

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR ROLL DEPAN
SISWA KELAS 4 SDN 2 TELUKNAGA MELALUI
MODIFIKASI MEDIA PEMBELAJARAN**



CANDRA PRATAMA

1601620029

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

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Jakarta

2025

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Candra Pratama
NIM : 1601620029
Jurusan/Program Studi : Pendidikan Jasmani



menyatakan bahwa skripsi saya berjudul “**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR *ROLL* DEPAN SISWA KELAS 4 SDN 2 TELUKNAGA MELALUI MODIFIKASI MEDIA PEMBELAJARAN**”, ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicatumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Jakarta, Januari 2025



LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing 1		
Dr. Sujarwo, M.Pd NIP 19760425003121001		3-2-2025
Pembimbing 2		
Dwi Indra Kurniawan, M.Pd NIP 8916950022		3-2-2025

	Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Dr. Herman Chaniago, M.M NIP 197803102005011002	Ketua		5-2-2025
2.	Hermanto, M.Pd NIP 197803102005011002	Sekretaris		3-2-2025
3.	Dr. Sujarwo, M.Pd NIP 19760425003121001	Anggota		3-2-2025
4.	Dwi Indra Kurniawan, M.Pd NIP 8916950022	Anggota		3-2-2025
5.	Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd NIP 196411261988031002	Anggota		5-2-2025

Tanggal Lulus : 22 Januari 2025



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 : CANDRA PRATAMA
NIM : 1601620029
Fakultas/Prodi : FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN KESEHATAN/PENDIDIKAN JASMANI
Alamat email : candra.pratama@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 :

UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR ROLL DEPAN SISWA
KELAS 4 SDN 2 TELUKNAGA MELALUI MODIFIKASI MEDIA
PEMBELAJARAN

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, 13 FEBRUARI, 2025

Penulis

(CANDRA PRATAMA)
nama dan tanda tangan

ABSTRAK

Candra Pratama. UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR ROLL DEPAN SISWA KELAS 4 SDN 2 TELUKNAGA MELALUI MODIFIKASI MEDIA PEMBELAJARAN. Skripsi, Jakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, Januari 2025. Tujuan penelitian ini adalah meningkatkan hasil belajar roll depan pada siswa kelas 4 SDN 2 Teluknaga tahun pelajaran 2024/2025 melalui pemanfaatan alat bantu bidang miring. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian dilaksanakan dua siklus, dengan tiap siklus terdiri dari: perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas 4 SDN 2 Teluknaga tahun pelajaran 2024/2025 yang berjumlah 25 siswa. Sumber data, hasil belajar dan proses pembelajaran roll depan siswa kelas 4 SDN 2 Teluknaga tahun pelajaran 2024/2025, Teknik pengumpulan data melalui tes kemampuan roll depan dan observasi dari proses kegiatan pembelajaran. Validitas data menggunakan data kualitatif dan kuantitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, melalui pemanfaatan alat bantu bidang miring dapat meningkatkan hasil belajar roll depan pada siswa kelas 4 SDN 2 Teluknaga tahun pelajaran 2024/2025. Kondisi awal sebelum dilakukan PTK, siswa yang tuntas hanya 1 siswa. Pada siklus 1 peningkatan hasil belajar roll depan menjadi 88.00%. Pada siklus 2 meningkat menjadi 100%. Pemanfaatan alat bantu bidang miring memberi kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan hasil belajar roll depan. Dengan memanfaatkan bidang miring untuk membelajarkan roll depan memberi kemudahan untuk melakukan gerakan roll depan. Simpulan penelitian ini sebagai berikut: pemanfaatan alat bantu bidang miring dapat meningkatkan hasil belajar roll depan pada siswa kelas 4 SDN 2 Teluknaga tahun pelajaran 2024/2025. Ketercapaian ketuntasan hasil belajar roll depan dari pra siklus ke siklus 1 sebesar 88.00%. Dari siklus 1 ke siklus 2 sebesar 12.00%. Peningkatan ketuntasan hasil belajar secara keseluruhan sebesar 100%.

Intelligentia - Dignitas

Kata Kunci : Alat Bantu Bidang Miring

ABSTRACT

Candra Pratama. *EFFORTS TO IMPROVE THE LEARNING OUTCOMES OF FRONT ROLL OF 4TH GRADE STUDENTS OF SDN 2 TELUKNAGA THROUGH MODIFICATION OF LEARNING MEDIA*. Thesis, Jakarta: The purpose of this study was to improve the learning outcomes of front roll in 4th grade students of SDN 2 Teluknaga in the 2024/2025 academic year through the utilization of inclined plane tools. This research is a Classroom Action Research (PTK). The research was conducted in two cycles, with each cycle consisting of: planning, implementation, observation and reflection. The research subjects were 4th grade students of SDN 2 Teluknaga in the 2024/2025 academic year, totaling 25 students. Data sources, learning outcomes and learning process of front roll of 4th grade students of SDN 2 Teluknaga in the 2024/2025 school year, data collection techniques through front roll ability tests and observation of the learning activity process. Data validity uses qualitative and quantitative data. The results of this study indicate that, through the use of inclined plane aids, it can improve the learning outcomes of front roll in grade 4 students of SDN 2 Teluknaga in the 2024/2025 school year. The initial condition before PTK was carried out, only 1 student was complete. In cycle 1, the increase in front roll learning outcomes was 88.00%. The utilization of inclined plane aids makes a significant contribution to improving front roll learning outcomes. By utilizing an inclined plane to teach the front roll, it makes it easier to do the front roll movement. The conclusions of this study are as follows: The utilization of inclined plane aids can improve front roll learning outcomes in 4th grade students of SDN 2 Teluknaga in the 2024/2025 school year. The achievement of the completeness of the front roll learning outcomes from pre-cycle to cycle 1 amounted to 88.00%. From cycle 1 to cycle 2 by 12.00%. The overall increase in the completeness of learning outcomes was 100%.

Intelligentia - Dignitas

Keywords : *Inclined Plane Tool*

PERSEMBAHAN

“Bapak dan Ibu tercinta”

Doamu yang tiada terputus, kerja keras tiada henti, pengorbanan yang tak terbatas dan kasih sayang yang tidak terbatas pula. Semuanya membuatku bangga memiliki orang tua seperti kalian. Tiada kasih sayang yang seindah dan seabadi kasih sayangmu.

“Teman-teman ku Angkatan 2020 FIK UNJ”

Teman-teman FIK UNJ Angkatan 2020 seperjuangan menempuh ilmu. Suka dan duka bisa kita lalui bersama demi meraih cita-cita masa depan yang lebih baik.

“SDN 2 Teluknaga”

Kepada Kepala Sekolah dan Guru Penjasorkes SDN 2 Teluknagai saya ucapkan terima kasih yang telah memberi bantuan dan bimbingan, sehingga saya dapat mengaplikasikan ilmu pengetahuan yang diterima di bangku kuliah.

Intelligentia - Dignitas

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah Nya, sehingga dapat diselesaikan penulisan skripsi ini.

Disadari bahwa penulisan skripsi ini banyak mengalami hambatan, tetapi berkat bantuan dari beberapa pihak maka hambatan tersebut dapat diatasi. Oleh karena itu dalam kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Hernawan, SE., M.Pd. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
2. Dr. Iwan Setiawan, M.Pd, Koorprodi Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta.
3. Dr. Sujarwo, M.Pd., sebagai pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, saran dan masukan, sehingga skripsi ini terselesaikan.
4. Dwi Indra Kurniawan, M.Pd, sebagai pembimbing II yang telah memberi semangat dan dorongan serta pembimbingan skripsi, sehingga skripsi dapat tersusun dengan baik.
5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta yang secara tulus memberikan ilmu dan masukan-masukan kepada penulis.
6. Siti Patonah, S.Pd, Kepala Sekolah SDN 2 Teluknaga yang telah memberikan ijin untuk mengadakan penelitian.
7. Siswa kelas 4 SDN 2 Teluknaga tahun pelajaran 2024/2025 yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
8. Semua pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

Jakarta, Januari 2025

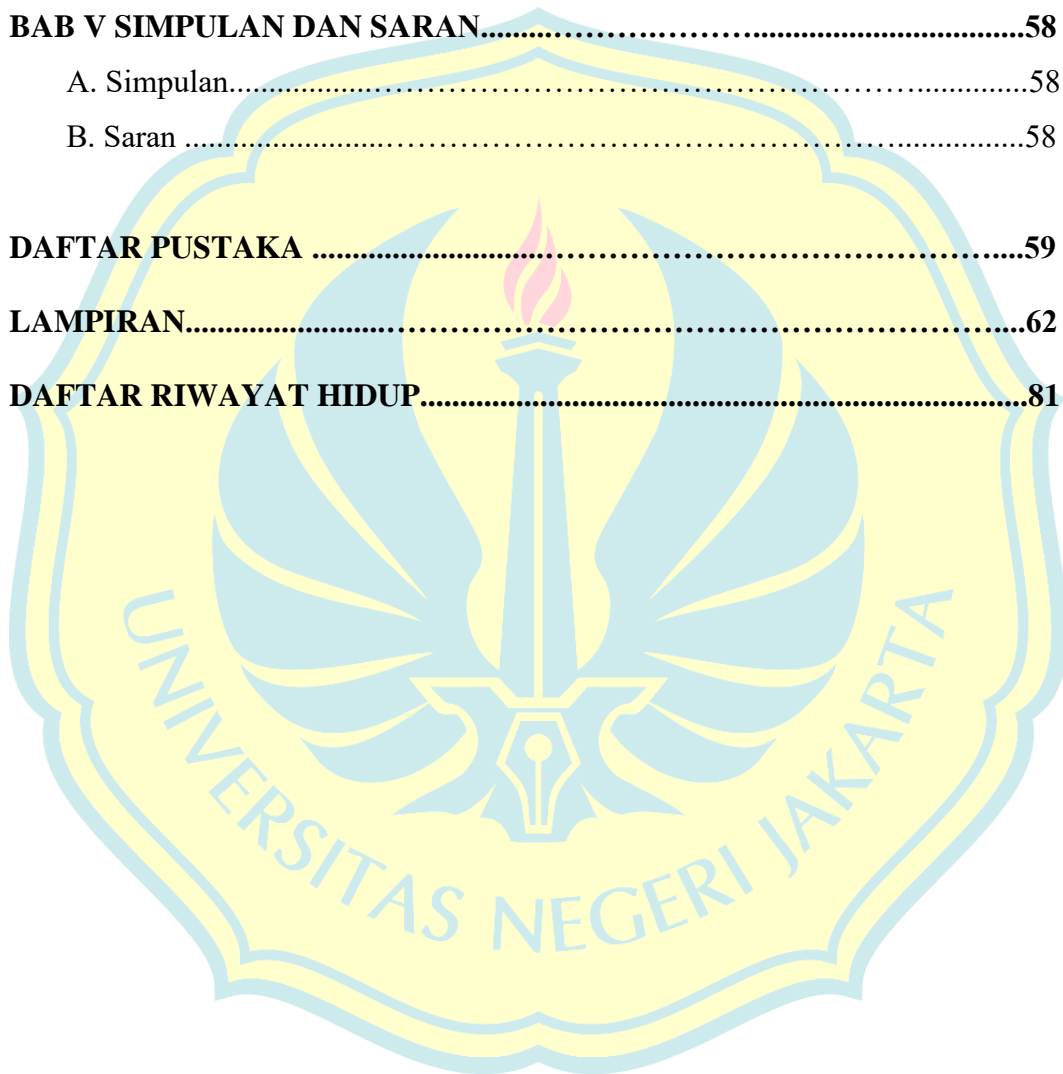
C P

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT	v
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR GRAFIK.....	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
B. Perumusan Masalah.....	4
C. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORI.....	6
A. Tinjauan Pustaka.....	6
1. Senam.....	6
a. Pengertian Senam.....	6
b. Ciri-ciri dan Kaidah Senam.....	8
c. Jenis-jenis Senam.....	8

2. Belajar.....	9
a. Hakikat Belajar.....	9
b. Prinsip-prinsip Belajar.....	10
c. Hasil Belajar.....	12
3. Pembelajaran Senam Lantai Roll Depan.....	14
4. Kesalahan dalam Gerakan Roll Depan.....	18
5. Alat Bantu Pembelajaran Senam.....	18
a. Prasarana dan Sarana Senam.....	18
b. Modifikasi Alat Pembelajaran Senam Lantai Roll Depan.....	20
6. Pembelajaran Roll Depan dengan Alat Bantu Bidang Miring.....	21
a. Hakikat Pembelajaran Roll Depan dengan Alat Bantu Bidang Miring.....	21
b. Pelaksanaan Pembelajaran Roll Depan dengan Alat Bantu Bidang Miring.....	23
c. Kelebihan dan Kelemahan Pembelajaran Roll Depan dengan Alat Bantu Bidang Miring.....	25
B. Penelitian yang Relevan.....	25
C. Kerangka Berpikir	27
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Tujuan Penelitian	28
B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	28
1. Tempat penelitian.....	28
2. Waktu Penelitian.....	28
3. Subjek Penelitian.....	28
C. Prosedur Penelitian.....	28
1. Populasi Sampel.....	28
2. Langkah – Langkah Umum Penelitian.....	29
D. Teknik Pengumpulan Data.....	33
1. Kisi – Kisi Instrumen.....	34
2. Jenis Instrumen.....	38
E. Validitas Data.....	38
1. Data Kuantitatif.....	38
2. Data kualitatif.....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Deskripsi Pra Tindakan.....	40

B. Deskripsi Hasil Pra Tindakan.....	41
1. Pelaksanaan Siklus 1.....	42
2. Pelaksanaan Siklus 2.....	49
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	56
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	58
A. Simpulan.....	58
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN.....	62
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	81



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Rangkaian Gerakan <i>Roll</i> Depan Tungkai Bengkok.....	17
Gambar 2.2. Rangkaian Gerakan <i>Roll</i> Depan Tungkai Lurus.....	17
Gambar 2.3. Ilustrasi Pembelajaran <i>Roll</i> Depan dengan Alat Bantu Bidang Miring.....	25
Gambar 2.4. Konseptual Kerangka Berpikir.....	27
Gambar 3.1 Siklus Penelitian Tindakan Kelas.....	30
Gambar 4.1 Tindakan Siklus 1.....	43
Gambar 4.2 Tindakan siklus 2.....	50



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Histogram Hasil Siklus 1	49
Grafik 4.2 Histogram Hasil Siklus 2	55



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Kriteria Ketuntasan Belajar.....	38
Tabel 3.2. Kriteria Keberhasilan Belajar.....	39
Tabel 3.3. Rambu – Rambu Analisis Hasil Belajar.....	39
Tabel 4.1. Ketuntasan Hasil Belajar Roll Depan Siswa Kelas 4 SDN 2 Teluknaga Pra Tindakan.....	41
Tabel 4.2. Ketuntasan Hasil Belajar Roll Depan Siswa Kelas 4 SDN 2 Teluknaga Pada Siklus 1	48
Tabel 4.3. Ketuntasan Hasil Belajar Roll Depan Siswa Kelas 4 SDN 2 Teluknaga Pada Siklus 2.....	55

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian	62
Lampiran 2. Surat Kesediaan Pembimbing1	63
Lampiran 3. Surat Kesediaan Pembimbing2	64
Lampiran 4. Surat Tugas Membimbing	65
Lampiran 5. Formulir Permohonan Dosen Pembimbing	66
Lampiran 6. Program Tindakan Pertemuan Roll Depan SDN 2 Teluknaga	67
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian	71
Lampiran 8 Skor Penilaian	74
Lampiran 9 Surat Balasan Sekolah	80



Intelligentia - Dignitas