

**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GULING BELAKANG
MELALUI *SCAFFOLDING* BERTAHAP DENGAN MATRAS
MIRING PADA ANAK USIA 5-10 TAHUN DI TANGERANG
GYMNASTIC CLUB**



NURFA RACHMADHYAN NINGSIH

1601621059

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

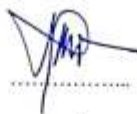
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2026

LEMBAR PENGESAHAN SKIRPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I <u>Dr. Sujarwo, M.Pd</u> NIP.197604252003121001		20/7/2026
Pembimbing II <u>Dr. Wahyuningtyas</u> <u>Puspitorini, S.Pd, M.Kes.</u> <u>AIFO</u> NIP.19720522200602001		20/7/2026
Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1. <u>Drs. Mustafa, M.Pd</u> NIP.196201051988031001	Ketua	 20/7/2026
2. <u>Saipulloh Ibrahim, M.Pd</u> NIP. 199712292024061001	Sekretaris	 20/7/2026
3. <u>Dr. Sujarwo, M.Pd</u> NIP. 197604252003121001	Anggota	 20/7/2026
4. <u>Dr. Wahyuningtyas</u> <u>Puspitorini, S.Pd, M.Kes.</u> <u>AIFO</u> NIP. 197205222006042001	Anggota	 20/7/2026
5. <u>Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd</u> NIP.198604172020121012	Anggota	 20/7/2026

Tanggal lulus : 14 Juli 2026



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

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 : Nurfa Rachmadhyan Ningsih
NIM : 1601621059
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Alamat email : nurfarachmadhyann@gmail.com

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

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

yang berjudul :

Meningkatkan Hasil Belajar Gulung Belakang Melalui Penerapan *Scaffolding* Bertahap dengan Matras Miring pada Anak Usia 5-10 Tahun di Tangerang *Gymnastic Club*

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 17 Juni 2026
Penulis

(Nurfa Rachmadhyan Ningsih)

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 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 dipublikasi 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, 2 Juli 2026

Yang Menyatakan,



Nurfa Rachmadhyan Ningsih
1601621059

MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GULING BELAKANG MELALUI SCAFFOLDING BERTAHAP DENGAN MATRAS MIRING PADA ANAK USIA 5-10 TAHUN DI TANGERANG GYMNASTIC CLUB

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar guling belakang melalui penerapan model pembelajaran scaffolding bertahap dengan matras miring pada anak usia 5-10 tahun di Tangerang Gymnastic Club. Penelitian ini melibatkan 20 anak usia 5-10 tahun sebagai subjek penelitian. Penelitian menggunakan metode action research yang dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi menggunakan instrumen penilaian hasil belajar guling belakang, sedangkan analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan menghitung nilai rata-rata hasil belajar pada setiap siklus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran scaffolding bertahap dengan matras miring efektif meningkatkan hasil belajar guling belakang. Nilai rata-rata anak meningkat dari 54,25 pada pra tindakan menjadi 73,75 pada siklus I atau meningkat sebesar 35,94% kemudian meningkat kembali menjadi 83,75 pada Siklus II atau meningkat sebesar 13,56% dibandingkan Siklus I. Secara keseluruhan terjadi peningkatan sebesar 54,38% dari pra-tindakan hingga Siklus II. Hasil tersebut menunjukkan bahwa model pembelajaran scaffolding bertahap dengan matras miring efektif meningkatkan hasil belajar guling belakang pada anak usia 5-10 tahun di Tangerang Gymnastic Club. Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif model pembelajaran dalam meningkatkan keterampilan senam lantai, khususnya gerakan guling belakang.

Kata Kunci : Hasil Belajar, Guling Belakang, Scaffolding Bertahap, Matras Miring

**IMPROVING BACKROLL LEARNING OUTCOMES THROUGH GRADUAL
SCAFFOLDING WITH A SLOPE MAT IN CHILDREN AGED 5-10 AT
TANGERANG GYMNASTIC CLUB**

ABSTRACT

This study aims to improve backroll learning outcomes through the application of gradual scaffolding learning model with a sloped mat with 5-10 years old children at Tangerang Gymnastic Club. This study involved 20 children between 5-10 years old as a research subject, using an action research method implemented in two cycles. Each cycle consisted of planning stage, implementation, observation, and reflection. Data collection was conducted through an observation using a backroll learning outcome assessment instrument, while data analysis used descriptive analysis by calculating the average learning outcome score for each cycle. The result stated that the application of gradual scaffolding learning model with a sloped mat effectively improved backroll learning outcomes. The subjects average value increased from 54.25 % in pre-action to 73.75 % in Cycle I, then increased again by 35.94% and 83.75 % in Cycle II. Percentage increased by 13.56% compared to Cycle I, and overall there was an increase of 54.38% from pre-action to Cycle II. These results indicate that the gradual scaffolding learning model with a sloping mat is effective in improving backward roll learning outcomes to the 5-10 years old children at the Tangerang Gymnastic Club. The findings of this study are expected to be an alternative learning model in improving floor gymnastics skills, especially backward roll movements.

Keywords: *Learning Outcomes, Backward Roll, Gradual Scaffolding, Slanted Mat*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya yang telah dilimpahkan sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Skripsi ini adalah salah satu syarat untuk memperoleh gelas sarjana Strata Satu (S1) di Fakultas Ilmu Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.

Dalam kesempatan ini dengan rasa hormat penulis mengucapkan terimakasih kepada Ibu Prof.Dr.Nofi Marlina Siregar,M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, Ibu Dr.Wahyuningtyas Puspitorini,S.Pd.,M.Kes.,AIFO selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Bapak Dr.Sujarwo,S.Pd.,M.Pd.seluaku Dosen Pembimbing I,dan Ibu Dr.WahyuningtyasPuspitorini,S.Pd.,M.Kes.,AIFO selaku Dosen Pembimbing II, dan Bapak Saipulloh Ibrahim,M.Pd selaku Penasehat Akademik. Terimakasih penulis ucapkan kepada Kedua Orangtua saya, Bapak Andhy Supandi dan Ibu Nur Paridah yang telah mendukung kegiatan saya selama masa kuliah dan menuntun serta mendidik saya untuk menjadi pribadi yang lebih baik, dan saya ucapkan terimakasih kepada abang saya Gusti Anugrah Nurchaydian yang selalu mendukung dan memberikan semangat. Terimakasih juga kepada keluarga, sahabat, dan keluarga besar Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi serta seluruh civitas akademka yang telah memberikan ilmu dan pengalaman berharga kepada saya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan menjadi manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, Juli 2026

NRN

DAFTAR ISI

ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian	5
C. Perumusan Masalah	6
D. Kegunaan Hasil Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	8
A. Konsep Penelitian Tindakan	8
<u>1. Pengertian Penelitian Tindakan.....</u>	<u>8</u>
<u>2. Model-Model Konsep Metode Penelitian Tindakan</u>	<u>9</u>
B. Konsep Model Tindakan	12
C. Kerangka Teoritik	16
1. Hasil Belajar	16
2. Senam Lantai	19
3. Guling Belakang.....	20
4. Scaffolding Bertahap	22
5. Prinsip-Prinsip Scaffolding	26
<u>6. Scaffolding Bertahap dengan Matras Miring</u>	<u>27</u>
7. Matras Miring Sebagai Alat Bantu Pembelajaran.....	28
8. Karakteristik Anak Usia 5-10 Tahun Kategori Kelas Kids Di Tangerang Gymnastic Club	29

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	37
A. Tujuan Penelitian	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian	37
C. Prosedur Penelitian Tindakan	38
D. Teknik Pengumpulan Data	45
E. Validasi Data	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	50
A. Deskripsi Hasil Penelitian	50
1) Pra Tindakan.....	50
2) Deskripsi Siklus.....	54
B. Pembahasan.....	69
1. Peningkatan Kemampuan Guling Belakang.....	69
2. Kaitan Penelitian dan Fokus Penelitian	70
C. Keterbatasan Penelitian	73
BAB V PENUTUP	76
A. Kesimpulan	76
B. Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN – LAMPIRAN	80
RIWAYAT HIDUP	106

DAFTAR TABEL

<u>Tabel 3.1 Program Usia 5-10 Tahun Kategori Kelas Kids di Tangerang Gymnastic Club Siklus I.....</u>	40
<u>Tabel 3.2 Program Usia 5-10 Tahun Kategori Kelas Kids di Tangerang Gymnastic Club Siklus II</u>	43
<u>Tabel 3.3.Nama Para Ahli dan Validasi Instrumen Penelitian.....</u>	48
<u>Tabel 4.1 Hasil Observasi Pra-Tindakan Guling Belakang</u>	51
<u>Tabel 4.2 Hasil Post Test Guling Belakang Siklus I.....</u>	59
<u>Tabel 4.3 Hasil Post Test Guling Belakang Siklus II</u>	66



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Model Kurt Lewin.....	9
Gambar 2.2 Model John Elliot	10
Gambar 2.3 Model Kemmis dan Mc Taggart	11
Gambar 2.4 Model Mc Kernan	12
Gambar 2.5 Backward Roll.....	21
Gambar 2.6 Prinsip Bidang Miring.....	28
Gambar 4.1 Grafik Diagram Distribusi Nilai Pra-Tindakan	52
Gambar 4.2 Grafik Diagram Distribusi Nilai Post Test Siklus I	60
Gambar 4.3 Grafik Diagram Distribusi Nilai Post Test Siklus II	67
Gambar 4.4 Grafik Diagram Perbandingan Hasil Keterampilan Guling Belakang dari Pra-Tindakan,Siklus I dan Siklus II	69



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian	80
Lampiran 2. Surat Permohonan Obervasi	81
Lampiran 5. Surat Kesediaan Dosen pembimbing I	82
Lampiran 4. Surat Kesediaan Dosen Pembimbing 2	83
Lampiran 5. Surat Tugas Membimbing	84
Lampiran 6. Formulir Dosen Pembimbing	85
Lampiran 7. Surat Balasan Keterangan Penelitian.....	86
Lampiran 8. Surat Validasi Dosen Ahli Senam	87
Lampiran 9. Validasi Dosen Ahli Pembelajaran Penjas	88
Lampiran 10. Hasil Pre Test.....	89
Lampiran 11. Hasil Post Test Siklus 1	90
Lampiran 12. Hasil Post Test Siklus II	91
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian Pre-Test	92
Lampiran 14. Dokumentasi Pembelajaran Matras Miring Siklus 1.....	93
Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian Post Test Siklus I.....	94
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian Post Test Siklus II	95
Lampiran 17. Angket Validasi Instrumen.....	96









