

**PROFIL KECUKUPAN GERAK MATERI ROLL
PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP NEGERI
1 SINGARAJA**

SKRIPSI



**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

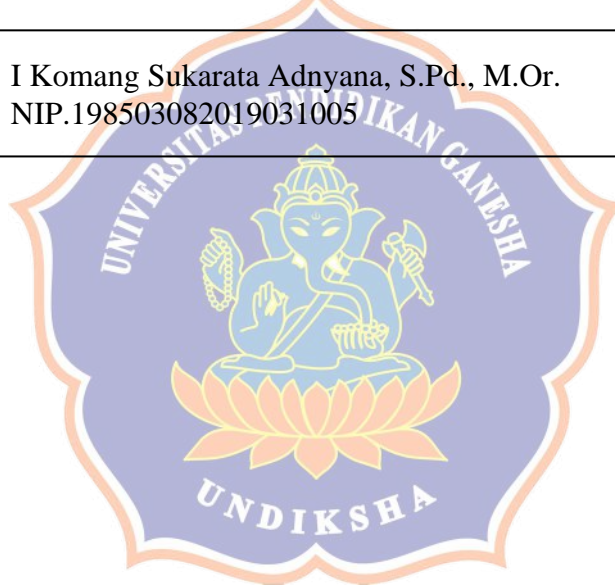


- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi 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.

Skripsi oleh Ketut Urip Puja Suyasa ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 28 April 2026

Dewan Penguji

Ketua	Dr. Wahjoedi, S.Pd., M.Pd. NIP.197001291994031002
Anggota	Ni Luh Putu Spyanawati, S.Pd., M.Pd. NIP.198403032008122004
Anggota	Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd. NIP.198008112008121001
Anggota	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 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



- 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 *Roll* pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 1 Singaraja**” 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 resiko atau sanksi yang di jatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam upaya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 13 Maret 2026
Yang membuat pernyataan



Ketut Urip Puja Suyasa
NIM. 2216011047

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Ida Sang Hyang Widhi Wasa, karena berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi yang berjudul “**Profil Kecukupan Gerak Materi *Roll* pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 1 Singaraja**” dengan baik. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat menyelesaikan program Sarjana Pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.

Proses penyusunan skripsi ini tidak luput dari berbagai hambatan, tantangan, serta rintangan yang terhubung. Selama penyusunan skripsi ini, banyak pihak yang memberikan bantuan baik dalam bentuk dukungan moral maupun spiritual kepada penulis. Untuk itu, penulis menyampaikan rasa terima kasih, rasa hormat dan penghargaan yang tulus kepada pihak-pihak berikut:

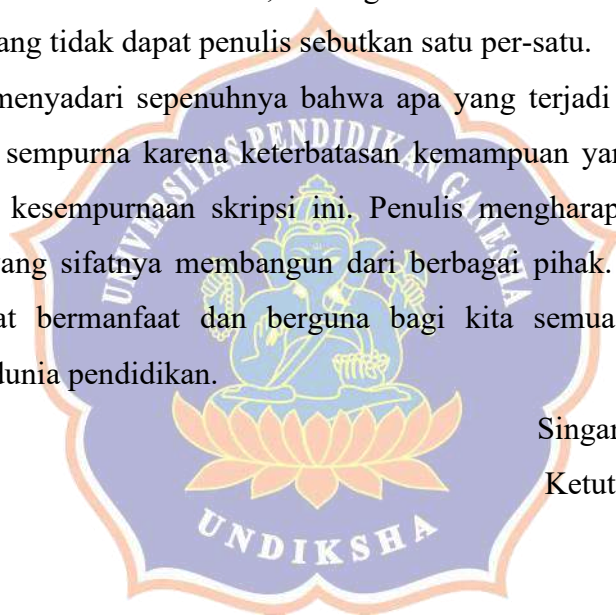
1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan., M.Pd. Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti pendidikan pada Program Studi S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
2. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or., Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menimba ilmu dan pengalaman perkuliahan di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
3. Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd., Wakil Dekan 1 Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu khususnya di bidang akademik dan Kerjasama di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
4. 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.
5. Dr. I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd., Wakil Dekan 3 Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu khususnya bidang kemahasiswaan dan alumni di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
6. Prof. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes., selaku Ketua Laboratorium Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan kesempatan untuk meminjam fasilitas di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.

7. Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, Universitas Pendidikan Ganesha, sekaligus sebagai pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan, arahan, motivasi, saran dan kritik kepada penulis dari awal penyusunan hingga selesainya skripsi ini.
8. Ni Luh Putu Sphyanawati, S.Pd., M.Pd., selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga, Universitas Pendidikan Ganesha sekaligus dosen penguji yang telah memberikan kritikan serta saran-saran yang mendukung sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
9. 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 telah membimbing dengan penuh kesabaran sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
10. Drs. I Putu Panca Adi, M.Pd., selaku pembimbing akademik yang telah banyak memberikan arahan, bimbingan dan motivasi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
11. Dr. Wahjoedi, S.Pd., M.Pd., selaku dosen penguji yang telah memberikan kritikan serta saran-saran yang mendukung sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
12. Seluruh staff dosen dan pegawai Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan pengetahuan dan bantuan kelancaran penelitian ini.
13. Putu Ira Sita, S.Pd., M.Pd., selaku kepala sekolah SMP Negeri 1 Singaraja yang telah mengizinkan untuk melaksanakan penelitian di SMP Negeri 1 Singaraja.
14. Hary Wirananda Yadnya, S.Pd., dan I Dewa Gede Raka Suparta, S.Pd., selaku guru PJOK SMP Negeri 1 Singaraja yang telah berkenan membantu penulis dalam proses pengumpulan data-data untuk penelitian ini.
15. Adik-adik peserta didik kelas dan VIII A9 SMP Negeri 1 Singaraja yang bersedia menjadi sampel penelitian.
16. Secara khusus penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada orang tua tersayang, I Gede Utara, S.Pd. dan Ni Ketut Widiastri yang selalu memberikan kasih sayang, motivasi baik berupa materi dan doa yang tiada ternilai.

17. Terima kasih untuk saudara kandung, I Putu Agung Sumartawan, Ni Kadek Riana Trisna Dewi, Komang Alit Tangkas Subawa dan Ni Luh Putu Lilik Candra Dewi yang selalu memberikan doa dan motivasi.
18. Terima kasih kepada seseorang spesial Ketut Sulastrini yang selalu menemani setiap proses perjalanan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih atas waktu, perhatian, doa, semangat, dan kesabaran yang tidak pernah berhenti diberikan, bahkan di saat penulis merasa lelah dan ingin menyerah.
19. Terima kasih untuk crew skripsi (Jefry, Gusde, Hendra, Danny, Diva, Carmi dan Tina) yang selalu memberikan bantuan dan motivasi.
20. Terima kasih untuk keluarga besar, sahabat, teman-teman, serta semua pihak yang telah memberikan motivasi, dukungan dan membantu hingga selesainya skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu per-satu.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang terjadi dalam skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.

Singaraja, 4 Maret 2026
Ketut Urip Puja Suyasa



DAFTAR ISI

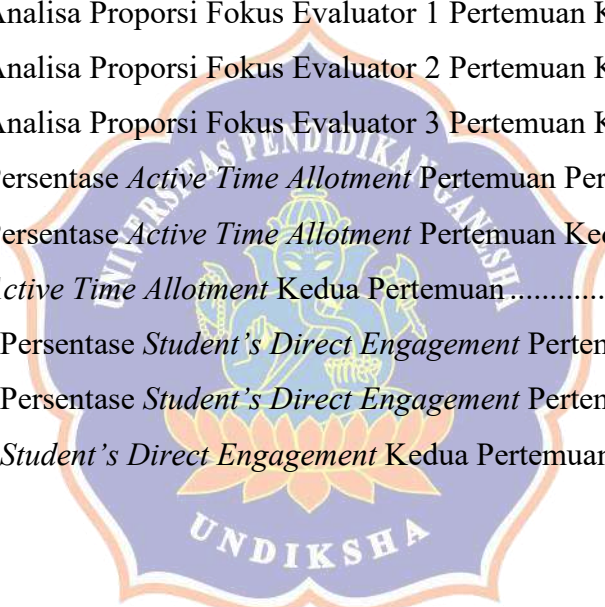
	Halaman
ABSTRAK	vii
PRAKATA	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Batasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah.....	7
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Hasil Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
2.1 Kajian Teori	9
2.1.1 Hakikat Kecukupan Gerak	9
2.1.2 Hakikat Pembelajaran PJOK	15
2.1.3 Hakikat Pembelajaran Senam Lantai.....	26
2.2 Kajian Hasil Penelitian yang Relevan.....	38
2.3 Kerangka Berpikir.....	41
BAB III METODE PENELITIAN	44
3.1 Metode Penelitian	44
3.1.1 Rancangan Penelitian	44
3.1.2 Populasi dan Sampel Penelitian.....	44
3.1.3 Variabel dan Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	46

3.1.4 Metode dan Instrumen Pengumpulan Data	47
3.1.5 Metode dan Teknik Analisis Data	51
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	53
4.1 Deskripsi Penelitian	53
4.2 Hasil Penelitian	55
4.2.1 Proporsi Alokasi Waktu Belajar Gerak (<i>Active Time Allotment</i>)..	65
4.2.2 Proporsi Keterlibatan Langsung Peserta Didik Dalam Aktivitas Belajar Gerak (<i>Student's Direct Engagement</i>).....	69
4.3 Pembahasan.....	74
4.4 Implikasi	78
4.4.1 Implikasi Teoritis.....	79
4.4.2 Implikasi Praktis.....	79
BAB V PENUTUP.....	81
5.1 Rangkuman	81
5.2 Saran	82
DAFTAR RUJUKAN	84
LAMPIRAN.....	91
RIWAYAT HIDUP	128



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 2.1 Tugas Gerak Guling Depan dan Guling Belakang	38
Tabel 3.1 Populasi Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 1 Singaraja	45
Tabel 3.2 Sampel Penelitian Kelas VIII SMP Negeri 1 Singaraja.....	46
Tabel 3.3 Format Lembar Obeservasi APF.....	51
Tabel 3.4 Kriteria Persentase	52
Tabel 4.1 Hasil Analisa Proporsi Fokus Evaluator 1 Pertemuan Pertama.....	56
Tabel 4.2 Hasil Analisa Proporsi Fokus Evaluator 2 Pertemuan Pertama.....	58
Tabel 4.3 Hasil Analisa Proporsi Fokus Evaluator 3 Pertemuan Pertama.....	59
Tabel 4.4 Hasil Analisa Proporsi Fokus Evaluator 1 Pertemuan Kedua.....	60
Tabel 4.5 Hasil Analisa Proporsi Fokus Evaluator 2 Pertemuan Kedua.....	62
Tabel 4.6 Hasil Analisa Proporsi Fokus Evaluator 3 Pertemuan Kedua.....	63
Tabel 4.7 Hasil Persentase <i>Active Time Allotment</i> Pertemuan Pertama.....	66
Tabel 4.8 Hasil Persentase <i>Active Time Allotment</i> Pertemuan Kedua	67
Tabel 4.9 Hasil <i>Active Time Allotment</i> Kedua Pertemuan.....	68
Tabel 4.10 Hasil Persentase <i>Student's Direct Engagement</i> Pertemuan Pertama..	70
Tabel 4.11 Hasil Persentase <i>Student's Direct Engagement</i> Pertemuan Kedua.....	71
Tabel 4.12 Hasil <i>Student's Direct Engagement</i> Kedua Pertemuan.....	71



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Tujuan Ideal PJOK.....	18
Gambar 2.2 Guling ke Depan	33
Gambar 2.3 Guling ke Belakang.....	35
Gambar 2.4 Kerangka Berpikir.....	43
Gambar 4.1 Dokumentasi Pertemuan Pertama	54
Gambar 4.2 Dokumentasi Pertemuan Kedua	54



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 01. Surat Tugas	92
Lampiran 02. Surat Observasi Penelitian.....	93
Lampiran 03. Surat Permohonan Penelitian.....	93
Lampiran 04. Surat Balasan Penelitian	95
Lampiran 05. Surat Sudah Melakukan Penelitan.....	95
Lampiran 06. Surat Tugas Untuk Evaluator	96
Lampiran 07. Instrumen Analisa Proporsi Fokus	98
Lampiran 08. Penentuan Sempel (<i>Random Spin</i>)	101
Lampiran 09. Hasil Analisa Proporsi Fokus Evaluator 1.....	102
Lampiran 10. Hasil Analisa Proporsi Fokus Evaluator 2.....	102
Lampiran 11. Hasil Analisa Proporsi Fokus Evaluator 3.....	111
Lampiran 12. Modul Ajar	114
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian.....	127
Lampiran 14. Riwayat Hidup.....	128

