

**PENINGKATAN PEMBELAJARAN SENAM LANTAI
GULING DEPAN MELALUI GAYA MENGAJAR
TERBIMBING OLEH GURU PJOK PADA SISWA
KELAS XIDI SMKNEGERI 4 KUPANG**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi salah satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan pada Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*



**MOKO OLENSIANUS BALOL
NIM. 19320062**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN, DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama MOKO OLENSIANUS BALOL, NIM.19320062, dengan judul: **PENINGKATAN PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING DEPAN MELALUI GAYA MENGAJAR TERBIMBING OLEH GURU PJOK PADA SISWA KELAS XI DI SMK NEGERI 4 KUPANG** . Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 1 bulan juni tahun 2025

MENYETUJUI

Pembimbing I



Dr. James Klemen Lika, M.Pd.
NUPTK. 6460754655130082

Pembimbing II



Isak Riwu Rohi, S.Pd., M.Pd.
NUPTK. 6049763664137013

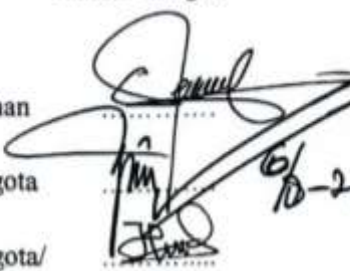

MENGESAHKAN
Ketua Program Studi PJKR

Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or
NUPTK: 4534744645130132

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Atas Nama **Moko Olensianus Balol**, Nim. 19320062, dengan Judul **“PENINGKATAN PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING DEPAN MELALUI GAYA MENGAJAR TERBIMBING OLEH GURU PJOK PADA SISWA KELAS XI DI SMK NEGERI 4 KUPNG”** telah dipertanggung jawabkan di depan Dewan Penguji pada tanggal 1 Juli 2025 dan dinyatakan “LULUS” pada tanggal 8 Juli 2025

DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda Tangan
Dr. Jusuf Blegur, S.Pd.,M.Pd	Penguji Utaman	 6/7-2025
M. Rambu. P. Wasak, S.Pd.,M.Pd	Penguji Anggota	
Dr. James Klemen Lika,M.Pd	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Isak Riwu Rohi,S.Pd.,M.Pd	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

MENGESAHKAN



Dra. Anggreni D.N. Rupidara, M.Si., Ph.D

NUPTK. 7157746647230103

Ketua Program Studi PJKR



Ramona M. Mae, S.Pd.,M.Or

NUPTK. 4534744645130132

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Moko Olensianus Balol
NIM : 19320062
Semester : Dua Belas (XII)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Peningkatan pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Melalui Gaya Mengajar Terbimbing Oleh Guru PJOK Pada Siswa Kelas XI Di SMK Negeri 4 Kupang

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 1 juni 2025
menyatakan

Moko Olensianus Balol
NIM. 19320062



MOTO

**”Segala Perkara dapat Kutanggung di dalam Dia
yang Memberi Kekuatan Kepadaku”**

(Filipi 4:13)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini Saya Persembahkan Kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus sebagai Jurus Selamat karena berkat cinta kasih TUHAN Yesus sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai gelar sarjana dengan baik.
2. Bapak Terkasih, Oktovianus Balol Ibunda Tercinta Maria Duka Balol yang Penuh Kasih Sayang merawat, membesarkan, mendidik dan menyekolahkan serta dengan Doa yang Tulus sehingga dapat menyelesaikan Studi dengan baik.
3. Bapak Oktovianus dan Mama Maria yang sudah membesarkan peneliti dan selalu mendukung peneliti melalui Doa dan Motivasi.
4. Kaka Toni Balol, kaka Ria Balol, Adik Ani Balol dan Ipar Rita Doe yang selalu sabar menanti keberhasilan peneliti.
5. Teman-teman seperjuangan PJKR angkatan 2019, semua yang sudah membantu dalam penyusunan Skripsi ini.
6. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan, motivasi dan perhatiannya selama penyusunan Skripsi ini.
7. Almamater Tercinta Universitas Kristen Artha Wacana

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas Berkat dan perlindungannya peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul **“PENINGKATAN PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING DEPAN MELALUI GAYA MENGAJAR TERBIMBING OLEH GURU PJOK PADA SISWA KELAS XI DI SMK NEGERI 4 KUPANG ”** Skripsi ini di susun sebagai salah satu persyaratan untuk meraih Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Fakultas

Selesainya penyusunan Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Godlief Frederik Neonufa, MT., selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang yang sudah memberikan kesempatan peneliti untuk menempuh studi selama ini.
2. Dra. Anggreini D. N. Rupidara, M.Si.,Ph.D. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)Universitas Kristen Artha Wacana Kupang yang sudah memberikan kesempatan peneliti untuk menempuh studi selama ini.
3. Ramona Mathias Mae, S.Pd.,M.,Or. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (FKIP)Universitas Kristen Artha Wacana Kupang yang tulus menerima peneliti untuk mengikuti program studi PJKR.
4. Dr. James Klemen Lika, M.,Pd. selaku Pembimbing I yang dengan sabar membantu dan membimbing peneliti dalam menyelesaikan Skripsi ini
5. Isak Riwu Rohi, S.Pd.,M.Pd. selaku Pembimbing II yang dengan sabar membantu dan membimbing peneliti dalam menyelesaikan Skripsi. selaku Penasehat Akademik yang telah memberikan nasehat dan membantu peneliti dari awal perkuliahan hingga selesai.
6. Semua Bapak/Ibu Dosen FKIP-PJKR yang telah memberikan nasehat dan motivasi kepada peneliti dalam menyusun Skripsi penelitian ini.
7. Semi Ndolu, M.Pd. selaku Kepala Sekolah SMK Negeri 4 Kupang yang telah mengijinkan peneliti untuk penelitian di sekolah.

8. Hendri Febilzon Zacharias, S.Pd. selaku guru penjasorkes yang selalu sabar dan membimbing peneliti dan juga semua staf mengajar yang sudah turut membantu peneliti.

Peneliti menyadari keterbatasan pengetahuan dan pengalaman dalam penyusunan Skripsi ini jauh dari kata sempurna, oleh karena itu peneliti berharap semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan khususnya bagi pembaca pada umumnya.

Kupang, 1 Juni 2025

Peneliti,

Moko Olensianus Balol

Nim. 19320062

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
BIODATA	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	7
A. Deskripsi Teori.....	7
1 Hakikat Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah.....	7
2. Konsep Penjasorkes.....	9
3. Manfaat Penjasorkes	12
4. Penjasorkes di Sekolah.....	14
5. Hakikat Senam Lantai Guling Depan.....	15
6. Efektivitas Pembelajaran	17
7. Penerapan Gaya Mengajar Yang Terbimbing	18
B. Penelitian Yang Relevan	20

C. Kerangka Berpikir	22
BAB III METODE PENELITIAN	24
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	24
B. Desain Penelitian.....	25
C. Definisi Operasionalisasi, Variabel Penelitian	29
D. Tempat dan Waktu Penelitian	29
E. Instrumen Penelitian	30
F. Teknik Pengumpulan Data.....	31
G. Teknik Analisis Data.....	32
H. Kriteria Keberhasilan Tindakan	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	33
A. Demografi Responden Penelitian.....	33
B. Hasil Penelitian.....	36
1. Siklus 1.....	36
2. Siklus 2.....	42
C. Pembahasan	46
BAB V PENUTUP	49
A. Simpulan dan Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	51

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Instrumen Penilaian Gerak Guling Depan Siswa	30
Tabel 4.1 Profil sekolah SMK Negeri 4 Kupang	33
Tabel 4.2 Demografi Instrumen penilaian	35
Tabel 4.3 intrumen penilaian senam lantai guling depan siklus1	39
Tabel 4.4 sumber data hasil belajar guling depan siklus 1.....	41
Tabel 4.5 intrumen penilaian senam lantai guling depan siklus 2	43
Tabel 4.6 sumber data hasil belajar guling depan siklus 2	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Desain Penelitian Tindakan Kelas	26
Gambar 2 perbandingan ketentuan klasikal (siklus 1 dan siklus 2)	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat ijin penelitian	53
Lampiran 2 surat ijin selesi penelitian.....	54
Lampiran 3 instrumen penilaian guling depan pada siklus 1	55
Lampiran 4 bukti pengumpulan data.....	56
Lampiran 6 analisis data	58
Lampiran 7 dokumentasi kegiatan penelitian	60

ABSTRAK

PENINGKATAN PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING DEPAN MELALUI GAYA MENGAJAR TERBIMBING OLEH GURU PJOK PADA SISWA KELAS XI DI SMK NEGERI 4 KUPANG

Moko Olensianus Balol¹, James Klemen Lika², Isak Riwu Rohi³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

Latar Belakang : Pendidikan adalah usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik di Sekolah Dasar melalui gaya mengajar

Tujuan Penelitian : penelitian ini adalah untuk mengetahui upaya meningkatkan pembelajaran senam lantai guling depan, yang terbimbing oleh Guru PJOK bagi Siswa Kelas XI SMKN 4 Kota Kupang..

Metode Penelitian : Melalui pendekatan penelitian tindakan kelas ini permasalahan yang dirasakan dan ditemukan oleh guru dan siswa dapat dicarikan solusinya. Secara keseluruhan keempat tahapan dalam PTK ini membentuk suatu siklus PTK yang digambarkan dalam bentuk spiral.

Hasil dan pembahasan : Berdasarkan hasil analisis penelitian ini diketahui persentase siswa SMK Negeri 4 Kupang itu jumlah siswa yang tuntas atau memperoleh nilai akhir teknik dasar guling depan dengan nilai 75 (KKM) pada siklus 1 sebanyak 8 siswa (16,22%), sedangkan jumlah siswa yang tuntas atau memperoleh nilai akhir (NA) > 75 pada siklus 2 sebanyak 22 siswa yang persentasenya mencapai 100%. Persentase ini telah mencapai (melewati) target penelitian ini yang mengharuskan minimal 100% siswa secara klasikal memperoleh nilai akhir > 75 (KKM).

Simpulan : Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan dapat ditemukan kesimpulan Pembelajaran senam lantai guling depan dengan teknik dasar guling depan siswa pada siklus I mencapai nilai rata-rata 70,77% dan meningkat di lihat dari presentase mencapai nilai rata-rata 100% pada siklus II.

Kata kunci : Pembelajaran gerakan senam lantai guling depan

ABSTRACT

IMPROVING LEARNING OF FLOOR GYMNASTICS FORWARD ROLL THROUGH GUIDED TEACHING STYLE BY THE PE TEACHER FOR GRADE XI STUDENTS AT SMKN 4 KUPANG

Moko Olensianus Balol¹, James Klemen Lika², Isak Riwu Rohi³

Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia

Background: Education is a conscious effort to prepare students in Elementary School through teaching style

Research Objective: This study is to determine efforts to improve learning of floor gymnastics forward roll, guided by the PE Teacher for Grade XI Students of SMKN 4 Kupang City.

Research Method: Through this classroom action research approach, problems felt and found by teachers and students can be solved. Overall, the four stages in this PTK form a PTK cycle which is described in a spiral form.

Results and discussion: Based on the results of the analysis of this study, it is known that the percentage of students at SMK Negeri 4 Kupang is the number of students who have completed or obtained a final score of the basic forward roll technique with a score of 75 (KKM) in cycle 1 as many as 8 students (16.22%), while the number of students who have completed or obtained a final score (NA) > 75 in cycle 2 as many as 22 students, the percentage of which reaches 100%. This percentage has reached (exceeded) the target of this study which expects at least 100% of students to classically obtain a final score > 75 (KKM).

Conclusion: Based on the results of the research and discussion that have been described, it can be concluded that learning floor gymnastics forward rolls with basic forward roll techniques has increased in students in cycle I achieved an average score of 70,77% and seen from the percentage reaching an average score of 100% in cycle II.

Keywords: Learning floor gymnastics movements forward rolls

BIODATA PENULIS



A. Identitas

1. Nama : Moko Olensianus Balol
2. Tempat/tanggal lahir : Ihingdon 24 Oktober 1998
3. Alamat : Jln, Pehdul RT. 02/ RW.01. OA,Mate Alor
4. Nomor *handpone* : 082155067617
5. Alamat email : meryduka24@gmail.com
6. Nama Ayah :Oktovianus Balol
7. Nama Ibu : Maria Duka

Riwayat Pendidikan

1. SD Negeri Anlawening : (2007-2012)
2. SMP Negeri Alor Besar : (2013-2015)
3. SMTK Alor : (2016-2018)
4. Perguruan Tinggi : (2019-2025)