

**MODEL LATIHAN *CORE* DALAM BELAJAR GERAKAN  
MERODA SENAM LANTAI PADA SISWA TINGKAT SMA  
USIA 16-18 TAHUN**



**ADISTI CHANDRA RAHMADIANTY**

**1601617094**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**23 JULI 2021**

## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama Dosen	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b> Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd NIP.196411261988031002		29 Juli 2021
<b>Pembimbing II</b> Chandra, M.Pd NIDK. 8836100016		31 Juli 2021

Nama Dosen	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Iwan Setiawan, M.Pd NIP.197303052009121001	Ketua Penguji		04-08-2021
2. Dr. Eva Julianti, S.E., M.Sc NIP.197207192005012001	Pembimbing Akademik		01-08-2021
3. Rizky Nurulfa, M.Pd NIP.198808312019032010	Dosen Penguji		04-08-2021

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang, dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 23 Juli 2021

Yang membuat pernyataan,



Adisti Chandra Rahmadianty

No. Reg 1601617094

# MODEL LATIHAN *CORE* DALAM BELAJAR GERAKAN MERODA SENAM LANTAI PADA SISWA TINGKAT SMA USIA 16-18 TAHUN

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan model latihan *core* dalam belajar gerakan meroda senam lantai. Penelitian ini dilakukan dengan metode penelitian dan pengembangan (*research and development*) untuk mendapatkan model latihan *core* yang diciptakan dan dikembangkan. Model latihan *core* dalam belajar gerakan meroda senam lantai dikembangkan melalui uji coba skala kecil terhadap 11 peserta didik dari kelas XI IPS 2 dan XI IPS 3 SMA Negeri 91 Jakarta. Penelitian ini menghasilkan produk berupa model latihan *core* sebanyak 20 item. Teknik pengumpulan data dengan membagikan kuesioner tentang kemudahan gerakan dan kemenarikan gerakan. Hasil uji coba skala kecil yang didapatkan dari angket kemudahan sebesar 83,1% sedangkan, dari angket kemenarikan mendapatkan hasil yang sama sebesar 83,1%. Hasil uji coba dari 11 peserta didik dalam melakukan gerakan meroda mendapatkan nilai rata-rata sebesar 82,63.

**Kata kunci :** *gerakan meroda, senam lantai, model latihan core*

**CORE TRAINING MODEL IN LEARNING FLOOR GYMNASTICS CARTWHEEL  
MOVEMENT AT 16-18 YEARS OLD HIGH SCHOOL LEVEL**

**ABSTRACT**

*This research is aiming to produced a core training model in learning floor gymnastics cartwheel movement. The method used in this research is research and development method to obtain a core training model that was created and developed. Core training model in learning floor gymnastics cartwheel movement was developed through a small scale trial of 11 students from XI social sciences 2 and XI social sciences 3 at state high school 91 Jakarta. This research produced a product in the form of a core training model as many 20 items. Data collection technique by distributed questionnaires about the easy of movement and the attractiveness of movement. The results of small scale trial obtained from the convenience questionnaire were 83.1% while, the attractiveness questionnaire obtained the same results of 83.1%. The results of the trial of 11 students in did the cartwheel movement obtained an average value of 82.63.*

**Keywords:** *cartwheel movement, floor gymnastics, core training model*

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kehadiran Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Model Latihan *Core* dalam Belajar Gerakan Meroda Senam Lantai Pada Siswa Tingkat SMA Usia 16-18 Tahun”. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya kepada:

1. Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Iwan Setiawan, M.Pd, selaku Koordinator Program Studi yang telah memberikan arahan dalam menjalankan skripsi ini.
3. Ibu Dr. Eva Julianti Pramudyawardhani, S.E, M,Sc, selaku Pembimbing Akademik saya yang telah banyak membantu selama perkuliahan berlangsung.
4. Bapak Dr. Fachmy Fachrezzy, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah memberikan waktu luangnya serta tenaga bahkan pikirannya untuk saya demi penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Chandra, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Drs. Yansen Huru Jutalo, M.Pd, selaku Dosen Senam FIK UNJ yang telah memberikan waktu dan tenaganya dalam membantu menjadi ahli pakar dalam penelitian ini.
7. Bapak Sepri Haryadi, selaku pelatih senam artistik *Fast Gym Club* yang telah memberikan waktu dan tenaganya dalam membantu menjadi ahli pakar dalam penelitian ini.



8. Bapak Ronny Sabputra, selaku pelatih senam artistik Baron *Gymnastics Club* yang telah memberikan waktu dan tenaganya dalam membantu menjadi ahli pakar dalam penelitian ini.
9. Kepada jajaran guru di SMA Negeri 91 Jakarta yang sudah membantu saya dalam melaksanakan penelitian.
10. Kepada peserta didik kelas XI IPS 2 dan XI IPS 3 SMA Negeri 91 Jakarta yang sudah bersedia membantu saya menjadi responden dalam pengujian model.
11. Untuk suami saya Yuridhistira Alfian Setiadi, S.Pd yang tidak pernah berhenti memberikan semangat dan dukungan kepada saya untuk menyelesaikan skripsi ini.
12. Keluarga besar saya dan yang telah memberikan dukungan material maupun moral, untuk sesegera mungkin menyelesaikan skripsi ini.
13. Sahabat-sahabat saya Gemma Galgani Marcellina, Ramandiani Putri Sarah dan Roza Yuniza Putri, yang telah membantu saya serta memberikan dukungan yang banyak dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu saya dalam menyelesaikan skripsi yang telah saya selesaikan ini.

Jakarta, 23 Juli 2021

Penulis,



Adisti Chandra Rahmadianty

1601617094

# DAFTAR ISI

Halaman

<b>LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI .....</b>	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN ORISINALITAS .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iii</b>
<b><i>ABSTRACT</i> .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Fokus Penelitian .....	6
C. Perumusan Masalah .....	6
D. Kegunaan Hasil Penelitian .....	6
<b>BAB II. KAJIAN TEORI .....</b>	<b>8</b>
A. Konsep Pengembangan Model .....	8
B. Konsep Model yang Dikembangkan .....	11
C. Kerangka Teoritik .....	13
1. Hakikat Model .....	13



2. Hakikat <i>Core</i> .....	14
3. Karakteristik Peserta Didik Usia 16-18 Tahun .....	15
4. Kurikulum 2013 Materi Senam Lantai .....	16
5. Hakikat Senam Lantai .....	19
6. Hakikat Meroda .....	21
D. Rancangan Model .....	24
<b>BAB III. METODE PENELITIAN .....</b>	<b>26</b>
A. Tujuan Penelitian .....	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	26
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan .....	27
D. Pendekatan dan Metode Penelitian .....	27
E. Langkah-langkah Pengembangan Model .....	28
1. Penelitian Pendahuluan .....	28
2. Perencanaan Pengembangan Model .....	28
3. Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model .....	49
a) Telaah Pakar .....	49
b) Evaluasi .....	50
c) Revisi .....	50
d) Uji Coba Skala Kecil .....	50
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>52</b>
A. Hasil Pengembangan Model .....	52
1. Hasil Analisis Kebutuhan .....	53
2. Model Final .....	55
B. Kelayakan Model .....	75
C. Pembahasan .....	78

1. <i>Analysis</i> (Analisis) .....	78
2. <i>Design</i> (Desain) .....	79
3. <i>Development</i> (Pengembangan) .....	80
4. <i>Implementation</i> (Implementasi) .....	80
5. <i>Evaluation</i> (Evaluasi) .....	81

**BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN ..... 83**

A. Kesimpulan .....	83
B. Implikasi .....	83
C. Saran .....	84

**DAFTAR PUSTAKA ..... 85**

**LAMPIRAN – LAMPIRAN ..... 88**

**RIWAYAT HIDUP ..... 124**



## DAFTAR TABEL

1. Tabel 2.1 Kompetensi Dasar, Materi Pokok, Kegiatan Pembelajaran..... 16
2. Tabel 2.2 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)..... 17
3. Tabel 3.1 Ahli Pakar .....49
4. Tabel 4.1 Hasil Analisis Kebutuhan dan Temuan Lapangan ..... 53
5. Tabel 4.2 Data Hasil Penilaian Validasi Model Latihan *Core* ... 76
6. Tabel 4.3 Kualifikasi Pencapaian .....77
7. Tabel 4.4 Hasil Analisis Uji Coba .....80



## DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 2.1 Gerakan Meroda .....	22
2. Gambar 2.2 Model Pengembangan ADDIE .....	24
3. Gambar 3.1 <i>Push the wall with swiss ball</i> .....	28
4. Gambar 3.2 <i>Leg lift forward with rubber</i> .....	30
5. Gambar 3.3 <i>Lunges with the drinking bottle</i> .....	31
6. Gambar 3.4 <i>Bend leg on the chair</i> .....	32
7. Gambar 3.5 <i>Bend and stamp leg on the chair</i> .....	33
8. Gambar 3.6 <i>Swing legs backward with chair</i> .....	34
9. Gambar 3.7 <i>Bear walk</i> .....	35
10. Gambar 3.8 <i>Leg lift backward with rubber</i> .....	36
11. Gambar 3.9 <i>Leg lift to the side</i> .....	37
12. Gambar 3.10 “T” <i>position with drinking bottle</i> .....	38
13. Gambar 3.11 <i>Front support with slider</i> .....	39
14. Gambar 3.12 <i>Rare support with slider</i> .....	39
15. Gambar 3.13 <i>Pike handstand with chair</i> .....	40
16. Gambar 3.14 <i>Half Handstand with chair</i> .....	41
17. Gambar 3.15 “V” <i>handstand on the wall</i> .....	43
18. Gambar 3.16 <i>Tiptoes up and down</i> .....	44
19. Gambar 3.17 <i>Back lunges</i> .....	45
20. Gambar 3.18 <i>Tiptoes on the wall</i> .....	46
21. Gambar 3.19 <i>Sit on the wall</i> .....	47
22. Gambar 3.20 <i>Half handstand to lunges</i> .....	48
23. Gambar 4.1 <i>Push the wall with swiss ball</i> .....	55
24. Gambar 4.2 <i>Leg lift forward with rubber</i> .....	56
25. Gambar 4.3 <i>Lunges with the drinking bottle</i> .....	57

26. Gambar 4.4 <i>Bend leg on the chair</i> .....	58
27. Gambar 4.5 <i>Bend and stamp leg on the chair</i> .....	59
28. Gambar 4.6 <i>Swing legs backward with chair</i> .....	60
29. Gambar 4.7 <i>Bear walk</i> .....	61
30. Gambar 4.8 <i>Leg lift backward with rubber</i> .....	62
31. Gambar 4.9 <i>Leg lift to the side</i> .....	63
32. Gambar 4.10 <i>“T” position on the wall</i> .....	64
33. Gambar 4.11 <i>Front support with slider</i> .....	65
34. Gambar 4.12 <i>Rare support with slider</i> .....	66
35. Gambar 4.13 <i>Pike handstand with chair</i> .....	67
36. Gambar 4.14 <i>Half Handstand with chair</i> .....	68
37. Gambar 4.15 <i>O’clock handstand on the wall</i> .....	69
38. Gambar 4.16 <i>Tiptoes up and down</i> .....	70
39. Gambar 4.17 <i>Back lunges</i> .....	71
40. Gambar 4.18 <i>Tiptoes on the wall</i> .....	72
41. Gambar 4.19 <i>Sit on the wall</i> .....	73
42. Gambar 4.20 <i>Half handstand to lunges</i> .....	74



## DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran I Surat Pengajuan Dosen Pembimbing .....88
2. Lampiran II Angket Justifikasi Ahli .....91
3. Lampiran III Surat Keterangan Validasi Ahli .....94
4. Lampiran IV Angket Sampel .....97
5. Lampiran V Rekapitulasi Angket Kemudahan dan Kemenarikan ... 105
6. Lampiran VI Kriteria dan Keterangan Penilaian Gerakan Meroda . 107
7. Lampiran VII Rekapitulasi Penilaian Teknik Gerakan Meroda ..... 111
8. Lampiran VIII Rencana Pelaksanaan Pembelajaran ..... 112
9. Lampiran IX Surat Izin Penelitian ..... 115
10. Lampiran X Dokumentasi Penelitian ..... 117







KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Adisti Chandra Rahmadianty  
NIM : 1601617094  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Olahraga / Pendidikan Jasmani  
Alamat email : adistichandra@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi  Tesis  Disertasi  Lain-lain ( ..... )

Yang berjudul :

Model Latihan Core dalam Belajar gerakan Meroda Senam Lantai Pada Siswa Tingkat SMA

Usia 16-18 Tahun.

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 24 Agustus 2021

Penulis

( Adisti Chandra Rahmadianty )

