

**PEMBELAJARAN TEKNIK DASAR SENAM LANTAI
LONCAT KANGKANG SISWA KELAS V SD GMT OEBELO**

SKRIPSI

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



**ELISABETH HOAR KLAU
NIM. 19320036**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Atas Nama **Elisabeth Hoar Klau**, NIM. 19320036, dengan judul :
**“Pembelajaran Teknik Dasar Senam Lantai Loncat Kangkang Siswa Kelas V SD
GMIT Oebelo“** telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 28 bulan
oktober tahun 2023.

MENYETUJUI

Pembimbing I,



Agustinus J. Nafie, S.Pd.,M.Or
NIDN.0810086502

Pembimbing II



Melvianus Selan, S.Pd.,M.Or
NIDN. 0818058901

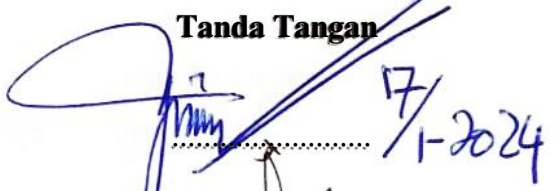
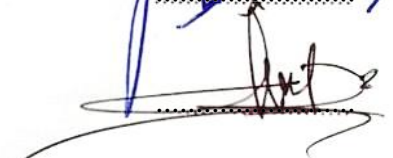


MENGESAHKAN



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Atas Nama Elisabeth Hoar Klau, NIM. 19320036, dengan judul :
**“Pembelajaran Teknik Dasar Senam Lantai Loncat Kangkang Siswa Kelas V SD
GMIT Oebelo”** telah dipertanggung jawabkan di depan Dewan Penguji pada tanggal
28 bulan oktober tahun 2023, dan dinyatakan **“LULUS”** pada tanggal 01 bulan
november tahun 2023.

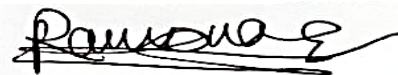
DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda Tangan
M. Rambu P.Wasak, S.Pd.,M.Pd	Penguji Utama	
Isak Riwu Rohi, S.Pd., M.Pd	Penguji Anggota	
Agustinus J. Nafie, S.Pd.,M.Or	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Melvianus Selan, S.Pd.,M.Or	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

MENGESAHKAN



Ketua Program Studi PJKR



Ramona Mathias Mae, S.Pd.,M.Or
NIDN. 0802026601

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Elisabeth Hoar Klau
NIM : 19320036
Semester : Sembilan (IX)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Pembelajaran Teknik Dasar Senam Lantai Loncat Kangkang
Siswa Kelas V SD GMIT Oebelo.

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 di jumpai 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 01 November 2023

Yang Menyatakan



Elisabeth Hoar Klau
NIM. 19320036

MOTTO

**“Dia Memberikan Kekuatan Kepada Yang Lelah
dan Menambah Semangat Kepada Yang Tiada
Berdaya”**

(Yesaya 40:29)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Dengan tulus dan kerendahan hati, peneliti mempersembahkan karya tulis ini kepada Tuhan Yesus dan Bunda Maria sebagai sumber kekuatan dalam hidup ini, yang selalu menyertai serta melindungi peneliti dalam merintis pendidikan sehingga peneliti dapat menyelesaikan studinya di bangku perkuliahan dengan baik.
2. Bapak Raymundus Klau, dan Mama Fernanda Nunes Cristovao, yang telah melahirkan, membesarkan, mendidik, membiayai dan mendoakan peneliti dengan penuh ketulusan dan kasih sayang, serta memenuhi segala kebutuhan moril dan materil peneliti.
3. Saudara - saudariku tercinta Kakak Jony Klau, Kakak Nata Zoaes, Kakak Mery Klau, Kakak Rikhy Selan, Kakak Rince Klau, Adik Frans Klau, Keponakan tercinta Selma Selan dan Breally Selan, yang telah memberikan semangat dan motivasi serta mendoakan keberhasilan peneliti.
4. Sahabat Terkasih Makarius Alexander Wendo, Antonius Oki, Vincensius Fredi Siki, Patrykch Berry Nenabu, Novaris Nomleni, Serlianti Bali Mema dan Riky Kore Tome yang telah meluangkan waktunya serta memberikan ide dan dukungan untuk penyusunan skripsi ini.
5. Keluarga besar Timor Leste (Latuloho) dan Keluarga Besar Umaferik yang selalu menantikan keberhasilan peneliti.
6. Teman – teman Mahasiswa Program Studi PJKR FKIP UKAW-Kupang, Angkatan 2019 terima kasih atas segala dukungan dan motivasinya.
7. Universitas Kristen Artha Wacana Tercinta.

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur yang Berlimpah Peneliti panjatkan ke Hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas Kemurahan dan penyertaan-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pembelajaran Teknik Dasar Senam Lantai Loncat Kangkang Siswa Kelas V SD GMT Oebelo“ ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya.

Peneliti menyadari bahwa penyusunan Skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan dan arahan dari berbagai pihak. Untuk mendapatkan tujuan dan cita-cita yang diimpikan serta dinantikan tidak mudah, impian tersebut haruslah memerlukan waktu, perjuangan kerja keras dan pengorbanan. Perjalanan yang penuh dengan tantangan selama proses pembuatan skripsi ini akhirnya dapat diatasi berkat bantuan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak :

1. Prof. Dr. Ir. Godlief F. Neonufa, MT., selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang yang sudah membantu peneliti selama masa perkuliahan.
2. Dr. Anderias J.F. Lumba, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
3. Ramona M.Mae, S.Pd. M.Or, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
4. Agustinus J. Nafie, S.Pd., M.Or, selaku Pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu, menyumbang pikiran dan tenaga yang sangat berguna dalam mengarah dan membimbing peneliti.
5. Melvianus Selan, S.Pd.,M.Or., selaku Pembimbing II yang telah banyak membantu dan membekali peneliti dalam ilmu pengetahuan, didikan dan bimbingan hingga peneliti bisa sampai ke tahap penyelesaian skripsi ini.
6. Pnatmo Welhelmina Masi, S.Pd.,M.Pd. Selaku dosen penasehat akademik, yang telah memberikan saran – saran dan motivasi sehingga peneliti mampu menyelesaikan penulisan skripsi ini.
7. Bapak/Ibu Dosen staf pengajar pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

8. Bapak/Ibu Dosen serta seluruh Staf Universitas Kristen Artha Wacana Kupang, semoga Tuhan Yang Maha Kuasa Memberikan Kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan ini.
9. Drs. Korinus Masneno, M.Si., Selaku Bupati Kupang yang sudah memberi kesempatan peneliti untuk melakukan penelitian di wilayahnya.
10. Drs. Imanuel Mikael Eliaser Buan,MM., selaku Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Kupang yang sudah memberi kesempatan kepada peneliti dalam melakukan penelitian.
11. Swempi Munde S.Pd, selaku kepala sekolah SD GMIT OEBELO bersama staf yang sudah memberikan kesempatan kepada peneliti dalam melakukan penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan untuk itu peneliti siap menerima saran dan kritik dari berbagai pihak demi meningkatkan kualitas ilmu pengetahuan. Tidak lupa peneliti sertakan harapan-harapan semoga skripsi ini bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan pada program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi.

Kupang, 01 November 2023

Peneliti,



Elisabeth Hoar Klau
NIM. 19320036

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	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.....	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II.KAJIAN PUSTAKA.....	7
A. Hakikat Pembelajaran	7
1. Pengertian pembelajaran	7
2. Pengertian pembelajaran pendidikan jasmani.....	8
3. Tujuan pembelajaran pendidikan jasmani	10
B. Hakikat Senam	13
1. Pengertian senam	13
2. Tujuan pembelajaran senam	15
3. Jenis senam	16
4. Teknik dasar senam lantai.....	18
5. Pembelajaran teknik dasar senam lantai	19
6. Teknik loncat kangkang.....	21

C. Karakteristik Siswa Kelas V Di Sekolah Dasar	26
D. Kerangka Berpikir.....	29
BAB III. METODE PENELITIAN	31
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	31
1. Pendekatan	31
2. Jenis.....	32
B. Desain Penelitian.....	32
C. Variabel Definisi Konseptual, Operasionalisasi dan Indikator	32
D. Tempat dan Waktu Penelitian	33
1. Tempat	33
2. Waktu	33
E. Peran Peneliti, Informan Penelitian, Teknik Penentuan Informan.....	33
1. Peran Peneliti	33
2. Informan Penelitian.....	34
3. Teknik Pengumpulan Informan	34
F. Teknik Pengumpulan Data.....	35
G. Teknik Analisis Data.....	36
H. Pengujian Keabsahan Data.....	37
BAB 1V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	39
A. Demografi Informan Penelitian	39
1. Gambaran umum tempat penelitian	39
2. Identitas sekolah.....	39
3. Visi dan misi SD GMIT Oebelo	40
4. Data pendidik dan peserta didik SD GMIT Oebelo.....	41
B. Hasil Dan Penelitian	43
1. Observasi.....	43
2. Hasil Wawancara	53
C. Pembahasan.....	60
BAB V PENUTUP	65
A. Kesimpulan	65
B. Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	67

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Variabel, Definisi Konsep, Operasionalisasi, dan Indikator.....	32
Tabel 3.2. Waktu Penelitian.....	33
Tabel 4.1. Sumber Data Guru	41
Tabel 4.2. Sumber Data Peserta Didik.....	42
Tabel 4.3. Sumber Data Peserta Didik Berdasarkan Agama	42
Tabel 4.4. Sumber Data Demografi Informan Penelitian	42
Tabel 4.5. Hasil Observasi Sarana dan Prasarana.....	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Melakukan Gerakan Loncat Kangkang.....	25
Gambar 3.1. Kerangka Berpikir.....	30
Gambar 4.1. Papan Nama Sekolah	39
Gambar 4.2. Gedung Sekolah	39
Gambar 4.3. Persiapan Sarana yang di pakai oleh guru	43
Gambar 4.4. Peserta Didik Berbaris	45
Gambar 4.5. Peserta Didik Melakukan Pemanasan	46
Gambar 4.6. Peserta Didik Melakukan Gerakan Loncat Kangkang.....	49
Gambar 4.7. Peserta Didik Melakukan Gerakan Loncat Kangkang.....	49
Gambar 4.8. Peserta Didik Melakukan Gerakan Loncat Kangkang.....	49
Gambar 4.9. Peserta Didik Melakukan Gerakan Loncat Kangkang.....	50
Gambar 4.10. Peserta Didik Melakukan Gerakan Loncat Kangkang.....	50
Gambar 4.11. Peserta Didik Melakukan Pendinginan	52
Gambar 4.12. Peneliti Wawancara Guru PJOK.....	54
Gambar 4.13. Peneliti Wawancara Peserta Didik.....	56
Gambar 4.14. Peneliti Wawancara Peserta Didik.....	56
Gambar 4.15. Peneliti Wawancara Peserta Didik.....	57
Gambar 4.16. Peneliti Wawancara Peserta Didik.....	58
Gambar 4.17. Peneliti Wawancara Peserta Didik.....	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	68
Lampiran 2. Surat Selesai Penelitian	72
Lampiran 3. Instrumen Penelitian.....	73
Lampiran 4. Bukti Pengumpulan Data.....	75
Lampiran 5. Bukti Analisa Data	80
Lampiran 6. Foto Kegiatan Penelitian	82

BIODATA PENULIS



A. Identitas

1. Nama : Elisabeth Hoar Klau
2. Tempat/tanggal lahir : Welolon 04 Januari 2000
3. Alamat : Welolon, RT.003/RW.001 Desa Umanen Lawalu
Kec.Malaka Tengah, Kab. Malaka
4. Nomor *handphone* : +62 81339532892
5. Alamat email : elisabethhoarklau@gmail.com
6. Nama Ayah : Raymundus Klau
7. Nama Ibu : Fernanda Nunes Cristovao

B. Riwayat Pendidikan

1. SDK Manumuti (2005-2011)
2. SMP Negeri 1 Malaka Tengah (2011-2014)
3. SMA Negeri Harekaka (2014-2017)
4. Universitas Kristen Artha Wacana (2019-2024)