

**MENINGKATKAN KETERAMPILAN SISWA  
DALAM SENAM LANTAI GULING LENTING  
MENGUNAKAN METODE *DIRECT INTRUCTION*  
DI MTs BANIY KHOLIEL**

**SKRIPSI**

**OLEH  
AHMAD ALFAN SYUHURI  
NIM 2010281013**



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA  
2024**

**MENINGKATKAN KETERAMPILAN SISWA  
DALAM SENAM LANTAI GULING LENTING  
MENGUNAKAN METODE *DIRECT INTRUCTION*  
DI MTs BANIY KHOLIEL**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Muhammadiyah Jember  
untuk mengetahui salah satu persyaratan dalam  
menyelesaikan Program Sarjana Pendidikan Olahraga

Oleh

**Ahmad Alfian Syuhuri**

**NIM 2010281013**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA**

**2024**



## MOTTO

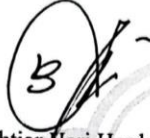
"Tidak ada satu pun perjuangan yang tidak melelahkan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar, yaitu yang ketika ditimpa musibah mereka mengucapkan: Sungguh kita semua ini milik Allah dan sungguh kepada-Nya lah kita kembali." (QS. Al Baqarah: 155-156)



**HALAMAN PERSETUJUAN**

Skripsi oleh Ahmad Alfian Syuhuri ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh Tim Penguji

Jember, 17 Mei 2024  
Pembimbing I

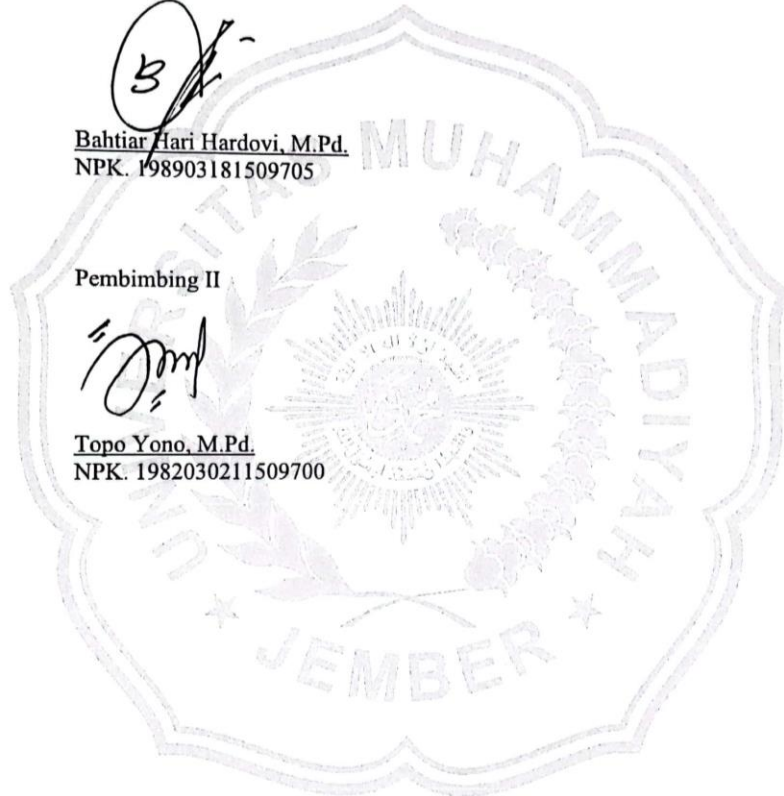


Bahtiar Hari Hardovi, M.Pd.  
NPK. 198903181509705

Pembimbing II



Topo Yono, M.Pd.  
NPK. 1982030211509700



**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi oleh Ahmad Alfian Syuhuri telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 25 Juli 2024

Dewan Penguji



Ahmad Sulaiman, M.Pd  
NPK. 1990011111151090

Ketua



Bahtiar Hari Hardovi, M.Pd  
NPK. 198903181509705

Anggota



Topo Yono, M.Pd.  
NPK. 1982030211509700

Anggota

Mengetahui,  
Dean Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Etti Amilia, S.S., M.Pd  
NPK. 1985062510709477

## PRAKATA

Alhamdulillah puji syukur kepada Allah SWT. Berkat rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Segala hal yang telah diupayakan semoga bermanfaat baik bagi penulis maupun pembaca.

Skripsi ini berjudul “Meningkatkan Keterampilan Siswa Dalam Senam Lantai Guling Lenting Menggunakan Metode *Direct Intruction* Di MTs Baniy Kholiel”. Skripsi ini memuat Bab I sampai Bab VI. Bab I berisi pendahuluan, Bab II berisi kajian pustaka & hipotesis tindakan, Bab III berisi metode penelitian, Bab IV berisi hasil penelitian, Bab V berisi pembahasan, dan Bab VI berisi kesimpulan dan saran.

Atas kekurangan yang terjadi pada penulisan skripsi ini, penulis menerima kritik dan saran dalam rangka penyempurnaan skripsi ini. Semoga bisa menjadi bahan koreksi bersama untuk perbaikan selanjutnya.

Jember, Juli 2024

Penulis

## UNGKAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengungkapkan syukur kehadiran Allah SWT atas terselesaikannya skripsi ini. Demikian juga penulis mengungkapkan terimakasih yang sebesar-besarnya, atas segala upaya, bimbingan, dan arahan dari semua pihak, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Fitri Amilia, S.S., M.Pd., Dekan FKIP Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ahmad Sulaiman, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Bahtiar Hari Hardovi, M.Pd., dan Topo Yono, M.Pd., selaku dosen pembimbing I dan II yang telah memberikan arahan dan masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Semua dosen Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Jember.
5. Staf pengajaran FKIP Universitas Muhammadiyah Jember.
6. Moh. Hisbi Muttahid, S.Sos.I, M.Pd., selaku kepala Madrasah Tsanawiyah Baniy Kholiel Kedungsuko Bangsalsari.
7. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Disampaikan terimakasih atas semua bantuan dan bimbingannya.



## PERSEMBAHAN

Skripsi ini dengan hormat dipersembahkan kepada :

1. Kedua orang tua tercinta (Ibu Nanik Puji Astutik dan Bapak Abdul Ghofar) yang senantiasa selalu mendoakan dan memberi dukungan kepada penulis dalam berbagai aspek. Rasanya semua yang telah beliau lakukan dan berikan tidak akan pernah sebanding dengan balasan apapun oleh penulis di dunia ini dan banyak hal yang sangat berbahagia dalam hidup saya.
2. Kepada keluarga dan saudara.
3. Para guru saya yang telah memberikan ilmunya mulai dari TK sampai di bangku kuliah.
4. Para Masyayikh Pondok Pesantren Awwalu Ihya'i Daril Amanah (Ponpes AIDA).
5. Semua teman-teman yang memberi banyak inspirasi dan pelajaran hidup.

Jember, Juli 2024

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN LOGO .....	iii
MOTTO.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
PRAKATA.....	vii
UNGKAPAN TERIMAKASIH .....	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
ABSTRAK .....	xv
ABSTRACT.....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Penelitian .....	1
1.2 Masalah Penelitian .....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Devfinisi Operasional.....	6
1.5 Manfaat Penelitian.....	6
1.5.1 Manfaat Teoritis .....	6
1.5.2 Manfaat Praktis .....	7
1.6 Ruang Lingkup Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS TINDAKAN .....</b>	<b>8</b>
2.1 Kajian Pustaka .....	8
2.1.1 Keterampilan.....	8
2.1.2 Senam Lantai .....	9
2.1.3 Guling Lenting.....	10
2.1.4 Metode <i>Direct Intruction</i> .....	12

2.2 Kerangka Berpikir .....	13
2.3 Hipotesis Tindakan .....	14
2.4 Biomotorik.....	14
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>17</b>
3.1 Jenis Penelitian .....	17
3.2 Desain Penelitian .....	18
3.3 Prosedur Penelitian.....	19
3.3.1 Studi Pendahuluan ( <i>Preliminary study</i> ) .....	19
3.3.2 Perencanaan ( <i>Planning</i> ) .....	19
3.3.3 Pelaksanaan ( <i>Implementing</i> ) .....	20
3.3.4 Pengamatan ( <i>Observing</i> ).....	20
3.3.5 Refleksi ( <i>Reflecting</i> ) .....	20
3.4 Data dan Sumber Data.....	21
3.5 Subjek Penelitian.....	21
3.6 Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian .....	21
3.7 Kriteria Kesuksesan.....	22
3.8 Instrumen Penelitian.....	22
3.9 Pengembangan Instrumen .....	25
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>26</b>
4.1 Deskripsi Setting Penelitian .....	26
4.2 Hasil Penelitian.....	26
4.2.1 Kondisi Awal.....	27
4.2.2 Hasil Pembelajaran Setelah Tindakan.....	28
<b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>	<b>36</b>
<b>BAB VI PENUTUP .....</b>	<b>38</b>
6.1 Kesimpulan.....	38
6.2 Saran .....	38
<b>DAFTAR RUJUKAN .....</b>	<b>39</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>43</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Rubik Penilaian Unjuk Kerja Keterampilan Guling Lenting .....	23
Tabel 4. 1 Data Kondisi Awal Keterampilan Siswa Dalam Senam Lantai Guling Lenting .....	27
Tabel 4. 2 Hasil Penelitian Siklus I Oleh Peneliti .....	29
Tabel 4. 3 Hasil Penelitian Siklus I Oleh Kolaborator .....	30
Tabel 4. 4 Hasil Penelitian Siklus II Oleh Peneliti .....	33
Tabel 4. 5 Hasil Penelitian Siklus II Oleh Kolaborator .....	33



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2 .1 Cara melakukan guling lenting (Penjasorkes, 2019).....	12
Gambar 3. 1 Desain Penelitian.....	18



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin Penelitian dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Jember. ....	43
Lampiran 2. Surat Balasan Permohonan Ijin Dari Sekolah .....	44
Lampiran 3. Surat Keterangan Selesai Penelitian .....	45
Lampiran 4. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran .....	46
Lampiran 5. Data Awal Kemampuan Guling Lenting Senam Lantai. ....	60
Lampiran 6. Hasil Penelitian Pada Siklus I oleh peneliti.....	61
Lampiran 7. Hasil Penelitian Pada Siklus I oleh kolabolator.....	62
Lampiran 8. Hasil Penelitian Siklus II oleh peneliti .....	63
Lampiran 9. Hasil Penelitian Siklus II oleh kolabolator .....	64
Lampiran 10. Foto Proses Pengambilan Data .....	65
Lampiran 11. Keaslian Penulisan.....	71
Lampiran 12. Riwayat Hidup.....	72

