

KECUKUPAN BELAJAR GERAK MATERI SENAM LANTAI DI SD NEGERI 2 BANYUNING

Gede Mahendra Wijaya Putra¹, Made Agus Wijaya², I Komang Sukarata Adnyana³, I Wayan Artanayasa⁴, I Made Satyawan⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Pendidikan Ganesha, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

[1mahendra.wijaya.putra@student.undiksha.ac.id](mailto:mahendra.wijaya.putra@student.undiksha.ac.id), [2wijaya.madeagus@undiksha.ac.id](mailto:wijaya.madeagus@undiksha.ac.id),
[3sukarata.adnyana@undiksha.ac.id](mailto:sukarata.adnyana@undiksha.ac.id), [4wayan.artanayasa@undiksha.ac.id](mailto:wayan.artanayasa@undiksha.ac.id),
[5made.satyawan@undiksha.ac.id](mailto:made.satyawan@undiksha.ac.id)

Abstract

This study aimed to determine the movement sufficiency profile of third-grade students in the floor gymnastics material covering jumping, knee-to-chest (cium lutut), and balance movements at SD Negeri 2 Banyuning. The study employed a survey method with a descriptive quantitative approach. The population consisted of all third-grade students at SD Negeri 2 Banyuning totaling 67 students, while the research sample involved 28 students from one class, selected using the simple random sampling technique. Data were collected through observation using the Focus Proportion Analysis (Analisis Proporsi Fokus/APF) instrument to measure two main indicators: Active Time Allotment (ATA), which represents the proportion of learning time allocated for movement activities, and Student's Direct Engagement (SDE), which indicates the level of students' direct involvement in movement learning activities. The results showed that the average percentage of Active Time Allotment across two meetings reached 76.15%, indicating that most of the instructional time was effectively utilized for students' movement activities. Meanwhile, the average percentage of Student's Direct Engagement was 58.74%, which falls into the moderate category, showing that students' direct participation in movement activities was fairly adequate. This condition was influenced by the implementation of practice activities conducted in turns and the limited availability of learning facilities and equipment. Based on these two indicators, it can be concluded that the movement sufficiency profile of the students is categorized as moderate, although efforts are still needed to increase students' active engagement during physical education learning activities.

Keywords: *movement learning adequacy, floor gymnastics, active time allotment, student's direct engagement, physical education.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kecukupan gerak peserta didik kelas III pada materi senam lantai yang meliputi gerakan melompat, cium lutut, dan keseimbangan di SD Negeri 2 Banyuning. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian adalah seluruh peserta didik kelas III SD Negeri 2 Banyuning yang berjumlah 67 orang, sedangkan sampel penelitian sebanyak 28 peserta didik dari satu kelas yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi menggunakan instrumen Analisis Proporsi Fokus (APF) untuk mengukur dua indikator utama, yaitu proporsi alokasi waktu belajar gerak (*Active Time Allotment*) dan proporsi keterlibatan langsung peserta didik dalam aktivitas belajar gerak (*Student's Direct Engagement*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa persentase *Active Time Allotment* pada dua kali pertemuan mencapai rata-rata sebesar 76,15%, yang menunjukkan bahwa sebagian besar waktu pembelajaran telah dimanfaatkan untuk aktivitas gerak peserta didik. Sementara itu, persentase *Student's Direct Engagement* memperoleh rata-rata sebesar 58,74%, yang menunjukkan bahwa keterlibatan langsung peserta didik dalam aktivitas gerak masuk dalam kategori cukup. Kondisi ini dipengaruhi oleh pelaksanaan praktik secara bergiliran serta keterbatasan sarana dan prasarana pembelajaran. Berdasarkan kedua indikator tersebut, dapat disimpulkan bahwa profil kecukupan gerak peserta didik berada pada kategori cukup, namun masih diperlukan upaya peningkatan keterlibatan aktif peserta didik dalam pembelajaran.

Kata Kunci: *kecukupan gerak, senam lantai, active time allotment, student's direct engagement, PJOK.*

Submitted: 2026-03-03	Revised: 2026-03-13	Accepted: 2026-03-29
-----------------------	---------------------	----------------------

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting bagi kehidupan manusia, di mana setiap individu yang lahir ke dunia secara alami akan memperoleh pendidikan pertama dari lingkungan keluarga. Pendidikan tidak hanya dipahami sebagai proses pembelajaran formal di sekolah, tetapi juga sebagai proses pembentukan karakter, nilai, dan kebiasaan hidup yang berlangsung sepanjang hayat. Menurut Budi (2021), pendidikan dapat diartikan sebagai usaha sadar untuk mewujudkan pewarisan budaya dari satu generasi ke generasi berikutnya. Sejalan dengan pendapat tersebut, Rahman et al., (2022) menjelaskan bahwa pendidikan menjadikan generasi saat ini sebagai sosok panutan yang terbentuk dari hasil pengajaran generasi terdahulu. Hingga saat ini, pendidikan tidak memiliki batasan yang sepenuhnya mampu menjelaskan maknanya secara utuh karena pendidikan bersifat kompleks dengan sasaran utama yaitu manusia itu sendiri.

Pendidikan yang berkualitas merupakan prasyarat utama dalam menciptakan individu yang progresif, modern, dan sejahtera. Kualitas pendidikan sangat bergantung pada berbagai faktor, salah satunya adalah keberadaan guru yang berkualitas, profesional, sejahtera, dan bermartabat. Bagi guru, diperlukan peningkatan kreativitas dalam pelaksanaan kegiatan olahraga agar mampu meningkatkan minat dan keterlibatan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran (Astuti et al., 2022). Pendidikan yang berkualitas tidak hanya bertujuan menghasilkan individu yang cerdas secara intelektual, tetapi juga individu yang sehat secara holistik, baik secara rohani maupun jasmani. Salah satu bentuk pendidikan yang berperan langsung dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental peserta didik adalah Pendidikan Jasmani. Dalam kurikulum Merdeka Belajar, PJOK memegang peran penting dalam meningkatkan keterampilan motorik, pengetahuan, serta sikap hidup sehat (Prasetyo et al., 2024).

Menurut Syahlan et al., (2024), Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran di Indonesia yang mencakup berbagai unsur penting dalam pendidikan, namun masih menghadapi persoalan besar yang terus memengaruhi kualitas pembelajarannya apabila tidak ditemukan solusi yang tepat. Hal serupa disampaikan oleh Wijaya & Kanca (2019) yang menyatakan bahwa PJOK sebagai mata pelajaran wajib di jenjang pendidikan dasar dan menengah memiliki kedudukan strategis dalam membentuk karakter peserta didik agar sehat jasmani dan rohani serta menumbuhkan nilai sportivitas. PJOK merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik (Kesuma et al., 2021). Dengan demikian, PJOK menjadi bagian penting dalam proses pendidikan karena seluruh kegiatan pembelajarannya memanfaatkan aktivitas jasmani untuk memperoleh hasil belajar yang optimal.

Pranata et al., (2021) menegaskan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang menggunakan aktivitas jasmani yang dirancang secara terencana dan terarah guna meningkatkan kualitas individu. Pembelajaran PJOK tidak hanya berfokus pada peningkatan kemampuan fisik, tetapi juga membentuk karakter seperti disiplin, kerja sama, tanggung jawab, dan sportivitas (Mandala et al., 2025). Hal ini tidak terlepas dari karakteristik pembelajaran PJOK yang selalu melibatkan aspek gerak fisik dalam hampir setiap materinya, sehingga memungkinkan peserta didik untuk aktif bergerak secara terus-menerus. Peserta didik akan mampu mengembangkan keterampilan gerak dengan baik apabila mereka memperoleh banyak kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik yang melibatkan seluruh anggota tubuh (Saragih et al., 2026). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan komponen yang tidak dapat dipisahkan dari sistem Pendidikan Nasional serta menjadi bagian integral yang terintegrasi di dalamnya. Menurut Wijaya & Kanca (2018), keberhasilan pelaksanaan PJOK di lingkungan sekolah berkontribusi positif terhadap pencapaian tujuan Pendidikan Nasional. Kondisi ini menunjukkan bahwa PJOK memiliki peran strategis dalam mendukung pembentukan sumber daya manusia Indonesia yang berkualitas, selaras dengan tujuan pendidikan nasional. Salah satu aspek penting dalam pembelajaran PJOK adalah kecukupan belajar gerak, yaitu kemampuan peserta didik dalam memperoleh kesempatan belajar gerak yang memadai selama proses pembelajaran berlangsung.

Belajar gerak bertujuan untuk meningkatkan kualitas gerak fisik sehingga mampu menunjang aktivitas sehari-hari peserta didik. Melalui berbagai aktivitas gerak dalam pembelajaran PJOK, tingkat kesehatan fisik peserta didik diharapkan dapat meningkat secara optimal (Bile et al., 2021). Pentingnya aktivitas olahraga yang diterapkan di sekolah dapat diamati dari tujuan pembelajaran PJOK yang mencakup aspek afektif, kognitif, dan psikomotorik (Pranata et al., 2021). Dalam kaitannya dengan pembelajaran PJOK yang bertujuan memenuhi kecukupan gerak peserta

didik, partisipasi peserta didik dapat diartikan sebagai keterlibatan aktif dalam mengikuti instruksi gerak yang diberikan oleh guru (Natal et al., 2023). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa PJOK berperan sangat penting dalam proses pembelajaran di sekolah, khususnya dalam mengembangkan kemampuan motorik dan kecukupan aktivitas gerak peserta didik (Afifuddin et al., 2021).

Pembelajaran PJOK didalamnya, terdapat berbagai materi yang tertuang dalam silabus dan kurikulum yang berlaku di sekolah, salah satunya adalah materi senam lantai. Senam lantai merupakan senam ketangkasan yang dilakukan tanpa menggunakan alat khusus dan diajarkan sebagai salah satu materi PJOK mulai dari jenjang sekolah dasar hingga sekolah menengah atas (Suryadani et al., 2022). Senam lantai juga didefinisikan sebagai bentuk aktivitas gerak yang mengasah ketangkasan dan keberanian yang dilakukan di atas matras tanpa menggunakan alat bantu (Syafei et al., 2023). Pada jenjang sekolah dasar, pembelajaran senam lantai mencakup beberapa materi dasar seperti cium lutut, keseimbangan, dan melompat yang berperan penting dalam pengembangan motorik dasar peserta didik.

Praktik pembelajaran senam lantai di sekolah dasar, penggunaan media pembelajaran berbasis video tutorial sebenarnya sudah mulai diterapkan. Namun, pada kenyataannya pemanfaatan media tersebut masih belum berjalan secara efektif. Menurut Nurulita., (2025), latihan senam lantai tidak hanya bertujuan untuk mengembangkan kekuatan otot dan kelenturan tubuh, tetapi juga berperan dalam peningkatan keterampilan motorik siswa. Pembelajaran senam lantai sering kali tidak mencapai kecukupan gerak yang ideal karena masih banyak peserta didik yang belum terlibat aktif secara langsung, serta alokasi waktu pembelajaran yang belum sepenuhnya dimanfaatkan untuk aktivitas fisik. Menurut Wijaya et al., (2023) belajar bergerak berarti menjadi lebih kompeten secara fisik, sementara bergerak untuk belajar menekankan pada siswa untuk memiliki berbagai pemahaman, sikap, dan keterampilan tentang bekerja sama dengan orang lain, kejujuran, sportifitas, disiplin, berbagi ruang dan peralatan, dan lain-lain. Kondisi ini menunjukkan perlunya pengukuran yang objektif untuk mengetahui tingkat kecukupan gerak peserta didik selama pembelajaran berlangsung. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan pada penggambaran profil kecukupan gerak peserta didik dalam pembelajaran senam lantai, khususnya pada materi melompat, cium lutut, dan keseimbangan, dengan menggunakan dua indikator utama, yaitu proporsi alokasi waktu belajar gerak peserta didik (*student's active time allotment*) dan proporsi keterlibatan langsung peserta didik dalam aktivitas belajar gerak (*student's direct engagement*).

Pemanfaatan teknologi yang diintegrasikan dengan nilai-nilai karakter dapat menjadikan pembelajaran lebih menarik dan bermakna. Dalam pembelajaran PJOK abad ke-21, inovasi melalui penggunaan media berbasis video yang terstruktur dan berorientasi pada tugas gerak menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan keterlibatan peserta didik sekaligus memperkuat pengembangan karakter (Jefry et al., 2025). Saat ini, pembelajaran PJOK tidak dapat terlepas dari peran *Information and Communication Technology* (ICT). ICT sangat diperlukan dalam pelaksanaan kurikulum dan memegang peranan penting dalam mendukung proses pembelajaran. Dengan memasukkan peran ICT ke dalam rancangan pembelajaran, diharapkan dapat meningkatkan gairah belajar peserta didik, termasuk dalam pembelajaran PJOK (Setiawan et al., 2022). Perkembangan pendidikan yang semakin progresif menuntut adanya implementasi ide-ide baru dan profesional dalam dunia pendidikan, salah satunya melalui pengintegrasian teknologi informasi dan komunikasi dengan pendekatan *Technological Pedagogical Content Knowledge* (TPACK) (Hayani & Sutarna, 2022).

TPACK merupakan kemampuan guru dalam mengintegrasikan pengetahuan teknologi, pedagogik, dan konten materi pembelajaran secara efektif (Mustaqimah et al., 2023). Bagi peserta didik, penerapan TPACK sangat penting karena pemanfaatan teknologi yang tepat dapat membuat proses pembelajaran menjadi lebih efektif dan efisien. Sebagai contoh, penggunaan kartu atau media berbasis kode yang dapat dipindai untuk mengakses video tugas gerak memungkinkan peserta didik memahami instruksi gerak dengan lebih jelas. Situasi ini mendorong para pendidik untuk menjadi lebih kreatif dan inovatif dalam menggunakan media pembelajaran guna meningkatkan pengetahuan dan keterampilan yang diberikan kepada siswa (Satyawan et al., 2025). Dengan demikian, pemanfaatan teknologi diharapkan dapat meningkatkan keterlibatan peserta didik dan mendukung tercapainya kecukupan gerak dalam pembelajaran PJOK.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Kecukupan Belajar Gerak Materi Senam Di SD Negeri 2 Banyuning". Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan profil kecukupan gerak peserta didik kelas III pada pembelajaran senam lantai sebagai dasar evaluasi dan pengembangan pembelajaran PJOK yang lebih efektif, aktif, dan

berorientasi pada peningkatan kualitas aktivitas gerak peserta didik.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan rancangan metode survei yang bertujuan untuk menggambarkan secara objektif profil kecukupan gerak peserta didik pada pembelajaran senam lantai khususnya materi melompat, keseimbangan dan cium lutut. Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus pada pemaparan data empiris berupa persentase keterlibatan gerak tanpa melakukan perlakuan eksperimen.

Populasi penelitian adalah seluruh peserta didik kelas III di SD Negeri 2 Banyuning yang berjumlah 67 peserta didik. Sampel ditentukan menggunakan teknik cluster random sampling, yaitu pemilihan kelas secara acak sehingga setiap kelas memiliki peluang yang sama untuk terpilih. Hasil pengundian sebagai sampel, yaitu kelas III A dan III B dengan total 56 peserta didik. Variabel yang diteliti adalah kecukupan gerak dalam pembelajaran senam lantai yang diukur melalui dua indikator utama:

1. Active Time Allotment – proporsi waktu yang benar-benar digunakan peserta didik untuk melakukan aktivitas gerak.
2. Student's Direct Engagement – proporsi jumlah peserta didik yang terlibat langsung dalam aktivitas gerak.

Kecukupan gerak dipahami sebagai tingkat keterlibatan aktif peserta didik dalam melaksanakan berbagai aktivitas gerak, meliputi gerakan melompat, keseimbangan, dan cium lutut. Tingkat keterlibatan tersebut dinilai berdasarkan durasi partisipasi serta intensitas keikutsertaan peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung. Dalam konteks ini, tes dan pengukuran merupakan komponen mendasar yang tidak dapat dipisahkan dari beragam aktivitas manusia, termasuk dalam pembelajaran dan pelatihan olahraga (Artanayasa, 2022).

Sejalan dengan hal tersebut, pengumpulan data penelitian dilakukan melalui observasi langsung selama kegiatan pembelajaran. Proses observasi dilaksanakan dengan menggunakan instrumen Analisis Proporsi Fokus (APF). Instrumen APF merupakan perangkat yang dikembangkan oleh tim PJOK Pusat Penelitian Kebijakan dan Inovasi Departemen Pendidikan Nasional dan telah dinyatakan valid melalui proses penilaian para ahli (Suroto et al., 2007). Prosedur pengumpulan data meliputi:

Pada penelitian ini metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode Langkah – Langkah sebagai berikut:

1. Observasi Awal

Tujuan dari observasi ini adalah untuk meminta data hasil belajar peserta didik kepada guru PJOK untuk mengetahui keterampilan gerak peserta didik dengan predikat tinggi dan keterampilan gerak peserta didik dengan predikat rendah.

2. Peneliti Menentukan Target Peserta Didik yang di Dokumentasikan

Untuk memperoleh data teknik yang lebih detail, peneliti menentukan empat orang peserta didik dengan ketentuan dua orang peserta didik yang memiliki keterampilan dengan predikat tinggi dan dua orang peserta didik dengan predikat keterampilan gerak rendah.

3. Persiapan Dokumentasi (Video)

Pengambilan video dilakukan dengan dua teknik yaitu *search & focus*. Pada teknik *search* yaitu perekam mencari peserta didik yang akan di fokuskan. Selanjutnya pada teknik *focus* perekam memusatkan ke peserta didik yang difokuskan selama 10 detik. Pengambilan video ini dilakukan dari awal pembelajaran hingga akhir pembelajaran berlangsung.

4. Analisis Video

Video yang sudah direkam selanjutnya melakukan pengamatan pada video tersebut. Analisis video ini berfungsi untuk memvalidasi hasil pengamatan, memastikan kejelasan, dan mencegah kesenjangan data selama proses pengumpulan data.

Penggunaan dokumentasi video bertujuan meningkatkan akurasi data serta meminimalkan bias pengamatan. Data dianalisis menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dengan menghitung persentase nilai *active time allotment* dan *student's direct engagement* berdasarkan hasil observasi. Hasil perhitungan kemudian diinterpretasikan untuk menggambarkan tingkat kecukupan gerak peserta didik selama pembelajaran senam lantai.

Instrumen observasi APF bertujuan untuk mengetahui proporsi alokasi waktu belajar gerak (*Active Time Allotment*) dan proporsi jumlah peserta didik dalam aktivitas belajar gerak (*Student's Direct Engagement*) selama proses pembelajaran berlangsung. Proporsi alokasi waktu belajar gerak

adalah persentase alokasi waktu yang disediakan guru bagi peserta didik untuk melakukan aktivitas fisik dalam pembelajaran. Sedangkan proporsi jumlah peserta didik dalam aktivitas belajar gerak adalah persentase peserta didik yang terlibat langsung dalam melakukan aktivitas gerak dibandingkan dengan jumlah peserta didik secara keseluruhan pada saat observasi. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data adalah lembar observasi APF.

Tabel 1. Format Lembar Observasi APF

Episode	Stopwatch	Alokasi Fokus	Siswa Fokus
1	00:01:00		
2	00:02:00		
3	00:03:00		
4	00:04:00		
5	00:05:00		
Dst			

Penelitian ini menerapkan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif–kualitatif yang bertujuan untuk menggambarkan secara objektif profil kecukupan gerak pada materi senam khususnya materi melompat, keseimbangan, dan cium lutut peserta didik kelas III SD Negeri 2 Banyuning. Pemilihan metode ini didasarkan pada kemampuannya untuk menyajikan data dalam bentuk numerik berupa persentase hasil observasi, yang selanjutnya dianalisis guna mengetahui proporsi alokasi waktu aktivitas gerak serta tingkat keterlibatan peserta didik dalam proses pembelajaran. Dalam konteks tersebut, tes dan pengukuran menjadi bagian yang tidak dapat dipisahkan dari berbagai aktivitas manusia, termasuk dalam proses pembelajaran dan pelatihan olahraga, karena keduanya berfungsi memastikan bahwa data yang diperoleh akurat, terukur, serta dapat digunakan untuk mengevaluasi efektivitas kegiatan pembelajaran (Artanayasa, 2022). Data dari hasil observasi dihitung dan dianalisis dengan rumus sebagai berikut.

Tabel 2. Rumus Persentase Active Time Allotment

$$active\ time\ allotment = \frac{\sum Alokasi\ fokus}{\sum Episode} \times 100\%$$

Tabel 3. Rumus Persentase Student Direct Engagement

$$student's\ direct\ engagement = \frac{(\sum Siswa\ fokus / \sum Alokasi\ fokus)}{\sum Total\ Siswa} \times 100\%$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil penelitian ini diperoleh melalui analisis dokumentasi berupa rekaman proses pembelajaran yang selanjutnya dianalisis oleh tiga orang evaluator yang kompeten di bidang pendidikan jasmani. Ketiga evaluator tersebut yaitu Dr. Made Agus Wijaya, M.Pd. sebagai Evaluator 1, Dr. Hendra Mashuri, M.Pd. sebagai Evaluator 2, dan Dewa Kade Wahyu Sidirastu, S.Pd. sebagai Evaluator 3. Penilaian yang dilakukan oleh para evaluator ini bertujuan untuk memperoleh hasil analisis yang lebih objektif terhadap aktivitas gerak dan tingkat partisipasi peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung. Tahap observasi dilakukan dua kali pertemuan. Pada tahap pertama yang melibatkan kelas III A, jumlah peserta didik yang mengikuti proses pembelajaran sebanyak 28 siswa. Selanjutnya, tahap observasi kedua dengan kelas yang sama kelas III A, jumlah peserta didik yang mengikuti pembelajaran di kelas III A sebanyak 24 peserta didik dan 4 orang peserta didik tidak bisa mengikuti pembelajaran. Data yang diperoleh dianalisis berdasarkan indikator proporsi alokasi waktu belajar gerak (*active time allotment*) dan proporsi keterlibatan langsung peserta didik dalam aktivitas belajar gerak (*student's direct engagement*). Penyajian hasil ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang objektif mengenai tingkat kecukupan gerak peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung, sehingga dapat menjadi dasar dalam mengevaluasi efektivitas pembelajaran senam lantai di kelas.

Setelah dilakukan analisis terhadap proses pembelajaran pada pertemuan pertama dan

kedua oleh tiga orang evaluator, selanjutnya dilakukan pembahasan terhadap indikator yang diamati dalam penelitian ini. Indikator tersebut meliputi *Active Time Allotment* dan *Students' Direct Engagement* yang digunakan untuk menggambarkan tingkat aktivitas gerak serta keterlibatan langsung peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung.

Proporsi *Active Time Allotment*

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan oleh tiga orang evaluator terhadap rekaman proses pembelajaran yang diikuti oleh 28 peserta didik, diperoleh data mengenai jumlah siswa fokus, alokasi fokus, dan jumlah episode pembelajaran. Hasil analisis dari evaluator pertama menunjukkan bahwa jumlah alokasi fokus sebesar 61 dari total 86 episode pengamatan. Selanjutnya, hasil analisis dari evaluator kedua menunjukkan jumlah alokasi fokus sebesar 62 dari total 86 episode. Sementara itu, evaluator ketiga memperoleh hasil jumlah alokasi fokus sebesar 62 dari total 86 episode pengamatan. Berdasarkan hasil penilaian dari ketiga evaluator tersebut, terlihat bahwa hasil analisis yang diperoleh relatif konsisten dalam menggambarkan tingkat fokus peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung.

Pertemuan kedua pada indikator *Active Time Allotment* diikuti 24 peserta didik, diperoleh data mengenai alokasi fokus selama proses pembelajaran berlangsung. Evaluator pertama memperoleh hasil alokasi fokus sebanyak 71 dari total 86 episode. Sementara itu, evaluator kedua memperoleh alokasi fokus sebanyak 69 dari 86 episode. Dan evaluator ketiga memperoleh hasil alokasi fokus sebanyak 68 dari 86 episode. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penilaian dari ketiga evaluator relatif konsisten dalam menggambarkan alokasi waktu aktivitas peserta didik selama pembelajaran.

Tabel 4. Hasil Persentase *Active Time Allotment* oleh Evaluator

Pertemuan Pertama		
Evaluator 1	Evaluator 2	Evaluator 3
$\frac{61}{86} \times 100\% = 70,93\%$	$\frac{62}{86} \times 100\% = 72,09\%$	$\frac{62}{86} \times 100\% = 72,09\%$
Pertemuan Kedua		
Evaluator 1	Evaluator 2	Evaluator 3
$\frac{71}{86} \times 100\% = 82,55\%$	$\frac{69}{86} \times 100\% = 80,23\%$	$\frac{68}{86} \times 100\% = 79,06\%$

Perhitungan persentase *Active Time Allotment* pada pertemuan pertama yang dilakukan oleh tiga evaluator, diperoleh hasil yang relatif serupa. Evaluator 1 memperoleh persentase sebesar 70,93%, evaluator 2 sebesar 72,09%, dan evaluator 3 sebesar 72,09%. Perbedaan nilai yang sangat kecil menunjukkan bahwa penilaian dari ketiga evaluator memiliki tingkat konsistensi yang baik. Secara umum, persentase tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar waktu pembelajaran telah dimanfaatkan untuk aktivitas gerak peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung. Berdasarkan hasil perhitungan persentase *Active Time Allotment* pada pertemuan kedua yang dinilai oleh tiga evaluator, diperoleh hasil yang relatif tinggi dan konsisten. Evaluator 1 memperoleh persentase sebesar 82,55%, evaluator 2 memperoleh 80,23%, sedangkan evaluator 3 memperoleh 79,06%. Perbedaan nilai yang tidak terlalu besar menunjukkan bahwa hasil penilaian dari ketiga evaluator cukup konsisten. Persentase tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar waktu pembelajaran pada pertemuan kedua telah dimanfaatkan untuk aktivitas gerak peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung.

Secara keseluruhan, hasil perhitungan persentase *Active Time Allotment* yang dilakukan oleh tiga evaluator pada dua kali pertemuan, diperoleh nilai yang relatif konsisten. Apabila seluruh hasil penilaian tersebut dirata-ratakan, maka diperoleh persentase sebesar 76,15%. Nilai tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar waktu pembelajaran telah dimanfaatkan secara efektif untuk aktivitas gerak peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung. Persentase ini mengindikasikan bahwa peserta didik cukup aktif dalam mengikuti kegiatan pembelajaran dan guru mampu mengalokasikan waktu pembelajaran dengan baik sehingga memberikan kesempatan yang cukup bagi peserta didik untuk terlibat dalam aktivitas gerak. Secara keseluruhan, hasil tersebut dapat dikategorikan dalam tingkat yang baik dalam menggambarkan alokasi waktu aktivitas peserta didik selama proses pembelajaran pendidikan jasmani berlangsung.

Proporsi *Student’s Direct Engagement*

Analisis yang dilakukan oleh tiga orang evaluator terhadap indikator *Students’ Direct Engagement* dalam proses pembelajaran yang diikuti oleh 24 peserta didik menghasilkan data yang menggambarkan tingkat keterlibatan langsung siswa selama kegiatan berlangsung. Berdasarkan hasil pengamatan, setiap evaluator mencatat jumlah siswa yang benar-benar terlibat aktif dalam aktivitas pembelajaran, yang kemudian diolah menjadi data kuantitatif berupa jumlah fokus dan alokasi fokus.

Hasil analisis dari evaluator pertama menunjukkan bahwa jumlah siswa yang teridentifikasi fokus mencapai 1109 dengan nilai alokasi fokus sebesar 71. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar peserta didik telah menunjukkan keterlibatan yang cukup baik dalam mengikuti pembelajaran. Selanjutnya, evaluator kedua mencatat jumlah siswa fokus sebanyak 1085 dengan alokasi fokus sebesar 69, yang menunjukkan adanya sedikit perbedaan namun masih dalam rentang yang tidak terlalu jauh dari hasil evaluator pertama. Sementara itu, evaluator ketiga memperoleh jumlah siswa fokus sebanyak 1077 dengan alokasi fokus sebesar 68, yang kembali memperlihatkan konsistensi pola hasil pengamatan.

Berdasarkan keseluruhan hasil penilaian dari ketiga evaluator tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat keterlibatan langsung peserta didik dalam proses pembelajaran berada pada kategori yang relatif stabil dan konsisten. Perbedaan kecil yang muncul antar evaluator merupakan hal yang wajar dalam proses observasi, namun tidak memengaruhi gambaran umum mengenai keterlibatan siswa. Dengan demikian, data ini menunjukkan bahwa proses pembelajaran yang berlangsung telah mampu melibatkan sebagian besar peserta didik secara aktif, meskipun masih terdapat ruang untuk peningkatan agar keterlibatan dapat lebih optimal di setiap sesi pembelajaran.

Tabel 5. Hasil Persentase *Student’s Direct Engagement* oleh Evaluator

Pertemuan Pertama		
Evaluator 1	Evaluator 2	Evaluator 3
$\frac{884/61}{28} \times 100\% = 51,75\%$	$\frac{919/62}{28} \times 100\% = 52,93\%$	$\frac{889/62}{28} \times 100\% = 51,20\%$
Pertemuan Kedua		
Evaluator 1	Evaluator 2	Evaluator 3
$\frac{1109/71}{24} \times 100\% = 65,08\%$	$\frac{1085/69}{24} \times 100\% = 65,51\%$	$\frac{1077/68}{24} \times 100\% = 65,99\%$

Perhitungan persentase *Students’ Direct Engagement* pada pertemuan pertama yang dianalisis oleh tiga evaluator, diperoleh hasil yang relatif serupa. Evaluator 1 memperoleh persentase sebesar 51,75%, evaluator 2 sebesar 52,93%, dan evaluator 3 sebesar 51,20%. Perbedaan nilai yang tidak terlalu besar menunjukkan bahwa hasil penilaian dari ketiga evaluator cukup konsisten dalam menggambarkan tingkat keterlibatan langsung peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung. Persentase tersebut menunjukkan bahwa sebagian peserta didik telah terlibat secara langsung dalam aktivitas pembelajaran, meskipun tingkat keterlibatan tersebut masih berada pada tingkat yang sedang. Secara umum, hasil ini memberikan gambaran mengenai sejauh mana peserta didik berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan pembelajaran pada pertemuan pertama. Hasil perhitungan persentase *Student’s Direct Engagement* pada pertemuan kedua yang dinilai oleh tiga evaluator dengan jumlah peserta didik sebanyak 24 orang, diperoleh hasil yang relatif serupa. Evaluator 1 memperoleh persentase 65,08%, evaluator 2 sebesar 65,51%, dan evaluator 3 sebesar 65,99%. Perbedaan nilai yang kecil menunjukkan bahwa penilaian dari ketiga evaluator cukup konsisten dalam menggambarkan tingkat keterlibatan langsung peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung.

Merujuk pada hasil analisis *Student’s Direct Engagement* pada pertemuan pertama dan kedua yang dinilai oleh tiga evaluator, diperoleh persentase yang relatif konsisten pada setiap pengamatan. Secara keseluruhan, rata-rata persentase yang diperoleh adalah 58,74%, yang menunjukkan bahwa tingkat keterlibatan langsung peserta didik selama proses pembelajaran berada pada kategori cukup. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik telah cukup terlibat dalam aktivitas pembelajaran yang dilaksanakan. Persentase *Student’s Direct Engagement* yang berada

pada kategori cukup dipengaruhi oleh pelaksanaan kegiatan praktik yang dilakukan secara bergiliran. Selain itu, keterbatasan sarana dan prasarana pembelajaran, terutama jumlah alat yang tidak sebanding dengan jumlah peserta didik, menyebabkan kegiatan praktik tidak dapat dilakukan secara bersamaan oleh seluruh peserta didik. Dengan demikian, tingkat keterlibatan langsung peserta didik lebih dipengaruhi oleh pengelolaan kegiatan pembelajaran serta keterbatasan fasilitas, bukan karena rendahnya motivasi atau partisipasi peserta didik. Apabila ketersediaan sarana pembelajaran dapat ditingkatkan atau strategi pembelajaran dimodifikasi sehingga lebih banyak peserta didik dapat bergerak secara bersamaan, maka persentase keterlibatan tersebut berpotensi meningkat.

PEMBAHASAN

Secara keseluruhan, hasil penelitian mengenai analisis proporsi fokus pembelajaran menunjukkan bahwa proses pembelajaran PJOK pada materi melompat, cium lutut, dan keseimbangan telah memberikan kesempatan yang cukup bagi peserta didik untuk melakukan aktivitas gerak. Hal ini terlihat dari persentase *Active Time Allotment* yang mencapai rata-rata 76,15%, yang menunjukkan bahwa sebagian besar waktu pembelajaran telah dimanfaatkan untuk aktivitas fisik peserta didik. Sementara itu, persentase *Student's Direct Engagement* sebesar 58,74% menunjukkan bahwa keterlibatan langsung peserta didik dalam aktivitas belajar gerak berada pada kategori cukup.

Berdasarkan hasil analisis rekaman proses pembelajaran yang dinilai oleh tiga evaluator, persentase *Active Time Allotment* pada pertemuan pertama mencapai 71,70%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar waktu pembelajaran telah digunakan untuk aktivitas gerak, meskipun masih terdapat waktu yang digunakan untuk penjelasan materi, pengaturan alat, serta pengorganisasian peserta didik. Pada pertemuan kedua, persentase tersebut meningkat menjadi 80,61%, yang menunjukkan bahwa guru mampu mengelola pembelajaran dengan lebih efektif melalui pemberian instruksi yang lebih jelas dan pengorganisasian kegiatan yang lebih tertata.

Rata-rata persentase *Active Time Allotment* dari kedua pertemuan adalah 76,15%, yang menunjukkan bahwa alokasi waktu pembelajaran telah dimanfaatkan dengan baik untuk memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bergerak dan berpartisipasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Sementara itu, persentase *Student's Direct Engagement* pada pertemuan pertama sebesar 51,96% dan meningkat menjadi 65,52% pada pertemuan kedua. Rata-rata dari kedua pertemuan adalah 58,74%, yang menunjukkan bahwa keterlibatan langsung peserta didik dalam aktivitas pembelajaran berada pada kategori cukup, namun masih dapat ditingkatkan melalui variasi metode pembelajaran dan pengelolaan kegiatan yang lebih efektif.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai profil kecukupan gerak pada materi senam lantai pada peserta didik kelas III SD Negeri 2 Banyuning, yang ditinjau dari proporsi alokasi waktu belajar gerak (*Active Time Allotment*) dan proporsi keterlibatan langsung peserta didik dalam aktivitas belajar gerak (*Student's Direct Engagement*), dapat disimpulkan bahwa profil kecukupan gerak peserta didik berada pada kategori cukup.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Active Time Allotment* pada dua kali pertemuan memperoleh rata-rata sebesar 76,15%. Persentase tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar waktu pembelajaran telah dimanfaatkan secara efektif untuk aktivitas gerak peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung. Hal ini menunjukkan bahwa guru telah mampu mengelola waktu pembelajaran dengan baik melalui pemberian instruksi, pengorganisasian kegiatan, serta pengaturan penggunaan alat pembelajaran sehingga peserta didik memperoleh kesempatan yang cukup untuk melakukan aktivitas gerak dalam pembelajaran PJOK.

Sementara itu, hasil *Student's Direct Engagement* menunjukkan persentase rata-rata sebesar 58,74%, yang menandakan bahwa keterlibatan langsung peserta didik dalam melakukan aktivitas gerak berada pada kategori cukup. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik telah berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran, meskipun keterlibatan tersebut belum sepenuhnya optimal. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti pelaksanaan kegiatan praktik yang dilakukan secara bergiliran serta keterbatasan sarana dan prasarana pembelajaran yang menyebabkan tidak semua peserta didik dapat melakukan aktivitas secara bersamaan.

Secara keseluruhan, proses pembelajaran PJOK pada materi senam lantai yang meliputi gerakan melompat, keseimbangan, dan cium lutut telah memberikan kesempatan yang cukup bagi peserta didik untuk bergerak dan berpartisipasi dalam aktivitas pembelajaran. Namun demikian,

untuk meningkatkan kecukupan gerak peserta didik secara lebih optimal, diperlukan pengelolaan pembelajaran yang lebih variatif, pemanfaatan waktu yang lebih efektif, serta dukungan sarana dan prasarana yang memadai sehingga seluruh peserta didik dapat terlibat secara lebih aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifuddin, M., Nur, L., & Sapto, W. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Tim Futsal Putri. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, Volume 09*(Nomor 01 Tahun 2021), 151–159. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- Artanayasa, I. W. (2022). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. CV. Dewa Publishing.
- Astiti Adi, L. P., Kanca, I. N., & Artanayasa, I. W. (2022). Motivasi Peserta Didik Dalam Menjaga Daya Tahan Tubuh di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha, 10*(1), 96–102. <https://doi.org/10.23887/jiku.v10i1.47237>
- Bile, R. L., Tapo, Y. B. O., & Desi, A. K. (2021). Pengembangan Model Latihan Kebugaran Jasmani Berbasis Permainan Tradisional Sebagai Aktivitas Belajar Siswa Dalam Pembelajaran PJOK. *Jurnal Penjakora, 8*(1), 71. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v8i1.30752>
- Budi, D. R. (2021). *Modifikasi pembelajaran pendidikan jasmani*.
- Hayani, S. N., & Sutarna, S. (2022). Pengembangan Perangkat dan Model Pembelajaran Berbasis TPACK Terhadap Kualitas Pembelajaran Daring. *Jurnal Basicedu, 6*(2), 2871–2882. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i2.2512>
- Jefry, K., Sumarjono, D., Wijaya, M. A., Semarayasa, I. K., & Wayan, I. (2025). *Video Pembelajaran Berbasis Tugas Gerak Lompat Jauh untuk Peserta Didik Sekolah Menengah Atas Pendahuluan, 8*(3), 128–138. <https://doi.org/10.29408/porkes.v8i3.31643>
- Kesuma, I. Ny. A. A., Yoda, I. K., & Hidayat, S. (2021). The Influence of Learning Models and Motivation on Physical Education Learning Outcomes in Junior High School Students. *Jurnal Penjakorab, 8*(April), 62–70.
- Mandala, I. M. B., Adi, I. P. P., & Adnyana, I. K. S. (2025). Pengembangan Bahan Ajar Digital Berbasis Flipbook Materi Bola Kecil (Permainan Bulutangkis Teknik Dasar Servis Pukulan Forehand Dan Backhand) Peserta Didik Kelas X Sma Negeri 1 Pupuan. *Jurnal Ilmiah SPIRIT, 26*(1), 1–8319. <https://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIS/article/view/5726>
- Mustaqimah, A., Suhartono, S., & Cholifah, P. S. (2023). Hubungan Ketersediaan Media Pembelajaran Berbasis TIK dengan Kemampuan TPACK Guru Sekolah Dasar. *Sekolah Dasar: Kajian Teori Dan Praktik Pendidikan, 32*(2), 186. <https://doi.org/10.17977/um009v32i22023p186-200>
- Natal, Y. R., Wani, B., Mau, F. N., & Fole, F. R. (2023). *Kata Kunci : Pembelajaran penjas, Permainan Tradisional, Sagu Alu, 2*(3), 70–75.
- Nurulita, R. F. (2025). Pengaruh Latihan Senam Lantai Terhadap Peningkatan Keterampilan Motorik Siswa Smp Negeri 1 Pattalassang. *Jurnal Ilmiah SPIRIT, 26*(1), 1411–8319. <https://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIS/article/view/5601>
- Pranata, K. M. A., Wahjoedi, H., & Lesmana, K. Y. P. (2021). Media Pembelajaran PJOK Berbasis Audio Visual pada Materi Shooting Bolabasket. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha, 9*(2), 82. <https://doi.org/10.23887/jiku.v9i2.37430>
- Prasetyo, B. A., Satyawan, I. M., & Kadek Yogi Parta Lesmana. (2024). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe TGT untuk Meningkatkan Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas VI. *Lempu PGSD, 1*(1), 27–32. <https://doi.org/10.70713/lempu.v1i1.3333>
- Rahman, A., Munandar, S. A., Fitriani, A., Karlina, Y., & Yumriani. (2022). Pengertian Pendidikan, Ilmu Pendidikan dan Unsur-Unsur Pendidikan. *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam, 2*(1), 1–8.
- Saragih, F. O., Wijaya, M. A., Gunarto, P., & Ganesha, U. P. (2026). *Implementasi Model Problem Based Learning Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Pjok Materi Senam Lantai Roll Depan Smp Negeri 7, 26*(01), 111–118.
- Satyawan, I. M., Lasmawan, I. W., Artanayasa, I. W., Kusuma, K. C. A., Kusuma, I. D. M. A. W., & Ockta, Y. (2025). Development of Playing Education Football Multimedia To Improve Learning Outcomes in Football Theory and Practice. *Prima Magistra: Jurnal Ilmiah Kependidikan, 6*(3), 283–292. <https://doi.org/10.37478/jpm.v6i3.5578>
- Setiawan, I. N. D., Made Agus Wijaya, & Ni Luh Putu Snyanawati. (2022). Media Pembelajaran Senam Lantai Berorientasi ICT TPACK untuk Peserta Didik Kelas VII SMP. *Indonesian Journal of Sport & Tourism, 4*(2), 66–73. <https://doi.org/10.23887/ijst.v4i2.49237>
- Suroto, Maksum, A., Subagyo, Priambodo, A., Kristiyandaru, A., Muhammad, H. N., Nurhayati, F.,

- Kartiko, D. C., & Wijaya, M. A. (2007). MODEL PEMBELAJARAN INOVATIF PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN IU-07-1 (Untuk Menjamin Kecukupan Belajar Gerak dan Konstruksi Nilai-Nilai Olahraga). In *DEPARTEMEN PENDIDIKAN NASIONAL*.
- Suryadani, I. G. A. K., Sudiana, I. K., & Semarayasa, I. K. (2022). Perbedaan Hasil Belajar Senam Lantai Berdasarkan Model Pembelajaran yang Diberikan Secara Daring. *Mimbar Ilmu*, 27(3), 468–475. <https://doi.org/10.23887/mi.v27i3.43766>
- Syafei, M., Purbangkara, T., & Resita, C. (2023). *Faktor-Faktor Penghambat Peserta Didik Mengikuti*. 1(April), 10–21.
- Syahlan, M., Hanafi, H., Ali, A. M., & Padli, P. (2024). Peran Teknologi Terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 380–388. <https://doi.org/10.52060/pgsd.v7i1.1673>
- Wijaya, M. A., & Kanca, I. N. (2018). *Buku Ajar Paradigma Baru Pembelajaran* (M. P. Dr. Sandey Tantra Paramitha, S.Si. (ed.)). Undiksha Press.
- Wijaya, M. A., & Kanca, I. N. (2019). Media Pembelajaran Aktivitas Pengembangan PJOK untuk Pendidikan Dasar dan Menengah. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.26740/jossae.v4n1.p1-6>
- Wijaya, M. A., Suwiwa, I. G., Bayu, W. I., & Estrella, E. O. (2023). ICT TPACK-Oriented of Floor Gymnastics Learning Media for Elementary School Students. *Journal of Education Technology*, 7(1), 34–44. <https://doi.org/10.23887/jet.v7i1.57076>