

**PENINGKATKAN KETERAMPILAN SENAM LANTAI
GULING DEPAN MELALUI *HULA HOOP* PADA SISWA
KELAS X SMA N 12 BANDA ACEH**

Skripsi

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan**

Oleh

**Ina Yati
Nim. 21104032**



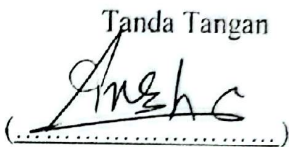
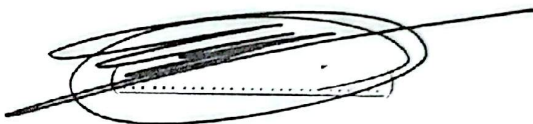
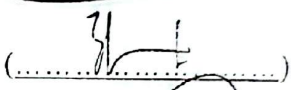
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
KOTA BANDA ACEH
2026**

PENGESAHAN TIM PENGUJI

PENINGKATKAN KETERAMPILAN SENAM LANTAI GULING DEPAN MELALUI HULA HOOP PADA SISWA KELAS X SMA N 12 BANDA ACEH

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

Banda Aceh, 4 Juni 2026

		Tanda Tangan
Pembimbing I	: Novia Rozalini, S.Pd., M.Pd. NIDN. 1308119101	
Pembimbing II	: Dr. Irfandi, S.Pd. M.Or NIDN. 0120128601	
Penguji I	: Fitriati, S.Pd.I, M.Ed, PhD NIDN. 0101018304	
Penguji II	: Dr. Zikrur Rahmat, M.Pd NIDN. 0131078402	

Menyetujui
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani


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

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




Fitriati, S.Pd.I, M.Ed, PhD
NIDN. 0101018304

PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi dengan judul Peningkatan Keterampilan Senam Lantai Guling Depan Melalui *Hula Hoop* pada Siswa Kelas X SMA Negeri 12 Banda Aceh, telah dipertahankan dalam ujian skripsi oleh Ina Yati, NIM 21104032, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bina Bangsa Getsempena pada hari Jumat, 4 Juni 2026.

Menyetujui,

Pembimbing I

Novia Rozalini, S.Pd, M.Pd
NIDN. 1308119101

Pembimbing II

Dr. Irfandi, S.Pd. M.Or
NIDN. 0120128601

Menyetujui
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani

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

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



Fitriati, S.Pd.I, M.Ed, PhD
NIDN. 0101018304

LEMBAR PERSETUJUAN
PENINGKATKAN KETERAMPILAN SENAM LANTAI GULING
DEPAN MELALUI *HULA HOOP* PADA SISWA KELAS X SMA N 12
BANDA ACEH

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

Banda Aceh, 4 Juni 2026

Pembimbing I,



Novia Rozalini, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 1308119101

Pembimbing II



Dr. Irfandi, S.Pd. M. Or
NIDN. 0120128601

Menyetujui
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani



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

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



Fitriati, S.Pd.I, M.Ed, PhD
NIDN. 0101018304

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya beridentitas di bawah ini:

Nama : Ina Yati

NIM : 21104032

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Menyatakan bahwa hasil penelitian atau skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila skripsi ini terbukti plagiasi atau jiplakan, saya siap menerima sanksi akademis dari prodi atau Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bina Bangsa Getsempena.

Banda Aceh, 4 April 2026

Yang membuat pernyataan


Ina Yati
NIM. 21104032

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamualaikum Wr. Wb...

Segala puji dan syukur penulis sampaikan kehadiran Allah Swt. Dan mengharapkan ridho yang telah melimpahkan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Peningkatan Keterampilan Senam Lantai Guling Depan melalui *Hula Hoop* Pada Siswa Kelas X SMA N 12 Banda Aceh”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Shalawat dan salam dihantarkan kepada junjungan Nabi Muhammad Saw. Mudah-mudahan kita semua mendapatkan safaat-Nya di Yaumil akhir.

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. Ibunda Nurkarimah dan Ayahanda Abdurrahim selaku orang tua saya tercinta.
2. Dr. Lili kasmini, S.Si selaku rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah memberikan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Fitriati, S.Pd.I M.Ed, PhD selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan kesempatan serta arahan selama pendidikan

4. Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO selaku ketua prodi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan kesempatan dan arahan dalam penulisan ini
5. Novia Rozalini, M.Pd selaku pembimbing I yang sabar memberikan bimbingan dan arahan sejak permulaan sampai dengan selesainya skripsi ini
6. Dr. Irfandi, S.Pd., M.Or selaku pembimbing II yang sabar memberikan bimbingan dan arahan sejak permulaan sampai dengan selesainya skripsi ini
7. Bapak dan Ibu dosen Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah banyak memberikan bimbingan dan ilmu kepada penulis selama menempuh pendidikan.

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 pembelajaran di masa depan.

Banda Aceh, 8 juni 2026

Penilis



Ina Yati

ABSTRAK

Ina Yati. 2025. Peningkatan Keterampilan Senam Lantai Guling Depan melalui *Hula Hoop* Pada Siswa Kelas X SMA N 12 Banda Aceh. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Pembimbing I Novia Rozalini, M.Pd. Pembimbing II. Dr. Irfandi, S.Pd., M.Or.

Senam lantai khususnya gerakan guling depan merupakan salah satu keterampilan dasar dalam pendidikan jasmani yang memerlukan kombinasi antara kekuatan fisik, kelenturan, dan keseimbangan. Namun, di SMAN 12 Banda siswa masih mengalami kesulitan berkaitan dengan ketakutan atau kecemasan terhadap gerakan yang memerlukan keberanian untuk membalikkan tubuh. Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui bagaimana cara meningkatkan keterampilan senam lantai guling depan melalui *Hula Hoop* Pada Siswa Kelas X SMA N 12 Banda Aceh. Jenis penelitian ini yaitu Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilakukan dengan 4 tahapan yaitu perencanaan (*planning*), pelaksanaan (*action*), observasi (*observation*), dan refleksi (*reflection*). Instrumen penelitian yaitu berupa lembar observasi keterampilan senam lantai guling depan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada siklus I nilai rata-rata siswa (58,4) dan ketuntasan klasikal baru mencapai 40% dari total 25 siswa. Namun, pada siklus II, terjadi peningkatan rata-rata nilai menjadi (81,07) dan ketuntasan klasikal mencapai 80%, sehingga seluruh kriteria keberhasilan telah terpenuhi. Berdasarkan hasil data tersebut melalui permainan *Hulahoop* meningkatkan keterampilan senam lantai guling depan pada siswa kelas X SMA Negeri 12 Banda Aceh.

Kata Kunci: Keterampilan Senam Lantai, Guling Depan dan *Hula Hoop*.

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Permasalahan.....	6
1.3 Rumusan Masalah	6
1.4 Tujuan Masalah	6
1.5 Hipotesis Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
 BAB II LANDASAN TEORI	 10
2.1 Deskripsi Teoretik	10
2.1.1 Hakikat Pembelajaran Pendidikan Jasmani.....	10
2.1.2 Pembelajaran <i>Gymnastic</i>	12
2.1.3 Keterampilan Senam Lantai	15
2.1.4 Materi Senam Lantai Guling Depan.....	19
2.1.5 Manfaat Senam Lantai Guling Depan	21
2.1.6 Permainan dalam Senam Lantai	22
2.2 Penelitian yang Relevan	27
2.3 Kerangka Berpikir	29
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 31
3.1 Pendekatan Penelitian.....	31
3.2 Tahapan Penelitian Tindakan Kelas	33
3.3 Populasi dan Sampel.....	35
3.4 Variabel Penelitian	36
3.5 Teknik Pengumpulan Data	39
3.6 Instrumen Penelitian.....	40
3.7 Teknik Analisis Data	41

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
4.1 Deskripsi Lokasi Penelitian	43
4.2 Data Hasil Penelitian	45
4.3 Pembahasan	58
BAB V PENUTUP.....	61
5.1 Simpulan	61
5.2 Saran	62
DAFTAR PUSTAKA.....	63

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Format Observasi Keterampilan Senam Lantai Guling Depan	40
Tabel 3.2 Lembar Observasi Keterampilan Senam Lantai Guling Depan	41
Tabel 4.1 Identitas Sekolah	44
Tabel 4.2 Sarana dan Prasarana SMA N 12 Banda Aceh	43
Tabel 4.3 Hasil Analisis Keterampilan Senam Lantai Guling Depan Siklus I	49
Tabel 4.4 Hasil Analisis Keterampilan Senam Lantai Guling Depan Siklus II	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Fase Gerakan Mengguling ke Depan	20
Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	30
Gambar 3.1 Skema Pelaksanaan PTK	32
Gambar 4.1 Bagan Rancangan Penelitian Tindakan Kelas.....	46
Gambar 4.2 Diagram Keterampilan Senam Lantai Guling Depan	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian dari UBBG	65
Lampiran 2. Surat Telah Melaksanakan Penelitian	66
Lampiran 3. SK Pengkaji I.....	67
Lampiran 4. SK Pengkaji II	68
Lampiran 5. Modul Ajar Siklus I.....	69
Lampiran 6. Skor keterampilan Senam Lantai Guling Depan Siklus I.....	76
Lampiran 7. Skor keterampilan Senam Lantai Guling Depan Siklus II	77
Lampiran 8. Skor Mentah keterampilan Senam Lantai Guling Depan.....	78
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian.....	80
Lampiran 10. Biodata Pribadi	84