

**PROSES PEMBELAJARAN SENAM LANTAI ROLL DEPAN
PADA SISWA KELAS V SD GMIT KUANINO I**

SKRIPSI

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



**ELSA TONDA MBITU
NIM. 20320031**

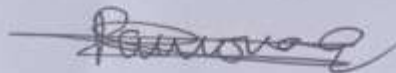
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN, DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS
KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama Elsa Tonda Mbitu, NIM. 20320031, dengan judul: "Proses Pembelajaran Senam Lantai Roll Depan Pada Siswa Kelas V SD GMT Kuanino 1" telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 12 Oktober 2024.

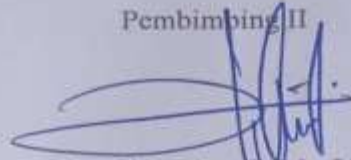
MENYETUJUI

Pembimbing I



Ramona M Mac, S.Pd., M.Or.
NUPTK. 4534744645130132

Pembimbing II



Andry Sinlaeloe, S.Pd., M.Or.
NUPTK. 5755767668130342

MENGESAHKAN

Ketua Program Studi PJKR

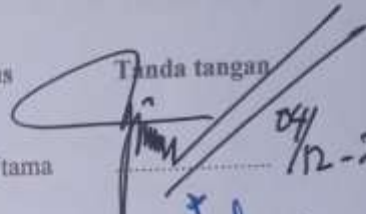
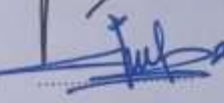
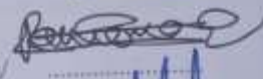


Ramona M Mac, S.Pd., M.Or.
NUPTK. 4534744645130132

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama Elsa Tonda Mbitu, NIM. 20320031, dengan Judul: "Proses Pembelajaran Senam Lantai Roll Depan Pada Siswa Kelas V SD GMT Kuanino I" telah dipertanggung jawabkan di depan Dewan Penguji pada tanggal 12 Oktober 2024 dan dinyatakan "LULUS" pada tanggal 17 Oktober 2024

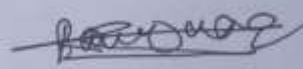
DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
M. Rambu P. Wasak, S.Pd., M.Pd	Penguji Utama	 04/12-2024
Isak Riwu Rohi, S.Pd., M.Pd	Penguji Anggota	
Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Andry Sinlaeloe, S.Pd., M.Or	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

MENGESAHKAN


Dra. Anggreni D. N. Kujadana, M.Si., Ph.D
NUPTK. 7157746647230100

Ketua Program Studi PJKR


Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or.
NUPTK. 4534744645130132

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Elsa Tonda Mbitu
NIM : 20320031
Semester : sembilan (IX)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Proses Pembelajaran Senam Lantai Roll Depan Pada Siswa Kelas V SD GMIT Kuanino I

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 ketidak sesuaian 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, 12 Oktober 2024

Yang menyatakan

Materai 9000

Elsa Tonda Mbitu

NIM. 20320031

MOTTO

“Bersukacitalah dalam pengharapan, sabarlah dalam kesesakan, dan bertekunlah dalam doa”

(Roma 12:12)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Tuhan Yesus karena berkat perlindungan dan cinta kasihnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai gelar sarjana dengan baik.
2. Kedua orang tua tercinta, Bapak Martinus Ngadu Jawa, Mama Newa Lepir yang selalu mendukung peneliti dengan doa mereka sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Saudara dan saudari (kk Anton, kk Rambu, kk Dani, kk Kobus, kk uhing, Kk Naomi, Kk Juang Kk Lius) dan semua keluarga besar tumbutaru yang telah mendukung saya dan selalu memberikan motivasi kepada peneliti agar selalu semangat dan jangan cepat menyerah.
4. Teman-teman seperjuangan saya angkatan Covid 2020 yang selalu membantu saya dalam perkuliahan serta mendukung saya untuk menyelesaikan Skripsi ini, sukses untuk kita dan Tuhan memberkati.
5. Terakhir kepada diri saya sendiri, Elsa Tonda Mbitu terimakasih sudah bertahan atas segala perjuangan, air mata, dan ketidak pastina dalam perjalanan panjang ini meskipun seringkali ingin menyerah dan merasa putus asa. terimakasih karena telah menemukan kekuatan didalam ketidak pastian dan kegagalan terimakasih telah mengizinkan Tuhan Yesus untuk menjadi batu sandaranmu. berbahagialah kepada diri sendiri karena telah menjadi pahlwan dalam cerita hidupmu sendiri apapun kurang dan lebihmu mari merayakan diri sendiriri akhiri kata dengan segala kerendahan hati saya mengucapkan terimakasih atas perhatian berbagai pihak mendukung penulisan skripsi ini dan skripsi ini semoga bermanfaat bagi seluruh pihak yang membaca untuk menambah wawasan, dan kiranya melalui skripsi ini nama Tuhan Yesus semakin dipermuliakan.
6. Almamater tercinta Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Tuhan Yang Mahakuasa, atas berkat dan Rahmatnya saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik sebagai salah satu persyaratan mendapat gelar sarjana pendidikan. Adapun judul ini : “Proses Pembelajaran Senam Lantai Roll Depan Pada Siswa Kelas V SD GMT Kuanino I

Peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak-pihak yang membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini, yaitu:

1. Prof. Dr. Ir. Godlief Fredik Neonufa, MT, selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana yang telah memberi ijin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
2. Dra. Anggreini D. N. Rupidara, M.Si. Ph.D, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
3. Ramona M. Mae, S.Pd., M.Pd, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi dan dosen pembimbing 1 yang meluangkan waktunya untuk membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Andry Sinlaeloe, S.Pd., M.Or, selaku Pembimbing II yang telah meluangka waktunya untuk membimbing dan mengarahkan peneliti dari awal hingga skripsi ini dapat di selesaikan dengan baik
5. Bapak /Ibu Dosen staf pengajar pada Progdi PJKR yang selalu memberikan bekal ilmu selama saya menuntut ilmu.
6. Dominggus Ridi Doko, S.Pd, Selaku kepala sekolah SD GMT Kuanino I bersama staf yang membantu peneliti untuk melakukan penelitian.
7. Drs. Dumuliahi Djami, M.Si, bersama staf yang membantu dan mendukung saya dalam memberikan ijin penelitian untuk melakukan penelitian disekolah.
8. Fahrensy Priestley Funay, SE., M.Si, yang memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengumpulkan data yang dibutuhkan dalam penyusunan skripsi ini.

menyadari bahwa bentuk dan isinya masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu peneliti mengharapkan saran yang bersifat membangun guna penyempurnaan skripsi ini.

Tidak lupa peneliti sertakan harapan-harapan semoga skripsi ini bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan pada program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan rekreasi

Kupang, 17 September 2024

Peneliti,

Elsa Tonda Mbitu
NIM. 20320031

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
B. Hakikat Senam	13
C. Hakikat Senam Lantai	18
D. Kerangka Berfikir.....	22
E. Hipotesis Penelitian.....	22
BAB III METODE PENELITIAN	24
A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian.....	24
1. Pendekatan	24

2. Jenis Penelitian.....	24
B. Desai Penelitian.....	25
C. Variabel, Defenisi Konseptual, Operasionalisasi Dan Indikator	25
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	26
1. Tempat Penelitian.....	26
2. Waktu Penelitian	26
E. Peran Penelitian, Informan Penelitian dan Teknik Penentuan Informan	26
F. Teknik Pengumpulan Data	27
G. Teknik Analisis Data	31
H. Pengujian Keabsahan Data	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	33
A. Demografi Informan Penelitian	33
B. Hasil Penelitian	33
C. Pembahasan	48
BAB V PENUTUP	54
A. Simpulan.....	54
B. Saran.....	55
Daftar Pustaka	57

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Variabel, Definisi Konseptual, Operasionalisasi dan indikator	25
Tabel 3.2 Waktu Penelitian	26
Tabel 3.3 Instrumen Penelitian.....	28
Tabel 3.4 Lembar Observasi Penilaian	30
Tabel 4.1 Demografi Informan Penelitian	33
Tabel 4.2 Lembar Observasi Penilaian Gerak Guling Depan Siswa	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan Roll Kedepan.....	19
Gambar 4.1 Pemanasan Dan Peregangan Otot.....	34
Gambar 4.2 Penjelasan Materi Pembelajaran Lantai Roll Depan	35
Gambar 4.3 Sikap Berdiri Pelaksanaan Roll Depan.....	36
Gambar 4.4 Sikap Jongkok Pelaksanaan Roll Depan	36
Gambar 4.5 Sikap Siap Melakukan Roll Depan.....	37
Gambar 4.6 Sikap Pelaksanaan Gerakan Roll Depan.....	38
Gambar 4.7 Sikap Badan Menyentuh Matras	38
Gambar 4.8 Sikap Akhir Pelaksanaan Roll Depan.....	39
Gambar 4.9 Evaluasi Pembelajaran Roll Depan	39
Gambar 4.10 Pendinginan Menggunakan Permainan.....	41
Gambar 4.11 Peneliti Wawancara Dengan Guru Penjas Orkes SD GMT Kuanino I.....	42
Gambar 4.12 Peneliti Wawancara Dengan Siswa 1	44
Gambar 4.13 Peneliti Wawancara Dengan Siswa 2	45
Gambar 4.14 Peneliti Wawancara Dengan Siswa 3	46
Gambar 4.15 Peneliti Wawancara Dengan Siswa 4	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	60
Lampiran 2. Surat Selesai Penelitian	61
Lampiran 3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	62
Lampiran 4. Hasil wawancara	70
Lampiran 5. Instrumen Penelitian Gerakan Roll Depan Siswa	72
Lampiran 6. Hasil Penelitian Gerakan Roll Depan	74
Lampiran 7. Foto Kegiatan Penelitian	76

ABSTRAK

PROSES PEMBELAJARAN SENAM LANTAI ROLL DEPAN PADA SISWA KELAS V SD GMIT KUANINO I

Elsa Tonda Mbitu¹, Ramona M. Mae², Andry Sinlaeloe³

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

email. etondambitu11@gmail.com

Latar belakang: Penelitian ini membahas tentang proses pembelajaran senam lantai roll pada siswa kelas V SD GMIT Kuanino I

Tujuan Penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses pembelajaran senam lantai roll depan pada siswa kelas V di SD GMIT Kuanino I. penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Subjek penelitian adalah 7 orang dan guru penjas orkes.

Hasil dan Pembahasan: Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses pembelajaran senam lantai roll depan di sekolah SD GMIT Kuanino I melibatkan beberapa tahapan, yaitu: (1) Tahap persiapan, meliputi pemanasan dan penjelasan materi; (2) Tahap pelaksanaan, meliputi latih teknik roll depan dengan bimbingan guru; dan (3) Tahap penutup, meliputi evaluasi dan pendinginan. Guru menggunakan berbagai metode pembelajaran, seperti demonstrasi dan pemberian umpan balik. Siswa menunjukkan antusiasme dan motivasi yang tinggi dalam mengikuti pembelajaran. Namun, masih terdapat beberapa kendala dalam proses pembelajaran, seperti siswa takut-takut dalam melakukan teknik gerakan roll depan.

Simpulan: Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dalam proses pembelajaran senam lantai roll depan sudah terstruktur sesuai tahapan demi tahapan. Dalam proses pembelajaran senam lantai roll depan di SD GMIT Kuanino I yaitu: 1. Pendahuluan ada pemanasan dan Penjelasan materi/tujuan pembelajaran, 2. Inti pembelajaran ada demonstrasi gerakan dan latihan bertahap dan 3. Penutup ada pendinginan, evaluasi pembelajaran, pemberian tugas atau latihan mandiri dan motivasi dan penutup.

Kata kunci: Senam Lantai, Roll Depan, Proses Pembelajaran

ABSTRACT

FRONT ROLL FLOOR GYMNASTICS LEARNING PROCESS ON CLASS V STUDENTS OF GMT KUANINO I PRIMARY SCHOOL

Elsa Tonda Mbitu¹, Ramona M. Mae², Andry Sinlaeloe³

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

email. Etondambitu11@gmail.com

Background: This research discusses the learning proces of floor roll exercise for fifth grade students at SD GMT Kuanino I

Research Objectives: This research aims to describe the learning process of front roll floor exercise for class V students at SD GMT Kuanino I. This research uses a qualitative approach with descriptive methods. Data was collected through observatio, interviews and documentation. The research subject were 7 physical education teachers orchestra.

Result and Discussion: The result of the research show that the process of learning front roll exercises at the GMT Kuanino I Elementary School involves several stages, namely: (1) Preparation stage, including warm-up and explanation of the matarial: (2) Implementation stage, including practicing the front roll technique with guidance teacher; and (3) Closing stage, including evaluation and cooling. Teachers use various learning methods, such as demonstrations and providing feedback. Students show high enthusiasm and motivation in pariticipating in learning. However, there are still several obstacles in the learning process, such as students being afraid to carry out the front roll technique.

Conclusion: Based on the above explanation, it can be concluded that in the process of learning gymnastics, the front roll has been divided into stages. In the process of learning the front roll at SD GMT Kuanino I, namely: 1. First, there is a warm-up and explanation of the material, learning objectives. 2. The core of learning is a demonstration of movements and gradual steps and 3. Second, there is a cool-down, evaluation of learning, giving there motivational and prestup exercises.

Keywords: Floor exercise, Front Roll, Learning Process.

BIODATA PENULIS



A. Identitas

1. Nama : Elsa Tonda Mbitu
2. Tempat/ tanggal lahir : Kangelu 11 Januari 2002
3. Alamat : Jl. Kenari, RT. 020/ RW. 008, kel. Naikoten 1,
Kec. Kota Raja Kota Kupang
4. Agama : Kristen Protestan
5. Nomor *handpone* : +62 81336006980
6. Alamat email : etondambitu11@gmail.com
7. Nama Ayah : Martinus Ngadu Djawa
8. Nama Ibu : Nawa Lepir

B. Riwayat pendidikan

1. SD Negeri Laihau : 2008-2014
2. SMP Negeri 1 Lewa Tidahu : 2014-2017
3. SMA Negeri Lewa Tidahu : 2017-2020
4. Universitas Kristen Artha Wacana : 2020-2024