

**EFEKTIVITAS METODE LATIHAN KESEIMBANGAN
UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN
TEKNIK SENAM LANTAI SISWA SD
NEGERI 57 BANDA ACEH**

Skripsi

Diajukan sebagai salah satu syarat - syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh :
Rahmat Syahril
21104018



UBBG

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2025**

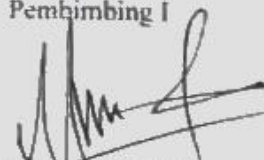
LEMBARAN PERSETUJUAN

EFEKTIVITAS METODE LATIHAN KESEIMBANGAN UNTUK
MENINGKATKAN KEMAMPUAN TEKNIK SENAM LANTAI SISWA SD
NEGERI 57 BANDA ACEH

Skripsi Ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan Dan
Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 17 September 2025

Pembimbing I



Muzir, M.Pd
NIDN. 1301018301

Pembimbing II



Novia Rozalini, M.Pd
NIDN. 1308119101

Menyetujui,
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani



Irwandi, S.Pd, M.Pd, AIFO
NIDN : 0126068005

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena




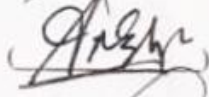
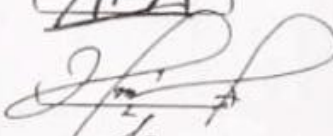
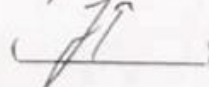
S. Syarfuni, M.Pd
NIDN. 128068203

PENGESAHAN TIM PENGUJI

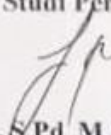
EFEKTIVITAS METODE LATIHAN KESEIMBANGAN UNTUK
MENINGKATKAN KEMAMPUAN TEKNIK SENAM
LANJAI SISWA SD NEGERI 57 BANDA ACEH

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh 19 Agustus 2025

		Tanda Tangan
Pembimbing I	: <u>Munzir, M.Pd</u> NIDN. 1301018301	
Pembimbing II	: <u>Novia Rozalini, M.Pd</u> NIDN. 1308119101	
Penguji I	: <u>Dr. Zikrur Rahmat, M.Pd</u> NIDN. 0131078402	
Penguji II	: <u>Irwandi, S.Pd, M.Pd, AIFO</u> NIDN. 0126068005	

Menyetujui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani


Irwandi, S.Pd, M.Pd, AIFO
NIDN. 0126068005

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena



Dr. Syarfuni, M.Pd
NIDN. 0128068203

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya berdentitas di bawah ini

Nama : Rahmat Syahril
NIM : 21104018
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Menyatakan bahwa hasil penelitian atau skripsi ini benar benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini di kutip atau di rujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila skripsi ini terbukti plagiasi atau jiplakan, saya siap menerima sanksi akademis dari program studi atau rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena.

Banda Aceh, 03 Oktober 2025

Yang membuat pernyataan,



Rahmat Syahril
NIM.21104018

ABSTRAK

Rahmat Syahril. 2025. Efektivitas Metode Latihan Keseimbangan untuk Meningkatkan Kemampuan Teknik Senam Lantai Siswa dalam Pembelajaran Penjas SD Negeri 57 Banda Aceh. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani. Universitas Bina Bangsa Getsempena. Pembimbing I. Novia Rozalini, M.Pd., Pembimbing II. Munzir, M.Pd.

Kemampuan teknik senam lantai siswa SD Negeri 57 Banda Aceh masih belum optimal. Banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam mempertahankan keseimbangan saat melakukan gerakan senam lantai. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah metode latihan keseimbangan efektif dalam meningkatkan kemampuan teknik senam lantai siswa dalam pembelajaran penjas SD Negeri 57 Banda Aceh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas metode latihan keseimbangan terhadap peningkatan kemampuan teknik senam lantai siswa dalam pembelajaran Penjas di SD Negeri 57 Banda Aceh. Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design*. Dalam penelitian ini yang dijadikan populasi adalah seluruh siswa di SD Negeri 57 Banda Aceh yang berjumlah 196 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling maka yang menjadi sampel pada penelitian ini adalah siswa SD Negeri 57 Banda Aceh yang berjumlah 12 orang. Teknik mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan melalui pretest dan posttest teknik senam lantai. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif selanjutnya dilanjutkan dengan uji paired sample t-test selanjutnya uji signifikansi. Hasil penelitian diketahui bahwa uji Paired Sample t-Test. Nilai t-hitung $59,87 > t\text{-tabel } 2,201$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest. Hal ini menunjukkan bahwa latihan keseimbangan efektif dalam meningkatkan kemampuan teknik senam lantai. Berdasarkan hipotesis di atas dapat peneliti mengambil kesimpulan yaitu Terdapat pengaruh metode latihan keseimbangan dalam meningkatkan kemampuan teknik senam lantai siswa SD Negeri 57 Banda Aceh.

Kata kunci : *metode, keseimbangan, teknik senam lantai*

ABSTRACT

Rahmat Syahril. 2025. *Effectiveness of Balance Training Method to Improve Floor Gymnastics Technique Ability of Students in Physical Education at SD Negeri 57 Banda Aceh*. Thesis. Physical Education Study Program. Universitas Bina Bangsa Getsempena. Supervisor I: Novia Rozalini, M.Pd., Supervisor II: Munzir, M.Pd.

The ability of floor gymnastics techniques among students at SD Negeri 57 Banda Aceh is still not optimal. Many students experience difficulties in maintaining balance while performing floor gymnastics movements. The problem statement in this study is whether the balance training method is effective in improving students' floor gymnastics technique ability in physical education at SD Negeri 57 Banda Aceh. This study aims to determine the effectiveness of the balance training method in improving the floor gymnastics technique ability of students in physical education at SD Negeri 57 Banda Aceh. The approach used in this research is quantitative with a one group pretest-posttest design. The population in this study consists of all students at SD Negeri 57 Banda Aceh, totaling 196 students. The sampling technique used purposive sampling, resulting in a sample of 12 students. Data collection techniques included pretest and posttest of floor gymnastics techniques. Data analysis was performed using descriptive statistics, followed by paired sample t-test and significance testing. The results showed that the paired sample t-test value was $59.87 > t\text{-table } 2.201$, indicating a significant difference between pretest and posttest scores. This shows that balance training is effective in improving floor gymnastics technique ability. Based on the hypothesis, the researcher concludes that there is an effect of the balance training method on improving floor gymnastics technique ability of students at SD Negeri 57 Banda Aceh.

Keywords: *method, balance, floor gymnastics technique*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis sampaikan kehadiran Allah SWT dan mengharapkan ridho yang telah melimpahkan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *“Efektivitas Metode Latihan Keseimbangan untuk Meningkatkan Kemampuan Teknik Senam Lantai Siswa dalam Pembelajaran Penjas SD Negeri 57 Banda Aceh”*. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Bina Bangsa Getsempena. Shalawat dan salam dihantarkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW. Mudah-mudahan kita semua mendapatkan safaat-nya di Yaumul akhir nanti, Amin.

Penulis tentu banyak mengalami hambatan sehingga tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak dalam penyelesaian skripsi ini. Untuk kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Kedua orang tua tercinta yang telah mendoakan saya serta memberi kasih sayang yang tulus, dan juga telah memberikan motivasi yang luar biasa dengan penuh keikhlasan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Dr. Lili Kasmini, S.Si, M.Si, selaku Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menuntut ilmu di kampus Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh ini.

3. Dr. Syarfuni M.Pd, selaku Dekan FKIP Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh yang telah memberikan izin dalam penulisan skripsi ini.
4. Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO, selaku Ketua Prodi Pendidikan Jasmani yang telah memberikan motivasi serta semangat dalam penulisan skripsi ini
5. Novia Rozalini, M.Pd, Selaku Pembimbing I saya yang telah membimbing serta membantu penulis hingga selesai skripsi ini.
6. Munzir, M.Pd, Selaku Pembimbing II saya yang telah membimbing serta membantu penulis hingga selesai skripsi ini.
7. Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Bina Bangsa Getsempena angkatan 2021 sebagai teman berbagi rasa dalam suka, duka dan segala bantuan serta kerja sama sejak mengikuti studi sampai penyelesaian skripsi ini.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu.

Penulis menyadari akan segala keterbatasan dan kekurangan dari isi maupun tulisan skripsi ini. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak masih dapat diterima dengan senang hati. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan olahraga panahan kedepannya.

Banda Aceh, 28 Juni 2025

Penulis
Rahmat Syahril

DAFTAR ISI

COVER	
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Rumusan Masalah	6
1.4 Tujuan Penelitian	6
1.5 Manfaat Penelitian	6
1.5.1 Manfaat Teoritis	7
1.5.2 Manfaat Praktis	7
1.6 Hipotesis Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORITIS	9
2.1 Senam Lantai Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah	9
2.2 Pengertian Efektifitas	10
2.3 Hakikat Senam Lantai	10
2.3.1 Pengertian dan Karakteristik Senam Lantai	10
2.3.2 Gerakan Dasar Senam Lantai Disekolah	12
2.3.3 Manfaat Senam Lantai Untuk Siswa Sekolah Dasar	16
2.3.4 Teknik Dasar Senam Lantai	17
2.4 Pengertian Keseimbangan	20
2.5 Kajian Jurnal Yang Relavan	21
2.6 Kerangka Berfikir	27
BAB III METODE PENELITIAN	30
3.1. Pendekatan dan Jenis Penelitian	30
3.2. Populasi dan Sampel	30
3.2.1 Populasi	30
3.2.1 Sampel	31
3.3. Variabel Penelitian	32
3.4 Teknik Pengumpulan Data	33
3.4.1 (Pretest) Tes Senam Lantai	33

3.4.2 Latihan Keseimbangan	36
3.4.3 (Posttest) Tes Senam Lantai	37
3.5 Teknik Analisis Data	38
3.5.1 Analisis Statistik Deskriptif.....	38
3.5.2 Uji Paired Sample t-Test.....	38
3.5.3 Uji Signifikansi.....	39
3.6 Validasi Data	39
3.7 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN.....	41
4.1. Deskripsi Data Penelitian	41
4.2. Data Hasil Pretest dan Posttest	41
4.3. Analisis Statistik Deskriptif.....	45
4.4. Uji Normalitas dan Uji Paired Sample t-Test	45
4.5. Pembahasan Penelitian	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	50
5.1. Kesimpulan	50
5.2. Saran.....	51
Daftar Pustaka.....	52

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Sampel Penelitian	27
Table 3.2 Norma Penilaian Senam Lantai	30
Table 3.3 kriteria Penilaian Senam Lantai	31
Tabel 3.4 latihan keseimbangan	32
Tabel 4.1. Nilai Pretest dan Posttest Teknik Senam Lantai	37
Tabel 4.2. Rekapitulasi Nilai Pretest dan Posttest	37
Tabel 4.3. Statistik Deskriptif Pretest dan Posttest	38
Tabel 4.4. Hasil Uji Paired Sample t-Test	39
Tabel 4.5. Kategori Kemampuan	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Forward roll.....	17
Gambar 2.2 <i>Backward roll</i>	18
Gambar 2.3 <i>Handstand</i>	19
<i>Gambar 2.4. kayang</i>	20
<i>Gambar 2.5. sikap lilin</i>	20
Gambar 3.1. Paradigma Ganda dengan Dua Variabel Indepeden	28
Dokumentasi Pretest.....	48
Dokumentasi Latihan Keseimbangan	50
Dokumentasi Posttest.....	51
Dokumentasi Foto Bersama	52