

**PROFIL KECUKUPAN GERAK MATERI SENAM
LANTAI PADA PESERTA DIDIK KELAS 3 SD
NEGERI 2 BANYUNING**

SKRIPSI



**OLEH:
GEDE MAHENDRA WIJAYA PUTRA
2216011030**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
/PJKR (S1)
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**



SKRIPSI

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

Menyetujui

Pembimbing I	Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd. NIP.198008112008121001
Pembimbing II	I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or. NIP.198503082019031005



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR E - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSR E
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

Skripsi oleh GEDE MAHENDRA WIJAYA PUTRA ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 28 April 2026

Dewan Penguji

Ketua	Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd. NIP.198008112008121001
Anggota	I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or. NIP.198503082019031005
Anggota	Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT. NIP.197309262001121001
Anggota	Dr. I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd. NIP.198206062008121002



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

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

Menyetujui

Ketua Ujian	Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. NIP.198501172008121001
Sekretaris Ujian	I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or. NIP.198503082019031005

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**Profil Kecukupan Gerak Materi Senam Lantai Pada Peserta Didik Kelas III SD Negeri 2 Banyuning**” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan dan mengutip dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.



PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nya skripsi yang berjudul **“Profil Kecukupan Gerak Materi Senam Lantai Pada Peserta Didik Kelas III SD Negeri 2 Banyuning”**. Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana pendidikan pada Universitas Pendidikan Ganesha. Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapat bimbingan, masukan, dukungan, arahan, dan saran dari berbagai pihak. Oleh sebab itu pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan., M.Pd. Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan pada Program Studi S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
2. Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT., Wakil Rektor II Universitas Pendidikan Ganesha dan sekaligus sebagai penguji yang telah memberikan masukan dan saran yang membangun demi penyempurnaan skripsi ini.
3. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or., Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah memberikan kesempatan kepada penulis menimba ilmu dan pengalaman perkuliahan di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
4. Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd., Wakil Dekan 1 Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu khususnya di bidang akademik dan kerja sama di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.

5. Dr. Gede Doddy Tisna, M.S., S.Or., M.Or., Wakil Dekan 2 Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu khususnya bidang keuangan dan umum di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
6. Dr. I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd., Wakil Dekan 3 Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu khususnya bidang kemahasiswaan dan sekaligus sebagai penguji yang telah memberikan masukan dan saran yang membangun demi penyempurnaan skripsi ini.
7. Prof. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes., selaku Ketua Laboratorium Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah memfasilitasi peminjaman sarana prasarana perkuliahan di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
8. Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga sekaligus sebagai Pembimbing Utama, yang telah banyak membantu dan telah memberikan bimbingan.
9. Ni Luh Putu Snyanawati, S.Pd., M.Pd., selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga, Universitas Pendidikan Ganesha yang telah banyak membantu dalam penyelesaian administrasi di Jurusan Pendidikan Olahraga.
10. I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or., selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pendidikan Ganesha, sekaligus sebagai pembimbing wakil yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, saran dan masukan dalam penyempurnaan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
11. Peby Gunarto, S.Pd., M.Pd., selaku Pembimbing Akademik (PA) yang telah banyak memberikan arahan, bimbingan dan motivasi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

12. Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd., I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or., Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT., dan Dr. I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd., sebagai dewan penguji yang telah memberikan masukan, saran dan bimbingan mulai dari proposal sampai dengan ujian skripsi.
13. Seluruh staf dosen dan pegawai Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan pengetahuan dan bantuan kelancaran penelitian ini.
14. Desak Putu Sri Sadwity, S.Pd selaku kepala SD Negeri 2 Banyuning, yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di sekolah yang dipimpinnya.
15. I Gede Wijayasa, S.Pd, selaku guru PJOK di SD Negeri 2 Banyuning mitra penelitian yang telah memberikan informasi terkait pembelajaran dan memfasilitasi proses penelitian.
16. Adik-adik peserta didik kelas dan III A SD Negeri 2 Banyuning yang bersedia menjadi sampel penelitian.
17. Crew Tim (Jefry, Diva, Danny, Urip, Gusde, Carmi, Tina dan Jeky) yang telah membantu dalam melakukan penelitian.
18. Rekan-rekan mahasiswa/i yang telah banyak memberikan dukungan dan bantuannya dalam penyusunan skripsi ini.
19. Keluarga besar yang telah memberikan dorongan secara moral dan materi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
20. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah banyak memberikan bantuan dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan pengetahuan dan kemampuan yang penulis miliki. Untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini, penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak.

Singaraja, 16 Maret 2026

Mahendra Wijaya



DAFTAR ISI

SKRIPSI	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN PENGUJI	v
KATA PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
PRAKATA	x
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Hasil Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
2.1 KAJIAN TEORI	9
2.1.1 Hakikat Kecukupan Gerak.....	9
2.1.2 Hakikat Pembelajaran PJOK	13
2.1.3 Hakikat Pembelajaran Senam Lantai.....	21
2.2 Kajian Hasil Penelitian Yang Relevan.....	32
2.3 Kerangka Berpikir	35

BAB III METODE PENELITIAN	37
3.1 Rancangan Penelitian.....	37
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian.....	37
3.2.1 Populasi.....	37
3.2.2 Sampel	38
3.3 Variabel dan Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	38
3.3.1 Variabel	38
3.3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	39
3.4 Metode dan Instrumen Pengumpulan Data.....	40
3.4.1 Metode Pengumpulan Data.....	40
3.4.2 Instrumen Pengumpulan Data.....	41
3.5 Metode dan Teknik Analisis Data.....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
4.1 Deskripsi Data Penelitian	45
4.2 Hasil Penelitian.....	46
4.2.1 Proporsi Alokasi Waktu Belajar Gerak (<i>Active Time Allotment</i>).....	59
4.2.2 Proporsi Keterlibatan Langsung Peserta Didik Dalam Aktivitas Belajar Gerak (<i>Student's Direct Engagement</i>).....	62
4.3 Implikasi Penelitian	68
4.4.1 Implikasi Teoritis	69
4.4.2 Implikasi Praktis	69
BAB V PENUTUP	71
5.1 Rangkuman.....	71
5.2 Kesimpulan.....	72
5.3 Saran	73
DAFTAR PUSTAKA.....	75
LAMPIRAN-LAMPIRAN	79
RIWAYAT HIDUP.....	120

DAFTAR TABEL

Tabel 2.2 Tugas Gerak Materi Cium Lutut, Keseimbangan, Melompat untuk kelas rendah	31
Tabel 3.2 Jumlah Populasi Peserta Didik Kelas III SD Negeri 2 Banyuning	38
Tabel 3.3 Sampel Penelitian Kecukupan Belajar Gerak	38
Tabel 3.4 Rancangan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.2 Hasil Analisa Proporsi Fokus Evaluator 1 Pertemuan Pertama	48
Tabel 4.3 Hasil Analisa Proporsi Fokus Evaluator 2 Petemuan Pertama.....	50
Tabel 4.4 Hasil Analisa Proporsi Fokus Evaluator 3 Pertemuan Pertama	52
Tabel 4.5 Hasil Analisa Proporsi Fokus Evaluator 1 Pertemuan Kedua	54
Tabel 4.6 Hasil Analisa Proporsi Fokus Evaluator 2 Pertemuan Kedua.....	55
Tabel 4.7 Hasil Analisa Proporsi Fokus Evaluator 3 Pertemuan Kedua.....	57
Tabel 4.8 Hasil Persentase Active Time Allotment Pertemuan Pertama.....	60
Tabel 4.9 Hasil Persentase Active Time Allotment Pertemuan Kedua	61
Tabel 4.10 Hasil Active Time Allotment Kedua Pertemuan	61
Tabel 4.11 Hasil Persentase <i>Student's Direct Engagement</i> Pertemuan Pertama..	63
Tabel 4.12 Hasil Persentase <i>Student's Direct Engagement</i> Pertemuan Kedua.....	64
Tabel 4.13 Hasil <i>Student's Direct Engagement</i> Kedua Pertemuan	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.2 Tujuan Ideal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.....	16
Gambar 2.3 Gerakan Melompat.....	29
Gambar 2.4 Gerakan Cium Lutut.....	30
Gambar 2.5 Gerakan Keseimbangan.....	31
Gambar 2.6 Kerangka berpikir Kecukupan belajar gerak.....	36
Gambar 4.2 Dokumentasi Observasi Pertama	46
Gambar 4.3 Dokumentasi Observasi Kedua	46



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 01. Surat Ijin Melakukan Observasi.....	80
Lampiran 02. Surat Tugas	81
Lampiran 03. Surat Permohonan Penelitian.....	82
Lampiran 04. Surat Pengajuan Penelitian ke Sekolah	83
Lampiran 05. Surat Telah Melakukan Penelitian	84
Lampiran 06. Surat Tugas Evaluator.....	85
Lampiran 07. Instrumen Analisa Proporsi Fokus.....	86
Lampiran 08. Penentuan Sampel Menggunakan Aplikasi Random Spin	89
Lampiran 09. Hasil Analisa Poporsi Fokus Pertemuan Pertama Evaluator 1	90
Lampiran 10. Hasil Analisa Poporsi Fokus Pertemuan Pertama Evaluator 2	93
Lampiran 11. Hasil Analisa Poporsi Fokus Pertemuan Pertama Evaluator 3	96
Lampiran 12. Hasil Analisa Poporsi Fokus Pertemuan Kedua Evaluator 1	99
Lampiran 13. Hasil Analisa Poporsi Fokus Pertemuan Kedua Evaluator 2.....	102
Lampiran 14. Hasil Analisa Poporsi Fokus Pertemuan Kedua Evaluator 3.....	105
Lampiran 15. Dokumentasi.....	108

