

TINGKAT KETRAMPILAN GULING DEPAN SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 1 KARANGANOM KABUPATEN KLATEN TAHUN AJARAN 2017/2018

THE LEVEL OF FORWARD ROLL SKILLS OF THE EIGHTH YEAR STUDENTS OF SMP N 1 KARANGANOM KLATEN IN THE ACADEMIC YEAR 2017/2018

Oleh : Fikhri Rizky Raynaldi, Universitas Negeri Yogyakarta, Fikhririzky92@gmail.com

Abstrak

Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat keterampilan guling depan siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Karanganyam kabupaten Klaten tahun ajaran 2017/2018. Desain penelitian yang akan di gunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan presentase. Instrumen untuk mengukur tingkat keterampilan guling depan menggunakan tes unjuk kerja guling depan, nilai validitas instrumen sebesar 0,777, reliabilitas instrumen 0,889. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Karanganyam kabupaten Klaten sebanyak 36 anak yang di ambil menggunakan *random sampling*, dan didapat 15 anak laki-laki dan 21 anak perempuan. Teknik analisis data menggunakan deskriptif dengan rumus persentase. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diketahui tingkat ketrampilan guling depan siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Karanganyam Kabupaten Klaten Tahun Ajaran 2017/2018 yang masuk dalam kategori Baik Sekali sebanyak 5 anak atau sebesar 13,89 %, kategori Baik sebanyak 3 siswa atau sebesar 8,33 %, kategori Cukup sebanyak 13 siswa atau sebesar 36,11 %, kategori Kurang Baik sebanyak 11 siswa atau sebesar 30,56 %, dan kategori sangat kurang sebanyak 4 siswa atau sebesar 11,11 %. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan Tingkat Keterampilan Guling Depan Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Karanganyam Kabupaten Klaten sebagian besar adalah cukup.

Kata kunci: *Keterampilan, Guling Depan, Siswa Kelas VIII*

Abstract

This research is intended to know the level of forward roll skills of the eighth year students of SMP N 1 KARANGANOM KLATEN in the academic year 2017/2018. Design of this research, the writer uses descriptive quantitative by percentage. the instrument of this research is aimed to measure the level of forward roll uses performance test, the validity of the instrument is 0,777, the reliability of the instrument is 0,889. The writer takes 36 students of the eighth year students SMP N 1 KARANGANOM as sample by random sampling, and The writer gets the boys are 15 and the girls are 21. The technique of analyzing data, the writer uses descriptive by percentage formula. Based on analyzing and discussion of this research, the writer knows the level of forward roll skills of the eighth year students of SMP N 1 KARANGANOM KLATEN in the academic year 2017/2018 who get very good score are 5 students or 13,89%, who get good score are 3 students or 8,33%, fair score are 13 students or 36,11%, poor score are 11 students or 30,56%, and fail score are 4 students or 11,11%. The writer concludes that the level of forward skills of the eighth year students of SMP N 1 KARANGANOM KLATEN in the academic year 2017/2018 is fair.

Key words: skill, forward roll, the eighth year students

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran di dalam kurikulum yang wajib disampaikan oleh guru kepada siswa di sekolah dari tingkat sekolah dasar sampai tingkat sekolah menengah umum. Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memiliki konten memberi sumbangan untuk mengembangkan gerak dan gaya hidup sehat, dan memberi warna pada pendidikan karakter bangsa. Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan kearifan lokal dan memberi apresiasi terhadap multikultural yaitu mengenal permainan dan olahraga tradisional yang berakar dari budaya suku bangsa Indonesia dan dapat dijadikan sumbangan dalam pembentukan karakter seperti yang sudah di jelaskan di dalam kurikulum 2013.

Kurikulum 2013 adalah kurikulum yang berlaku dalam sistem pendidikan Indonesia. Kurikulum 2013 ini merupakan kurikulum tetap yang di tetapkan oleh pemerintah Indonesia untuk menggantikan kurikulum 2006 atau yang biasa di sebut KTSP (Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan) yang kurang lebih berlaku selama 6 tahun. Pada masa percobaannya pada pertengahan Tahun 2013. Kurikulum 2013 di implementasikan secara terbatas pada sekolah perintis, yakni kelas I dan IV untuk tingkat Sekolah Dasar, kelas VII untuk tingkat Sekolah Menengah Pertama dan kelas X untuk tingkat Sekolah Menengah umum. Sedangkan sisanya masih menggunakan kurikulum 2006 (KTSP). Menurut peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Anies Baswedan, nomor 60 tahun 2014, pelaksanaan Kurikulum 2013

dihentikan sementara dan kembali menggunakan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan, kecuali satuan pendidikan dasar dan menengah yang sudah melaksanakannya selama 3 semester, satuan pendidikan usia dini, dan satuan pendidikan khusus. Di dalam Kurikulum 2013 terdapat berbagai macam mata pelajaran yang dikelompokkan menjadi dua, kelompok A yang berisi mata pelajaran umum diantaranya PAI, PPKn, Matematika, Bahasa Indonesia, IPA dan IPS, sedangkan untuk kelompok B diantaranya Seni Budaya, Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan, Bahasa Daerah dan Bahasa Asing.

Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan termasuk mata pelajaran kelompok B di dalam struktur kurikulum 2013, yaitu kelompok mata pelajaran yang kontennya di kembangkan oleh pusat dan di lengkapi dengan konten kearifan lokal yang di kembangkan oleh pemerintah daerah, pola penerapannya dapat dengan integrasi kompetensi dasar yang sudah di muat di dalam kurikulum, atau dapat menambah kompetensi dasar sendiri. Struktur penerapan kurikulum 2013 dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan alokasi waktu 3 jam pelajaran dalam setiap minggunya, dimana alokasi waktu pembelajaran setiap kelas dapat di tambah sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Dengan adanya pergantian kurikulum oleh Kementerian Pendidikan Indonesia (KPI) terhadap proses belajar mengajar di sekolah, membuat guru dan peserta didik harus beradaptasi kembali dengan kurikulum yang baru, tak jarang sekolah yang belum siap dengan kurikulum ini harus kembali menggunakan kurikulum sebelumnya yaitu KTSP, sebagian sekolah lain dengan bijak

tetap menerima dan beradaptasi dengan kurikulum 2013 dengan menggunakan 2 kurikulum, seperti yang terjadi di SMP N 1 Karanganom yang menggunakan 2 kurikulum, kelas VII dan VIII menggunakan Kurikulum 2013 sedangkan kelas IX masih menggunakan kurikulum 2006 atau KTSP (Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan).

Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terdiri dari beberapa materi tentang olahraga dan kesehatan yang wajib di sampaikan oleh guru kepada peserta didik, yang aspek-aspeknya meliputi permainan dan olahraga, aktivitas permainan bola besar (pemainan sepakbola, permainan bola voli, dan permainan bola basket.), Aktivitas permainan bola kecil(permainan kasti, permainan bulu tangkis dan permainan tenis meja.), aktivitas atletik (jalan cepat, lari jarak pendek, lompat jauh, dan tolak peluru.), aktivitas bela diri(pencak silat), aktivitas kebugaran jasmani, aktifitas senam, aktivitas gerak berirama, aktivitas air. Sedangkan untuk pembelajaran teori terdiri dari perkembangan tubuh remaja dan kesehatan.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP N 1 Karanganom sangat diminati oleh siswa, selain itu siswa sangat antusias ketika mengikuti mata pelajaran pendidikan olahraga dan kesehatan, selain minat siswa dalam mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah, siswa juga sangat antusias mengikuti olahraga di luar jam pelajaran sekolah. Keaktifan siswa di SMP N 1 Karanganom dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan didukung cukup lengkapnya sarana dan prasarana yang ada di SMP N 1 karanganom.Selain SMP N 1 Karanganom

memiliki fasilitas yang cukup lengkap, letak SMP N 1 Karanganom yang strategis.SMP N 1 Karanganom dekat dengan lapangan sepakbola, selain itu SMP N 1 Karanganom juga memiliki gedung serbaguna yang bisa di gunakan untuk olahraga *indoor* sehingga sangat mendukung kegiatan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.Tapi keaktifan siswa SMP N 1 Karanganom tidak di barengi dengan ekstrakurikuler yang tidak berjalan baik, meskipun demikian siswa masih menggunakan fasilitas olahraga di SMP N 1 Karanganom dengan mandiri setiap sore hari.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kelas SMP N 1 Karanganom memiliki bermacam-macam materi pembelajaran yang wajib di sampaikan oleh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kepada peseta didik di antaranya, permainan bola besar, pemaian bola kecil, pembelajaran senam lantai, pembelajaran aktivitas ritmik, pembelajaran aktivitas akuatik, pembelajaran aktivitas atletik, pembelajaran aktivitas beladiri, dan pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani, dari berbagai macam materi ajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang ada di SMP N 1 Karanganom, yang akan di bahas pada penelitian ini adalah materi pembelajaran senam dengan materi senam lantai guling depan.

Menurut Imam Hidayat dalam Agus Mahendra (2000:9),senam adalah suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruks dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai spiritual. Senam

bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak, selain itu senam dapat pula menyumbang pada pengayaan perbendaharaan gerak pesertanya. sedangkan Menurut FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*) dalam Agus Mahendra, 2000:12, senam dibagi menjadi 6 macam, yaitu senam artistik, senam ritmik, senam akrobatik, senam aerobik, senam trampolin, dan senam umum. Senam artistik adalah senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan, salah satu diantaranya senam lantai.

Aktivitas senam sudah diajarkan dari tingkat Sekolah Dasar hingga Sekolah Menengah Atas. Pembelajaran senam lantai yang diberikan di sekolah antara lain guling depan (*forward roll*), guling belakang (*backward roll*), *split*, *hanstands*, *balance*, dan meroda. berdiri dengan kepala (*kopstand*), sikap lilin, kayang, guling lenting, berdiri dengan kedua telapak tangan dan berbagai bentuk keseimbangan lainnya. Dari beberapa materi senam lantai yang diajarkan di sekolah, peneliti ingin mengambil satu pokok bahasan penelitian yaitu Guling depan (*Forward roll*). Guling depan tercantum dalam standar kompetensi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMP kelas VIII SMP Negeri 1 Karanganyar kurikulum 2013. Dalam peta materi nomor 5, ketrampilan dasar senam lantai (keseimbangan, berguling, berguling lenting, rangkaian gerak), serta dalam kompetensi dasar 4.6 yaitu mempraktikkan konsep berbagai ketrampilan dasar dalam aktivitas spesifik senam lantai, materi pembelajaran guling ke depan.

Peserta didik baru SMP N 1 Karanganyar tentu memiliki ketrampilan berbeda-beda dalam senam lantai khususnya guling depan. Hasil observasi yang peneliti lakukan terhadap sekolah dasar di Kecamatan Karanganyar yang siswanya melanjutkan sekolah di SMP N 1 Karanganyar di temukan beberapa perbedaan satu sama lain antara sekolah dasar terkait pembelajaran senam lantai guling depan, hal ini di karenakan sarana dan prasarana untuk pembelajaran senam lantai yang kurang. Matras yang di gunakan banyak yang tidak layak di gunakan karena sudah tipis dan berlubang. Sementara di beberapa sekolah bahkan tidak memiliki fasilitas yang digunakan untuk pembelajaran senam lantai. Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti dari 15 sekolah dasar di Kecamatan Karanganyar hanya enam (6) sekolah dasar yang memiliki matras sedangkan Sembilan (9) sekolah tidak memiliki matras, matras yang berlubang dan matras yang sudah tipis, yang menjadi alasan guru pengampu pendidikan jasmani di sekolah dasar tidak memberikan materi senam lantai, sehingga mempengaruhi pelaksanaan pembelajaran senam lantai khususnya keterampilan guling depan siswa, dengan begini banyak siswa yang baru menerima pembelajaran senam lantai di Sekolah Menengah Pertama.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 19 juli 2017 dengan guru pengampu pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, Penyampaian materi guling depan di SMP Negeri Karanganyar memiliki beberapa kendala, menurut guru pengampu pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 1 Karanganyar, siswa kurang antusias dalam mengikuti

pembelajaran senam lantai, siswa akan bersemangat mengikuti pembelajaran senam lantai jika gerakan yang di sampaikan mereka anggap mudah atau mereka kuasai, selain itu sarana dan prasarana senam lantai di SMP Negeri 1 karanganom hanya memiliki satu (1) matras, sehingga menyebabkan pembelajaran tidak efektif. Karena kelas VIII di SMP Negeri 1 Karanganom menggunakan kurikulum 2013, maka guru dituntut untuk menyiapkan media pembelajaran untuk membantu siswa memahami apa yang akan di sampaikan guru, untuk penggunaan media pembelajaran, guru di SMP Negeri 1 Karanganom tidak selalu menggunakan media pembelajaran, jika masih bisa di jelaskan secara lisan.

Pembelajaran senam lantai untuk kelas VIII di laksanakan pada awal semester genap, kelas VIII yang menggunakan kurikulum 2013 pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dilakukan selama 3 jam pelajaran, 1 jam untuk teori, dan dilanjutkan 2 jam untuk praktek.

Siswa yang masuk ke SMP Negeri 1 Karanganom tentu memiliki keterampilan yang beragam, hal ini di sebabkan karena banyaknya sekolah dasar yang tidak memiliki sarana dan prasarana pembelajaran senam lantai, banyak siswa yang baru pertama kali menerima pembelajaran senam lantai di SMP N 1 Karanganom. Dengan kendala yang telah di uraikan apakah pembelajaran senam lantai di SMP Negeri 1 Karanganom berjalan dengan baik, khususnya senam lantai guling depan, sehingga siswa bisa melakukan gerakan guling depan dengan baik.

Berdasarkan masalah yang telah diuraikan diatas Maka peneliti berminat

meneliti tentang tingkat keterampilan guling depan kelas VIII di SMP Negeri 1 Karanganom.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Desain penelitian yang akan di gunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan presentase. Menurut Suharsimi (1985:139), penelitian deskriptif merupakan penelitian non hipotesis, sehingga dalam langkah penelitiannya tidak memerlukan hipotesa, yang bertujuan untuk menggambarkan keadaan atau status fenomena. penelitian ini menggunakan metode penelitian survey, sebagai alat pengumpulan data penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP N 1 Karanganom Klaten yang terletak di Dukuh Karanganom, Desa Karanganom, Kecamatan Karanganom, Kabupaten Klaten, Provinsi Jawa Tengah. Penelitian ini dilakukan pada bulan November 2017.

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Karanganom. Siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Karanganom terdiri dari tujuh kelas paralel terdiri dari kelas VIII A sampai VIII G, setiap kelas terdiri dari 33 sampai 37, jumlah seluruh siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Karanganom adalah sebanyak 241 siswa.

Menurut sugiyono (2013: 81), mengatakan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Untuk menentukan

sampel, apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya, jika jumlah subjeknya besar dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih. (Suharsimi, 1985: 94)

Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik sampel random dengan cara undian, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII. Menurut pendapat Suharsimi di atas sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini sebesar 15%, dari jumlah siswa kelas VIII, jadi sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini sebanyak 36 siswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara undian menggunakan kertas yang bertuliskan nama masing-masing siswa kelas VIII, nama siswa yang keluar dari undian maka siswa tersebut akan menjadi sampel. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 15% siswa laki-laki dan 15% siswa perempuan dari masing-masing kelas..

Instrument penelitian

Instrument yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian adalah instrumen milik Afri Bernada Cinta Dea yang sudah dinilai oleh ahli (*expert judgement*) oleh Drs. F. Suharjana, M.Pd dan Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes.

Teknik Analisis Data

Analisis data adalah tindak lanjut penelitian setelah melakukan pengumpulan data, merupakan langkah yang paling penting dalam untuk menentukan hasil dalam penelitian. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif. Statistik deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap obyek yang telah diteliti, selanjutnya dapat dikategorikan dengan mengacu pada kisi-

kisi keterampilan guling depan menjadi tingkatan yang ada yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang dan kurang sekali menurut Anas Sudjiono dalam Dedi (2009:45).

Tabel 1. Norma tingkat keterampilan guling depan berdasarkan Anas Sudjiono.

Rentangan Norma	Kategori.
$M + 1.5 SD \leq X$ ke atas	Baik sekali
$M + 0.5 SD \leq X < M + 1.5 SD$	Baik
$M - 0.5 SD \leq X < M + 0.5 SD$	Cukup
$M - 1.5 SD \leq X < M - 0.5 SD$	Kurang
$X < M - 1.5 SD$	Kurang sekali

Keterangan.

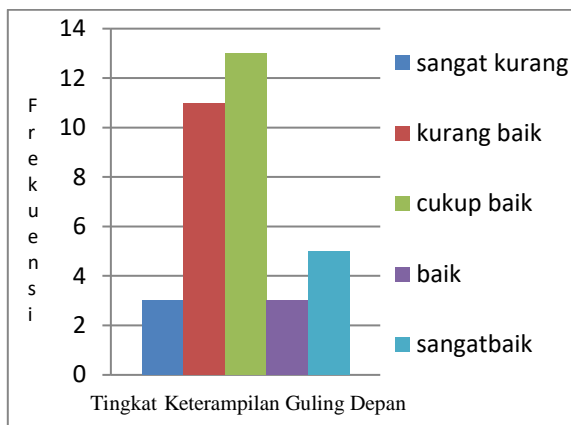
M : Rata-rata hitung.

SD : Standar Deviasi

X : skor yang diperoleh.

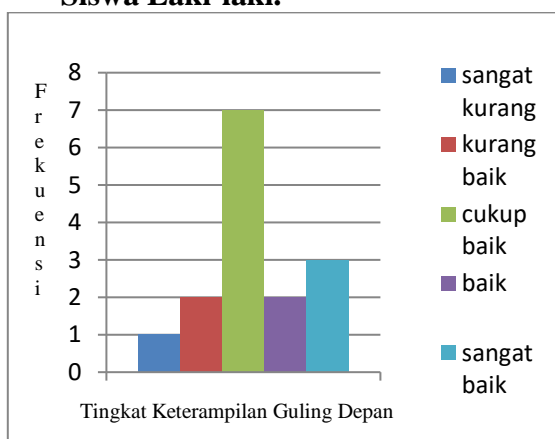
Hasil Penelitian

Data hasil penelitian tingkat ketrampilan guling depan siswa diperoleh hasil yang masuk dalam kategori Baik Sekali sebanyak 5 anak atau sebesar 13,89 %, kategori Baik sebanyak 3 siswa atau sebesar 8,33 %, kategori Cukup sebanyak 13 siswa atau sebesar 36,11 %, kategori Kurang Baik sebanyak 11 siswa atau sebesar 30,56 %, dan kategori sangat kurang sebanyak 4 siswa atau sebesar 11,11 %. Dalam pelaksanaan ketrampilan guling depan dalam penelitian ini di dasarkan pada pelaksanaan sikap awal, gerakan mengguling depan dan sikap akhir Apabila ditampilkan dalam diagram sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Tingkat Keterampilan Guling Depan

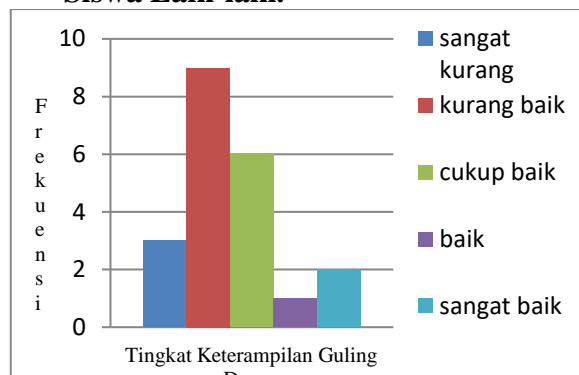
1. Tingkat Keterampilan Guling Depan Siswa Laki-laki.



Gambar 2. Diagramm Tingkat Keterampilan Guling Depan (Laki-Laki)

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui tingkat keterampilan guling depan siswa laki-laki kelas VIII di SMP Negeri 1 Karangnom Kabupaten Klaten Tahun Ajaran 2017/2018 yang masuk dalam kategori Baik Sekali sebanyak 3 anak, kategori Baik sebanyak 2 siswa atau sebesar 13,33 %, kategori Cukup sebanyak 7 siswa atau sebesar 46,66 %, kategori Kurang Baik sebanyak 2 siswa atau sebesar 13,33 %, dan kategori sangat kurang sebanyak 1 anak atau sebesar 6,66 %.

2. Tingkat Keterampilan Guling Depan Siswa Laki-laki.



Gambar 3. Diagram Tingkat Keterampilan Guling Depan (Perempuan)

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui tingkat keterampilan guling depan siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Karangnom Kabupaten Klaten Tahun Ajaran 2017/2018 yang masuk dalam kategori Baik Sekali sebanyak 2 anak atau sebesar 9,52 %, kategori Baik sebanyak 1 siswa atau sebesar 4,76 %, kategori Cukup sebanyak 6 siswa atau sebesar 28,57 %, kategori Kurang Baik sebanyak 9 siswa atau sebesar 42,85 %, dan kategori sangat kurang sebanyak 3 siswa atau sebesar 14,28 %.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui tingkat keterampilan guling depan siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Karangnom Kabupaten Klaten yang masuk dalam kategori Baik Sekali sebanyak 5 anak atau sebesar 13,89 %, kategori Baik sebanyak 3 siswa atau sebesar 8,33 %, kategori Cukup sebanyak 13 siswa atau sebesar 36,11 %, kategori Kurang Baik sebanyak 11 siswa atau sebesar 30,56 %, dan kategori sangat kurang sebanyak 4 siswa atau sebesar 11,11 %.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa tingkat keterampilan guling depan siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Karangnom Kabupaten Klaten

sebagian besar adalah cukup. Hal tersebut diartikan bahwa sebagian besar rata-rata siswa bisa melakukan gerakan guling depan, akan tetapi dalam pelaksanaannya masih kurang baik dan benar.

Dalam melaksanakan guling depan di mulai dari sikap awal, sikap melaksanakan guling depan, dan sikap akhir. Dari proses gerak guling depan tersebut haruslah baik runtut dan benar. Hasil yang cukup diartikan bahwa siswa selama ini bisa melaksanakan guling depan akan tetapi gerakanya kadang belum baik. Seperti sikap awal kepala kurang di tekuk, sikap akhir posisi badan kurang sempurna. Sehingga siswa hanya asal melakukan guling depan. Akan hasil tersebut merupakan hasil yang cukup baik, menjadi pekerjaan rumah untuk guru agar siswa dapat melakukan guling depan dengan benar. Siswa sudah mempunyai modal mental dan keberanian untuk melakukan guling depan, sehingga guru tinggal membenarkan gerakan dari sikap awal, pelaksanaan dan sikap akhir.

Hasil penelitian tersebut dapat di karenakan adanya siswa yang tidak mendapat pembelajaran senam lantai guling depan di Sekolah Dasar dan baru pertama kali mendapat pembelajaran senam lantai guling depan di SMP Negeri Karangnom, hal tersebut tentu akan mempengaruhi kualitas fisik (kelentukan, kekuatan, daya tahan, daya ledak) dan kualitas motorik (keseimbangan, orientasi ruang) siswa dalam melakukan guling depan, hal ini disebabkan siswa tidak mendapat latihan karena siswa belum pernah menerima pembelajaran senam lantai guling depan, selain itu sarana dan prasarana khususnya matras di SMP Negeri 1 Karangnom yang hanya memiliki satu (1) tentunya akan menghambat peningkatan keterampilan siswa saat melakukan latihan. Kurangnya media pembelajaran yang seharusnya bisa membantu siswa untuk bisa lebih memahami apa yang disampaikan oleh guru.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dalam usaha untuk meningkatkan keterampilan guling depan, perlu adanya peningkatan ketersediaan sarana dan prasarana, khususnya matras agar pembelajaran senam lantai lebih efektif dan siswa tidak perlu menunggu terlalu lama saat akan melakukan gerakan senam lantai, sehingga siswa akan lebih sering melakukan gerakan yang di sampaikan ataupun bisa melakukan latihan secara individu. Media pembelajaran yang selalu disediakan guru dalam penyampaian materi pembelajaran tentu akan sangat membantu siswa untuk lebih memahami dari pada hanya menjelaskan secara lisan, karena dengan adanya media pembelajaran siswa akan mempunyai pandangan tentang materi yang disampaikan. Semua ini diharapkan agar pembelajaran senam lantai di SMP Negeri 1 Karangnom bisa berjalan secara efektif dan efisien sehingga dapat meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan gerakan guling depan.

Hasil penelitian dapat dijadikan patokan untuk mengevaluasi kegiatan proses pembelajaran guling depan siswa di SMP Negeri 1 Karangnom Kabupaten Klaten. Kegiatan evaluasi tentu saja dapat berhubungan dengan hasil tingkat ketrampilan guling depan siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Karangnom.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya diketahui tingkat ketrampilan guling depan siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Karangnom Kabupaten Klaten yang masuk dalam kategori Baik Sekali sebanyak 5 anak atau sebesar 13,89 %, kategori Baik sebanyak 3 siswa atau sebesar 8,33 %, kategori Cukup sebanyak 13 siswa atau sebesar 36,11 %, kategori Kurang Baik sebanyak 11 siswa atau sebesar 30,56 %, dan kategori sangat

kurang sebanyak 4 siswa atau sebesar 11,11 %. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan Tingkat Keterampilan Guling Depan Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Karanganyar Kabupaten Klaten sebagian besar adalah cukup.

Saran

Hasil dari penelitian dan kesimpulan di atas, maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Untuk peneliti selanjutnya agar melibatkan rekan untuk membantu melakukan penelitian supaya waktu yang digunakan lebih efektif dan bisa mengontrol kesungguhan siswa dalam melakukan guling depan.
2. Penulis memberikan saran untuk peneliti selanjutnya agar diberi waktu untuk melakukan kroscek langsung kepada siswa sehingga peneliti mengetahui kesungguhan siswa dalam melakukan guling depan.
3. Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan variabel berbeda misalnya keterampilan guling belakang, sehingga tingkat keterampilan guling pada senam lantai dapat teridentifikasi lebih luas lagi.

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Komarudin.(2016). *Pendidikan jasmani dan olahraga*. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya.

Suharsimi Arikunto (1985). *Prosedur penelitian, suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT Bina Aksara.

DAFTAR PUSTAKA

Agus Mahendra. (1999/2000). *Senam*.

Jakarta: Depdiknas

Dedi Wahyu Prasetyo (2013). *Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bola Basket yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Pandak*. Skripsi, tidak di terbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta