

**PROSES PEMBELAJARAN PENJASORKES SENAM LANTAI
ROLL DEPAN PADA MASA PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*



**YOHANES LAA
NIM. 16323116**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Yohanes Laa**, NIM. 16323116, dengan judul: "**Proses Pembelajaran Penjasorkes Senam Lantai Roll Depan Pada Masa Pandemi Covid-19**" telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 27 bulan Juli tahun 2022

MENYETUJUI

Pembimbing I



David Loba, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0810017401

Pembimbing II






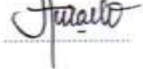
Yahya J. Palinata, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0831018901



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Yohanes Lan**, NIM. 16323116, dengan judul: "**Proses Pembelajaran Penjasorkes Senam Lantai Roll Depan Pada Masa Pandemi Covid-19**" telah dipertanggungjawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 27 bulan Juli tahun 2022 dan dinyatakan "**LULUS**" pada tanggal 27 bulan Juli tahun 2022


DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Magdalena R. P. Wasak, S.Pd., M.Pd.	Penguji Utama	 03/02-2023
Jimmy Charter Atty, S.Pd., M.Fis.	Penguji Anggota	
David Loba, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Yahya J.Palinata, S.Pd., M.Or.	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

MENGESAHKAN


Dekan FKIP
Dr. Andreas J. F. Lumba, M.Pd.
NIDN. 0806086801

Ketua Program Studi PJKR


Jusuf Biegur, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0804078802

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Yohanes Laa
NIM : 16323116
Semester : Dua Belas (XII)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Proses Pembelajaran Penjasorkes Senam Lantai Roll
Depan Pada Masa Pandemi Covid-19.

Menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Kristen Artha Wacana bersifat **original** dan **bebas plagiasi**. 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, 27 Juli 2022

Yang menyatakan



Yohanes Laa
NIM. 16323116

MOTTO

**“DAN APA SAJA YANG KAMU MINTA DI DALAM DOA
DENGAN PENUH KEPERCAYAAN, KAMU AKAN
MENERIMANYA”**

(Matius 21:22)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Dengan kerendahan hati, peneliti mempersembahkan skripsi ini kepada Tuhan Yesus Kristus sebagai sumber kekuatan dalam hidup ini.
2. Kedua Orang Tua tersayang, Ayah Hendrik Laa, Ibunda Magdalena Haki Sanga terimakasih atas doa, dukungan, motivasi dan arahan. Serta selalu setia mendampingi peneliti dalam segala hal.
3. Kakak tersayang, Frans Tae Laa, Anton Laa, Maria Yasinta Laa, Maria Fatima Elen Laa, Chamelia Laa (alm) serta adik Maria Gabriela Laa, Gregrius Maiyer Laa, Yang selalu mendukung selama peneliti melaksanakan studi.
4. Keluarga Besar, Laa, dan Sanga Tobo, Terimakasih atas doa dan dukungannya
5. Sahabat Terkasih, Yohanes, Via, Sesiil, Anis, Adi, Robinson yang selalu mendukung, dan mendoakan keberhasilan peneliti.
6. Teman-teman Seperjuangan FKIP-PJKR, Kupang angkatan 2016 (Paulus,
7. Elton, Tinol, Efen, Osin, Viktor) yang telah mendukung dan memberikan motivasi
8. Almamaterku Tercinta Universitas Kristen Artha Wacana (UKAW) .

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Tuhan yang Maha Kuasa atas segala limpahan Rahmat dan Kasih Sayang-Nya, maka peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “Proses Pembelajaran Penjasorkes Senam Lantai Roll Depan Pada Masa Pandemi Covid-19 di SD Inpres Lasiana Kota Kupang”.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan dan semata-mata bukan dengan kemampuan peneliti sendiri, tapi melainkan berkat dan bantuan serta bimbingan yang tidak henti-hentinya dari Bapak/Ibu pembimbing, maka peneliti melimpahkan banyak ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya.

Ucapan-ucapan terima kasih juga disampaikan kepada yang terhormat:

1. Dr. Ir. Ayub Urbanus Imanuel Meko, M.Si, selaku Rektor UKAW – Kupang
2. Dr. Andreas J. F. Lumba, M.Pd., selaku Dekan FKIP UKAW – Kupang.
3. Jusuf Blegur, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi UKAW – Kupang.
4. David Loba, S.Pd., M.Pd., selaku pembimbing I yang telah membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Yahya J. Palinata S.Pd., M.Or, selaku pembimbing II yang selalu meluangkan waktu dalam membimbing dan mengarahkan penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Jimmy Charter Atty, S.Pd., M.Fis., selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah membantu penulis dari awal perkuliahan hingga selesai.
7. Bapak/Ibu staf pengajar pada Program Studi Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi FKIP UKAW-Kupang.
8. Joni Andreas Higa Huki, S.Pd., Gr., selaku Kepala SD Inpres Lasiana yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian.
9. Drs.Dumuliahi Djami, M.Si, selaku kepala dinas pendidikan dan kebudayaan kota kupang.
10. Dr. Jefirstson R. Riwu Kore, S.E., M.M, selaku Wali kota kupang yang telah memberikan keluasaan agar peneliti melakukan penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari kesempurnaan, baik penyusunannya maupun penyajiannya. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun, peneliti sangat mengharapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga tugas akhir dapat bermanfaat bagi penulis khususnya pembaca pada umumnya.

Kupang, 27 Juli 2022

Peneliti

Yohanes Laa

NIM. 16323116

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK	xiv
BIODATA PENULIS	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	10
A. Pendidikan Jasmani.....	10
B. Tujuan Pendidikan Jasmani	10
C. Pengertian Pembelajaran Penjasorkes.....	14
D. Senam.....	17
E. Pengertian Roll Depan	23
F. Pembelajaran Penjasorkes Dimasa Pandemi Covid-19	25
G. Pembelajaran senam di masa pandemic covid-19	28
H. Kerangka Berpikir.....	29

BAB III. METODE PENELITIAN.....	31
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	31
1. Pendekatan	31
2. Jenis	31
B. Desain Penelitian	32
C. Variabel, Definisi Konseptual, Oprasionalisasi, dan Indikator.....	32
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	34
1. Tempat	34
2. Waktu.....	34
E. Peran Peneliti, Informan Penelitian, dan Teknik Penentuan Informan.	35
1. Peran peneliti	35
2. Informan penelitian.....	35
3. Teknik penentuan informan	35
F. Teknik Pengumpulan Data.....	36
G. Teknik Analisis Data.....	37
H. Pengujian Keabsahan Data	38
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	39
A. Demografi Informan Penelitian	39
B. Hasil Penelitian	40
C. Pembahasan.....	49
BAB V. PENUTUP.....	51
A. Simpulan	51
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	53

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Variabel, definisi konsep, operasionalisasi, dan indikator	32
Tabel 4.1. Demografi Informan Penelitian	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Rangkaian Gerak Roll Depan.....	23
Gambar 2.2. Skema kerangka berpikir.....	30
Gambar 4.1 Wawancara Degan Kepala Sekolah	41
Gambar 4.2. Wawancara dengan Guru Penjasorkes	42
Gambar 4.3. Wawancara dengan siswa (Dhea G. Selan).....	43
Gambar 4.4. Wawancara dengan siswa (Agnesia L. Kollo)	44
Gambar 4.5. Wawancara dengan siswa (Randi Saefatu)	45
Gambar 4.6. Wawancara dengan orang tua siswa (Lusiana Fouk)	46
Gambar 4.7. Wawancara dengan orang tua siswa (Hendra E. Kollo).....	47
Gambar 4.8. Wawancara dengan orang tua siswa (Marhen Saefatu)	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian	55
Lampiran 2. Surat selesai penelitian	56
Lampiran 3. Instrumen penelitian	57
Lampiran 4. Bukti pengumpulan data.....	62
Lampiran 5. Bukti analisis data.....	71
Lampiran 6. Foto kegiatan penelitian.....	75

BIODATA PENULIS



A. Identitas

1. Nama : Yohanes Laa
2. Tempat/tanggal lahir : Helangdohi 28-12-1992
3. Alamat : Jl. Yohanes Fanggi, RT.030/RW. 008, Lasiana,
Kelapa Lima Kota Kupang
4. Nomor *handpone* : +62 81338507860
5. Alamat email : yohanlaa01@gmail.com
6. Nama Ayah : Hendrik Laa
7. Nama Ibu : Magdalena Haki Sanga

B. Riwayat pendidikan

1. SD Khatolik Santamaria Kalabahi (2001-2007)
2. SMP Negeri 3 Kalabahi (2007-2010)
3. SMK Katolik St.Yosef Nenuk (2010-2013)