

**UPAYA PENINGKATAN KEAKTIFAN SISWA DALAM
PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING DEPAN
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS 1
SD INPRES OEPURA 3**

SKRIPSI

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



**MARLIN E. NENOTEK
NIM. 20320022**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Marlin E. Nenotek**, NIM. 20320022, dengan judul: **“Upaya Peningkatan Keaktifan Siswa Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas 1 SD Inpres Oepura 3”** telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada 24 Agustus 2024.

MENYETUJUI

Pembimbing I



Dr. James Klemen Lika, M.Pd.
NUPTK. 6460754655130082

Pembimbing II



Isak Riwu Kohn, S.Pd., M.Pd.
NUPTK. 6049763664137013

MENGESAHKAN

Ketua Program Studi PJKR

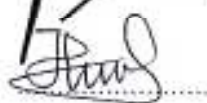


Ramona Nathias Mae, S.Pd., M.Or.
NUPTK. 64645130132

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Marlin E. Nenotek**, NIM. 20320022, dengan judul: "**Upaya Peningkatan Keaktifan Siswa Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas 1 SD Inpres Oepura 3**" telah dipertanggungjawabkan di depan **Dewan Penguji** pada 24 Agustus 2024 dan dinyatakan "**LULUS**" pada 30 Agustus 2024.

DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Dr. Anderias Johanis F. Lumba, S.Pd., M.Pd.	Penguji Utama	
M. Rambu P. Wasak, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota	 13/12-2024
Dr. James Klemen Lika, M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Isak Riwu Rohi, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

MENGESAHKAN



Ketua Program Studi PJKR

Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or.
NUPK. 4534744645130132

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Marlin Erlianci Nenotek
NIM : 20320022
Semester : Delapan (VIII)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Keaktifan Siswa Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas 1 SD Inpres Oepura 3

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, 24 Agustus 2024

Yang menyatakan



Marlin E. Nenotek
NIM. 20320022

MOTTO

"Percayalah kepada Tuhan dengan segenap hatimu, dan janganlah bersandar kepada pengertianmu sendiri. Akuilah Dia dalam segala lakumu, maka Ia akan meluruskan jalanmu."

(Amsal 3:5-6)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Dengan tulus dan kerendahan hati, peneliti mempersembahkan karya tulis ini kepada Tuhan Yesus Kristus sebagai sumber kekuatan dalam hidup ini, yang selalu menyertai serta melindungi peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai gelar sarjana dengan baik.
2. Kedua Orang Tua tersayang, Ayahanda Wellem Nenotek, dan Ibunda Margarita Tsumbale, terima kasih atas doa, dukungan, bimbingan, arahan, serta selalu setia mendampingi sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Kakak dan Adik tersayang, (Adel Y. Nenotek, Fridal O. Nenotek, Junita M. Nenotek, Messi M. Lette) yang selalu memberikan dukungan kepada peneliti dalam proses perkuliahan hingga bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
4. Untuk keluarga besar Nenotek-Tsumbale yang telah memberikan doa dan dukungan terhadap peneliti.
5. Teman-teman terkasih, (Merlyn Missa, Anjelina Kartini Meo) yang selalu mendukung dan mendoakan keberhasilan peneliti.
6. Teman-teman seperjuangan saya angkatan 2020 (Maria Bire, Susana Sri Dewi, Amonia Fernandes, Salomi Nobel) yang selalu membantu saya dalam perkuliahan serta mendukung saya untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Semua pihak yang telah membantu kelancaran penyusunan skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung.
8. Almamater tercinta Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmatnya sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini, dengan judul **“Upaya Peningkatan Keaktifan Siswa Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas 1 SD Inpres Oepura 3”**, dengan baik.

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, pengorbanan dan untuk menjalankan tugas dan impian yang dicita-citakan, air mata kepedihan terus mengalir namun tetap tegar mengejar cita-cita. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak:

1. Prof. Dr. Godlief Fredik. Neonufa, MT, selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang yang sudah membantu peneliti selama masa perkuliahan.
2. Dra. Anggreini. D. N. Rupidara, MT, Ph.D, 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. Dr. James Klemen Lika, M.Pd, selaku Pembimbing I yang sudah mendukung dan membimbing hingga ke tahap penyelesaian skripsi ini
5. Isak Riwu Rohi, S.Pd., M.Pd, selaku Pembimbing II yang sudah mendukung dan membimbing hingga ke tahap penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh pegawai serta para staf pengajar pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
7. Dorthia Namah, S.Pd, selaku kepala sekolah SD Inpres Oepura 3 bersama staf yang menemani peneliti untuk melakukan penelitian.
8. Drs. Dumuliahi Djami, M.Si, bersama staf yang membantu dan mendukung saya dalam memberikan ijin penelitian untuk melakukan penelitian disekolah.
9. Fahrensy Priestley Funay SE, M,Si, yang memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengumpulkan data yang dibutuhkan dalam penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan untuk itu peneliti siap menerima saran dan kritik dari berbagai pihak demi meningkatkan kualitas ilmupengetahuan

Tidak lupa peneliti sertakan harapan-harapan semoga skripsi ini bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan pada program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi.

Kupang 24 Agustus 2024
Yang menyatakan

Marlin E. Nenotek
NIM. 20320022

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.	Identifikas
i Masalah.....	9
C.	Batasan
Masalah.....	10
D.	Rumusan
Masalah.....	10
E.....	Tujuan
Penelitian	10
F.....	Manfaat
Penelitian	10
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	12
A.	Hakikat
PJOK	12

B.	Hakikat
Pembelajaran PJOK di SD	17
C. Hakikat Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan.....	23
D. Tahapan / Prosedur Senam Lantai Guling Depan.....	25
E. Kerangka Berpikir	27
BAB III. METODE PENELITIAN	29
A.	Pendekatan
n dan Jenis Penelitian	29
1.....	Pendekatan
n	30
2.....	Jenis
.....	30
B.	Desain
Penelitian	30
C.	Variabel,
Definisi Konseptual, Operasionalisasi, dan Indikator	31
D.	Tempat
dan Waktu Penelitian.....	33
1.....	Tempat
.....	33
2.....	Waktu
.....	33
E.....	Populasi,
Sampel, dan Teknik <i>Sampling</i>	33
1.....	Populasi
.....	34
2.....	Sampel
.....	34
3.....	Teknik
<i>Sampling</i>	35
F.....	Instrumen
Penelitian	35
1.....	Tes atau
Evaluasi Kinerja	35

2.....	Dokumentasi	36
G.	Teknik Analisis Data.....	40
H.	Indikator Keberhasilan	41
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		44
A.	Demografi Informan Penelitian	44
B.	Hasil Penelitian	46
C.	Teknik Analisis Data	64
D.	Pembahasan	64
BAB V. PENUTUP		66
A.	Simpulan	66
B.	Saran	66
DAFTAR PUSTAKA		68

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Variabel, Definisi konsep, Operasional, dan Indikator.....	31
Tabel 3.2 Waktu Penelitian.....	33
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Senam Lantai Guling Depan	37
Tabel 3.4 Pedoman Lembar Penilaian Senam Lantai Guling Depan	39
Tabel 4.1 Demografi Responden	44
Tabel 4.2 Statistik Data Hasil Pretest Tes Guling Depan Pra Siklus	48
Tabel 4.3 Ketuntasan Hasil Tes Guling Depan Pra Siklus	48
Tabel 4.4 Hasil Tes Guling Depan Siklus I	52
Tabel 4.5 Statistik Data Hasil Tes Guling Depan Siklus I	53
Tabel 4.6 Presentasi Hasil Tes Guling Depan Pada Siklus I	54
Tabel 4.7 Analisis Permasalahan Siklus I dan Solusi Pemecahannya	56
Tabel 4.8 Hasil Tes guling Depan Siklus II	60
Tabel 4.9 Data Hasil Posttest Guling Depan	61
Tabel 4.10 Presentasi Tes Guling Depan Siklus II	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tahapan Dalam Senam Lantai Guling Depan	25
Gambar 2.2 Kerangka Berpikir	28
Gambar 3.1 Model Kemmis Dan Mc Taggart	31
Gambar 4.1 Papan Nama Sekolah	46
Gambar 4.2 Diagram Klasikal Ketuntasan Tes Guling Depan Siklus I	57
Gambar 4.3 Diagram Klasikal Ketuntasan Tes Guling Depan Siklus II	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian.....	72
Lampiran 2. Surat selesai penelitian	73
Lampiran 3. Instrumen penelitian	74
Lampiran 4. Bukti pengumpulan data.....	75
Lampiran 5. Foto kegiatan penelitian	78

ABSTRAK

UPAYA PENINGKATAN KEAKTIFAN SISWA DALAM PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING DEPAN MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS 1 SD INPRES OEPURA 3

Marlin E. Nenotek¹, Dr. James Klemen Lika, S.Pd., M.Pd², Isak Riwu Rohi, S.Pd., M.Pd³

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

email. marlinnenotek23@gmail.com

Latar belakang : Penelitian ini membahas tentang pembelajaran senam lantai guling depan menggunakan pendekatan bermain yang merupakan salah satu model pembelajaran guling depan dengan melibatkan seluruh aktivitas siswa tanpa ada perbedaan status sosial, melibatkan peran siswa sebagai tutor sebaya dan mengandung unsur belajar dengan bermain.

Metode Penelitian : Penelitian ini menggunakan pendekatan dan jenis penelitian tindakan kelas yang terdiri dari dua siklus. Waktu yang digunakan dalam penelitian ini selama dua bulan dan dilaksanakan di SD Inpres Oepura 3 Kota Kupang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini terdiri dari tes dan dokumentasi. Teknik analisis data pada penelitian ini berdasarkan kriteria keberhasilan tindakan kelas sesuai dengan indikator yang merupakan ukuran atau patokan dalam menentukan berhasil dan tidak berhasilnya penelitian ini. Tingkat keberhasilan diukur apabila 75% siswa yang mengikuti proses belajar mencapai taraf keberhasilan minimal.

Tujuan Penelitian : Tujuan Dari Penelitian ini Adalah untuk mengetahui pembelajaran senam lantai guling depan menggunakan pendekatan bermain pada Siswa Kelas I SD Inpres Oepura 3.

Hasil dan pembahasan : Hasil penelitian ini dilakukan pada dua siklus dengan tahapan perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Hasil penelitian pada siklus I tentang senam lantai guling depan diperoleh hasil sebesar 65,08 dalam kategori cukup baik. Hasil penelitian pada siklus II diperoleh nilai sebesar 86,4 dengan kategori sangat baik.

Simpulan : Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan pendekatan bermain dapat meningkatkan senam lantai guling depan siswa kelas I SD Inpres Oepura 3 Kota Kupang.

Kata kunci : *Pendekatan bermain, senam lantai guling depan.*

ABSTRACT

EFFORTS TO INCREASE STUDENT ACTIVITY IN LEARNING FRONT ROLL GYMNASTICS THROUGH A PLAY APPROACH IN CLASS 1 STUDENTS OF INPRES OEPURA 3 PRIMARY SCHOOL

Marlin E. Nenotek¹, Dr. James Klemen Lika, S.Pd., M.Pd². Isak Riwu Rohi, S.Pd., M.Pd³

Physical Education, Health and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia

e-mail. marlinnenotek23@gmail.com

Background: This study discusses the learning of forward roll floor gymnastics using a play approach which is one of the forward roll learning models involving all student activities without any differences in social status, involving the role of students as peer tutors and containing elements of learning by playing.

Research Method: This study uses a classroom action research approach and type consisting of two cycles. The time used in this study was two months and was carried out at SD Inpres Oepura 3 Kupang City. Data collection techniques in this study consisted of tests and documentation. Data analysis techniques in this study were based on the criteria for the success of classroom action in accordance with indicators which are measures or benchmarks in determining the success or failure of this study. The level of success is measured if 75% of students who take part in the learning process achieve a minimum level of success.

Research Objectives: The purpose of this study is to determine the learning of forward roll floor gymnastics using a play approach for Class I Students of SD Inpres Oepura 3.

Results and discussion: The results of this study were carried out in two cycles with the stages of planning, implementation, observation and reflection. The results of the study in cycle I on forward roll floor gymnastics obtained results of 65.08 in the fairly good category. The results of the research in cycle II obtained a value of 86.4 with a very good category.

Conclusion: Based on the description above, it can be concluded that the application of the play approach can improve the forward roll floor gymnastics of class I students of SD Inpres Oepura 3, Kupang City.

Keywords: Play approach, forward roll floor gymnastics.

BIODATA PENULIS



A.....Identitas

1. Nama : Marlin Erlianci Nenotek
2. Tempat/ tanggal lahir : Kupang, 27 Maret 2002
3. Alamat : Jl Sesawi, RT. 031/ RW. 012, Kota Kupang, Kec. Maulafa, Kel. Oepura
4. Nomor *handpone* : +62 85280322080
5. Agama : Kristen Protestan
6. Alamat email : marlinnenotek23@gmail.com
7. Nama Ayah : Wellem Nenotek
8. Nama Ibu : Margarita Tsumbale

B.....Riwayat

pendidikan

1.SD
Bertingkat Oepura 4 Kota Kupang (2008-2014)
2.SMP
Negeri 13 Kota Kupang (2014-2017)
3.SMA
Negeri 7 Kota Kupang (2017-2020)
4.Universita
s Kristen Artha Wacana (2020-2024)