

**KETERAMPILAN *ROLL* DEPAN SENAM LANTAI
PADA SISWA KELAS IV TAHUN AJARAN 2025/2026
DI UPTD SD NEGERI DANAU INA**

SKRIPSI

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



**YOHANIS ROHI
NIM. 21320070**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Yohanis Rohi**, NIM. 21320070, dengan judul: “**Keterampilan Roll Depan Senam Lantai Pada Siswa Kelas IV Tahun Ajaran 2025/2026 di UPTD SD Negeri Danau Ina**” telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal, bulan, tahun

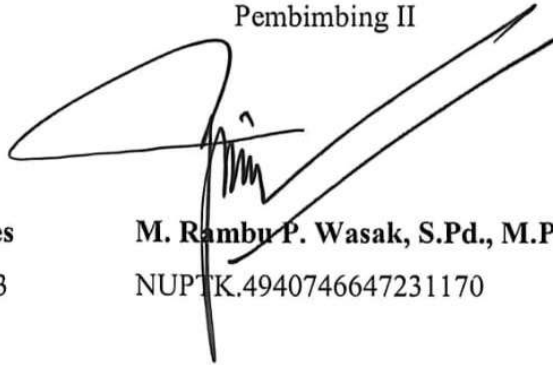
MENYETUJUI

Pembimbing I



Dr. Lukas M. Boleng, M.Kes
NUPTK.56027376388130033

Pembimbing II



M. Rambur P. Wasak, S.Pd., M.Pd.
NUPTK.4940746647231170

MENGESAHKAN

Ketua Program Studi PJKR

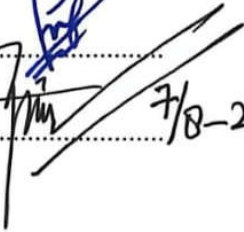


Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or.
NUPTK.4534744645130132

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Yohanis Rohi**, NIM. 21320070, dengan judul: “**Keterampilan Roll Depan Seram Lantai Pada Siswa Kelas IV Tahun Ajaran 2025/2026 di UPTD SD Negeri Danau Ina**” telah dipertanggungjawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal, 27 bulan Juni tahun 2026 dan dinyatakan “**LULUS**” pada tanggal, 4 bulan Juli ptahun 2026

DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Dr. Anderias J. F. Lumba, M.Pd	Penguji Utama	
Melvianus Selan, S.Pd., M.Or	Penguji Anggota	
Dr. Lukas M. Boleng, M.Kes	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
M. Rambu P. Wasak, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing II	 7/8-2026

MENGESAHKAN


Dekan FKIP
Dra. Anggreini D. N. Rupidara, M.Si., Ph.d
NUPTK. 7157746647230103

Ketua Program Studi PJKR

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

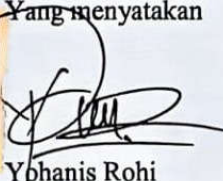
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yohanis Rohi
NIM : 21320070
Semester : Sepuluh (X)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Keterampilan *Roll* Depan Senam Lantai Pada Siswa Kelas IV Tahun Ajaran 2025/2026 DI UPTD SD Negeri Danau Ina

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 Juni 2026
Yang menyatakan

Yohanis Rohi
NIM. 21320070



MOTTO

**“Segala Perkara Dapat Kutanggung Di Dalam Dia Yang Memberi Kekuatan
Kepadaku”**

(Filipi 4 : 13)

PERSEMBAHAN

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, kasih, dan penyertaan-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Dengan penuh ketulusan, karya ini peneliti persembahkan kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus Sang Pemberi Kehidupan.
2. Kedua orang tua tercinta bapak Imanuel Rohi dan mama Katerina Rihi yang bersusah payah untuk membesarkan, mendidik, memberikan semangat, nasihat seserta bekerja keras demi menyelesaikan studi saya.
3. Saudara tercinta kakak Yunita Rohi, adik Hendrik Rohi, Iyesa Rohi, Ivin Rohi ,Dina Rohi serta semua anggota keluarga yang telah mencurahkan kasih sayangnya yang tulus serta memberikan dorongan semangat kepada peneliti selama proses perkuliahan sampai proses penyusunan Skripsi ini.
4. Anak-anak didik dan pihak-pihak UPTD SD Negeri Danau Ina, yang telah berpartisipasi dan membantu saya selama dalam proses penelitian.
5. Sahabat tersayang Ekha, Mourids, Yongki, Mase, Ama djo, Ahad, Yos, Hari, Soni, Adimus, Owen, Ino dan ka'e Fergi yang telah membantu dan memotivasi peneliti dalam penyusunan Skripsi ini.
6. Almamater Tercinta Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

KATA PENGANTAR

Segala Puji dan Syukur peneliti Panjatkan kepada Tuhan yang Maha Esa, karna atas berkat rahmat dan tuntunan-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul, Keterampilan *Roll* Depan Senam Lantai Pada Siswa Kelas IV Tahun Ajaran 2025/2026 di UPTD SD Negeri Danau Ina dengan baik dan tepat waktu.

Adapun tujuan dari penulisan skripsi ini adalah sebagai bentuk pertanggung jawaban terhadap proses perkuliahan yang telah diikuti oleh peneliti juga untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan studi, dan mendapat gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmi Pendidikan.

Dalam penulisan skripsi ini tidak terlepas dari uluran tangan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan rasa hormat dan hati yang tulus peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Ir. Godlief Frederik 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 yang telah menerima peneliti untuk menimbah pengetahuan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
3. Ramona M. Mae. S.Pd.,M.Or, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi yang telah menerima peneliti untuk mengikuti perkuliahan di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi.
4. Dr. Lukas M. Boleng, M.Kes, selaku Pembimbing I, yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran dan semua kemampuan yang dimiliki dalam membimbing dan mengarahkan penulis dari awal sehingga selesainya skripsi ini.

5. M. Rambu P. Wasak, S.Pd.,M.Pd, selaku Pembimbing II, yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran dan semua kemampuan yang dimiliki dalam membimbing dan mengarahkan peneliti dari awal sehingga selesainya skripsi ini.
6. Jimmy Charter Atty, S. Pd.,M.Fis Aifo, selaku Penasehat Akademik yang selalu menasehati peneliti saat kuliah.
7. Bapa/ibu dosen staf pengajar dalam Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan ilmu kepada penulis selama masa perkuliahan.
8. Susana J. Matara, S.Pd Selaku Kepala Sekolah serta rekan- rekan guru di UPTD SD Negeri Danau Ina yang telah menerima penulis untuk melakukan penelitian.

Akhir kata peneliti menyadari bahwa, dalam penulisan skripsi ini masih ada keterbatasan akan kemampuan, tenaga, dan pengetahuan yang masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu peneliti mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari berbagai pihak demi perkembangan wawasan peneliti di masa depan dan dapat bermanfaat bagi para pembaca serta sebagai bahan referensi bagi peneliti yang lain.

Kupang, 27 Juni 2026

Penulis,

Yohanis Rohi
NIM. 21320070

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA	ii
MOTTO.....	ii
PERSEMBAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
ABSTRAK	
BIODATA PENULIS	ii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	8
A. Hakikat Keterampilan Gerak	8
B. Pengertian Senam Lantai	9
C. Keterampilan <i>Roll</i> Depan.....	11
D. Kerangka Berpikir.....	13
BAB III. METODE PENELITIAN.....	15
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	15
B. Desain Penelitian	15

C. Variabel, Definisi Konseptual, Oprasionalisasi, dan Indikator.....	16
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	17
E. Peran Peneliti, Informan Penelitian, dan Teknik Penentuan Informan.	18
F. Teknik Pengumpulan Data.....	19
G. Teknik Analisis Data.....	21
H. Pengujian Keabsahan Data	21
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	23
A. Demografi Informan Penelitian	23
B. Hasil Penelitian	24
C. Pembahasan	40
BAB V. PENUTUP	44
A. Simpulan	44
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	47

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Variabel, definisi konsep, oprasionalisasi dan indikator	17
Tabel 3.2. Waktu penelitian	18
Tabel 4.1. Demografi informen peneliti.....	24

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Gerakan <i>roll</i> depan.....	12
Gambar 2.2. Kerangka berpikir.....	14
Gambar 3.1. Desain penelitian.....	16
Gambar 4.1. Hasil observasi aspek aktivitas siswa.....	24
Gambar 4.2. Hasil observasi aspek keterampilan siswa	25
Gambar 4.3. Wawancara guru PJOK	27
Gambar 4.4. Wawancara siswa	30
Gambar 4.5. Wawancara siswa	32
Gambar 4.6. Wawancara siswa	34
Gambar 4.7. Wawancara siswa	36
Gambar 4.8. Wawancara siswa	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian	49
Lampiran 2. Surat selesai penelitian	50
Lampiran 3. Instrumen penelitian	51
Lampiran 4. Bukti pengumpulan data	53
Lampiran 5. Foto kegiatan penelitian.....	54

ABSTRAK

KETERAMPILAN *ROLL* DEPAN SENAM LANTAI PADA SISWA KELAS IV TAHUN AJARAN 2025/2026 DI UPTD SD NEGERI DANAU INA

Yohanis Rohi^{1*}, Lukas M. Boleng², Magdalena R. P. Wasak³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

email. yrhohi@gmail.com

Latar belakang: Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang bertujuan mengembangkan kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, serta penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Salah satu materi yang diajarkan di sekolah dasar adalah senam, khususnya senam lantai yang dilakukan di atas matras tanpa menggunakan alat dan melibatkan kemampuan motorik. Gerakan senam yang diajarkan salah satunya adalah *roll* depan. Berdasarkan hasil observasi di kelas IV UPTD SD Negeri Danau Ina, di mana pembelajaran senam lantai khususnya *roll* masih terbatas. Oleh karena itu, guru PJOK memodifikasi sarana yang ada agar pembelajaran tetap terlaksana dengan baik.

Tujuan penelitian: Untuk mendeskripsikan keterampilan *roll* depan senam lantai pada siswa kelas IV tahun Ajaran 2025/2026 di UPTD SD Negeri Danau Ina.

Metode penelitian: Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dan Jenis penelitian yang digunakan yakni deskriptif, bertujuan untuk membuat pernyataan, deskripsi, secara sistematis, akurat dan berdasarkan fakta.

Hasil dan pembahasan: Berdasarkan hasil penelitian mengenai keterampilan *roll* depan pada siswa kelas IV UPTD SD Negeri Danau Ina, diketahui bahwa sebagian besar siswa telah mampu melakukan gerakan *roll* depan, meskipun masih terdapat beberapa kesalahan teknik. Dalam proses pembelajaran, guru menggunakan metode demonstrasi dan latihan, kemudian siswa mempraktikkannya. Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa sebagian siswa masih merasa takut dan kurang percaya diri saat melakukan gerakan *roll* depan, sehingga faktor psikologis, kemampuan fisik, dan pengalaman latihan memengaruhi keterampilan siswa.

Simpulan: Pelaksanaan pembelajaran senam lantai materi *roll* depan pada siswa kelas IV di UPTD SD Negeri Danau Ina telah berjalan dengan baik. Sebagian besar siswa sudah mampu melakukan gerakan *roll* depan, meskipun masih terdapat beberapa kesulitan pada teknik gerakan. Selain itu Keterampilan siswa dipengaruhi faktor psikologis, keterbatasan latihan, serta kemampuan fisik. Oleh karena itu, peran guru sangat penting dalam memberikan bimbingan, contoh gerakan, dan motivasi agar keterampilan siswa dalam melakukan *roll* depan dapat meningkat.

Kata kunci: Pendidikan jasmani; senam lantai; *roll* depan;

ABSTRACT

Front Roll Floor Gymnastics Skills of Fourth Grade Students in the 2025/2026 Academic Year at UPTD SD Negeri Danau Ina

Yohanis Rohi^{1*}, Lukas M. Boleng², Magdalena R. P. Wasak³

¹²³Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia

email. yrhohi@gmail.com

Background: Physical education is an integral part of the educational system that aims to develop health, physical fitness, critical thinking skills, emotional stability, social skills, as well as reasoning and moral actions through physical activities and sports. One of the materials taught in elementary school is gymnastics, especially floor gymnastics performed on a mat without using equipment and involving motor skills. One of the gymnastics movements taught is the front roll. Based on observations conducted in the fourth grade at UPTD SD Negeri Danau Ina, floor gymnastics learning, especially the front roll, is still limited. Therefore, the physical education teacher modifies the available facilities so that the learning process can continue to run well.

Research objective: To describe the front roll skills in floor gymnastics of fourth grade students in the 2025/2026 academic year at UPTD SD Negeri Danau Ina.

Research method: This study uses a descriptive qualitative approach. The type of research used is descriptive, which aims to provide statements and descriptions in a systematic, accurate manner based on facts.

Result and discussion: Based on the results of the research on front roll skills of fourth grade students at UPTD SD Negeri Danau Ina, it was found that most students were able to perform the front roll movement, although some technical errors were still observed. In the learning process, the teacher used demonstration and practice methods, after which the students practiced the movement. The interview results also showed that some students still felt afraid and lacked confidence when performing the front roll movement, indicating that psychological factors, physical ability, and practice experience influence students' skills.

Conclusion: The implementation of floor gymnastics learning, particularly the front roll material for fourth grade students at UPTD SD Negeri Danau Ina, has been carried out well. Most students are able to perform the front roll movement, although some still experience difficulties with the correct technique. In addition, students' skills are influenced by psychological factors, limited practice, and physical ability. Therefore, the role of the teacher is very important in providing guidance, demonstrating the movements, and giving motivation so that students' skills in performing the front roll can improve.

Keyword: *Physical Education; Floor Gymnastics; Front Roll*

BIODATA PENULIS



A. Identitas

1. Nama : Yohanis Rohi
2. Tempat/ tanggal lahir : Eilode, 26 April 2000
3. Alamat : Jl. Pantai Oesapa,
4. Nomor *handpone* : 081347890346
5. Agama : Kristen Protestan
6. Alamat email : yrhohi@gmail.com
7. Nama Ayah : Imanuel Rohi
8. Nama Ibu : Katerina Rihi

B. Riwayat pendidikan

1. SD Negeri Eilode : (2007-2014)
2. SMP Negeri 1 Sabu Tengah : (2014-2017)
3. SMA Negeri Sabu Tengah : (2017-2020)
4. Perguruan Tinggi : (2021- 2026)