

**MODEL BELAJAR KETERAMPILAN SENAM LANTAI GULING
DEPAN DAN GULING BELAKANG PADA SISWA
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA**



Selvi Melianty

7217167417

Disertasi yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
untuk Memperoleh Gelar Doktor

**PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2023**

MODEL BELAJAR KETERAMPILAN SENAM LANTAI GULING DEPAN DAN GULING BELAKANG PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Selvi Melianty, Pendidikan Jasmani, Universitas Negeri Jakarta
selvimelianty_72176417@mahasiswa.unj.ac.id

ABSTRAK

Permasalahan yang menjadi dasar dalam melakukan penelitian ini adalah dari beberapa literatur belum menemukan model pembelajaran yang sesuai dalam melaksanakan materi senam lantai. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model pembelajaran senam lantai guling depan dan belakang pada sekolah menengah pertama serta mengetahui efektivitas dari model pembelajaran senam lantai yang dikembangkan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian dan pengembangan dari Borg and Gall melalui tahapan 10 langkah pengembangan. Partisipan yang terlibat adalah siswa laki-laki dan perempuan sekolah menengah pertama dan berjumlah 151 yang dibagi dalam (12 partisipan preliminary field testing, 65 partisipan operational field testing, dan 74 partisipan efektivitas). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada preliminary field testing dan operational field testing semua partisipan dapat mempraktekkan model yang dikembangkan dengan baik. Namun ada beberapa hal yang perlu diperhatikan selama uji coba yaitu: 1) Sebaiknya guru memberikan intruksi langsung kepada siswa, dan memberikan contoh gerakan supaya tidak terjadi kesalahan 2) memperhatikan keterampilan awal siswa, 3) Model pembelajaran dapat diterapkan dari yang mudah ke sulit atau yang memiliki keunggulan lebih baik, sehingga siswa harus mempraktekkan lebih banyak sesuai dengan Rencana Program Pembelajaran. Pada uji efektivitas, model pembelajaran lebih efektif digunakan untuk meningkatkan ketrampilan dan pemahaman siswa pada materi senam lantai guling depan dan belakang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran senam lantai yang dikembangkan dapat mengatasi permasalahan pembelajaran dan memiliki keunggulan dari metode pembelajaran lainnya.

Kata Kunci: Senam, guling depan, guling belakang, pendidikan jasmani

FORWARD ROLL AND BACKWARD ROLL LEARNING MODELS IN JUNIOR HIGH SCHOOL

Selvi Melianty, Pendidikan Jasmani, Universitas Negeri Jakarta,
selvimelianty_72176417@mahasiswa.unj.ac.id

ABSTRACT

The problem that becomes the basis for conducting this research is that from some literature, there has not been an appropriate learning model in implementing the floor exercise material. This study aims to develop a front and back roll floor exercise learning model in junior high school and determine the effectiveness of the developed floor exercise learning model. The method used in this research is research and development from Borg and Gall through 10 stages of development. The participants involved were male and female junior high school students and totaled 151 which were divided into (12 preliminary field testing participants, 65 operational field testing participants, and 74 effectiveness participants). The results showed that in the preliminary field testing and operational field testing all participants were able to practice the well-developed model. However, there are several things that need to be considered during the trial, namely: 1) The teacher should give direct instructions to students, and provide examples of movements so that mistakes do not occur 2) pay attention to students' initial skills, 3) Learning models can be applied from easy to difficult or have superiority is better, so students have to practice more according to the Learning Program Plan. In the effectiveness test, the learning model is more effectively used to improve students' skills and understanding on the front and back roll floor exercises. So it can be concluded that the floor gymnastics learning model developed can overcome learning problems and has advantages over other learning methods.

Keywords: *Gymnastic, Forward roll, Backward roll, physical education*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur dihaturkan kepada kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya pada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Disertasi dengan judul “Model Belajar Keterampilan Senam Lantai Guling Depan dan Belakang Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama”. Disertasi ini ditulis untuk memenuhi Sebagian persyaratan mendapatkan gelar Doktor pada program studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Dalam penulisan Disertasi ini, penulis sangat menyadari begitu banyak kekurangan, maka dari itu kritik dan saran dari para pembaca sangat penulis harapkan demi kesempurnaan karya penulis di masa yang akan datang. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang tulus dan penghargaan yang besar kepada Prof. Dr. Komarudin, M.Si selaku Rektor UNJ, Prof. Dr. Dedi Purwana, M.Bus selaku Direktur Pascasarjana UNJ, Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd selaku Koordinator Program Doktor Program Studi Pendidikan Jasmani dan selaku Promotor, Dr. Abdul Sukur, S.Pd., M.Si selaku Co-Promotor yang telah memberikan saran dan arahan dalam penyelesaian dan penyusunan Disertasi ini. Rekan-rekan seperjuangan S3 Pendidikan Olahraga Angkatan 2016/2017 yang telah membantu demi kelancaran penyusunan Disertasi ini.

Terkhusus ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada keluarga besar tercinta, Alm. Ayahanda Darminto dan ibunda Kustini, S.Pd, suami tercinta Brigadir Robes Piere, anak-anak ku tersayang Khaira Alesha Piere dan Khalif Bachtiar Piere, saudaraku Septi Novianty, AmKep, serta Mertua Bapak Sersan Udin dan Ibu Dra. Linda, MM yang telah mendoakan dan selalu memberikan motivasi, dukungan, bimbingan serta nasehat penuh motivasi dalam penyusunan Disertasi ini.

Terakhir, penulis ucapkan kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan dalam penyelesaian Disertasi ini. Semoga seluruh bantuanyang telah diberikan menjadi amal ibadah dan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT, Aamiin....

Jakarta,

2022

Penulis

**PERSETUJUAN PANITIA UJIAN DIPERSYARATKAN UNTUK
UJIAN TERBUKA DISERTASI/PROMOSI DOKTOR**

Promotor

Kopromotor

Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd

Tanggal: 27-01-2023

Dr. Abdul Sukur, M.Si

Tanggal: 24-01-2023

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Prof. Dr. Dedi Purwana E. S., M. Bus.
Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta
(Ketua)¹

08-02-2023

Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M. Pd.
Koordinator Program Studi S3 Pendidikan Jasmani
(Sekretaris)²

27-01-2023

Nama : Selvi Melianty

No. Registrasi : 7217167417

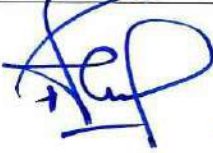


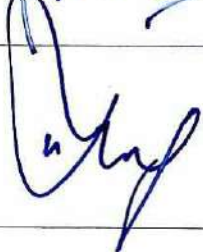


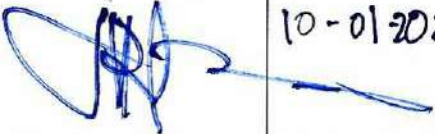
Program Studi : S3 Pendidikan Jasmani

¹ Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

² Koordinator Program Studi S3 Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN

UJIAN TERTUTUP DISERTASI

No.	Nama Dosen	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Prof. Dr. Dedi Purwana, E. S., M. Bus. (Ketua)		08-02-2023
2.	Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M. Pd. (Koordinator Prodi / Promotor)		27-01-2023
3.	Dr. Abdul Sukur, M.Si (Kopromotor)		18-01-2023
4.	Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd (Penguji)		18-01-2023
5.	Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd (Penguji)		11-01-2023
6.	Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes (Penguji)		18-01-2023
7.	Prof. Dr. Herman Subarjah, M. Si. (Penguji Luar)		10-01-2023
<p>Nama : Selvi Melianty</p> <p>No. Registrasi : 7217167417</p> <p>Angkatan : 2016</p> <p>Program Studi : S3 Pendidikan Jasmani</p>			

SURAT PENYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Selvi Melianty
NIM : 7217167417
Jenjang : S3 (Doktor)
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Angkatan : 2016
Semester : 117 (Ganjil) Tahun Akademik 2022/2023

Dengan ini menyatakan bahwa persetujuan ujian terbuka dan perbaikan ujian tertutup untuk pemberkasan yudisium dan wisuda adalah benar tanda tangan dan sudah mendapatkan persetujuan oleh komisi penguji. Apabila saya melanggar pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi dari Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 6 Februari 2023
Yang membuat pernyataan,



(Selvi Melianty)

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Selvi Melianty
NIM : 7217167417
Tempat / Tanggal Lahir : Palembang / 10 Mei 1988
Program : Doktor
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa disertasi dengan judul “Model Belajar keterampilan Senam Lantai Guling Depan dan Guling Belakang pada Siswa Sekolah Menengah Pertama .” Merupakan hasil karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Februari 2023

Yang Menyatakan,



Selvi Melianty

7217167417

DAFTAR ISI

ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Masalah.....	10
C. Rumusan Masalah	11
D. Kegunaan Hasil Penelitian	11
E. State Of The Art	13
F. Road Map Penelitian	15
BAB II KAJIAN PUSTAKA	17
A. Konsep Penelitian Model	17
B. Konsep Model yang Dikembangkan	35
C. Kerangka Teoritik.....	43
1. Konsep Belajar Gerak	43
2. Karakteristik Anak Sekolah Menengah Pertama.....	49
3. Konsep Pembelajaran Pendidikan Jasmani	55
4. Komponen Biomotor dalam Senam Lantai	64
5. Resiko Cidera Pada Gerak Senam Lantai.....	79
6. Senam Lantai.....	82
D. Rancangan Model.....	88
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	91
A. Tujuan Penelitian.....	91
B. Tempat dan Waktu Penelitian	92
1. Tempat Penelitian.....	92
2. Waktu Penelitian	92

C. Karakteristik Model yang Dikembangkan	92
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	93
E. Langkah-Langkah Pengembangan Model	95
F. Implementasi Model	100
G. Pengumpulan Data dan Analisis Data.....	101
1. Jenis Data	101
2. Instrumen Pengumpulan Data.....	101
3. Teknik Analisis Data.....	105
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	108
A. Hasil Pengembangan Model	108
B. Tahapan Hasil Penelitian berdasarkan Borg and Garl	109
1. <i>Research and Information</i> (Penelitian dan Pengumpulan Data)	109
2. <i>Planning</i> (Perencanaan)	110
3. <i>Development Preliminary from Product</i> (Pengembangan Produk Awal)	111
4. <i>Preliminary Field Testing</i> (Uji coba Lapangan Awal)	122
5. <i>Operational Field Testing</i> (Uji coba Kelompok Besar)	125
6. <i>Operational Product Revision</i> (Revisi uji kelompok Besar)	126
7. Uji Efektifitas Model	128
8. <i>Main Product Revision</i> (Revisi hasil Uji coba)	131
9. <i>Final product revision</i> (Revisi Produk Akhir).....	132
10. <i>Dissemination and implementation</i>	133
C. Pembahasan.....	133
BAB V KESIMPULAN, IMPLEMENTASI DAN SARAN	140
A. Kesimpulan	140
B. Implementasi.....	141
C. Saran	142
DAFTAR PUSTAKA	145
LAMPIRAN.....	162
RIWAYAT HIDUP	238

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Kompetensi Dasar Pada Kurikulum Pendidikan Jasmani	3
Tabel 1.2	Perbandingan Model Belajar Senam Lantai dari Beberapa Penelitian Terdahulu	7
Tabel 1.3	<i>State of The Art</i>	13
Tabel 3.1	Nama Validasi Ahli	97
Tabel 3.2	Rancangan Ekperimen <i>One Group Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Desain	99
Tabel 3.3	Kisi-kisi Instrument Penilaian Guling Depan	102
Tabel 3.4	Kisi-kisi Instrument Penilaian Guling Belakang	103
Tabel 3.5	Kategori Perolehan Nilai <i>N-gain Score</i>	107
Tabel 3.6	Kategori Tafsiran Efektifitas <i>N-Gain</i>	107
Tabel 3.7	Kisi-kisi Instrument Penilaian Guling Depan	192
Tabel 3.8	Kisi-kisi Instrument Penilaian Guling Depan	197
Tabel 4.1	Temuan Penelitian Pendahuluan	109
Tabel 4.2	Draft Awal Model Belajar Senam Lantai Guling depan dan Guling Belakang	112
Tabel 4.3	Hasil Validasi Ahli Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga	116
Tabel 4.4	Temuan Uji Coba Produk	122
Tabel 4.5	Uji Perbedaan Rerata Senam Lantai Guling Depan dan Guling Belakang Pada Kelompok Kontrol	129
Tabel 4.6	Uji Perbedaan Rerata Senam Lantai Guling Depan Kelompok Eksperimen	130
Tabel 4.7	Uji Perbedaan Rerata <i>Post-Test</i> Kelompok Kontrol dan Eksperimen	131

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1	Diagram <i>Road Map</i> Penelitian	16
Gambar 2.1	Desain Pengembangan Model Dick & Carey.....	24
Gambar 2.2	Model desain sistem pembelajaran ADDIE	25
Gambar 2.3	Langkah-langkah penggunaan Metode <i>Research and Development</i> (R&D).....	30
Gambar 2.4	Desain Pengembangan Model Borg & Gall	31
Gambar 2.5	Gerakan Guling Depan	87
Gambar 2.6	Gerakan Guling Belakang	88
Gambar 2.7	Desain Rancangan Model.....	90
Gambar 3.1	Tahapan Pengembangan Model Borg dan Gall.....	96
Gambar 3.2	Rumus Uji-t (Kadir, 2015)	106
Gambar 3.3	Rumus Uji N-Gain Score (Kitot et al., 2010).....	107



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Penelitian	162
Lampiran 2. Pedoman Wawancara dan Observasi	165
Lampiran 3. Surat dan Instrumen Validasi Ahli.....	167
Lampiran 4. Instrumen Validasi Ahli	170
Lampiran 5. Kompetensi inti dan kompetensi dasar	178
Lampiran 6. Rencana Program Pembelajaran	184
Lampiran 7. Perencanaan Sesi Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan	196
Lampiran 8. Instrumen Penilaian Keterampilan Guling Depan	197
Lampiran 9. Perbedaan Rerata Kelompok Kontrol dan Eksperimen	201
Lampiran 10. Model Pembelajaran Senam Lantai	209
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian	232





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: 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 : Selvi Melianty
NIM : 7217167417
Fakultas/Prodi : Pascasarjana / Pendidikan Jasmani S3
Alamat email : selvi.melianty@binadarma.ac.id

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 Belajar Keterampilan Senam Lantai Guling Depan Dan Guling Belakang Pada Siswa

Sekolah Menengah Pertama

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 , 22 Agustus 2023

Penulis

(Selvi Melianty)

nama dan tanda tangan