

**MENINGKATKAN GERAK DASAR SENAM LANTAI MERODA
MELALUI MEDIA TALI KARET DI SDN CIBOGO**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar S-1 Pendidikan
Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani

Oleh:

AHMAD FARIZ 2103690

**PROGRAM STUDI S1 PENDIDIKAN JASMANI
KAMPUS DAERAH SUMEDANG
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2025**

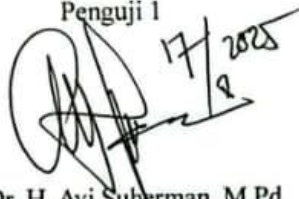
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

AHMAD FARIZ

**MENINGKATKAN GERAK DASAR SENAM LANTAI MERODA
MELALUI MEDIA TALI KARET DI SDN CIBOGO**

Disetujui dan disahkan oleh:

Penguji 1



Prof. Dr. H. Ayi Suherman, M.Pd.

NIP. 196002151984111001

Penguji 2



Dr. Dinar Dinangsit, M.Pd.

NIP. 198205152010122004

Penguji 3



Drs. Entan Saptani, M.Pd.

NIP. 196204131987031002

Mengetahui

Ketua Program Studi PGSD Pendidikan Jasmani Kampus Sumedang



Dr. Tedi Supriyadi, S.H.I., M.Ag

NIP. 198209112015041003

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

AHMAD FARIZ

**MENINGKATKAN GERAK DASAR SENAM LANTAI MERODA
MELALUI MEDIA TALI KARET DI SDN CIBOGO**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Dr. Dinar Dinangsit, M.Pd
NIP. 198205152010122004

Pembimbing II



Dr. Tedi Supriyadi, S.H.I., M.Ag
NIP. 198209112015041003

Mengetahui:

Plt. Ketua Program Studi PGSD Pendidikan Jasmani Kampus Sumedang



Dr. Tedi Supriyadi, S.H.I., M.Ag
NIP. 198209112015041003

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ahmad Fariz

NIM : 2103690

Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani

Judul Karya : MENINGKATKAN GERAK DASAR SENAM LANTAI
MERODA MELALUI MEDIA TALI KARET DI SDN
CIBOGO

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis ini merupakan hasil kerja saya sendiri. Saya menjamin bahwa seluruh isi karya ini, baik sebagian maupun keseluruhan, bukan merupakan plagiarisme dari karya orang lain, kecuali pada bagian yang telah dinyatakan dan disebutkan sumbernya dengan jelas. Jika dikemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap etika akademik atau unsur plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas Pendidikan Indonesia.

Sumedara, 20 Mei 2025



10000
REPUBLIK INDONESIA
METAL
C70BD4MX1913-9782
Ahmad Fariz

ABSTRAK

MENINGKATKAN GERAK DASAR SENAM LANTAI MERODA MELALUI MEDIA TALI KARET DI SDN CIBOGO

Oleh
Ahmad Fariz
2103690

Penelitian ini dilakukan berdasarkan permasalahan dari banyaknya siswa di SDN CIBOGO yang kesulitan menguasai gerakan dasar senam lantai meroda, penelitian ini mencoba menerapkan pembelajaran yang dapat menumbuhkan minat dan rasa percaya diri siswa dalam pembelajaran senam lantai meroda, metode yang digunakan adalah menerapkan pembelajaran senam lantai meroda melalui media tali karet. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas dengan subjek penelitian siswa kelas IV SD CIBOGO. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar siswa setelah dilaksanakannya pembelajaran melalui media tali karet mulai dari pra siklus, siklus I dan siklus II. Hasil setelah dilaksanakan siklus I dan II menunjukkan nilai siswa meningkat dari jumlah siswa awal yang tuntas hanya 5 siswa atau 31,25% dengan nilai terendah 44. meningkat signifikan menjadi 15 siswa atau sekitar 93,75% siswa yang tuntas. Dan siswa yang belum tuntas sebanyak 1 siswa atau 6,25%. Maka dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran senam meroda balik melalui media tali karet dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada pembelajaran pendidikan jasmani, kesehatan dan olahraga, materi senam lantai meroda.

ABSTRACT

IMPROVING BASIC CARTRWHEEL MOVEMENTS THROUGH RUBBER ROPE MEDIA AT ELEMENTARY SCHOOL CIBOGO

BY

Ahmad Fariz
2103690

This study was conducted based on the problem of many students at SDN CIBOGO who have difficulty mastering the basic movements of floor gymnastics somersaults, this study tries to apply learning that can foster students' interest and self-confidence in learning floor gymnastics somersaults, the method used is to apply floor gymnastics learning somersaults through rubber rope media. This study is a classroom action research with research subjects of grade IV students of SD CIBOGO. The results of the study showed an increase in student learning outcomes after learning through rubber rope media starting from pre-cycle, cycle I and cycle II. The results after cycles I and II showed that student scores increased from the initial number of students who completed only 5 students or 31.25% with the lowest score of 44. increased significantly to 15 students or around 93.75% of students who completed. And students who have not completed as many as 1 student or 6.25%. So it can be concluded that the method of learning floor gymnastics somersaults through rubber rope media can improve student learning outcomes in physical education, health and sports learning, floor gymnastics material somersaults.

DAFTAR ISI

BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat teoritis, meningkatkan pemahaman pembelajaran motorik dan kepercayaan diri.	Error! Bookmark not defined.
1.4.2 Manfaat praktis, meminimalkan risiko cedera dan meningkatkan kepercayaan diri.	Error! Bookmark not defined.
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	7
BAB II	11
KAJIAN PUSTAKA	11
2.1 Definisi Pendidikan Jasmani	11
2.1.1 Mengembangkan kebugaran jasmani	13
2.1.2 Meningkatkan keterampilan motorik	13
2.1.3 Menunjang kesehatan mental dan emosional	13
2.1.4 Mendorong pembentukan gaya hidup sehat	13
2.1.5 Menanamkan nilai-nilai karakter positif	13
2.1.6 Mengembangkan kemampuan kerja sama dan sikap sosial	14
2.1.7 Melatih kepemimpinan dan empati	14
2.1.8 Mengembangkan kemampuan menghadapi tantangan dan tekanan	14
2.1.9 Mengintegrasikan nilai-nilai pembelajaran dalam berbagai cabang olahraga	14
2.2 Konsep dasar senam lantai	15
2.3 pembelajaran senam lantai meroda	16
2.4 Gerak dasar senam lantai meroda	17
2.5 Sarana dan prasarana senam lantai meroda	18
2.6 Konsep media dan alat bantu	18
2.7 Penelitian relevan	19
BAB III	21
METODE PENELITIAN	21
3.1 Metode dan Desain Penelitian	21
3.1.1 Desain penelitian	22
3.2 Subjek penelitian	22
3.3 Instrumen Penelitian	22
3.3.1 Rencana pelaksanaan pembelajaran	23
3.3.2 Lembar aktivitas	29
3.3.3 Lembar Hasil Tes Praktek	30
3.3.4 IPKG 1	32
3.3.5 IPKG 2	34
3.3.6 Prosedur Penelitian	40
3.3.7 Analisis Data	42

BAB IV	44
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
4.1 Hasil Penelitian.....	44
4.1.1 Analisis Data Pra Siklus	44
4.1.2 Siklus 1	63
4.1.3 Siklus II	81
BAB V.....	1
SIMPULAN DAN SARAN.....	1
5.1 Kesimpulan.....	1
5.1.1 Perencanaan Pembelajaran	1
5.1.2 Kinerja Guru	1
5.1.3 Aktivitas Siswa	1
5.1.4 Hasil Belajar Siswa	2
5.2 Saran.....	2
5.2.1 Bagi siswa	2
5.2.2 Bagi guru	3
5.2.3 Bagi lembaga	3

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Format Penilaian Aktivitas Siswa	29
Tabel 3. 2 Format Penilaian Tes Belajar Siswa.....	30
Tabel 3. 3 IPKG 1.....	33
Tabel 3. 4 IPKG 2.....	35
Tabel 3. 5 Pedoman wawancara guru	38
Tabel 3. 6 format catatan lapangan	39
Tabel 4. 1 hasil data tes siswa pra siklus.....	53
Tabel 4. 2 Distribusi Hasil Evaluasi Siswa pra siklus.....	56
Tabel 4. 3 data hasil tes siklus I.....	71
Tabel 4. 4 Distribusi Hasil Evaluasi Siswa siklus 1	73
Tabel 4. 5 IPKG 1 (siklus I).....	76
Tabel 4. 6 IPKG 2 (siklus I).....	78
Tabel 4. 7 data hasil tes siklus II	4
Tabel 4. 8 IPKG 1 (siklus II)	7
Tabel 4. 9 IPKG 2 (siklus II)	10

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Alur PTK Model Kemmis & McTaggart	21
Gambar 3. 2 gerakan meroda.....	25
Gambar 4. 1 diagram kelulusan Pra siklus.....	57
Gambar 4. 2 diagram hasil rata rata nilai siswa.....	75
Gambar 4. 3 diagram ketuntasan hasil belajar siklus 1	75
Gambar 4. 4 diagram Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar	6

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SK Pembimbing	9
Lampiran 2 Surat izin penelitian	10
Lampiran 3 Lembar monitoring	11
Lampiran 4 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	12
Lampiran 5 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	14
Lampiran 6 Lembar hasil tes	16
Lampiran 7 IPKG 1 dan 2 siklus I.....	18
Lampiran 8 IPKG 1 dan 2 siklus II	19
Lampiran 9 Submit artikel	20
Lampiran 10 Letter of Acceptance (LoA)	21
Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian.....	23
Lampiran 12 Riwayat Hidup	24

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyana, I. M. D. M. (2024). Desain Penelitian Kualitatif. In *Metodologi Penelitian* (Issue April).
- Adolph, R. (2016). *No Title No Title No Title*. 1–23.
- Anisa Herdiyana, G. P. W. P. (2001). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Yang Mengacu Pada Pembiasaan Sikap Fair Play Dan Kepercayaan Pada Peserta Didik*. 77–85.
- Burhaein, E. (2017). Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 51. <https://doi.org/10.17509/ijpe.v1i1.7497>
- Danuarta, W., Fadly, A., & Hikmah, M. (2024). *Meningkatkan Gerakan Motorik Senam Lantai Khususnya Sikap Lilin dan Meroda pada Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah 22 Setiabudi Pamulang*. 1979–1984.
- Dewi, S. L. (2022). Pengaruh Pembelajaran Berbasis Permainan pada Pendidikan dan Perkembangan Anak Usia Dini. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 5(2), 313–319. <https://doi.org/10.31004/aulad.v5i2.346>
- Febriani, E. (2015). Upaya Meningkatkan Pengembangan Motorik Kasar (Melompat) Anak Melalui Permainan Lompat Tali Pada Kelompok B TK Al-Hidayah Palaosan Tahun Pelajaran 2015-2016. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan*, 1(2), 35–40.
- Guo, Q., Samsudin, S., Yang, X., Gao, J., Ramlan, M. A., Abdullah, B., & Farizan, N. H. (2023). Relationship between Perceived Teacher Support and Student Engagement in Physical Education: A Systematic Review. *Sustainability (Switzerland)*, 15(7), 1–18. <https://doi.org/10.3390/su15076039>
- Hikmah, J. (2020). Paradigm. *Computer Graphics Forum*, 39(1), 672–673. <https://doi.org/10.1111/cgf.13898>
- Iii, B. A. B., & Penelitian, A. M. (2016). *Redza Afriansyah, 2016 PENGGUNAAN ALAT BANTU KARET UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAK MEROD A PAD A PEMBELAJARAN SENAM LANTAI Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu*. 28–42.
- Inovasi, J., Tindakan, P., & Vol, S. (2021). 637-Article Text-2722-1-10-20211108. 1(2), 149–157.

- Iyakrus, I., Indriani, S., Kumbara, H., & Bayu, W. I. (2022). Peningkatan Gerak Dasar Meroda Dalam Pembelajaran Senam Lantai Melalui Metode Bagian. *Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6(1), 87. <https://doi.org/10.17977/um040v6i1p87-92>
- Jakarta, U. N. (2024). *Pemanfaatan Limbah Bekas Sebagai Media Ajar Menarik Pada Pembelajaran di Sekolah Dasar* (Issue February). <https://doi.org/10.5281/zenodo.10641257>
- JUAN, D. (2023). *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Tungkai Terhadap Gerakan Meroda Pada Senam Lantai Di Kelas Vii Smp N 16 Lambu Kibang*. 7(12), 27120–27129. <http://digilib.unila.ac.id/70599/>
- Kelas, D. I., Smp, V. I. I., & Kibang, N. L. (2023). *No Title*.
- Klem, A. M., & Connell, J. P. (2004). Relationships matter: Linking teacher support to student engagement and achievement. *Journal of School Health*, 74(7), 262–273. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2004.tb08283.x>
- Knapp, T. R. (2016). Why Is the One-Group Pretest–Posttest Design Still Used? *Clinical Nursing Research*, 25(5), 467–472. <https://doi.org/10.1177/1054773816666280>
- Kunci, K. (2024). *Tinjauan Implementasi Media Audio Visual Dalam Pembelajaran Senam Lantai Meroda DI SMPN 2 Padang*. 7(10), 2372–2381.
- Lantai, P. S. (2016). Redza Afriansyah, 2016 PENGGUNAAN ALAT BANTU KARET UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAK MEROD A PAD A PEMBELAJARAN SENAM LANTAI Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu.
- M.Or, S. (2017). Visi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, 3(1), 74–86.
- Marani, I. N., Muhyi, M., & Ginanjar, S. (2024). *Aspek Pembelajaran Dan Metode Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan* (Vol. 2, Issue January).
- Mu'mala, K. A., & Nadlifah, N. (2019). Optimalisasi Permainan Lompat Tali dalam Mengembangkan Motorik Kasar Anak. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 4(1), 57–68. <https://doi.org/10.14421/jga.2019.41-06>

- Mudzakir, D. O. (2020). Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Terhadap Motivasi Dalam Pembelajaran Penjas Di Sekolah Dasar. *Jurnal Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 10(1), 44–49.
- Muhammad Tho'in, SEI., M. S. (2021). *Sistematika Penulisan Skripsi Buku Pedoman Penulisan Skripsi*. 361, h.13.
- Murtaqi, A., Mubin, D., & Setiawan, W. (2018). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Meroda Dalam Senam Lantai Melalui Media Bola Gymnastic Pada Siswa Kelas VIII MTs Roudlotul Mutta'allimin. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olahraga)*, 3(2), 202–208. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v3i2.214>
- Muslihin, H. Y., Loita, A., & Nurjanah, D. S. (2022). Instrumen Penelitian Tindakan Kelas untuk Peningkatan Motorik Halus Anak. *Jurnal Paud Agapedia*, 6(1), 99–106. <https://doi.org/10.17509/jpa.v6i1.51341>
- Mustafa, P. S. (2022). Peran pendidikan jasmani untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 68–80. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6629984>
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36–45.
- Oksyalia, D., Situmorang, A. S., Mahendra, A., & Hidayat, A. (2018). *Journal of Teaching Physical Education in Elementary School Upaya Meningkatkan Gerakan Meroda Menggunakan Pola Gerak Dominan dalam Pembelajaran Senam Lantai*. 2(1), 23–28.
- Pagarra H & Syawaludin, D. (2022). Media Pembelajaran. In *Badan Penerbit UNM*.
- Patandung, Y. (2017). Pengaruh model discovery learning terhadap peningkatan motivasi belajar IPA Siswa. *Journal of Educational Science and Technology (EST)*, 3(1), 9. <https://doi.org/10.26858/est.v3i1.3508>
- Patriya, G. W., & Awunim, P. M. (n.d.). *Notasi ilmiah*.
- Ph.D. Ummul Aiman, S. P. D. K. A. S. H. M. A. Ciq. M. J. M. P., Suryadin Hasda, M. P. Z. F., M.Kes. Masita, M. P. I. N. T. S. K., & M.Pd. Meilida Eka Sari, M. P. M. K. N. A. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif. In *Yayasan Penerbit Muhammad Zaini*.

- Prihantoro, A., & Hidayat, F. (2019). Ulumuddin: Jurnal Ilmu-ilmu Keislaman MELAKUKAN PENELITIAN TINDAKAN KELAS. *Ulumuddin: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 9(1), 49–60. https://jurnal.ucy.ac.id/index.php/agama_islam/index
- Rika Widianita, D. (2023). MENGEMBANGKAN KEMAMPUAN ANAK DALAM MENGONTROL GERAKAN TANGAN MENGGUNAKAN OTOT HALUS MELALUI KOMBINASI MODEL PROJECT BASED LEARNING DAN MODEL DIRECT INSTRUCTIONS PADA KEGIATAN MOZAIK. *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam*, VIII(1), 1–19.
- Selfiana. (2019). Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Permainan Tradisional Jawa Barat Kelompok B di RA El-Hurriyah Cikarang Utara Tahun 2018/2019. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Septafi, G. (2021). Analisis Kemampuan Menulis Artikel Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Guru Sekolah Dasar Angkatan 2019. *Educational Technology Journal*, 1(2), 1–16. <https://doi.org/10.26740/etj.v1n2.p1-16>
- Siregar, F., Handayani, R., & Napitupulu, Z. (2024). Meningkatkan kemampuan gerak dasar dan kognitif anak melalui senam irama di SD PAB 12 Sampali. *Jumin*, 5(2), 171–174.
- Siti, Maemunah. Alex, Copernikus Andaria. Vina, Karina Putri. Wibowo, T. P. et al. (2024). *Metode Penelitian Kualitatif: Konsep dan Teori*. September, 155.
- Sumartiningsih, S., Rahayu, S., Setiowati, A., Risdiyanto, A., Syahputri, W. R., Abiyu, R., Anas, S. A. I., Fauzi, I., Puspita, M. A., Ariyatun, A., & Gunawan, G. (2023). Edukasi Pencegahan Cedera Olahraga Melalui Warming Up FIFA 11+. *Journal of Community Empowerment*, 3(1), 50–54. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jce50>
- Surahman, E., Satrio, A., & Sofyan, H. (2020). Kajian Teori Dalam Penelitian. *JKTP: Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 3(1), 49–58. <https://doi.org/10.17977/um038v3i12019p049>
- Syafruddin, M. A., Jährir, A. S., Yusuf, A., Ikadarny, & Yusuf, A. (2022). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Dalam Pembentukan Karakter Bangsa. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 10(2), 73–83.
- Taufik, A., Subarjah, H., Supriyadi, T., Fauzi, R. A., Control, D., Prettest, G.,

- Argasari, S. D. N., Dangdang, S. D. N., Kertasari, K., Bandung, K., Kontrol, K., & Jasmani, P. (2011). *Program Studi PGSD Penjas UPI Kampus Sumedang Jl. Mayor Abdurrahman No.211 Sumedang ABSTRAK*. 171–180.
- Tresnadi, S., Wastap, J. B., Artikel, I., Sopandi, P. C., Riyana, S., & Education, J. (2025). *INOVASI PENGAJARAN REBAB SUNDA MELALUI METODE DRILL : IMPLEMENTASI DAN ANALISIS EFEKTIVITAS*. 13(2), 13–19.
- Tresnowati, I., Panggraita, G. N., & Ramadiansyah, A. T. (2021). Korelasi Kekuatan Otot Lengan dan Power Otot Tungkai Dengan Keterampilan Senam Lantai. *Jendela Olahraga*, 6(2), 78–87. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i2.8911>
- Wekke, I. S. (2019). Metode Penelitian Ekonomi Syariah. In *Gawe Buku* (Issue December 2019).
- Widiarti, A., & Hernadi, J. (2019). *Penerapan Metode Pembelajaran Bermain Peran untuk Menurunkan Kecemasan Siswa terhadap Matematika*. 1(6), 252–257.
- Wijaya, H., Amir, A., Riyanti, D., Claudia Setiana, S., & Sari Somakila, R. (2023). *Siklus Kemmis dan McTaggart Contoh dan Pembahasan*. September, 1–122.
- Wuryantoro, K., & Muktiani, N. R. (2011). Meningkatkan Keterampilan Senam Meroda Melalui Permainan Tali pada Siswa Kelas VIIIA MTs Ma'Arif NU. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(2), 89–99.
- Yahya, H. (n.d.). *PENGARUH PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN QUANTUM TEACHING TERHADAP HASIL BELAJAR BIOLOGI SISWA SMS ISLAM TERPADU AL-FITYAN GOWA*. 5, 155–166.
- Yaremchuk, Y. E., Katayev, V. S., & Sinyugin, V. V. (2015). Дослідження Комбінаційних Характеристик Вітчизняних Радіонепрозорих Тканин М1, М2 Та М3. *Реєстрація, Зберігання І Обробка Даних*, 17(3), 56–64. <https://doi.org/10.35681/1560-9189.2015.17.3.10032>