantai khususnya keterampilan guling depan siswa, dengan begini banyak siswa yang baru menerima pembelajaran senam lantai di Sekolah Menengah Pertama.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 19 juli 2017 dengan guru pengampu pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, Penyampaian materi guling depan di SMP Negeri Karanganyam memiliki beberapa kendala, menurut guru pengampu pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 1 Karanganyam, siswa kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran senam lantai, siswa akan bersemangat mengikuti pembelajaran senam lantai jika gerakan yang di sampaikan mereka anggap mudah atau mereka kuasai, selain itu

sarana dan prasarana senam lantai di SMP Negeri 1 Karanganyar hanya memiliki satu (1) matras, sehingga menyebabkan pembelajaran tidak efektif. Karena kelas VIII di SMP Negeri 1 Karanganyar menggunakan kurikulum 2013, maka guru dituntut untuk menyiapkan media pembelajaran untuk membantu siswa memahami apa yang akan disampaikan guru, untuk penggunaan media pembelajaran, guru di SMP Negeri 1 Karanganyar tidak selalu menggunakan media pembelajaran, jika masih bisa dijelaskan secara lisan.

Pembelajaran senam lantai untuk kelas VIII dilaksanakan pada awal semester genap, kelas VIII yang menggunakan kurikulum 2013 pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dilakukan selama 3 jam pelajaran, 1 jam untuk teori, dan dilanjutkan 2 jam untuk praktek.

Siswa yang masuk ke SMP Negeri 1 Karanganyar tentu memiliki keterampilan yang beragam, hal ini disebabkan karena banyaknya sekolah dasar yang tidak memiliki sarana dan prasarana pembelajaran senam lantai, banyak siswa yang baru pertama kali menerima pembelajaran senam lantai di SMP N 1 Karanganyar. Dengan kendala yang telah diuraikan apakah pembelajaran senam lantai di SMP Negeri 1 Karanganyar berjalan dengan baik, khususnya senam lantai guling depan, sehingga siswa bisa melakukan gerakan guling depan dengan baik.

Berdasarkan masalah yang telah diuraikan di atas Maka peneliti berminat meneliti tentang tingkat keterampilan guling depan kelas VIII di SMP Negeri 1 Karanganyar.

B. Identifikasi Masalah.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di paparkan di atas, dapat di identifikasikan permasalahan-permasalahan sebagai berikut:

1. Perlu adanya peningkatan ketersediaan sarana dan prasarana senam lantai guling depan.
2. Perlu adanya peningkatan ketersediaan media pembelajaran senam lantai guling depan.
3. Belum adanya penelitian tentang tingkat ketrampilan guling depan siswa kelas VIII di SMP N 1 Karanganom.

C. Batasan Masalah.

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah di di uraikan di atas maka batasan masalah dalam penelitian ini adalah tingkat keterampilan guling depan siswa kelas VIII SMP negeri 1 Karanganom.

D. Rumusan Masalah.

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah di kemukakan di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “seberapa tinggi tingkat keterampilan guling depan siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Karanganom kabupaten Klaten? ”

E. Tujuan Penelitian.

Penelitian ini dilakukan memiliki tujuan yang akan dicapai oleh karena itu tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat keterampilan guling depan siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Karanganom kabupaten Klaten.

F. Manfaat Penelitian.

Penelitian diharapkan akan memberikan manfaat baik manfaat praktis,

maupun manfaat teoritis.

1. Manfaat teoritik

Yaitu memberikan sumbangan kepada peneliti maupun pihak di luar peneliti, sehingga dapat memperdalam kajian tentang tingkat keterampilan siswa dalam melakukan guling depan, serta bisa dijadikan referensi apabila nanti dilakukan penelitian selanjutnya dan dapat dikaji lebih lanjut.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Siswa.

Dapat digunakan sebagai acuan bagi siswa serta dapat digunakan sebagai masukan yang berharga serta dapat digunakan sebagai motivasi siswa dalam proses pembelajaran senam lantai, khususnya materi guling depan.

- b. Bagi Guru.

Dapat digunakan sebagai masukan yang berharga dalam memotivasi siswa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah, serta bisa digunakan sebagai acuan sebagai proses belajar mengajar.

c. Bagi Sekolah

Dapat digunakan sebagai masukan dalam penyelenggaraan proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah.

d. Bagi Peneliti

Penelitian ini merupakan bahan perbandingan dan penerapan antara teori yang diperoleh selama perkuliahan dengan kenyataan, serta menambah pengalaman dan pengetahuan peneliti.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Diskripsi Teori.

1. Pengertian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Menurut Undang-Undang No.20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, 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 ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Menurut Rosseau, Pestalozzi, basedow, Hernart dan Froebel dalam Husdarta (2010:142), memandang anak sebagai anak bukan hanya sebagai miniatur orang dewasa (yang memandang anak sebagai sebuah tahapan perkembangan yang terpisah). Para pakar ini memeandang pendidikan sebagai perkembangan dan termasuk didalamnya pesantren sebagai suatu tempat dimana anak-anak dapat tumbuh dan berkembang dengan cara yang alami.

Menurut Rosdiani (2015:1), mangatakan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang di rencanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial dan moral, pengalaman belajar yang di arahkan untuk membina sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Sedangkan menurut Sidentop dalam

Husdarta (2010:142) mengatakan ”*education through and of psycial activities*”. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses keseluruhan proses pendidikan. Artinya, pendidikan jasmani menjadi salah satu media untuk membantu pencapaian tujuan pendidikan secara keseluruhan. Pada gilirannya, pendidikan jasmani diharapkan dapat berkontribusi positif terhadap peningkatan indeks pembangunan manusia. Permainan, rekreasi, ketangkasan, olahraga kompetisi, dan aktivitas-aktivitas fisik lainnya, merupakan materi-materi yang terkandung dalam pendidikan jasmani karena di akui mengandung nilai-nilai pendidikan yang hakiki.

Menurut Menurut Rosdiani (2015:2), pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memiliki beberapa tujuan diantaranya sebagai berikut :

- a. Mengembangkan kepribadian yang kuat, sikap cita damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan biaya, etnis dan agama.
- b. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawa, kerjasama, percaya diri dan demokrasi melalui aktivitas jasmani permainan dan olahraga.
- c. Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga(aktivitas permainan dan olahraga, aktivistas pengembangan, aktivitas uji diri, aktivitas ritmik, aktivitas air dan aktivitas luar sekolah/alam bebas)
- d. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri untuk mengembangkan dan memelihara kebugaan jasmani melalui aktivitasasmani dan olahraga.
- e. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri dan orang lain.

- f. Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat.
- g. Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan dari para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah bagian dalam sistem pendidikan di sekolah yang di rancang secara sistematis berupa aktifitas fisik yang di manipulasi ke dalam bentuk permainan dan olahraga, yang didalamnya terkandung nilai, sikap dan perilaku positif, untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, membentuk potensi-potensi yang ada dan membentuk kepribadian individu yang berintelektual dan kepribadian sosial guna mencapai tujuan pendidikan nasional.

2. Pengertian Keterampilan.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2013: 880), kata “tingkat” dapat diartikan sebagai pangkat, derajat, jenjang atau kelas. Sedangkan keterampilan berasal dari kata “terampil” yang berarti cakap dalam menyelesaikan tugas, dan “keterampilan” merupakan kecakapan untuk menyelesaikan tugas. Maka, tingkat keterampilan dapat diartikan kecakapan atau kemahiran seseorang dalam menyelesaikan yang di kelompokkan berdasarkan derajat, pangkat, jenjang atau kelas. Tingkat keterampilan setiap orang pastinya berbeda-beda, jadi dapat disimpulkan semakin semakin tinggi tingkat keterampilan seseorang, maka akan semakin tinggi pula tingkat keberhasilan seseorang dalam menyelesaikan tugas.

Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000: 57), keterampilan seseorang yang tergambarkan dalam kemampuannya menyelesaikan tugas gerak

tertentu akan terlihat mutunya dari seberapa jauh orang tersebut mampu menampilkan tugas yang di berikan dengan tingkat keberhasilan tertentu.Selanjutnya Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000: 59) Pada hakikatnya seluruh tugas dalam kehidupan manusia sehari-hari senantiasa melibatkan keterampilan. Untuk memperoleh keterampilan di perlukan pengetahuan yang mendasar bagaimana keterampilan bisa di peroleh atau dihasilkan serta faktor-faktor apa saja yang berperan dalam mendorong penguasaan keterampilan tersebut. Pada intinya, suatu keterampilan baru dapat di kuasai atau di peroleh apabila dipelajari atau dilatihkan dengan persyaratan tertentu, salah satu diantaranya adalah kegiatan pembelajaran atau latihan keterampilan tersebut dilakukan secara terus menerus dalam jangka waktu yang memadai.Dengan demikian, maka keterampilan menunjuk pada kualitas tertentu dari suatu tugas gerak.

Schmidt dalam Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000:68-69) menggolongkan keterampilan menjadi 2 hal, pertama adalah keterampilan yang cenderung ke gerak (motorik) dan yang kedua adalah keterampilan yang mengarah ke kognitif. Dalam keterampilan gerak sendiri yang berperan sebagai penentu keberhasilannya adalah kualitas dari gerakan itu tanpa memperhatikan persepsi serta pengambilan keputusan yang berkaitan dengan keterampilan yang dipilih. Contohnya dalam olahraga lompat tinggi, si pelompat tidak perlu memperhitungkan kapan ia harus bertindak untuk melompati mistar, tetapi yang harus ia lakukan adalah melompati setinggi dan seefektif mungkin. Sedangkan keterampilan yang mengarah ke kognitif menjelaskan bahwa hakikat dari gerak

tidaklah penting, tetapi tentang gerakan apa dan mana yang harus di buat merupakan hal yang lebih penting, contohnya dalam permainan catur, bukanlah hal yang penting apakah buah catur di gerakan cepat atau pelan, namun yang terpenting adalah pemain mengetahui buah catur yang mana dan kemana seharusnya digerakkan.

Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000: 70-74) berpendapat bahwa pencapaian suatu keterampilan dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor-faktor tersebut dibedakan menjadi 3 (tiga) hal, yaitu:

h. faktor proses belajar mengajar.

Pembelajaran gerak proses yang harus diciptakan adalah dilakukan berdasarkan tahapan-tahapan yang digariskan oleh teori belajar yang telah diyakini kebenarannya serta dipilih berdasarkan nilai-nilai manfaatnya., dan yang menjadi inti kegiatan pembelajara adalah terjadinya perubahan dalam pengetahuan dan perilaku individu peserta pembelajaran

i. faktor pribadi

Setiap orang merupakan individu yang berbeda-beda, baik fisik, mental maupun kemampuannya, oleh karena itu, maka kesuksesan seseorang dalam menguasai keterampilan tergantung dari kemampuan dan bakat masing-masing individu tersebut. Semakin baik kemampuan dan bakat maka akan semakin mudah pula dalam meng menguasai sebuah keterampilan.

j. faktor situasional

Dalam faktor situasional (*situasional factor*) yang termasuk dalam faktor tersebut antara lain: tipe tugas yang diberikan, peralatan yang digunakan

termasuk media belajar, serta kondisi sekitar dimana pembelajaran tersebut dilaksanakan. Masing-masing faktor tersebut akan saling menunjang dan mempengaruhi proses pembelajaran serta kondisi pribadi seseorang.

Menurut Metzler dalam Komarudin (2016: 96-97), secara garis besar kompetensi keterampilan antara lain sebagai berikut:

1. *Reflexivei* (gerak reflek), adalah respons gerakan yang yang tidak disadari yang dimiliki peserta didik sejak lahir, contoh: peserta didik dapat menghindari gerakan yang membahayakan.
2. *Basic fundamenta l*(gerak dasar fundamental), adalah gerakan yang menjadi dasar untuk ketangkasan gerak yang lebih kompleks, atau gerak yang dikombinasikan dengan gerak reflek yang ada dalam tubuh yang dibawa sejak lahir.yang dibagi menjadi tiga bagian, yaitu: gerak lokomotor, non-lokomotor, manipulatif.
3. *Perceptual abilities* (kemampuan perseptual), adalah kemampuan mengamati, dimana orang dapat menginterpretasi stimulus yang datang dan menjadikan dirinya mampu beradaptasi dengan lingkungan, contoh: siswa dapat mengamati bola yang datang lalu memukulnya.
4. *Physical ability* (kemampuan fisik), yaitu kemampuan yang digunakan untuk mengembangkan gerakan-gerakan keterampilan tingkat tinggi, agar gerakan efektif dan efisien. Contoh: siswa dapat melakukan gerakan senam. Selain itu kemampuan tersebut tercermin dari daya tahan, kekuatan, kelenturan, kecepatan dan sebagainya.
5. *Complex skills* (keterampilan kompleks). Adalah keterampilan tingkat tinggi

yang memerlukan efisiensi, stamina, dan kombinasi satu atau lebih kemampuan fisik pada waktu yang sama, contoh: siswa dapat mempelajari keterampilan yang dibutuhkan dalam satu cabang olahraga.

6. *Nondiscursive* (non-discursif), yaitu keterampilan untuk menyampaikan sesuatu dengan gerak tubuh, misalnya mengekspresikan perasaan, pikiran, dan maksud lain melalui aktivitas.

Dari pendapat para ahli di atas dapat di tarik pengertian, keterampilan adalah kemampuan seseorang dalam menyelesaikan tugas dengan efektif, baik motorik ataupun kognitif, yang dipengaruhi oleh bakat atau bawaan sejak lahir ataupun latihan yang di kembangkan sendiri, semakin sulit kegiatan yang seseorang lakukan maka semakin tinggi pula tingkat keterampilan yang dibutuhkan.

3. Pengertian Senam.

Senam berasal dari Bahasa Inggris "*Gymnastic*" yang merupakan kata serapan dari bahasa Yunani "*Gymnos*" yang berarti telanjang, sedangkan tujuan dari senam adalah meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, kontrol tubuh (Agus Mahendra, 2000: 9). Menurut Imam Hidayat (Agus Mahendra, 2000: 9) senam adalah suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan ketrampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual. Muhajir (2006:69), mengatakan senam dapat di artikan sebagai bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan

yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu. Sedangkan menurut Peter H. Werner (Agus Mahendra, 2000: 9) senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh. Dari pengertian senam diatas dapat ditarik kesimpulan pengertian senam adalah suatu aktivitas fisik yang dilakukan oleh setiap orang yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, meningkatkan ketrampilan, dan menambah mental seseorang agar menjadi lebih baik.

Sedangkan menurut Agus Mahendra (2000:14), senam ialah kegiatan utama yang paling bermanfaat dalam mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak (*motorability*). Menurut Imam Hidayat, Pieter Panggabean dan Imam Soeyoedi yang dikutip oleh Mahmudi Sholeh (1992:8) senam adalah latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan terencana disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis. Mahmudi Sholeh (1992:7), menyebutkan bahwa atlit yang akan melakukan olahraga, tentu akan melakukan gerakan-gerakan senam terlebih dahulu, bukan berarti senam merupakan bagian dari olahraga tersebut, melainkan senam merupakan pembentukan dan normalisasi yang gerakan-gerakannya di sesuaikan dengan olahraga inti yang akan dilakukan.

Menurut Federasi Internasional Senam dalam Agus mahendra(2000: 12), Membagi senam menjadi 6 kelompok, yaitu:

a. Senam artistik.

Senam artistic diartikan sebagai senam yang menggabungkan unsur tumbling

dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan yang dilakukan pada media-media, seperti:

Artistik Putra:

- 1) lantai (*Floor exercises*)
- 2) kuda pelana (*Pommel Horse*)
- 3) Gelang-gelang (*Rings*)
- 4) Kuda Lompat (*Vaulting Horse*)
- 5) Palang Sejajar (*Parallel Bars*)
- 6) Palang Tunggal (*Horizontal Bar*)

Artistik Putri:

- 1) Kuda Lompat (*Vaulting Horse*)
- 2) Palang Bertingkat (*Uneven Bars*)
- 3) Balok Keseimbangan (*Balance Beam*)
- 4) Lantai (*Floor Exercises*)

Efek artistik dihasilkan dari besaran gerakan serta kesempurnaan gerak dalam menguasai tubuh ketika melakukan berbagai posisi. Gerakan gerakan tumbling yang digabungkan dengan akrobatik terkontrol, mampu mengejutkan yang mengundang rasa keindahan.

b. Senam Ritmik.

Senam yang dikembangkan dari senam irama, susunan gerak yang dilakukan melalui tuntunan irama music dalam menghasilkan gerak-gerak tubuh dan alat yang artistik, adapun alat yang digunakan seperti: bola, pita, tali, simpai, gada.

c. Senam Akrobatik.

Senam yang mengandalkan akrobatik dan tumbling, sehingga latihannya mengandung salto dan putaran yang harus mendarat di tempat yang sulit, misalnya mendarat di atas tangan atau bahu pasangan.

d. Senam Trampolin.

Merupakan pengembangan dari bentuk latihan yang dilakukan diatas trampolin. Trampoline adalah alat pantul yang terbuat dari rajutan kain yang di pasang di kerangka besi berbentuk segi empat, sehingga memiliki daya pantul yang besar. Padamulanya penggunaan trampolin digunakan untuk membantu latihan senam akrobatik dan para peloncat indah.

e. Sport Aerobik.

Merupakan pengembangan dari senam aerobic agar dapat di pertandingkan. Latihan-latihan gerakan yang berupa tarian, yang digabungkan dengan gerakan akrobatik yang sulit.

f. Senam Umum.

Segala jenis senam yang ada diluar senam di atas, misalnya: SKJ, senam pagi, senam lansia, dll, termasuk ke dalam senam umum.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli tersebut tentang hakikat senam maka dapat disimpulkan bahwa senam merupakan latihan tubuh yang disusun secara sistematis, berencana dan diawali oleh gerakan dasar yang membangun pola gerak lokomotor sekaligus manipuatif dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis. Selain itu senam juga dapat memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan pengetahuan dan

keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika dan perkembangan sosial. Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani. Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali.

4. Pengertian Senam Lantai

Menurut Muhajir (2006:69), senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistik, dikatakan senam senam lantai karena seluruh keterampilan gerakan dilakukan di atas lantai atau beralaskan matras tanpa melibatkan alat lainnya. Selanjutnya Muhajir (2006:69) mengatakan, senam lantai adalah salah satu cabang olahraga yang mengandalkan seluruh anggota badan, baik untuk olahraga senam sendiri atau untuk olahraga lain. Gerakan senam mengacu pada kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan motorik/gerak seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan, dan ketepatan. Sedangkan menurut Menurut Roji (2006: 112) Senam lantai adalah salah satu rumpun senam. disebut senam lantai karena senam dilakukan di atas matras, senam lantai juga disebut latihan bebas, karena saat melakukannya tidak menggunakan alat bantu.

Ciri-ciri senam menurut Agus Mahendra (2000:16), sebagai berikut :

1. Apik, rapi, pasti, anggun.
2. Gerakanya ritmis dan harmonis.
3. Banyak menggunakan fisik dan motorik.

4. Menggunakan gerakan-gerakan yang melatih kelentukan.
5. Menggunakan gerakan-gerakan yang menantang dirinya sendiri.
6. Menggunakan gerakan yang ekspresif.

Bentuk-bentuk latihan senam lantai menurut Muhajir (2006:69-):

1. Guling depan.
2. Guling belakang.
3. Kayang. Sikap lilin.
4. Guling lenting/*neckspring*
5. Berdiri dengan kepala.
6. Berdiri dengan kedua tangan.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat ditarik pengertian tentang senam lantai, yaitu senam lantai salah satu bagian dari senam artistik yang gerakannya ritmis dan harmonis dan dilakukan diatas lantai atau matras tanpa alat bantu, gerakannya dilakukan dengan seluruh anggota tubuh serta didukung kemampuan motorikseperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan, dan ketepatan. Gerakan-gerakan senam lantai meliputi: guling depan, guling belakang, kayang, sikap lilin guling lentinh, *handstand*, *handspring*, dll.

5. Pengertian Senam Lantai Guling Depan.

Senam lantai guling depan merupakan salah satu gerakan yang akan menjadi dasar dalam setiap gerakan senam lantai. Menurut Eka Pribadi, Ono Suidana dan H.D. Lukman (1994:35), bahwa guling depan atau *forward roll* adalah posisi badan membungkuk dengan kedua tangan dan kaki lurus menempel pada matras. Kemudian posisi kepala harus di tekuk ke bagian dalam, kemudian menjatuhkan

badan dengan pundak di ikuti oleh badan dan kedua tangan di tekuk untuk membantumengangkat badan dan kedua kaki mengikuti dengan lurus ke depan hingga posisi duduk. Muhajir (2006:69) mengemukakan guling depan dalah berguling kedepan atas bagian belakan badan(tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang), sedangkan Roji (2007:113-114) mengemukakan berguling ke depan ialah gerakan badan berguling ke arah depan melalui bagian belakang badan (tengkuk), pinggang dan panggul bagian belakang.

Langkah-langkah guling depan dari sikap jongkok menurut Roji (2007:113-114) yaitu:

a. Tahap persiapan.

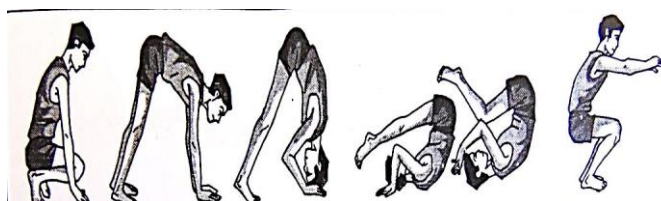
Lakukan sikap jongkok menghadap arah gerakan, kemudian kedua telapak tangan diletakkan di atas matras.

b. Tahap gerakan.

Angkat pinggul ke atas hingga kedua kaki lurus.Masukan kepala diantara kedua lengan hingga pundak menempel di matras. Kemudian gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulaidari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras.

c. Akhir gerakan.

Kembali pada sikap jongkok, kedua lengan lurus ke depan, pandangan kearah depan.



Gambar 1. Cara Berguling ke Depan dari Sikap Awal Jongkok

(Sumber: Roji. 2007:113)

Setelah menguasai dari tahap persiapan jongkok, kemudian lakukan berguling dari tahap persiapan berdiri. Gerakan berguling depan dari sikap berdiri dapat dilakukan sebagai berikut:

1. Tahap persiapan

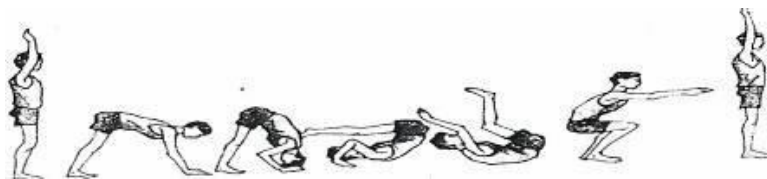
Berdiri menghadap matras, kedua lengan diluruskan ke atas di samping telinga, pandangan ke depan.

2. Tahap gerakan

Letakkan kedua telapak tangan pada matras, kedua lutut tetap dipertahankan lurus. Masukkan kepala diantara kedua lengan bersamaan kedua sikut tertekuk kesamping dan pundak menempel matras. Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai dari tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang menyentuh matras.

3. Akhir gerakan

Setelah posisi jongkok sikap berdiri dengan kedua tangan rapat, kedua lengan lurus ke samping telinga pandangan lurus ke depan.



Gambar 2. Berguling ke Depan dari Sikap Awal Berdiri

(Sumber: Roji, 2007:113)

Kesalahan umum yang sering dilakukan oleh murid-murid SD pada waktu melakukan berguling ke Depan ,menurut Aip Syarifudin dan Muhadi (1991 : 106)

antara lain adalah:

- 1) Tidak mengangkat pinggul ke atas sehingga kedua lutut tetap tertekuk.
- 2) Tidak membengkokkan siku ke samping tapi ke belakang, hingga sulit untuk memasukkan kepala ke antara kedua tangan dan tidak membawa berat badan ke depan.
- 3) Sebelum seluruh pundak mengenai matras sudah melompat atau menolakkan kaki ke atas, akibatnya punggung jatuh ke matras
- 4) Pada waktu memasukkan kepala ke antara kedua tangan, pinggul tidak membantu mendorong badan ke depan, dan tangan tidak menahan.

6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tingkat Keterampilan Senam Lantai.

Menurut Agus Mahendra(2000: 20-22), menyebutkan keterampilan yang mendukung dalam belajar senam sebagai berikut :

a. Keterampilan lokomotor.

Lokomotor dapat diartikan sebagai gerak berpindah tempat, seperti jalan, lari, lompat berderap, jingkat, leaping, skipping, dan sliding, dalam senam geral-gerak diatas sangat sering digunakan bahkan ditambah gerak berpindah lainnya, seperti berguling merangkak, berjalan dengan tangan, serta beberapa keterampilan tumbling, seperti : *Kip, handspring*, baling-baling, *flic-flac*. Biasa di gunakan saat awalan.

b. Keterampilan non lokomotor.

Gerkan berpindah tempat yang mengandalkan ruas-ruas persendian dengan membentuk posisi yang berbeda tetapi tetap tinggal di satu titik. Seperti memilin, meliuk, melenting. Keterampilan ini biasa digunakan untuk melatih kelentukan,

yang berhubungan dengan keterampilan.

c. Kemampuan manipulative.

Kemampuan untuk memanipulasi obyek tertentu dengan anggota tubuh misalkan: kaki, tangan atau kepala. Keterampilan yang termasuk didalamnya adalah menangkap, mendribling, menendang, memukul.

Bedasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan keterampilan gerak dibagi menjadi : gerakan lokomotor yaitu gerakan berpindah tempat, gerakan non lokomotor yaitu gerakan tanpa berpindah tempat, dan gerakan manipulative gerakan yang memanipulasi obyek tertentu dengan anggota tubuh.

Faktor-faktor pendukung yang sangat penting untuk keberhasilan penguasaan ketrampilan senam. Dalam hal ini Agus Mahendra (1999/2000: 30-43) mengemukakan ada dua aspek yang perlu diperhatikan, yaitu; aspek kualitas fisik dan aspek kualitas motorik.

1) Aspek kualitas fisik.

Kualitas-kualitas fisik merupakan faktor penting yang harus dimiliki oleh pesenam untuk dapat berhasil dalam menguasai senam.

i. Kelentukan (*flexibility*)

Kelentukan adalah suatu komponen fisik yang sangat penting dalam kaitannya dengan prestasi senam.

ii. Kekuatan (*strength*)

Kekuatan adalah suatu daya yang dapat dihasilkan oleh suatu otot ketika otot itu berkontraksi.

iii. Daya ledak (*power*)

Daya ledak adalah kombinasi kekuatan dan kecepatan. Kekuatan mengukur kemampuan untuk mengangkat bebannya dan kecepatan mengukur kecepatan untuk mengangkat beban.

iv. Daya tahan (*edurance*)

Daya tahan dapat menunjuk pada kemampuan *cardio respiratory* (jantung dan paru-paru) atau pada daya tahan otot (*muscular edurance*).

2) Aspek kualitas motorik

Kemampuan motorik yang menunjang terhadap pelaksanaan senam sangat banyak, diantaranya adalah keseimbangan dan orientasi ruang.

a) Keseimbangan (*balance*).

Keseimbangan adalah kemampuan atau ketidakmampuan seseorang untuk memelihara equilibrium, baik yang bersifat statis, seperti dalam posisi diam, bisa juga bersifat dinamis seperti pada saat melakukan gerak lokomotor.

b) Orientasi ruang (*spatial orientaaation*).

Orientasi ruang adalah kemampuan seseorang untuk bisa merasakan dan berfungsi dalam situasi-situasi; posisi tubuh terbalik, posisi tubuh berputar, posisi tubuh pada ketinggian, dan pada saat posisi tubuh melayang.

7. Karakteristik Anak Usia 13- 14 Tahun (Remaja Awal).

Sukintaka (1992:45) anak tingkat SMP dengan jenjang umur 13 sampai 15 tahun, mempunyai karakteristik sebagai berikut:

a. Jasmani

7) Laki-laki ataupun putri ada pertumbuhan memanjang.

- 8) Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik.
- 9) Sering menampilkan kecanggungan dan koordinasi yang kurang baik sering diperhatikan.
- 10) Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi tak terbatas.
- 11) Mudah lelah, tetapi tidak dihiraukan.
- 12) Mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat.
- 13) Anak laki-laki mempunyai kecepatan dan kekuatan otot yang lebih baik dari putri.
- 14) Kesiapan dan kematangan untuk keterampilan bermain menjadi baik.

k. Psikis dan Mental.

- 1) Banyak menghabiskan energi untuk fantasinya.
- 2) Ingin menetapkan pandangan hidup.
- 3) Mudah gelisah karena keadaan rumah.

l. Sosial.

- 1) Ingin tetap diakui oleh kelompoknya.
- 2) Mengetahui masalah dan etik dari kebudayaan.
- 3) Persekawanan yang tetap makin berkembang.

Rika Eka, dkk (2013: 122), Masa remaja di tinjau dari rentang kehidupan manusia merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Sifat-sifat remaja yang sebagian sudah tidak menunjukkan masa kanak-kanak mereka. Tetapi juga belum menunjukkan sifat sebagai orang dewasa., menurut Hurlock yang dikutip dalam Rika Eka, dkk (2013: 122), awal masa remaja merupakan masa remaja awal berlangsung dari tiga belas tahun sampai enam

belas atau tujuh belas tahun hingga delapan belas tahun, dengan demikian akhir masa remaja merupakan periode yang sangat singkat, dengan demikian anak kelas VIII SMP dapat dikatakan masa remaja awal, karena rata-rata anak kelas VIII SMP masih berusia 13-14 tahun. Rika Eka , dkk (2013: 150), masa remaja merupakan masa yang paling krusial dalam kehidupannya karena keberhasilan dalam menatap masa depannya juga di pengaruhi oleh keberhasilan remaja dalam menjalankan perkembangannya, oleh karena itu peran peserta didik (guru ataupun orang tua) harus sangat memperhatikan perilakunya.

Siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Karanganom dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan cukup aktif dalam pendidikan formal maupun non formal, sayangnya siswa hanya benar-benar antusias ketika mengikuti pembelajaran yang mereka sukai atau yang mereka kuasai, seperti: sepakbola, basket, bola voli. Olahraga-olahraga yang bersifat permainan. Untuk aktivitas olahraga diluar jam pembelajaran SMP Negeri 1 Karanganom juga memiliki tim futsal, bahkan siswa juga rutin mengikuti event kejuaraan futsal tingkat SMP di Kabupaten Klaten. Tapi sayangnya tim futsal di SMP Negeri 1 Karanganom masih di kelola pribadi oleh siswa, tidak ada ekstrakurikuler yang menaungi minat siswa.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas, dapat di tarik kesimpulan bahwa siswa SMP kelas VII SMP Negeri 1 Karanganom telah memasuki masa remaja, dimana masa tersebut merupakan masa peralihan dari kanak-kanak ke masa dewasa sehingga mereka memiliki sifat mencoba-coba hal yang baru, agar di akui oleh teman sepermainan. mudah terpengaruh dan sebagainya. Supaya kaum

remaja dapat terhindar dari hal-hal yang *negatif* dan dapat tumbuh secara serasi baik segi *kognitif*, *afektif*, maupun *psikomotornya*, maka perlu adanya suatu arahan kepada remaja untuk melakukan dan terlibat dalam suatu aktivitas positif, salah satunya adalah dalam kegiatan olahraga.

8. Karakter Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Karanganom. (Usia 13-15 Tahun)

SMP Negeri 1 Karanganom merupakan sekolah favorit yang berada di kecamatan Karanganom dan sekitarnya, bahkan siswa yang ingin melanjutkan sekolah di SMP Negeri 1 Karanganom harus memiliki Nilai Ebtanas Murni (NEM) yang cukup tinggi, kebanyakan siswa yang sudah bersekolah disana terkesan kaku karena dituntut untuk terus mengejar prestasi akademik mereka. Untuk Olahraga di SMP Negeri 1 Karanganom kurang diperhatikan, karena sekolah memiliki target yang tinggi terhadap siswa mereka untuk mata pelajaran umum yang membuat olahraga disana sedikit terabaikan. Padahal siswa cukup antusias mengikuti olahraga, walaupun hanya olahraga-olahraga yang mereka sukai saja, seperti Sepakbola, Futsal, Basket dan Voli. Untuk Futsal siswa disana memiliki sebuah team yang kerap mengikuti turnamen antar pelajaran di Kabupaten Klaten tapi sayang, team futsal mereka masih dikelola secara pribadi dan tidak ada pengembangan dari sekolah seperti ekstrakurikuler, yang lebih memilih menambah jam pelajaran (tutor), atau ekstrakurikuler yang lainnya seperti: Pramuka, PMR, PBB, Komputer.dll.

B. Penelitian yang Relevan.

Penelitian yang relevan yang sementara ditemukan terkait dengan dengan

judul “Tingkat keterampilan Senam Lantai Guling Depan Kelas VII di SMP Negeri 1 Karanganyar”. Dijadikan sebagai dasar penentuan dan pengumpulan data, serta data pembandingan baik dalam pengkajian penelitian maupun fungsi. Hal penting diungkapkan supaya penelitian ini bersifat objektif.

- a. Hasil penelitian Dody Herdiyanto (2015) yang berjudul “Tingkat Kemampuan Melakukan Guling Depan Siswa Kelas VII SMP N 1 Purworejo,” hasil penelitiannya menunjukkan bahwa tingkat kemampuan siswa kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo dalam melakukan guling depan yang terdiri dari 96 siswa terdapat 35 siswa (36,5%) berkategori baik, 32 siswa (33,3%) berkategori sedang, 20 siswa (20,8%) berkategori kurang, 9 siswa (9,4%) berkategori sangat kurang.
- b. Hasil penelitian Haidari Mawla (2016) yang berjudul “Tingkat Keterampilan Guling Depan Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kemampuan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Playen dalam melakukan guling depan berkategori terampil, secara rinci yaitu: 0 siswa (0%) dalam kategori sangat terampil, 39 siswa (60,9%) dalam kategori terampil, 16 siswa (25%) dalam kategori kurang terampil, 9 siswa (14,1%) dalam kategori sangat kurang terampil.

C. Kerangka Berpikir.

Berdasarkan latar belakang dan kajian teori di atas, senam lantai merupakan salah satu materi dalam pembelajaran senam lantai yang wajib diberikan di sebuah lembaga pendidikan, terutama dasar-dasar dalam pembelajaran senam lantai, seperti sikap lilin; guling depan; guling belakang atau kayang, tetapi pada

kenyataannya di sekolah-sekolah dasar tertentu materi ini tidak di berikan, di samping itu sarana dan prasarana yang kurang memadai di sekolah dasar juga mempengaruhi keterampilan senam lantai siswa

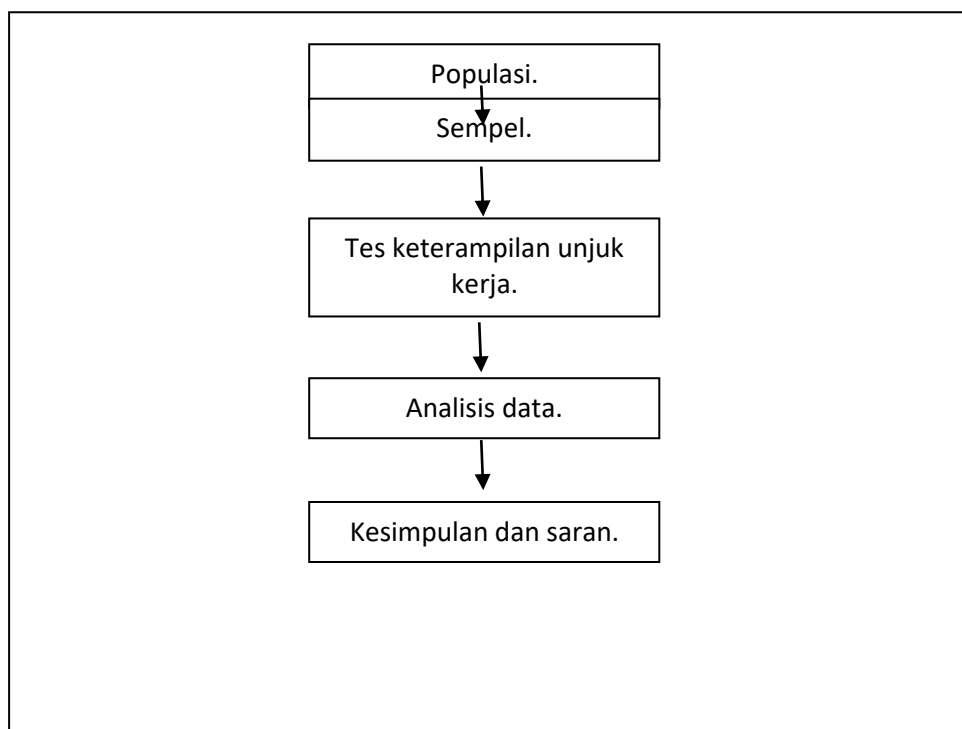
Keberhasilan dalam pembelajaran senam lantai memang di pengaruhi banyak faktor, diantaranya adalah keterampilan lokomotor, keterampilan non lokomotor, kemampuan manipulative serta kualitas fisik (kelentukan, kekuatan, daya ledak, daya tahan,) dan kualitas motorik (keseimbangan dan orientasi ruang). Sedangkan siswa kelas VII di SMP Negeri 1 karanganom merupakan peserta didik baru dari Sekolah Dasar (SD) di sekitar Kecamatan Karanganom, maka dari itu keterampilan senam lantai guling depan siswa masih murni dari yang mereka dapat ketika masih di Sekolah Dasar (SD). Dengan demikian guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMP Negeri 1 Karanganom mendapat tantangan baru untuk memberikan materi senam lantai guling depan, untuk meningkatkan keterampilan senam lantai guling depan siswa. Maka dilakukan peneletian kepada siswa yang sudah mendapat pembelajaran senam lantai guling depan di SMP Negeri 1 Karanganom, yaitu kelas VIII. Diketahuinya tingkat keterampilan senam lantai guling depan siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Karanganom dapat di jadikan evaluasi untuk pembelajaran senam lantai selanjutnya.

BAB III

METODE PENELITIAN.

A. Desain Penelitian.

Desain penelitian yang akan di gunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan presentase. Menurut Suharsimi (1985:139), penelitian deskriptif merupakan penelitian non hipotesis, sehingga dalam langkah penelitiannya tidak memerlukan hipotesa, yang bertujuan untuk menggambarkan keadaan atau status fenomena. penelitian ini menggunakan metode penelitian survey, sebagai alat pengumpulan data penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Yang akan di lakukan di SMP Negeri 1 Karanganom dan sebagai subjek yang akan diteliti adalah siswa kelas VIII.



Gambar 3. Komponen dan Desain Penelitian.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.

Menurut Suharsimi (1985: 80), mengatakan variabel adalah obyek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Menurut Sugiyono (2013:61), variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian di tarik kesimpulan.

Berdasarkan desain penelitian tersebut, maka variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu tingkat keterampilan siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Karanganom, Kabupaten Klaten, tahun ajaran 2017/2018 saat melakukan guling depan. Keterampilan guling depan adalah kemampuan atau kemahiran siswa dalam melakukan gerakan guling depan dengan baik dan benar, yang diukur dengan skor yang diperoleh dari unsur-unsur yang terdapat di dalam tes penilaian unjuk kerja senam lantai guling depan, yang meliputi : sikap awal, gerakan mengguling dan akhir gerakan.

C. Populasi dan Sempel.

1. Populasi.

Populasi adalah jumlah keseluruhan subyek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2002: 108). Sedangkan Sugiyono (2013: 80).Mengatakan populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Karanganom. Siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Karanganom terdiri dari tujuh kelas

pararel terdiri dari kelas VIII A sampai VIII G, setiap kelas terdiri dari 33 sampai 37, jumlah seluruh siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Karanganom adalah sebanyak 241 siswa.

Tabel 1. Populasi Siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Karanganom.

Kelas	Siswa laki-laki	Siswa perempuan	Jumlah siswa
VIII A	13	20	33
VIII B	16	20	36
VIII C	17	20	37
VIII D	13	22	35
VIII E	12	22	34
VIII F	12	21	33
VIII G	13	20	33
Jumlah total			241

2. Sempel Penelitian.

Menurut sugiyono (2013: 81), mengatakan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Untuk menentukan sampel, apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya, jika jumlah subjeknya besar dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih. (Suharsimi, 1985: 94)

Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik sampel random dengan cara undian, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII. Menurut pendapat Suharsimi di atas sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini sebesar 15%, dari jumlah siswa kelas VIII, jadi sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini sebanyak 36 siswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara undian menggunakan kertas yang bertuliskan nama masing-masing siswa kelas VIII, nama siswa yang keluar dari undian

maka siswa tersebut akan menjadi sampel. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 15% siswa laki-laki dan 15% siswa perempuan dari masing-masing kelas.

Tabel 2. Sempel siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Karangnom yang akan digunakan dalam penelitian.

Kelas	Siswa laki-laki	Siswa perempuan	Jumlah siswa
VIII A	2	3	5
VIII B	2	3	5
VIII C	3	3	6
VIII D	2	3	5
VIII E	2	3	5
VIII F	2	3	5
VIII G	2	3	5
Jumlah total			36

D. Instrument Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.

1. Instrument penelitian.

Menurut Suharsimi (1982: 104), mengatakan instrumen adalah alat pada waktu peneliti menggunakan suatu metode. Menurut Sutrisno Hadi dalam Haidari Mawla (29:2016), dalam menyusun suatu instrumen ada tiga langkah yang harus diperhatikan, yaitu mendefinisikan konstruk, menyidik faktor, dan menyusun butir-butir pernyataan.

a. Mendefinisikan konstruk

Konstruk dalam penelitian merupakan suatu tahapan yang bertujuan untuk memberikan batasan, dengan demikian nantinya tidak akan terjadi penyimpangan terhadap tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian. Konstruk dalam penelitian adalah Tingkat Keterampilan Guling Depan Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1

Karanganom yang terdiri dari tiga aspek yaitu sikap awal, gerakan mengguling, dan sikap akhir.

b. Menyidik faktor

Menyidik faktor adalah suatu tahap yang bertujuan untuk menandai faktor-faktor yang disangka kemudian diyakini menjadi komponen dari konstruk yang akan diteliti yaitu materi guling depan yang terdiri dari sikap awal, gerakan mengguling dan sikap akhir.

c. Menyusun butir-butir pernyataan

Langkah-langkah dalam menyusun instrumen adalah menyusun item-item pernyataan atau indikator. Item-item tersebut merupakan aspek yang akan dinilai dalam praktek guling depan, dari aspek yang akan dinilai dapat disusun berbagai macam kriteria dalam guling depan. Indikator indikator yang akan digunakan adalah 1-10 antara lain:

1. Berdiri tegak kaki rapat.
2. Mengangkat kedua tangan lurus ke atas disamping telinga, dengan telapak tangan menghadap ke depan.
3. Pandangan mata ke matras.
4. Letakkan kedua tangan pada matras, pertahan kaki tetap lurus.
5. Letakkan tengkuk pada matras.
6. Letakkan pundak/tengkuk pada matras
7. Gulingkan badan dari punggung, pinggang, dan pinggul bagian belakang hingga menyentuh matras.
8. Gerakan guling depan lurus.

9. Setelah posisi jongkok lanjutkan berdiri tegak, kaki rapat.
10. Mengangkat kedua tangan lurus ke atas, telapak tangan terbuka menghadap ke depan serta pandangan ke depan.

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu tes. Dalam penelitian ini instrumen penelitian digunakan untuk mengetahui seberapa tinggi keterampilan siswa dalam melakukan gerakan guling depan dengan metode tes unjuk kerja yang dimulai dari sikap awal, pelaksanaan dan sikap akhir dalam melakukan gerakan guling depan. Untuk mengetahui seberapa baik siswa dalam melakukan gerakan guling depan maka peneliti harus membuat kriteria/indikator sebagai acuan/pedoman yang bisa dicapai siswa dalam melakukan guling depan. Skor yang diperoleh jika siswa dapat memenuhi satu kriteria/indikator dalam penelitian ini adalah satu (1), dan jika siswa tidak dapat memenuhi kriteria maka akan mendapat skor nol (0). Skor maksimal dalam penelitian ini adalah sepuluh (10) dan skor minimal dalam penelitian ini adalah nol (0). Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian adalah instrumen milik Afri Bernada Cinta Dea yang sudah dinilai oleh ahli (*expert judgement*) oleh Drs. F. Suharjana, M.Pd dan Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes, yang bisa dilihat di tabel 3 halaman 37.

Tabel 3. Kisi-kisi unjuk kerja rubrik penilaian guling depan.

Konstrak	Faktor	Indikator	Skor
Keterampilan guling depan.	Sikap awal	1. Berdiri tegak	1
		2. Mengangkat kedua tangan, lurus keatas disamping telinga menghadap kedepan	1
		3. Pandangan ke matras	1
	Gerakan mengguling	4. Letakan kedua telapak tangan pada matras pertahankan aki tetap lurus	1
		5. Mesukan tangan diantara kedua lengan bersamaan kedua sikut tertekuk kesamping	1
		6. Metakan pundak/tengkuk pada matras	1
		7. Gulingkan badan pada punggung dan pinggul bagian belakang hingga menyentuh matras	1
		8. Gerakan guling depan lurus	1
	Sikap akhir	9. Setelah posisi jongkok lanjutkan derdiri tegak, kaki rapat	1
		10. Mengangkat kedua tangan lurus ke atas, telapak tangan terbuka menghadap kedepan serta pandangan mata ke depan atas	1
	Skor		10

Keterangan :

- 1) Setiap indikator yang berhasil dilakukan di beri nilai satu (1)
- 2) Setiap indikator yang tidak bisa dilakukan diberi nilai nol (0)
- 3) Jumlah nilai=jumlah setiap indikator yang berhasil dilakukan.

2. Teknik Pengambilan Data.

Siswa yang telah di tentukan untuk menjadi sempel kemudian dilakukan pengambilan data dari sempel penelitian. Pengambilan data yang dilakukan

meliputi tes keterampilan unjuk kerja siswa, berupa pengambilan nilai dari kegiatan yang dilakukan siswa yaitu senam lantai guling depan, yang terdiri dari tiga tahapan: 1) tahap persiapan, 2) tahap pelaksanaan, dan 3) akhir gerakan. Setiap tahap memiliki indikator yang harus di capai siswa, setiap indikator yang berhasil dilakukan siswa maka akan semakin tinggi nilai yang diperoleh siswa tersebut. Tata cara pengambilan data yaitu :

- a. Mempersiapkan sarana dan sarana pembelajaran dan penilaian/penelitian.
- b. Testor dan tester penelitian harus berpijakan olahraga.
- c. Berdoa, dan memberi pengarahan kepada tester.
- d. Testor memberikan pemanasan kepada tester.
- e. Pelaksanaan sesuai arahan testor.
- f. Testor member pendinginan kepada tester.
- g. Ditutup dengan berdoa.

Pengambilan data dilakukan oleh peneliti yang dibantu oleh tugas pembantu yang bertugas untuk mengambil nilai guling depan siswa. Nilai murni yang diperoleh siswa setelah melakukan guling depan akan dijadikan nilai guling depan siswa.

Format penilaian yang akan digunakan dalam tes keterampilan unjuk kerja siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Karanganyar dapat dilihat di tabel 4 halaman 40.

Tabel 4. Format penilaian guling depan.

Keterampilan Guling Depan		Subjek Penelitian					
Faktor	Indikator	1	2	3	4	5	Dst
Sikap awal	1. Berdiri tegak						
	2. Mengangkat kedua tangan, lurus keatas disamping telinga menghadap kedepan						
	3. Pandangan ke matras						
Gerakan mengguling	4. Letakan kedua telapak tangan pada matras pertahankan aki tetap lurus						
	5. Mesukan tangan diantara kedua lengan bersamaan kedua sikut tertekuk kesamping						
	6. Metakan pundak/tengkuk pada matras						
	7. Gulingkan badan pada punggung dan pinggul bagian belakang hingga menyentuh matras						
	8. Gerakan guling depan lurus						
Sikap akhir	9. Setelah posisi jongkok lanjutkan derdiri tegak, kaki rapat						
	10. Mengangkat kedua tangan lurus ke atas, telapak tangan terbuka menghadap kedepan serta pandangan mata ke depan atas						
Skor							

E. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Uji coba instrumen ini dilakukan di SMP Negeri 4 Karanganyar kabupaten klaten, pada hari Sabtu 21 Oktober 2017, subyek yang digunakan dalam uji coba adalah 33 siswa. Letak SMP Negeri 4 Karanganyar yang berada di kecamatan yang sama dan berada di satu kompleks yang letaknya tidak terlalu jauh dengan SMP Negeri 1 Karanganyar, di harapkan siswa di SMP Negeri 4 Karanganyar memiliki karakteristik siswa yang tidak jauh berbeda dengan siswa di SMP Negeri 1 Karanganyar.

Dikatakan dalam Suharsimi Arikunto, (2006: 168) Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu insrtumen yang valid atau sah mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah. Teknik korelasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi product moment (Suharsimi Arikunto,2006:170). yaitu:

$$r_{xy} = \frac{n\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n\sum x^2 - (\sum x)^2][n\sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

Keterangan :

- N = Jumlah subyek
- r_{xy} = koefisien korelasi antara X dan Y
- $\sum X$ = jumlah skor butir
- $\sum Y$ = jumlah skor total
- $\sum Y^2$ = jumlah skor kuadrat variable Y
- $\sum X^2$ = jumlah skor kuadrat variable X
- $\sum XY$ = jumlah perkalian antara skor variable X dan skorvarabel Y.

Pengukuran validitas dalam penelitian dilakukan dengan rumus korelasi *product moment* menggunakan bantuan komputer seri program statistik SPSS 20.00 *version for windows*. Butir angket yang sah atau valid apabila mempunyai

harga r hitung $\geq r$ tabel (0,296) dengan taraf signifikan 5% pada df $(N-2) = 31$. Dari hasil uji coba di peroleh validitas total sebesar 0,777, (Menurut Sugiyono,2007: 356) .

Tabel 5. Hasil uji validitas.

No	r tabel (taraf 5%)	r hitung	Keterangan
1	0,296	0,526	Valid
2	0,296	0,418	Valid
3	0,296	0,770	Valid
4	0,296	0,576	Valid
5	0,296	0,811	Valid
6	0,296	0,576	Valid
7	0,296	0,836	Valid
8	0,296	0,561	Valid
9	0,296	0,526	Valid
10	0,296	0,621	Valid

Berdasarkan hasil tabel data di atas, setiap indikator dalam instrument yang akan digunakan memiliki $r_{hitung} > r_{tabel}$ (0,296). Menurut teori Sugiono di atas maka instrumen tersebut dinyatakan valid

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena

instrumen tersebut sudah baik, (Suharmini Arikunto, 1993 : 142). Apakah instrument memiliki konsistensi ketika digunakan oleh orang lain tanpa mengalami kesulitan. Uji reabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dengan bantuan *SPSS 20.0 for Windows Evaluation Version*. Didapat koefisien alpha sebesar 0,889, koefisien tersebut termasuk dalam kategori sangat tinggi sehingga dapat digunakan untuk mengambil data penelitian. Rumus Alpha Cronbach sebagai berikut:

(Suharsimi Arikunto, 2006:178)

$$r_1 = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum Si^2}{Si^2} \right]$$

Keterangan :

α = Koefisien reliabilitas Alpha Cronbach
 K = Jumlah item pertanyaan yang diuji
 $\sum si^2$ = Jumlah varians skor item
 SX^2 = Varians skor-skor tes (seluruh item K)

F. Teknik Analisis Data.

Analisis data adalah tindak lanjut penelitian setelah melakukan pengumpulan data, merupakan langkah yang paling penting dalam untuk menentukan hasil dalam penelitian. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif. Statistik deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap obyek yang telah diteliti, selanjutnya dapat dikategorikan dengan mengacu pada kisi-kisi keterampilan guling depan menjadi tingkatan yang ada yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang dan kurang sekali menurut Anas Sudjiono dalam Dedi (2009:45).

Tabel 6. Norma tingkat keterampilan guling depan berdasarkan Anas Sudijono.

Rentangan Norma	Kategori.
$M + 1.5 SD \leq X$ ke atas	Baik sekali
$M + 0.5 SD \leq X < M + 1.5 SD$	Baik
$M - 0.5 SD \leq X < M + 0.5 SD$	Cukup
$M - 1.5 SD \leq X < M - 0.5 SD$	Kurang
$X < M - 1.5 SD$	Kurang sekali

Keterangan.

M : Rata-rata hitung.

SD : Standar Deviasi

X : skor yang diperoleh.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Data hasil penelitian tingkat ketrampilan guling depan siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Karangnom Kabupaten dengan sampel penelitian sebanyak tiga puluh enam (36) siswa yang terdiri dari 21 siswa laki-laki dan 15 siswa perempuan. Berdasarkan hasil statistik penelitian diperoleh nilai minimum = 3, nilai maksimum = 10.

Menurut Suharsimi (1989:363), distribusi nilai merupakan kumpulan nilai yang cukup banyak dengan variabilitas yang bermacam-macam sehingga penyajian dalam bentuk tunggal sudah tidak efektif lagi, sebagai pemecahan kesulitan maka nilai-nilai tersebut di bagi menjadi beberapa kelompok, karena nilai-nilai tersebut dikelompok-kelompokkan sehingga di dalam setiap kelompok menunjukkan frekuensi subyek yang memiliki nilai tersebut. Rumus untuk menentukan distribusi frekuensi data penelitian sebagai berikut :

Menurut Suharsimi (1989:365)

- a. Menentukan besarnya range.

$$r = a - b$$

Keterangan : r= Range

a= Nilai tertinggi

b= Nilai terendah

- b. Menentukan banyaknya kelas interval.

$$K = 1 + 3.332 \log N$$

Keterangan : K = Kelas interval.

N = Jumlah frekuensi

- c. Menentukan besarnya interval

$$i = r/k$$

keterangan : i = interval

r = range

k = kelas/kelompok interval

Berdasarkan hasil penghitungan menggunakan rumus diatas didapatkan distribusi frekuensi hasil data penelitian, yang di sajikan pada tabel 7 halaman 47.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi data hasil Penelitian.

Interval	Frekuensi
3-4	4
5-6	11
7-8	13
9-10	8
Jumlah	36

Menurut Supranto (1996:74)Distribusi frekuensi penelitian adalah membuat urain data dari suatu hasil, kita dapat lebih mudah mendapat gambaran tentang situasi hasil penelitian.

Berdasarkan distibusi frekuensi hasil data penelitian di atas di peroleh hasil statistik yang di hitung dengan cara manual mneggunakan rumus dari *Carl friederich gauss* sebagai berikut. nilai tertinggi(maksimum) = 10, nilai

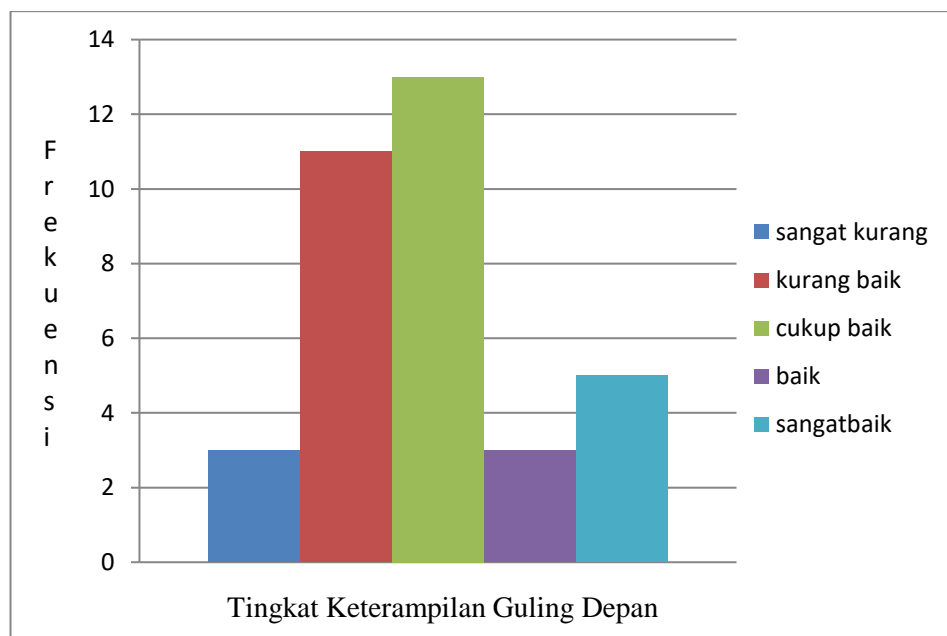
terendah(minimum) = 3, rata-rata(*mean*) = 7,3, median = 7,5, modus = 8, dan *standart deviasai* = 1,89.

Berdasarkan distribusi frekuensi data hasil penelitian diatas yang dihitung menggunakan rumus dari anas sudjiono, hasil data penelitian dikategorikan menjadi 5 yaitu: baik sekali, baik, cukup, kurang dan kurang sekali, yang dapat dilihat pada tabel 8 halaman 48.

Tabel 8. Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Keterampilan Guling Depan

Interval	Kategori	Frekuensi	%
$9,96 \leq X$ ke atas	Sangat Baik	5	13,89
$8,07 \leq X < 9,96$	Baik	3	8,33
$6,18 \leq X < 8,07$	Cukup Baik	13	36,11
$4,29 \leq X < 6,18$	Kurang Baik	11	30,56
$X < 4,29$	Sangat Kurang	4	11,11
Jumlah		36	100

Hasil tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar 4 hamlaman 47.



Gambar 4. Diagram Tingkat Keterampilan Guling Depan

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui tingkat ketrampilan guling depan siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Karangnom Kabupaten Klaten Tahun Ajaran 2017/2018 yang masuk dalam kategori Baik Sekali sebanyak 5 anak atau sebesar 13,89 %, kategori Baik sebanyak 3 siswa atau sebesar 8,33 %, kategori Cukup sebanyak 13 siswa atau sebesar 36,11 %, kategori Kurang Baik sebanyak 11 siswa atau sebesar 30,56 %, dan kategori sangat kurang sebanyak 4 siswa atau sebesar 11,11 %.

Dalam pelaksanaan ketrampilan guling depan dalam penelitian ini di dasarkan pada pelaksanaan sikap awal, gerakan mengguling depan dan sikap akhir. Hasil dari masing-masing pelaksanaan tersebut dapat dideskripsikan sebagai berikut :

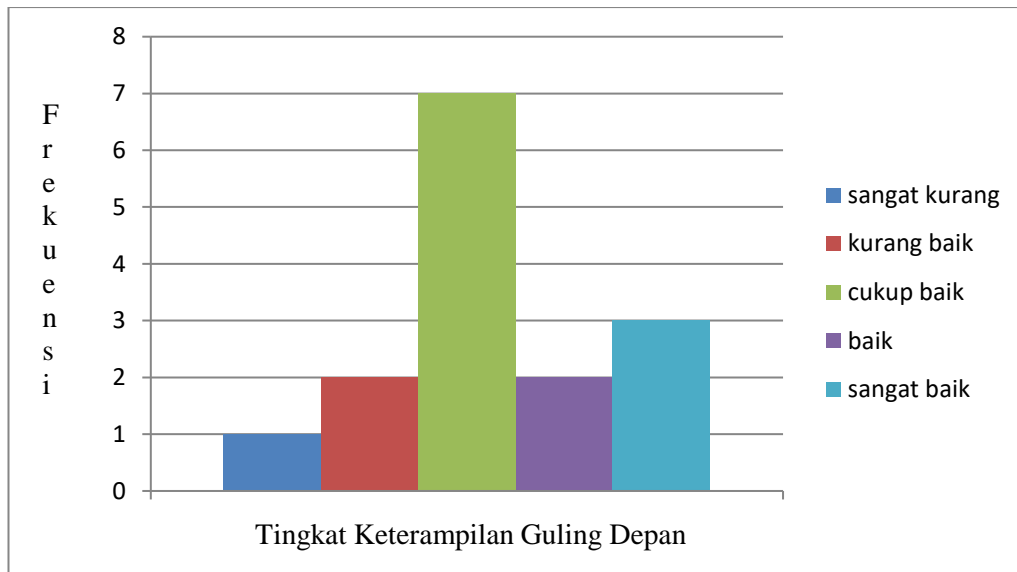
1. Laki – laki

Hasil data penelitian tingkat ketrampilan guling depan siswa kelas VIII siswa laki-laki di SMP Negeri 1 Karangnom Kabupaten Klaten dari 15 siswa di ukur dengan 10 butir indikator pelaksanaan guling depan. Berdasarkan hasil statistik penelitian diperoleh nilai minimum = 3, nilai maksimum = 10, rata-rata (*mean*) = 7,73, median = 8, modus sebesar = 8 dan *standar deviasi* = 1,94. Hasil tes tersebut jika dideskripsikan yaitu sebagai berikut:

Tabel 9. Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Ketrampilan Guling Depan (Laki-laki)

Interval	Kategori	Frekuensi	%
$10,39 \leq X$ ke atas	Sangat Baik	3	20
$8,88 \leq X < 10,39$	Baik	2	13,33
$7,37 \leq X < 8,88$	Cukup Baik	7	46,66
$5,86 \leq X < 7,37$	Kurang Baik	2	13,33
$X < 5,86$	Sangat Kurang	1	6,66
Jumlah		15	100

Hasil tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 5. Diagramm Tingkat Ketrampilan Guling Depan (Laki-Laki)

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui tingkat ketrampilan guling depan siswa laki-laki kelas VIII di SMP Negeri 1 Karanganom Kabupaten Klaten Tahun Ajaran 2017/2018 yang masuk dalam kategori Baik Sekali sebanyak 3 anak, kategori Baik sebanyak 2 siswa atau sebesar 13,33 %, kategori Cukup sebanyak 7 siswa atau sebesar 46,66 %, kategori Kurang Baik sebanyak 2 siswa atau sebesar 13,33 %, dan kategori sangat kurang sebanyak 1 anak atau sebesar 6,66 %.

2. Perempuan

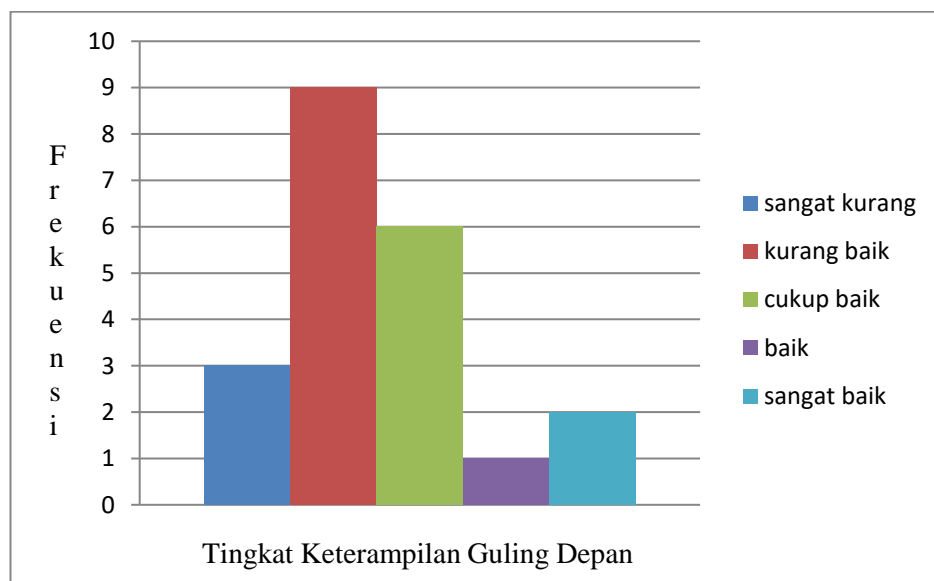
Hasil data penelitian tingkat ketrampilan guling depan siswa perempuan kelas VIII di SMP Negeri 1 Karanganom Kabupaten Klaten dari 21 anak di ukur dengan 10 butir indikator pelaksanaan guling depan. Berdasarkan hasil statistik penelitian diperoleh nilai minimum = 4, nilai maksimum = 10, rata-rata (*mean*) =

6,71, median = 6, modus sebesar = 6; *standart deviasi* = 1,79. Hasil tes tersebut jika dideskripsikan yaitu sebagai berikut:

Tabel 10. Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Keterampilan Guling Depan (Perempuan)

Interval	Kategori	Frekuensi	%
$9,19 \leq X$ ke atas	Sangat Baik	2	9,52
$7,34 \leq X < 9,19$	Baik	1	4,76
$5,49 \leq X < 7,34$	Cukup Baik	6	28,57
$3,64 \leq X < 5,49$	Kurang Baik	9	42,85
$X < 3,64$	Sangat Kurang	3	14,28
Jumlah		21	100

Hasil tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 6. Diagram Tingkat Keterampilan Guling Depan (Perempuan)

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui tingkat keterampilan guling depan siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Karangnom Kabupaten Klaten Tahun Ajaran 2017/2018 yang masuk dalam kategori Baik Sekali sebanyak 2 anak atau sebesar 9,52 %, kategori Baik sebanyak 1 siswa atau sebesar 4,76 %,

kategori Cukup sebanyak 6 siswa atau sebesar 28,57 %, kategori Kurang Baik sebanyak 9 siswa atau sebesar 42,85 %, dan kategori sangat kurang sebanyak 3 siswa atau sebesar 14,28 %.

B. Pembahasan

Guling depan adalah berguling kedepan atas bagian belakan badan(tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang), menurut Roji (2007:113-114) mengemukakan berguling ke depan ialah gerakan badan berguling ke arah depan melalui bagian belakang badan (tengkuk), pinggang dan panggul bagian belakang. Guling depan merupakan salah satu teknik dasar dalam olahraga senam lantai pendidikan jasmani. Membutuhkan ketrampilan yang baik agar dapat melakukan gerakan guling depan dengan baik. Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000: 57), keterampilan seseorang yang tergambarkan dalam kemampuannya menyelesaikan tugas gerak tertentu akan terlihat mutunya dari seberapa jauh orang tersebut mampu menampilkan tugas yang di berikan dengan tingkat keberhasilan tertentu.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui tingkat ketrampilan guling depan siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Karangnom Kabupaten Klaten yang masuk dalam kategori Baik Sekali sebanyak 5 anak atau sebesar 13,89 %, kategori Baik sebanyak 3 siswa atau sebesar 8,33 %, kategori Cukup sebanyak 13 siswa atau sebesar 36,11 %, kategori Kurang Baik sebanyak 11 siswa atau sebesar 30,56 %, dan kategori sangat kurang sebanyak 4 siswa atau sebesar 11,11 %.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa tingkat ketrampilan guling depan siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Karangnom

Kabupaten Klaten sebagian besar adalah cukup. Hal tersebut diartikan bahwa sebagian besar rata-rata siswa bisa melakukan gerakan guling depan, akan tetapi dalam pelaksanaannya masih kurang baik dan benar.

Dalam melaksanakan guling depan di mulai dari sikap awal, sikap melaksanakan guling depan, dan sikap akhir. Dari proses gerak guling depan tersebut haruslah baik runtut dan benar. Hasil yang cukup diartikan bahwa siswa selama ini bisa melaksanakan guling depan akan tetapi gerakanya kadang belum baik. Seperti sikap awal kepala kurang di tekuk, sikap akhir posisi badan kurang sempurna. Sehingga siswa hanya asal melakukan guling depan. Akan hasil tersebut merupakan hasil yang cukup baik, menjadi pekerjaan rumah untuk guru agar siswa dapat melakukan guling depan dengan benar. Siswa sudah mempunyai modal mental dan keberanian untuk melakukan guling depan, sehingga guru tinggal membenarkan gerakan dari sikap awal, pelaksanaan dan sikap akhir.

Siswa yang mempunyai tingkat ketrampilan guling depan sangat baik sebesar 13,89 % dan baik sebesar 8,33 %. Hasil tersebut diartikan bahwa siswa-siswa tersebut dapat melakukan gerakan guling depan dengan baik dan benar. Selama ini siswa tersebut selalu memperhatikan petunjuk guru dan melaksanakan pembelajaran dengan baik.

Hasil tersebut juga menunjukkan siswa yang berkategori kurang sebesar 30,56 % dan kurang sekali sebesar 11,11 %. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak sedikit siswa yang masih kurang dalam menguasai ketrampilan guling depan. Siswa yang mempunyai ketrampilan kurang dikarenakan beberapa anak

tidak bisa melakukan guling depan dengan sempurna, bahkan ada anak yang masih takut atau tidak berani dalam melakukan guling depan. Beberapa siswa hanya bisa melakukan pada sikap awal, saat pelaksanaan siswa tidak bisa melakukan guling depan. Kebanyakan siswa yang takut atau tidak berani adalah siswa putri.

Hasil penelitian tersebut dapat di karenakan adanya siswa yang tidak mendapat pembelajaran senam lantai guling depan di Sekolah Dasar dan baru pertama kali mendapat pembelajaran senam lantai guling depan di SMP Negeri Karangnom, hal tersebut tentu akan mempengaruhi kualitas fisik (kelentukan, kekuatan, daya tahan, daya ledak) dan kualitas motorik (keseimbangan, orientasi ruang) siswa dalam melakukan guling depan, hal ini disebabkan siswa tidak mendapat latihan karena siswa belum pernah menerima pembelajaran senam lantai guling depan, selain itu sarana dan prasarana khususnya matras di SMP Negeri 1 Karangnom yang hanya memiliki satu (1) tentunya akan menghambat peningkatan keterampilan siswa saat melakukan latihan. Kurangnya media pembelajaran yang seharusnya bisa membantu siswa untuk bisa lebih memahami apa yang disampaikan oleh guru.

Berdasarkan hasil penelitan ini, dalam usaha untuk meningkatkan keterampilan guling depan, perlu adanya peningkatan ketersediaan sarana dan prasarana, khususnya matras agar pembelajaran senam lantai lebih efektif dan siswa tidak perlu menunggu terlalu lama saat akan melakukan gerakan senam lantai, sehingga siswa akan lebih sering melakukan gerakan yang di sampaikan ataupun bisa melakukan latihan secara individu. Media pembelajaran yang

selalu disediakan guru dalam penyampaian materi pembelajaran tentu akan sangat membantu siswa untuk lebih memahami dari pada hanya menjelaskan secara lisan, karena dengan adanya media pembelajaran siswa akan mempunyai pandangan tentang materi yang disampaikan. Semua ini diharapkan agar pembelajaran senam lantai di SMP Negeri 1 Karanganom bisa berjalan secara efektif dan efisien sehingga dapat meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan gerakan guling depan.

Hasil penelitian dapat dijadikan patokan untuk mengevaluasi kegiatan proses pembelajaran guling depan siswa di SMP Negeri 1 Karanganom Kabupaten Klaten. Kegiatan evaluasi tentu saja dapat berhubungan dengan hasil tingkat ketrampilan guling depan siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Karanganom.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya diketahui tingkat ketrampilan guling depan siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Karanganom Kabupaten Klaten yang masuk dalam kategori Baik Sekali sebanyak 5 anak atau sebesar 13,89 %, kategori Baik sebanyak 3 siswa atau sebesar 8,33 %, kategori Cukup sebanyak 13 siswa atau sebesar 36,11 %, kategori Kurang Baik sebanyak 11 siswa atau sebesar 30,56 %, dan kategori sangat kurang sebanyak 4 siswa atau sebesar 11,11 %. Berdasrakan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan Tingkat Ketrampilan Guling Depan Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Karanganom Kabupaten Klaten sebagian besar adalah cukup.

B. Implikasi Penelitian

Berdasarkan kesimpulan diatas, hasil penelitian ini mempunyai implikasi yaitu:

1. Menjadi masukan yang bermanfaat bagi guru mengenai Tingkat Ketrampilan Guling Depan Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Karanganom Kabupaten Klaten
2. Guru akan semakin paham mengenai Ketrampilan Guling Depan Siswa dan kendala yang dihadapinya, sehingga guru dapat lebih meningkatkan Ketrampilan Guling Depan dengan pembelajaran yang lebih efektif.
3. Sebagai kajian pengembangan ilmu keolahragaan kedepannya sesuai dengan hasil penelitian yang diperoleh.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya :

1. Keterbatasan tenaga dan waktu penelitian mengakibatkan peneliti tidak mampu mengontrol kesungguhan responden dalam melakukan guling depan.
2. Peneliti tidak melakukan kroscek kondisi fisik dan psikis siswa apakah saat melakukan guling depan siswa dalam keadaan baik atau tidak.
3. Peneliti hanya meneliti proses pelaksanaan guling depan, sehingga tidak mengetahui secara langsung faktor yang memengaruhi tingkat ketrampilan guling depan Siswa.

D. Saran

Hasil dari penelitian dan kesimpulan di atas, maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Untuk peneliti selanjutnya agar melibatkan rekan untuk membantu melakukan penelitian supaya waktu yang digunakan lebih efektif dan bisa mengontrol kesungguhan siswa dalam melakukan guling depan.
2. Penulis memberikan saran untuk peneliti selanjutnya agar diberi waktu untuk melakukan kroscek langsung kepada siswa sehingga peneliti mengetahui kesungguhan siswa dalam melakukan guling depan.
3. Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan variabel berbeda misalnya ketrampilan guling belakang, sehingga tingkat ketrampilan guling pada senam lantai dapat teridentifikasi lebih luas lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Afri Bernanda Cinta Dea. (2013). *Tingkat Kemampuan Guling Depan Siswa Kelas V SDN 3 Pengasih*. Skripsi, tidak di terbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta
- Agus Mahendra. (1999/2000). *Senam*. Jakarta: Depdiknas
- Among Ma'mub dan Yudha M. saputra (2000). *Perkembangan gerak dan belajar gerak*. Jakarta: Depdikbud
- Bakker, Anton. (2002). *Metodologi penelitian Fillsafat*. Yogyakarta: Kanisius.
- Dedi Wahyu Prasetyo (2013). *Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bola Basket yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Pandak*. Skripsi, tidak di terbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta
- Depdikbud. (2013). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Dody Herdiyanto (2015). *Tingkat Keterampilan Kelas VII SMP Negeri 1 Purorejo Dalam Melakukan Guling Depan*. Skripsi, tidak di terbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta
- Haidari Mawla (2016), *Tingkat Keterampilan Guling Depan Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul Tahun Ajaran 2015/2016*. Skripsi, tidak di terbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta
- Husdarta.(2010). *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- K. Mahmudi Sholeh. (1991/1992). *Olahraga Pilihan Senam*. Jakarta: Depdikbud
- Komarudin.(2016). *Pendidikan jasmani dan olahraga*.bandung. PT. Remaja Rosdakarya.
- Muhajir.(2000).*pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas X*. Jakarta: Erlangga
- Rika Eka Izzaty, dkk (2013). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta : UNY Press
- Roji. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas VIII*. Jakarta: Erlangga
- Rosdiani, Dini (2015). *Kurikulum Pendidikan Jasmani*. Bandung : alfabeta
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suharsimi Arikunto (1985). *Prosedur penelitian, suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT Bina Aksara.

Suharsimi Arikunto (1990). *Manajemen penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

Wahyu Findriatmoko (2015). *Tingkat Kemampuan Guling Depan dan Guling Belakang Siswa Kelas V SD Negeri di Gugus Gatot Subroto Kec. Bukateja Kab. Purbalingga*. Skripsi, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan TAS

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Fikhril Rizky R
 NIM : 13601244031
 Program Studi : PJKR
 Pembimbing : Drs. Heri Purwanto, M.Pd.


No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	28-3-17	Berdasarkan judul Skripsi	<i>[Signature]</i>
2.	12-4-17	Perbaikan Bab I	<i>[Signature]</i>
3.	9-5-17	Pertajam latar belakang masalah	<i>[Signature]</i>
4.	24-7-17	Perbaiki Bab II	<i>[Signature]</i>
5.	3-8-17	Perbaiki margin footnote, kecapaian/daftar isi kecapaian	<i>[Signature]</i>
6.	16-8-17	Teoritis	<i>[Signature]</i>
7.	4-9-17	rauput Bab III	<i>[Signature]</i>
8.	19-9-17	Pertajam Bab III	<i>[Signature]</i>
9.	18-10-17	rauput uji coba instrumen	<i>[Signature]</i>
10.	30/10-17	rauput pengumpulan data penelitian	<i>[Signature]</i>
11.	22/11-17	Tempatkan distribusi data hasil penelitian	<i>[Signature]</i>
12.	29/11-17	rauput pembahasan & Bab	<i>[Signature]</i>
13.	6/12-17	Perbaiki Daftar pustaka	<i>[Signature]</i>
14.	24/1-18	Maka capaian	<i>[Signature]</i>

Ketua Jurusan POR,

Dr. Guntur, M.Pd.
 NIP. 19810926 200604 1 001.



Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian

 KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Colombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541
Email : humas_fika.uny.ac.id Website : fika.uny.ac.id

Nomor : 921.7/UN.34.16/PP/2017. 2 November 2017.
Lamp. : Hks
Hal : Permohonan Izin Penelitian.

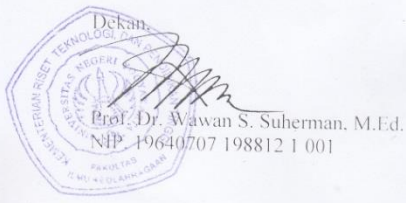
Kepada Yth.
Ka. Badan Perencanaan Pembangunan
Daerah Kabupaten Klaten.
Jln. Pemuda No. 294.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Fikhri Rizky Raynaldi
NIM : 13601244031
Program Studi : PJKR
Dosen Pembimbing : Heri Purwanto, M.Pd.
NIP : 195312161981031001
Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : November s/d Desember 2017.
Tempat/Objek : Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Karangarom Kab. Klaten
Judul Skripsi : Tingkat Keterampilan Guling Depan Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Karangarom Kabupaten Klaten Tahun Ajaran 2017/2018.



Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.


Dekan
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kepala SMP N 1 Karangarom.
2. Kaprodi PJKR
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 3. Surat Ijin Badan Perencanaan, Penelitian dan Pengembangan Daerah

	<p style="text-align: center;">PEMERINTAH KABUPATEN KLATEN BADAN PERENCANAAN, PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN DAERAH Jl. Pemuda No. 294 Gedung Pemda II Lt. 2 Telp. (0272)321046 Psw 314-318 Faks 328730 KLATEN 57424</p>
Nomor : 072/1100//X/31	Klaten, 6 Nopember 2017
Lampiran : -	Kepada Yth.
Perihal : <u>Ijin Penelitian</u>	Ka. SMP N 1 Karangnom
	Di
	KLATEN
<p>Menunjuk Surat dari Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Nomor 921.7/UN.34.16/PP/2017 Tanggal 2 Nopember 2017 Perihal Permohonan Ijin Penelitian, dengan hormat kami beritahukan bahwa di Instansi/Wilayah yang Saudara pimpin akan dilaksanakan Penelitian oleh :</p>	
Nama :	Fikhri Rizky Raynaldi
Alamat :	Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta
Pekerjaan :	Mahasiswa UNY
Penanggungjawab :	Prof. Dr. Wawan S. Suherman M.Ed.
Judul/Topik :	Tingkat Keterampilan Guling Depan Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Karangnom Kabupaten Klaten Tahun Ajaran 2017/2018
Jangka Waktu :	6 Bl (6 Nopember 2017 s/d 6 Februari 2018)
Catatan :	Menyerahkan Hasil Penelitian Berupa Hard Copy dan Soft Copy Ke Bidang PPPE BAPPEDA Kabupaten Klaten
<p>Demikian atas kerjasama yang baik selama ini kami ucapkan terima kasih</p>	
	<p>An. BUPATI KLATEN Kepala BAPPEDA Kabupaten Klaten Sri Yuwana Harys Yuliyanta, ST, MT Pembina P 19720716 199903 1 008</p> 
<p><u>Tembusan</u> disampaikan Kepada Yth :</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ka. Kantor Kesbangpol Kab. Klaten2. Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY3. Yang Bersangkutan4. Arsip	

Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian.

 PEMERINTAH KABUPATEN KLATEN
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 1 KARANGANOM
Alamat : Jalan Raya Karanganyom ☎ (0272) 337294 KLATEN.
Kode Pos 57475
e-mail : smpn1karanganom.klaten@gmail.com

SURAT KETERANGAN
Nomor : 420 / 410 / 12.60

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **H. HARMANTA, S.Pd, M.Pd.**
NIP : 19590307 198203 1 010.
Pangkat/Gol./Ruang : Pembina / IV a.
Jabatan : Kepala SMP Negeri 1 Karanganyom.

Dengan ini menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : **FIKHRI RIZKY RAYNALDI.**
No. Induk Mhs. : 13601244031.
Fakultas : Ilmu Keolahragaan.
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta.

Mahasiswa tersebut benar-benar telah melakukan penelitian di SMP Negeri 1 Karanganyom dalam rangka menyusun Skripsi yang dilaksanakan pada tanggal 08 November 2017 s/d 15 November 2017 dengan judul "TINGKAT KETRAMPILAN GULING DEPAN SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 1 KARANGANOM KABUPATEN KLATEN TAHUN AJARAN 2017/2018".

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Klaten, 15 November 2017
Kepala Sekolah

H. HARMANTA, S.Pd, M.Pd.
NIP. 19590307 198203 1 010



smpn1karanganom-klaten

Lampiran 5. Data Uji Coba.

Format Penilaian keterampilan Guling Depan

Faktor	Indikator	Subjek Penelitian																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Sikap awal	1. Berdiri tegak	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0
	2. Mengangkat kedua tangan, lurus keatas disamping telinga menghadap kedepan	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
	3. Pandangan ke matras	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0
	4. Letakan kedua telapak tangan pada matras pertahankan aki tetap lurus	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0
	5. Masukkan tangan diantara kedua lengan bersamaan kedua sikut tertekuk kesamping	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0
	6. Metakan pundak/teganguk pada matras	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1
	7. Gulingkan badan pada punggung dan pinggul bagian belakang hingga menyentuh matras	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0
	8. Gerakan guling depan lurus	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0
	9. Setelah posisi jongkok lanjutkan berdiri tegak, kaki rapat	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1
	Sikap akhir	10. Mengangkat kedua tangan lurus ke atas, telapak tangan terbuka menghadap kedepan serta pandangan mata ke depan atas	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0
Skor		4	10	10	5	10	10	3	10	3	3	10	10	10	4	10	10	4	4

Lampiran 6. Hasil Validitas dan Reliabilitas

Reliability

[DataSet0]

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	33	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	33	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,804
		N of Items	5 ^a
	Part 2	Value	,806
		N of Items	5 ^b
	Total N of Items		10
	Correlation Between Forms		,777

a. The items are: VAR00001, VAR00002, VAR00003, VAR00004, VAR00005.

b. The items are: VAR00006, VAR00007, VAR00008, VAR00009, VAR00010.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,889	10

Lanjutan Lampiran 6. Hasil Validitas dan Reliabilitas.

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted	Keterangan
VAR00001	6,2121	9,047	,526	,884	Valid
VAR00002	6,1515	9,445	,418	,891	Valid
VAR00003	6,3030	8,280	,770	,867	Valid
VAR00004	6,2121	8,922	,576	,881	Valid
VAR00005	6,3636	8,114	,811	,863	Valid
VAR00006	6,2121	8,922	,576	,881	Valid
VAR00007	6,3636	8,051	,836	,861	Valid
VAR00008	6,1818	9,028	,561	,882	Valid
VAR00009	6,2121	9,047	,526	,884	Valid
VAR00010	6,2424	8,752	,621	,878	Valid

$$Df = 33 - 2$$

$$31 = 33 - 2$$

$$r \text{ tabel} = 0,296$$

Jika *corrected item total correlation* < 0,296, maka butir pertanyaan dinyatakan gugur.

Lampiran 7. Data Penelitian.

Format Penilaian Keterampilan Guling Depan		Subjek Penelitian															
Keterampilan Guling Depan		19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
Faktor	Indikator																
Sikap awal	1. Berdiri tegak	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	2. Mengangkat kedua tangan, lurus keatas disamping telinga menghadap kedepan	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	3. Pandangan ke matras	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
Gerakan mengguling	4. Letakan kedua telapak tangan pada matras pertahankan aki tetap lurus	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0
	5. wresukur tangan urutur ke dua lengan bersamaan kedua sikut tertekuk	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0
	6. Metakan pundak/teganguk pada matras	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0
	7. Gulingkan badan pada punggung dan pinggul bagian belakang hingga menyentuh matras	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1
	8. Gerakan guling depan lurus	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1
Sikap akhir	9. Setelah posisi jongkok lanjutkan berdiri tegak, kaki rapat	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1
	10. Mengangkat kedua tangan lurus keatas, telapak tangan terbuka menghadap kedepan serta pandangan mata ke depan atas	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1
Skor		4	8	7	6	6	8	6	8	10	6	10	8	8	7	5	8

Lanjutan lampiran 7. Data Penelitian

Data Tiap Faktor

Sikap Awal					Pelaksanaan						Sikap Akhir		
Resp	1	2	3	Jml	4	5	6	7	8	Jml	9	10	Jml
1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	5	1	0	1
2	1	0	1	2	1	0	1	0	0	2	1	1	2
3	1	1	0	2	1	1	1	1	0	4	0	1	1
4	1	1	0	2	1	1	1	0	0	3	0	1	1
5	1	1	1	3	0	1	1	1	1	4	1	1	2
6	1	1	0	2	0	0	0	0	0	0	1	1	2
7	1	1	1	3	0	1	0	0	0	1	0	1	1
8	1	1	1	3	1	1	1	1	0	4	0	1	1
9	1	0	1	2	1	1	1	1	0	4	0	0	0
10	1	1	1	3	1	1	1	1	1	5	1	1	2
11	1	1	0	2	1	0	1	1	1	4	1	1	2
12	1	1	1	3	1	1	1	1	1	5	1	1	2
13	0	1	1	2	0	0	0	1	1	2	1	1	2
14	1	1	1	3	0	1	1	1	1	4	1	0	1
15	1	1	1	3	0	1	0	1	1	3	1	1	2
16	1	1	1	3	1	1	1	1	1	5	1	1	2
17	1	1	1	3	1	0	1	0	0	2	1	0	1
18	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1
19	1	0	1	2	0	0	0	1	1	2	0	0	0

20	1	1	1	3	0	1	1	1	1	4	1	0	1
21	1	0	1	2	1	0	1	1	1	4	1	0	1
22	1	1	1	3	0	0	0	1	1	2	1	0	1
23	1	1	1	3	1	0	1	0	1	3	0	0	0
24	1	1	1	3	0	1	1	1	0	3	1	1	2
25	1	1	1	3	1	1	0	1	0	3	0	0	0
26	1	1	1	3	1	1	0	1	1	4	0	1	1
27	1	1	1	3	1	1	1	1	1	5	1	1	2
28	1	1	1	3	0	0	1	0	0	1	1	1	2
29	1	1	1	3	1	1	1	1	1	5	1	1	2
30	1	1	1	3	1	0	1	1	0	3	1	1	2
31	1	1	1	3	1	1	0	1	1	4	1	0	1
32	1	1	0	2	1	0	1	0	1	3	1	1	2
33	1	1	1	3	0	0	0	1	1	2	0	0	0
34	1	1	1	3	0	0	1	1	1	3	1	1	2
35	1	1	1	3	1	1	1	0	1	4	1	1	2
36	1	1	1	3	0	0	1	0	0	1	0	0	0
Jml	35	31	30		21	20	26	25	22		25	22	
%	97,22	86,11	83,33		58,33	55,56	72,22	69,44	61,11		69,44	61,11	
Rata-rata	88,89 %				63,33 %						65,28 %		

Lampiran 8. Statistik Penelitian

Frequencies

Statistics

ketrampilan guling depan

N	Valid	36
	Missing	0
Mean		7,1389
Median		7,5000
Mode		8,00
Std. Deviation		1,89967
Minimum		3,00
Maximum		10,00
Sum		257,00

ketrampilan guling depan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	3,00	1	2,8	2,8
	4,00	3	8,3	11,1
	5,00	2	5,6	16,7
	6,00	9	25,0	41,7
Valid	7,00	3	8,3	50,0
	8,00	10	27,8	77,8
	9,00	3	8,3	86,1
	10,00	5	13,9	100,0
Total	36	100,0	100,0	

Lanjutan Lampiran 8. Statistik Penelitian

Tabel r pada α (taraf sig) 5 %

df	r (5 %)	Df	r (5 %)	df	r (5 %)	df	r (5 %)
1	0,988	26	0,323	51	0,228	76	0,188
2	0,900	27	0,317	52	0,226	77	0,186
3	0,805	28	0,312	53	0,224	78	0,185
4	0,729	29	0,306	54	0,222	79	0,184
5	0,669	30	0,301	55	0,220	80	0,183
6	0,622	31	0,296	56	0,218	81	0,182
7	0,582	32	0,291	57	0,216	82	0,181
8	0,549	33	0,287	58	0,214	83	0,180
9	0,521	34	0,283	59	0,213	84	0,179
10	0,497	35	0,279	60	0,211	85	0,178
11	0,476	36	0,275	61	0,209	86	0,177
12	0,458	37	0,271	62	0,208	87	0,176
13	0,441	38	0,267	63	0,206	88	0,175
14	0,426	39	0,264	64	0,204	89	0,174
15	0,412	40	0,261	65	0,203	90	0,173
16	0,400	41	0,257	66	0,201	91	0,172
17	0,389	42	0,254	67	0,200	92	0,171
18	0,378	43	0,251	68	0,198	93	0,170
19	0,369	44	0,248	69	0,197	94	0,169
20	0,360	45	0,246	70	0,195	95	0,168
21	0,352	46	0,243	71	0,194	96	0,167

22	0,344	47	0,240	72	0,193	97	0,166
23	0,337	48	0,238	73	0,191	98	0,165
24	0,330	49	0,235	74	0,190	99	0,165
25	0,323	50	0,233	75	0,189	100	0,164

Sumber : Wiratna Sujarweni (2007: 213). Panduan Menggunakan SPSS.

Lampiran 9. Dokumentasi.

