

**PENERAPAN METODE BERMAIN UNTUK
MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SENAM LANTAI
PADA PESERTA DIDIK KELAS V DI SD NEGERI 1 POH
BERGONG TAHUN AJAR 2024/2025**

SKRIPSI

**Diajukan kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Pendidikan Olahraga**

**Oleh
I Wayan Krisna Ananda Kusuma
NIM 2116011079**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA
2025**

SKRIPSI

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN
MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI
GELAR SARJANA PENDIDIKAN**



Dr. I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd
NIP. 198206062008121002

Ni Putu Dwi Sucita Dartini, S.Pd., M.Pd
NIP. 198705222015042004

Skripsi oleh I Wayan Krisna Ananda Kusuma ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 25 September 2025

Dewan Penguji,



Dr. I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198206062008121002

(Ketua)



Ni Putu Dwi Sucita Dartini, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198705222015042004

(Anggota)



Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT.
NIP. 197309262001121001

(Anggota)



I Putu Darmayasa, S.Pd., M.For., AIFO-FIT.
NIP. 196902061996011011

(Anggota)

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Ganesha
guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan

Pada:

Hari : Kamis

Tanggal : 25 September 2025



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “**PENERAPAN METODE BERMAIN UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SENAM LANTAI PADA PESERTA DIDIK KELAS V DI SD NEGERI 1 POH BERGONG TAHUN AJAR 2024/2025**” beserta isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 6 Agustus 2025

Yang membuat pernyataan



I Wayan Krisna Ananda Kusuma
NIM. 2116011079

PRAKATA

Puji syukur penyusun panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nya-lah, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Penerapan Metode Bermain Untuk Meningkatkan Hasil belajar Senam Lantai Pada Peserta Didik Kelas V Di SD Negeri 1 Poh Bergong Tahun Ajar 2024/2025”**. Skripsi ini disusun guna untuk memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana pendidikan pada Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Wayan Lasmawan, M.Pd. selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or. selaku Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha.
3. Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. selaku Wakil Dekan I Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha.
4. Dr. Gede Doddy Tisna, M.S., S.Or., M.Or. selaku Wakil Dekan II Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha.
5. Dr. I Made Satyawana, S.Pd., M.Pd. selaku Wakil Dekan III Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha dan sebagai pembimbing utama yang telah banyak memberikan bimbingan, saran dan masukan penyempurnaan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
6. Prof. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes. selaku Ketua Laboratorium Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha.
7. Dr. Made Agus Wijaya, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah banyak membantu di Jurusan Pendidikan Olahraga.

8. Ni Luh Putu Sphyanawati, S.Pd., M.Pd. Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah banyak membantu dalam penyelesaian administrasi di Jurusan Pendidikan Olahraga.
9. I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or. selaku Koorprodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
10. Ni Putu Dwi Sucita Dartini, S.Pd., M.Pd. sebagai Pembimbing wakil yang telah banyak memberikan bimbingan, saran dan masukan penyempurnaan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
11. Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT. Dan I Putu Darmayasa, S.Pd., M.For., AIFO-FIT. Selaku penguji yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran, dan motivasi selama menempuh pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
12. Seluruh Staf Dosen di lingkungan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, yang selama ini banyak memberikan ilmu pengetahuan dan motivasi sebagai bekal mengarungi kehidupan di dalam masyarakat.
13. Kepada kedua orang tua penulis bapak I Nyoman Suarka dan ibu Ni Nyoman Suartini. Sebagai tanda bakti, hormat, dan rasa terima kasih yang tiada terhingga penulis persembahkan karya kecil ini kepada bapak dan ibu yang telah memberikan kasih sayang, semangat, nasehat, motivasi, dukungan materi serta perhatian dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.
14. Kepada seseorang yang tidak kalah penting kehadirannya, Ni Kadek Ayu Inten Indra Swari, S.Pd. Terima kasih telah menjadi bagian dalam proses perjalanan penulis menyusun skripsi. Berkontribusi baik tenaga, waktu, menemani, mendukung, mendengarkan keluh kesah dan menyakinkan penulis untuk pantang menyerah hingga penyusunan skripsi ini terselesaikan.
15. Sahabat dekat yang telah banyak memberikan semangat, bantuan dan informasi dalam penyusunan dan menyelesaikan skripsi ini.
16. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan bantuan dalam penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa sepenuhnya apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan yang peneliti miliki. Untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini, peneliti mengharapkan segala kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak.

Singaraja,

Penulis



DAFTAR ISI

PRAKATA	i
ABSTRAK.....	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Pembatasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
1.6 Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN TEORI	10
2.1 Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	10
2.2 Hasil Belajar.....	12
2.3 Metode Bermain.....	18
2.3.1 Pengertian Metode Bermain.....	18
2.3.2 Jenis-Jenis Permainan	19
2.4 Senam Lantai.....	26
2.4.1 Pengertian Senam Lantai.....	26
2.5 Guling Depan (<i>Forward Roll</i>).....	28
2.5.1 Teknik Dasar Guling Depan.....	28
2.6 Guling Belakang.....	33

BAB III METODE PENELITIAN	35
3.1 Jenis Penelitian	35
3.2 Rancangan Penelitian	36
3.3 <i>Setting</i> Penelitian.....	39
3.4 Subjek Penelitian.....	39
3.5 Prosedur Penelitian.....	40
3.6 Pelaksanaan Penelitian	42
3.6.1 Rancangan Penelitian Siklus I.....	42
3.6.2 Rancangan Penelitian Siklus II	49
3.7 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	50
3.8 Instrumen Pengumpulan Data	51
3.9 Uji Kelayakan Instrumen Penelitian.....	55
3.10 Hasil Validasi Instrumen	57
3.11 Metode dan Teknik Analisis Data	58
3.12 Kriteria Keberhasilan Tindakan.....	60
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	 61
4.1 Hasil Penelitian	61
4.1.1 Deskripsi Analisis Hasil Penelitian Siklus I.....	62
4.1.2 Deskripsi Analisis Hasil Penelitian Siklus II	66
4.1.3 Peningkatan Data Hasil Penelitian Siklus I dan Siklus II	69
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	70
4.3 Implikasi Penelitian.....	74
 BAB V PENUTUP	 76
5.1 Rangkuman.....	76
5.2 Kesimpulan.....	78
5.3 Saran.....	78
 DAFTAR PUSTAKA	 80
LAMPIRAN	85

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1	Langkah-langkah Pembelajaran Pertemuan Pertama Siklus I.....	43
Tabel 3. 2	Langkah-langkah Pembelajaran Pertemuan Kedua Siklus I	46
Tabel 3. 3	Kisi-Kisi Penilaian Aspek Sikap (Afektif).....	51
Tabel 3. 4	Penilaian Aspek Sikap (Afektif).....	52
Tabel 3. 5	Kisi-Kisi Penilaian Keterampilan Guling Depan (Psikomotor)	52
Tabel 3. 6	Instrumen Penilaian Keterampilan Guling Depan.....	53
Tabel 3. 7	Kisi-Kisi Penilaian Keterampilan Guling Belakang (Psikomotor)	54
Tabel 3. 8	Instrumen Penilaian Keterampilan Guling Belakang.....	54
Tabel 3. 9	Penilaian Aspek Pengetahuan	55
Tabel 3. 10	Hasil Validasi Instrumen Kedua Pakar/Ahli	57
Tabel 3. 11	Tabulasi Silang 2×2 Sikap.....	57
Tabel 3. 12	Tabulasi Silang 2×2 Keterampilan.....	58
Tabel 3. 13	Tabulasi Silang 2×2 Pengetahuan	58
Tabel 3. 14	Kategori Penilaian Senam Lantai.....	60
Tabel 4. 1	Statistik Deskriptif Siklus I	63
Tabel 4. 2	Analisis Data Hasil Belajar Siklus I.....	64
Tabel 4. 3	Statistik Deskriptif Siklus II.....	66
Tabel 4. 4	Analisis Data Hasil Belajar Siklus II.....	67
Tabel 4. 5	Peningkatan Hasil Belajar Siklus I dan Siklus II	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Permaian Estafet Cone.....	19
Gambar 2. 3 Estafet Roll Depan.....	21
Gambar 2. 4 Permainan Estafet Gajah Berjalan.....	24
Gambar 2. 6 Permainan Rolling Ball.....	26
Gambar 2. 8 Gerakan Guling Depan Dengan Awalan Jongkok.....	31
Gambar 2. 9 Gerakan Guling Depan Dengan Awalan Berdiri	33
Gambar 2. 10 Langkah-Langkah Guling Belakang.....	34
Gambar 3. 1 Siklus Penelitian Tindakan Kelas	37
Gambar 4. 1 Grafik Hasil Belajar Siklus I.....	64
Gambar 4. 2 Grafik Hasil Belajar Siklus II	68
Gambar 4. 3 Grafik Peningkatan Hasil Belajar Siklus I dan Siklus II	69



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 01. Surat Tugas Penelitian

Lampiran 02. Surat Ijin Observasi

Lampiran 03. Surat Tugas Pakar/Ahli

Lampiran 04. Hasil Uji Validitas Instrumen Ahli Pakar I

Lampiran 05. Hasil Uji Validitas Instrumen Ahli Pakar II

Lampiran 06. Dokumentasi Kegiatan Pembelajaran Siklus I

Lampiran 07. Dokumentasi Kegiatan Pembelajaran Siklus II

Lampiran 08. Hasil Belajar Siklus I

Lampiran 09. Hasil Belajar Siklus II

Lampiran 10. Modul Ajar Siklus I

Lampiran 11. Modul Ajar Siklus II

