

**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SENAM LANTAI  
GULING BELAKANG MELALUI PENERAPAN MEDIA  
AUDIO - VISUAL SISWA KELAS VIII SMP**

# **SKRIPSI**

*Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana  
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*



**DANIEL JAWU DUKA  
NIM. 18320207**

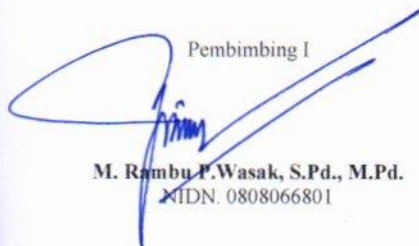
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA  
KUPANG  
2023**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Daniel Jawu Duka**, NIM. 18320207, dengan judul: **"Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Guling Belakang Melalui Penerapan Media Audio-Visual Siswa Kelas VIII di SMP"** telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 27, bulan Januari, tahun 2023

### MENYETUJUI

Pembimbing I



**M. Rambu P. Wasak, S.Pd., M.Pd.**  
NIDN. 0808066801

Pembimbing II



**Alventur B. Gun, S.Pd., M.Pd.**  
NIDN. 0831089001



MENGESAHKAN

Ketua Program Studi PJKR

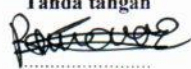





**Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or.**  
NIDN. 0802026601

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Daniel Jawu Duka**, NIM. 18320207, dengan judul: **"Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Guling Belakang Melalui Penerapan Media Audio-Visual Siswa Kelas VIII di SMP"** telah dipertanggungjawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 27, bulan Januari, tahun 2023 dan dinyatakan **"LULUS"** pada tanggal 28, bulan Januari, tahun 2023

## DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or.	Penguji Utama	
Isak Riwu Rohi, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota	
M. Rambu P. Wasak, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing I	 08/01-2023
Alventur Baun, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing II	 08/01-2023

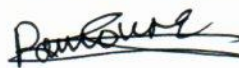
## MENGESAHKAN



Dekan FKIP

**Dra. Andreas J. F. Lumba, M.Pd.**  
NIDN. 0806086801

Ketua Program Studi PJKR

  
**Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or.**  
NIDN. 0802026601

## PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Daniel Jawu Duka  
NIM : 18320207  
Semester : Sembilan (IX)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi  
Judul Skripsi : Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Guling  
Belakang Melalui Penerapan Media Audio-Visual Siswa  
Kelas VIII di SMP

Menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Kristen Artha Wacana bersifat **original** dan **bebasplagiasi**. Bilamana dikemudian hari dijumpai ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dalam Permendiknas Nomor 17 Tahun 2010.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Kupang, 27 Januari 2023

atakan  


Daniel Jawu Duka  
NIM. 18320207

## **MOTTO**

“Berbahagialah orang yang bertahan dalam  
pencobaan, sebab apabila dia sudah tahan uji, ia akan  
menerima mahkota kehidupan yang dijanjikan Allah  
kepada barang siapa yang mengasihi dia”

(Yakobus, 1:12)

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Yesus Kristus sebagai penyelenggara kehidupan yang telah memberikan kesempatan hidup bagi manusia.
2. Orang tua tercinta Bapak Kedu Ngura dengan Mama Tego Honga yang selalu mendukung dan mendoakan saya.
3. Saudara kandung Adik Apli, Adik Clinton, Adik Bela, Adik Niko, Adik Enas, Adik Lian, Adik Erna, dan seluruh keluarga yang turut membantu saya.
4. Keluarga tercinta Bapa Ngura, Mama Honga, Bapa Nabas, Mama Pati, Bapa Kaura, Mama Eva, Nene Peku, Nene Goro, Adik Apli, Adik Clinton, Adik Bela, Adik Niko, Adik Enas, Adik Lian, Adik Erna, Adik Lina, Adik Umbu, Adik Apli Kaka, Adik Melki, Adik Paulin dan seluruh keluarga yang membantu saya.
5. Keluarga Besar Ikatan Pemuda Pelajar Mahasiswa Laboya (IPMALAYA)-Kupang, (Kaka Ardi, Simeon Kadunga, Risan Ngele, Lukas Bole, Timo Edi, Yanto Kano, Engki Hodi, Adik Rabbu, Adik Inna Nanga, Adik Marten, Adik Robi, Adik Eki, Adik Lukas, Adik Lius Kadobo, Adik Melki, Adik Paulina, Adik Yulian, Adik Meri, Adik Dandi, Adik Agus, Adik Lius, Adik Umbu, Adik Apli, Adik Clinton, Adik Isak, Adik Lina, Adik Lomi, Adik Lusi), dan seluruh keluarga yang turut membantu saya.
6. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, atas bantuan dan kerjasama yang telah diberikan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Almamater tercinta Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

## KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur peneliti Panjatkan Kehadirat Tuhan yang Maha Esa atas karunia-nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini hingga selesai skripsi ini merupakan salah satu persyaratan yang harus dilaksanakan peneliti guna menyelesaikan studi S1 Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi di Universitas Kristen Artha Wacana Kupang. Skripsi ini berjudul **“Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Guling Belakang Melalui Penerapan Media Audio-Visual Siswa Kelas VIII di SMP”**.

Selesainya skripsi ini disadari oleh karena tuntunan Tuhan Yang Maha Esa serta peran berbagai pihak, untuk pada kesempatan ini perkenankan peneliti terima kasih yang tak berkesudahan yang telah berpartisipasi secara langsung maupun tidak langsung dalam menyelesaikan skripsi ini :

1. Dr. Ayub Urbanus Imanuel Meko, M.Si., selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
2. Dr. Andreas J. F. Lumba, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Kristen Artha Wacana Kupang
3. Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi(PJKR) Universitas Kristen Artha Wacana Kupang
4. M Rambu P. Wasak, S.Pd., M.Pd., selaku Pembimbing I yang telah membimbing penulis dalam menyusun skripsi ini.
5. Alventur Baun, S.Pd.,M.Pd., selaku Pembimbing II yang telah membantu memberikan arahan dalam penyelesaian Skripsi ini.
6. Bapak/Ibu Dosen dan staf administrasi Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi yang telah membantu, medidik dan membekali penulis dengan berbagai ilmu pengetahuan selama masa perkuliahan.
7. Bapak Mashud Bethan, S.Pd Selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Kota Kupang yang sudah mengizinkan saya untuk melakukan penelitian.

8. Bapak Alexander, S.Pd selaku guru PJOK dan Siswa/i SMP Negeri 3 Kota Kupang yang membantu saya melakukan mengambil data.
9. Drs. Dumuliahi Djami, M.Si, selaku Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Kupang yang telah memberikan kesempatan untuk dapat melaksanakan penelitian.
10. Dr. Jefirstson R. Riwu Kore, S.E., M.M, selaku wali kota kupang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk dapat melaksanakan penelitian.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini, masih banyak kekurangan dan kelemahan yang dimiliki peneliti baik itu sistematika penulisan maupun penggunaan bahasa. Untuk itu peneliti mengharapkan saran dan kritikan dari berbagai pihak yang bersifat membangun demi penyempurnaan skripsi ini. Akhir kata peneliti ucapkan banyak terimakasih.

Kupang, 27 Januari 2023

Peneliti,

Daniel Jawu Duka

NIM. 18320207



## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK .....	xv
BIODATA PENULIS .....	xvii
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA .....	7
A. Hasil Belajar.....	7
1. Pengertian belajar .....	7
2. Pengertian hasil belajar.....	9
3. Klasifikasi hasil belajar.....	10
4. Tujuan dari pembelajaran penjasorkes .....	11
B. Senam Lantai .....	12
1. Pengertian senam .....	12
2. Jenis senam .....	15

3. Senam lantai guling belakang .....	16
C. Penerapan Media Audio-Visual .....	20
1. Pengertian penerapan .....	20
2. Pengertian media audio-visual .....	21
3. Jenis media .....	22
4. Kelebihan media audio-visual .....	23
5. Kelebihan media video .....	24
D. Kerangka Berpikir .....	25
BAB III. METODE PENELITIAN .....	27
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	27
1. Pendekatan .....	27
2. Jenis .....	27
B. Desain Penelitian .....	27
C. Variabel, Definisi Konseptual, Operasionalisasi, dan Indikator .....	30
D. Tempat dan Waktu Penelitian .....	31
1. Tempat .....	31
2. Waktu .....	31
E. Populasi, Sampel, dan Teknik <i>Sampling</i> .....	32
1. Populasi .....	32
2. Sampel .....	32
3. Teknik <i>sampling</i> .....	32
F. Teknik Pengumpulan Data .....	33
G. Teknik Analisis Data .....	34
H. Pengujian Keabsahan Data .....	35
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	37
A. Demografi Responden Penelitian .....	37
B. Hasil Penelitian .....	38
1. Siklus 1 .....	38
2. Siklus 2 .....	45
C. Pembahasan .....	52
BAB V. PENUTUP .....	54

A. Simpulan .....	54
B. Saran .....	54
DAFTAR PUSTAKA .....	57

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Variabel, Definisi Konsep, Operasionalisasi, dan Indicator .....	31
Tabel 3.2. Waktu penelitian .....	32
Tabel 4.1. Demografi responden penelitian .....	37
Tabel 4.2. Hasil tes teknik dasar guling belakang siswa pada siklus 1 .....	42
Tabel 4.3. Hasil belajar teknik dasar guling belakang siklus 1 .....	44
Tabel 4.4. Analisis permasalahan siklus 1 dan solusi permasalahannya .....	45
Tabel 4.5. Hasil tes tektik dasar guling belakang pada siklus 2 .....	49
Tabel 4.6. Hasil belajar teknik dasar guling belakang pada siklus 2 .....	50

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1. Guling belakang sikap jongkok.....	20
Gambar 2.1.Cara memberikan bantuan guling belakang sikap berdiri.....	21
Gambar.3.1 bagan kerangka berpikir .....	27
Gambar.4.1 bagan siklus penelitian .....	29
Gambar 4.7. Ketuntasan siswa (siklus 1 dan siklus 2).....	54

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Surat izin penelitian .....	59
Lampiran 2. Surat selesai penelitian .....	60
Lampiran 3. Instrumen penelitian .....	61
Lampiran 4. Bukti pengumpulan data .....	63
Lampiran 5. Foto kegiatan penelitian.....	66

## BIODATA PENULIS



### A. Identitas

1. Nama : Daniel Jawu Duka
2. Tempat/tanggal lahir : Kahi Boyi, 07 Mei 1998
3. Alamat : Jl. Sitarda, RT. 002/ RW. 004, Lasiana, Kupang
4. Nomor *handpone* : +62 8123826162
5. Alamat email : [danieljawuduka07@gmail.com](mailto:danieljawuduka07@gmail.com)
6. Nama Ayah : Kedu Ngura
7. Nama Ibu : Tego Honga

### B. Riwayat pendidikan

1. SDM Batakapuda (2005-2010)
2. SMP Negeri 4 Lamboya (2010-2014)
3. SMA Negeri 1 Lamboya (2014-2017)