

Kecukupan Belajar Gerak Materi Senam Lantai di SMP Negeri 1 Singaraja

Ketut Urip Puja Suyasa^{1,*}, Made Agus Wijaya¹, I Komang Sukarata Adnyana¹, Wahjoedi¹, Ni Luh Putu Spyanawati¹

¹Universitas Pendidikan Ganesha

*Corresponding Author: urippuja@gmail.com

Abstrak

Kecukupan gerak peserta didik merupakan indikator penting dalam pembelajaran PJOK, namun dalam praktiknya keterlibatan aktif peserta didik masih belum optimal. Selain itu, masih terbatasnya kajian yang mengukur kecukupan gerak melalui indikator *Active Time Allotment* dan *Student's Direct Engagement* membuat kondisi ini belum tergambarkan secara jelas. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kecukupan gerak siswa dalam pembelajaran senam lantai, khususnya pada materi guling depan dan guling belakang di SMP Negeri 1 Singaraja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode survei. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII, dengan sampel sebanyak 39 siswa dari kelas VIII A9 yang dipilih menggunakan teknik *cluster random sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi menggunakan instrumen Analisis Proporsi Fokus (APF) yang mengukur dua indikator utama, yaitu Proporsi *Active Time Allotment* dan Proporsi *Student's Direct Engagement*. Data tersebut dianalisis menggunakan teknik deskriptif kuantitatif yang disajikan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa nilai rata-rata *Active Time Allotment* sebesar 77,92%, yang menunjukkan bahwa sebagian besar waktu pembelajaran telah dimanfaatkan untuk aktivitas gerak peserta didik. Sementara itu, nilai rata-rata *Student's Direct Engagement* sebesar 34,55%, yang menunjukkan bahwa keterlibatan langsung peserta didik dalam aktivitas pembelajaran masih tergolong rendah. Rendahnya keterlibatan tersebut dipengaruhi oleh pelaksanaan praktik yang dilakukan secara bergiliran serta keterbatasan sarana dan prasarana pembelajaran. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecukupan gerak peserta didik berada pada kategori cukup. Oleh karena itu, diperlukan strategi pembelajaran yang lebih partisipatif serta dukungan sarana yang memadai untuk meningkatkan keterlibatan aktif peserta didik dalam pembelajaran senam lantai.

Kata Kunci: Kecukupan Belajar Gerak; Analisa Proporsi Fokus; Senam Lantai

Received: 9 Mar 2026; Revised: 6 Apr 2026; Accepted: 13 Apr 2026; Available Online: 30 Apr 2026

1. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses fundamental yang membentuk kualitas individu dan masyarakat karena tidak hanya memberikan pengetahuan serta keterampilan, tetapi juga menanamkan nilai-nilai serta kemampuan untuk beradaptasi dengan perkembangan zaman, sehingga sebagai fondasi utama pembentukan sumber daya manusia unggul, pendidikan kini terus dikembangkan melalui pendekatan pembelajaran mendalam yang menitikberatkan pada pemahaman konsep, kemampuan berpikir kritis, kreativitas, serta penerapan pengetahuan dalam situasi nyata (Wijaya et al., 2025 ; Krisnawati & Satyawan, 2023). Pendidikan dilaksanakan secara sadar dan terencana melalui kegiatan bimbingan, pengajaran, dan pelatihan sebagai upaya untuk mempersiapkan peserta didik sehingga dapat mengembangkan potensi mereka secara optimal sepanjang hayat (Aspi & Syahrani, 2022). Oleh karena itu, pendidikan menjadi fondasi utama dalam menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas, berdaya saing, serta mampu berkontribusi secara nyata dalam pembangunan nasional.

Dalam konteks pendidikan formal, proses pembelajaran tidak hanya berorientasi pada aspek kognitif, tetapi juga mencakup pengembangan aspek afektif serta aspek psikomotor. Pendidikan Jasmani adalah elemen penting dalam keseluruhan sistem pendidikan. Salah satu mata pelajaran yang mengintegrasikan ketiga aspek tersebut adalah Penjasorkes (PJOK), yang memiliki peran strategis dalam mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, sikap *fairplay*, serta pola hidup sehat peserta didik (Wijaya et al., 2019; Mahdiylhaqqi et al., 2025). PJOK juga berfungsi mengembangkan individu secara menyeluruh, meliputi aspek organik, neuromuskular, intelektual, dan emosional yang dikembangkan melalui kegiatan gerak yang tersusun secara sistematis, sehingga mendukung peningkatan keterampilan fisik dan fisiologis dalam kehidupan sehari-hari (Suwiwa et al., 2025; Spyanawati et al., 2022). Dengan demikian, PJOK menitikberatkan pada aktivitas gerak

sebagai sarana utama dalam membentuk peserta didik yang sehat secara fisik, mental, dan sosial serta membiasakan gaya hidup aktif (Huang & Ning, 2022).

Kecukupan gerak peserta didik merupakan salah satu indikator penting untuk menilai kualitas pembelajaran PJOK. Kecukupan gerak dapat dimaknai sebagai terpenuhinya kebutuhan peserta didik dalam belajar bergerak secara aktif, efektif, dan bermakna selama proses pembelajaran berlangsung. Kecukupan gerak tidak hanya dilihat dari kuantitas aktivitas fisik, tetapi juga kualitas keterlibatan peserta didik dalam kegiatan belajar gerak yang dirancang secara sistematis (Parwata, 2021). Melalui kecukupan gerak yang optimal, peserta didik diharapkan mampu mencapai tujuan pembelajaran PJOK secara menyeluruh, khususnya dalam penguasaan keterampilan motorik.

Salah satu konteks penting dalam mengukur kecukupan gerak peserta didik dalam pembelajaran PJOK adalah melalui aktivitas pembelajaran senam lantai. Pembelajaran senam lantai merupakan salah satu materi dalam PJOK yang memiliki kontribusi besar terhadap pengembangan keterampilan motorik peserta didik. Senam lantai menekankan pada gerakan-gerakan dasar yang dilakukan di atas matras, seperti roll depan dan roll belakang, yang menuntut kekuatan, kelenturan, keseimbangan, serta koordinasi tubuh (Lesmana et al., 2016). Materi ini tidak hanya berfungsi untuk melatih kemampuan fisik, tetapi juga membentuk sikap percaya diri, disiplin, dan keberanian peserta didik dalam melakukan aktivitas gerak. Oleh karena itu, pembelajaran senam lantai membutuhkan perencanaan yang matang serta pelaksanaan yang mampu memberikan kesempatan gerak yang cukup kepada peserta didik.

Fakta di lapangan yang menunjukkan pembelajaran senam lantai di sekolah masih menghadapi berbagai permasalahan. Beberapa peserta didik menunjukkan rasa takut atau kurang percaya diri dalam melakukan gerakan *roll*, sehingga partisipasi aktif menjadi rendah. Selain itu, keterbatasan sarana dan prasarana, waktu pembelajaran dan media pembelajaran yang digunakan sering kali menyebabkan aktivitas belajar gerak tidak berjalan secara optimal (Subaya & Sahrol, 2022). Namun, penelitian yang secara khusus mengukur kecukupan gerak menggunakan indikator *Active Time Allotment* dan *Student's Direct Engagement* pada pembelajaran senam lantai di tingkat SMP masih terbatas. Kondisi tersebut berpotensi mengakibatkan kecukupan gerak peserta didik tidak tercapai sesuai dengan standar yang diharapkan dalam pembelajaran PJOK. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mampu memberikan gambaran empiris terkait tingkat kecukupan gerak peserta didik sebagai dasar dalam meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK.

Seiring dengan perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan, pembelajaran PJOK diharapkan untuk mampu beradaptasi dengan tuntutan abad ke-21. Penggunaan teknologi informasi serta komunikasi (ICT) dalam proses pembelajaran menjadi salah satu cara untuk meningkatkan kualitas dan efektivitas proses pembelajaran (Saehu Abas et al., 2023). TPACK menekankan pentingnya mengintegrasikan pengetahuan teknologi, pedagogi, dan konten untuk membuat pembelajaran lebih efektif dan bermakna. Sejalan dengan hal tersebut, melalui integrasi ICT yang didukung kompetensi TPACK guru, pembelajaran PJOK dapat dirancang lebih menarik, variatif, serta sesuai dengan karakteristik peserta didik generasi digital (Siahaan et al., 2025 ; Fajri et al., 2022). Meskipun demikian, penerapan inovasi pembelajaran berbasis teknologi perlu diawali dengan pemahaman yang komprehensif terhadap kondisi pembelajaran yang sedang berlangsung di lapangan.

Kondisi tersebut menegaskan pentingnya dilakukan survei pembelajaran guna memperoleh gambaran nyata tentang pelaksanaan pembelajaran PJOK, khususnya pada materi senam lantai. Survei ini diperlukan untuk mengetahui sejauh mana kecukupan gerak peserta didik telah tercapai selama proses pembelajaran berlangsung. Pengukuran kecukupan gerak secara objektif dapat dilakukan melalui indikator proporsi alokasi waktu aktif belajar gerak peserta didik (*Student's Active Time Allotment*) dan proporsi keterlibatan langsung peserta didik dalam aktivitas belajar gerak (*Student's Direct Engagement*). Kedua indikator tersebut memberikan informasi yang akurat mengenai kualitas dan efektivitas pembelajaran PJOK di kelas.

Penelitian ini tidak hanya menggambarkan aktivitas pembelajaran secara umum, tetapi juga menekankan pada analisis proporsi waktu aktif dan keterlibatan langsung peserta didik dalam belajar gerak. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi empiris dalam pengembangan pembelajaran PJOK yang lebih berkualitas dan berorientasi pada kebutuhan peserta didik.

2. METODE PENELITIAN

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 materi *roll* depan dan *roll* belakang. Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus pada pemaparan data empiris berupa persentase keterlibatan gerak.

Populasi penelitian adalah seluruh peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Singaraja. Sampel ditentukan menggunakan teknik *cluster random sampling*, yaitu pemilihan kelas secara acak sehingga setiap kelas memiliki peluang yang sama untuk terpilih. Hasil pengundian menetapkan kelas VIII A9 sebagai sampel dengan jumlah 39 peserta didik. Sejalan dengan tujuan penelitian untuk memperoleh gambaran empiris mengenai kecukupan gerak peserta didik, variabel yang diteliti difokuskan pada kecukupan gerak dalam pembelajaran senam lantai yang diukur melalui dua indikator utama, yaitu: *Active Time Allotment*, yang menunjukkan proporsi waktu yang benar-benar digunakan peserta didik untuk melakukan aktivitas gerak, dan *Student's Direct Engagement*, yang menunjukkan proporsi jumlah peserta didik yang terlibat langsung dalam aktivitas gerak.

Kecukupan gerak dalam penelitian ini didefinisikan sebagai tingkat keterlibatan aktif peserta didik dalam melakukan gerakan *roll* depan dan *roll* belakang yang dilihat dari durasi aktivitas dan partisipasi selama pembelajaran berlangsung. Data dikumpulkan melalui observasi langsung dengan menggunakan instrumen Analisis Proporsi Fokus (APF) yang telah divalidasi tim PJOK Pusat Penelitian Kebijakan dan Inovasi Departemen Pendidikan Nasional dan telah divalidasi oleh para ahli.

Proses pengumpulan data diawali dengan observasi awal untuk mengidentifikasi tingkat keterampilan gerak peserta didik, kemudian dilanjutkan dengan penentuan subjek yang diamati secara lebih mendalam berdasarkan kategori keterampilan tinggi dan rendah. Selanjutnya, proses pembelajaran didokumentasikan menggunakan video dengan teknik *search* dan *focus* untuk menangkap aktivitas peserta didik secara detail selama pembelajaran berlangsung. Hasil rekaman tersebut dianalisis oleh tiga evaluator guna meningkatkan objektivitas dan meminimalkan bias pengamatan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dengan menghitung persentase *Active Time Allotment* dan *Student's Direct Engagement*. Analisis ini bertujuan untuk menggambarkan proporsi waktu aktivitas gerak serta tingkat keterlibatan langsung peserta didik selama pembelajaran, sehingga dapat diperoleh gambaran yang jelas mengenai tingkat kecukupan gerak peserta didik dalam pembelajaran senam lantai.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian diperoleh melalui analisis rekaman proses pembelajaran yang dinilai oleh tiga evaluator untuk meningkatkan objektivitas data. Saat observasi pertama, jumlah peserta didik yang mengikuti proses pembelajaran sebanyak 33 peserta didik. Selanjutnya, tahap observasi kedua dengan kelas yang sama jumlah peserta didik yang mengikuti pembelajaran di kelas VIII A9 sebanyak 32 peserta didik.

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 33 peserta didik, diperoleh data mengenai jumlah peserta didik fokus, alokasi fokus, dan jumlah episode pembelajaran. Hasil analisis dari evaluator pertama menunjukkan bahwa jumlah alokasi fokus sebesar 59 dari total 78 episode pengamatan. Selanjutnya, hasil analisis dari evaluator kedua menunjukkan jumlah alokasi fokus sebesar 58 dari total 78 episode. Sementara itu, evaluator ketiga memperoleh hasil jumlah alokasi fokus sebesar 59 dari total 78 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 32 peserta didik, diperoleh data mengenai alokasi fokus selama proses pembelajaran berlangsung. Evaluator pertama dan evaluator kedua memperoleh hasil yang sama, yaitu alokasi fokus sebanyak 60 dari total 74 episode. Sementara itu, evaluator ketiga memperoleh alokasi fokus sebanyak 59 dari 74 episode. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penilaian dari ketiga evaluator relatif konsisten dalam menggambarkan alokasi waktu aktivitas peserta didik selama pembelajaran.

Tabel 1. Hasil Persentase *Active Time Allotment* Oleh Evaluator

Pertemuan Pertama		
Evaluator 1	Evaluator 2	Evaluator 3
$\frac{59}{78} \times 100\% = 75,64\%$	$\frac{58}{78} \times 100\% = 74,36\%$	$\frac{59}{78} \times 100\% = 75,64\%$
Pertemuan Kedua		
Evaluator 1	Evaluator 2	Evaluator 3
$\frac{60}{74} \times 100\% = 81,08\%$	$\frac{60}{74} \times 100\% = 81,08\%$	$\frac{59}{74} \times 100\% = 79,73\%$

Hasil menunjukkan bahwa *Active Time Allotment* pada pertemuan pertama sebesar rata-rata 72,51% dan meningkat pada pertemuan kedua rata-rata menjadi 80,63%. Peningkatan ini menunjukkan adanya perbaikan efektivitas pembelajaran, terutama dalam pengelolaan waktu dan transisi kegiatan. Kondisi ini diduga terjadi karena guru lebih terampil dalam mengorganisasi kelas serta peserta didik sudah mulai terbiasa dengan alur pembelajaran, sehingga waktu non-aktif dapat diminimalkan dan aktivitas gerak menjadi lebih optimal.

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 77,92%. 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 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 indikator *Students' Direct Engagement* pada pertemuan pertama diikuti 33 peserta didik, diperoleh data mengenai jumlah peserta didik yang terlibat secara langsung dalam aktivitas pembelajaran. Hasil analisis dari evaluator pertama menunjukkan bahwa jumlah peserta didik fokus tercatat sebanyak 703 dengan alokasi fokus sebesar 59. Selanjutnya, hasil analisis dari evaluator kedua menunjukkan jumlah peserta didik fokus sebanyak 678 dengan alokasi fokus sebesar 58. Sementara itu, hasil analisis dari evaluator ketiga menunjukkan jumlah peserta didik fokus sebanyak 703 dengan alokasi fokus sebesar 59. Berdasarkan hasil penilaian dari ketiga evaluator tersebut, dapat diketahui bahwa tingkat keterlibatan langsung peserta didik dalam proses pembelajaran menunjukkan hasil yang relatif konsisten pada setiap pengamatan yang dilakukan.

Pada pertemuan kedua, indikator *Students' Direct Engagement* yang dinilai oleh tiga evaluator, dengan jumlah peserta didik yang hadir sebanyak 32 orang, diperoleh hasil yang relatif serupa. Evaluator pertama mencatat jumlah peserta didik fokus sebanyak 636 dengan alokasi fokus 60, sedangkan evaluator kedua memperoleh hasil 634 peserta didik fokus dengan alokasi fokus 60. Sementara itu, evaluator ketiga mencatat jumlah peserta didik fokus sebanyak 636 dengan alokasi fokus 59. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat keterlibatan langsung peserta didik selama proses pembelajaran pada pertemuan kedua relatif konsisten berdasarkan penilaian dari ketiga evaluator.

Tabel 2. Hasil Persentase *Student's Direct Engagement* Oleh Evaluator

Pertemuan Pertama		
Evaluator 1	Evaluator 2	Evaluator 3
$\frac{703/59}{33} \times 100\% = 36,11\%$	$\frac{678/58}{33} \times 100\% = 35,42\%$	$\frac{680/59}{33} \times 100\% = 34,93\%$
Pertemuan Kedua		
Evaluator 1	Evaluator 2	Evaluator 3
$\frac{636/60}{32} \times 100\% = 33,13\%$	$\frac{634/60}{32} \times 100\% = 33,02\%$	$\frac{636/59}{32} \times 100\% = 33,69\%$

Hasil menunjukkan bahwa *Student's Direct Engagement* pada pertemuan pertama sebesar 35,82% dan menurun pada pertemuan kedua menjadi 33,28%. Penurunan ini mengindikasikan bahwa keterlibatan langsung peserta didik belum optimal dan belum merata dalam kedua pertemuan. Secara analitis, kondisi ini bukan disebabkan oleh rendahnya motivasi peserta didik, melainkan oleh faktor pengelolaan praktik dan keterbatasan sarana. Kegiatan yang dilakukan secara bergiliran menyebabkan sebagian peserta didik harus menunggu, sehingga waktu keterlibatan langsung menjadi terbatas. Penurunan pada pertemuan kedua diduga terjadi karena peningkatan efisiensi waktu (*Active Time Allotment*) justru diikuti dengan intensitas penggunaan alat yang lebih terpusat, sehingga praktik tetap berlangsung bergiliran dan tidak semua peserta didik dapat terlibat secara bersamaan.

Merujuk hasil analisis *Student's Direct Engagement* pada pertemuan pertama dan pertemuan kedua yang dinilai oleh tiga evaluator, diperoleh hasil persentase yang relatif konsisten pada setiap pengamatan. Secara keseluruhan, apabila seluruh hasil tersebut dirata-ratakan maka diperoleh persentase sebesar 34,55%. Nilai tersebut menunjukkan bahwa tingkat *Student's Direct Engagement* peserta didik selama proses pembelajaran masih tergolong rendah. Hal ini disebabkan oleh pelaksanaan kegiatan praktik yang dilakukan secara bergiliran. Kondisi ini juga dipengaruhi oleh keterbatasan sarana dan prasarana pembelajaran, khususnya jumlah alat yang tidak sebanding dengan jumlah peserta didik. Akibatnya, aktivitas praktik tidak dapat dilakukan secara bersamaan oleh seluruh peserta didik.

Hasil utama penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran senam lantai telah mampu memberikan alokasi waktu aktivitas gerak yang cukup baik, yang tercermin dari optimalnya pemanfaatan waktu pembelajaran untuk aktivitas fisik peserta didik. Namun demikian, keterlibatan langsung peserta didik dalam aktivitas pembelajaran masih belum optimal. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun indikator *Active Time Allotment* telah menunjukkan hasil yang baik, indikator *Student's Direct Engagement* masih relatif rendah. Dengan kata lain, waktu pembelajaran yang tersedia memang telah dimanfaatkan secara efektif untuk aktivitas gerak, tetapi distribusi kesempatan gerak kepada seluruh peserta didik belum merata. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara alokasi waktu aktivitas dan tingkat partisipasi peserta didik, di mana tidak semua peserta didik memperoleh kesempatan yang sama untuk terlibat secara langsung dalam pembelajaran.

Penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun waktu pembelajaran telah dimanfaatkan secara efektif untuk aktivitas gerak, keterlibatan langsung peserta didik masih rendah. Hasil ini pada dasarnya memperkuat sekaligus melengkapi temuan penelitian sebelumnya dalam bidang pembelajaran PJOK, khususnya pada materi senam lantai. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa permasalahan utama dalam pembelajaran senam lantai terletak pada rendahnya partisipasi aktif dan keterlibatan peserta didik. Merta et al., (2025) mengungkapkan bahwa rendahnya hasil belajar senam lantai disebabkan oleh kurang optimalnya keterlibatan peserta didik dalam proses pembelajaran, sehingga diperlukan model pembelajaran yang lebih aktif seperti *Project Based Learning*. Prayoga et al., (2024) juga menjelaskan pembelajaran PJOK sangat bergantung pada ketersediaan ruang, lapangan, dan peralatan yang memadai untuk mendukung aktivitas gerak siswa selama proses belajar. Ketersediaan sarana dan prasarana yang baik turut memengaruhi tingkat keaktifan gerak siswa; tanpa fasilitas yang memadai, pembelajaran tidak dapat berlangsung secara optimal. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan, di mana keterlibatan langsung peserta didik masih menjadi kelemahan utama dalam pembelajaran.

Selain itu, penelitian lain oleh Kolbe, (2023) menunjukkan bahwa penggunaan metode permainan dalam pembelajaran senam lantai dapat meningkatkan minat, motivasi, serta keterampilan motorik peserta didik.

Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa pembelajaran yang dikemas secara menyenangkan mampu mendorong keaktifan dan partisipasi peserta didik secara lebih optimal. Hal ini menegaskan bahwa pendekatan yang partisipatif dan interaktif berpengaruh positif terhadap keterlibatan peserta didik.

Lebih lanjut, penelitian oleh Setiawati et al., (2020) menegaskan bahwa model pembelajaran dan minat belajar memiliki pengaruh signifikan terhadap hasil belajar senam lantai. Artinya, keterlibatan aktif peserta didik merupakan faktor kunci dalam keberhasilan pembelajaran. Temuan ini memperkuat hasil penelitian yang menunjukkan bahwa meskipun waktu aktivitas sudah tersedia, tanpa keterlibatan aktif yang tinggi, tujuan pembelajaran belum dapat tercapai secara optimal. Di sisi lain, penelitian tentang penggunaan pendekatan kreatif seperti metode bermain atau pendekatan saintifik juga menunjukkan peningkatan hasil belajar dan partisipasi peserta didik (Izzah, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran yang tidak hanya fokus pada aktivitas fisik, tetapi juga pada strategi pelibatan peserta didik, akan memberikan dampak yang lebih signifikan terhadap kualitas pembelajaran.

Hasil penelitian ini terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara alokasi waktu aktivitas dan kesempatan keterlibatan langsung peserta didik. Secara teoretis, pembelajaran keterampilan gerak menuntut praktik yang berulang dan merata, namun sistem pembelajaran yang dilakukan secara bergiliran serta keterbatasan sarana menyebabkan tidak semua peserta didik dapat terlibat secara aktif. Selain itu, pendekatan pembelajaran yang belum sepenuhnya partisipatif dan faktor psikologis seperti rasa takut atau kurang percaya diri juga turut memengaruhi rendahnya keterlibatan langsung dalam aktivitas senam lantai. Temuan ini memberikan implikasi bahwa dalam praktik pembelajaran PJOK, efektivitas tidak cukup hanya dilihat dari penggunaan waktu, tetapi juga dari kualitas keterlibatan peserta didik. Guru perlu mengembangkan strategi pembelajaran yang lebih partisipatif, seperti penggunaan model pembelajaran kelompok kecil atau modifikasi alat, agar seluruh peserta didik dapat aktif secara bersamaan. Secara keilmuan, penelitian ini menegaskan pentingnya keseimbangan antara kuantitas aktivitas dan kualitas engagement dalam konsep kecukupan belajar gerak.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang terbatas pada satu kelas serta fokus pada satu materi pembelajaran, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas. Selain itu, penelitian ini hanya menggunakan pendekatan deskriptif tanpa menguji pengaruh variabel lain. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih besar, menggunakan desain eksperimen, serta mengembangkan dan menguji model pembelajaran inovatif yang dapat meningkatkan keterlibatan aktif peserta didik secara lebih optimal.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kecukupan gerak peserta didik dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), khususnya pada materi senam lantai roll depan dan roll belakang, melalui dua indikator yaitu alokasi waktu aktivitas gerak (*active time allotment*) dan keterlibatan langsung peserta didik (*student's direct engagement*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran telah berjalan efektif dalam pemanfaatan waktu untuk aktivitas gerak, namun keterlibatan langsung peserta didik masih tergolong rendah. Kondisi ini dipengaruhi oleh pelaksanaan praktik secara bergiliran serta keterbatasan sarana dan prasarana pembelajaran. Berdasarkan kedua indikator tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecukupan gerak peserta didik berada pada kategori cukup. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan keterlibatan aktif peserta didik melalui strategi pembelajaran yang lebih partisipatif dan berpusat pada peserta didik agar kesempatan belajar gerak dapat lebih merata.

Daftar Pustaka

- Aspi, M., & Syahrani. (2022). Profesional Guru Dalam Menghadapi Tantangan Perkembangan Teknologi Pendidikan. *Adiba: Journal of Education*, 2(1), 64-73. <https://adisampublisher.org/index.php/adiba/article/view/57/51>
- Fajri, A. K., Widiyanto Atmojo, I. R., & Saputri, D. Y. (2022). Analisis Konten Integrasi TPACK Berbasis STEAM Pada Buku Tematik Kelas V Tema 1 Organ Gerak Hewan dan Manusia. *Didaktika Dwija Indria*, 10(3), 60-65. <https://doi.org/10.20961/ddi.v10i3.63808>
- Huang, Y., & Ning, C. F. (2022). Retraction notice to ``Enhancing critical thinking in Chinese students in

- physical education through collaborative learning and visualization” [Thinking Skills and Creativity Volume 42, December 2021, 100958] (Thinking Skills and Creativity (2021) 42, (S. *Thinking Skills and Creativity*, 46(October), 101155. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2022.101155>
- Izzah, A. (2024). Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai dengan Metode Bermain untuk Siswa Kelas 12.8 SMA Negeri 8 Semarang. *Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri*, 10(4), 70–80. <https://doi.org/https://doi.org/10.36989/didaktik.v10i04.4984>
- Kolbe, M. M. (2023). Meningkatkan Minat Dan Hasil Belajar Peserta Didik Dalam Olahraga Senam Lantai Dengan Menggunakan Metode Permainan. *Global Journal Sports*, 1(1), 151–156. <https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjs/article/view/901>
- Krisnawati, N. L. P., & Satyawan, I. M. (2023). Implementasi Model Pembelajaran Kooperatif Tipe NHT Untuk Meningkatkan Aktivitas Dan Hasil Belajar Passing Bola Basket. *Journal Of Innovation And Learning*, 2(2), 112–123. <https://doi.org/10.26858/sportive.v7i1.45645>
- Lesmana, K. Y. P., Santyasa, I. W., & Warpala, I. W. S. (2016). Pengaruh Model Dan Media Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Kemampuan Dasar Senam Lantai Pada Mahasiswa Jurusan Penjaskesrek Undiksha. *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 5(1), 97. <https://doi.org/10.23887/jpi-undiksha.v5i1.8932>
- Mahdiyilhaqqi, N., Royana, I. F., & Kusumawardhana, B. (2025). Pengaruh Permainan Kecil terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik dalam Pembelajaran PJOK SMP. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 15(6), 523–528. <https://doi.org/10.37630/jpo.v15i6.3561>
- Merta, G. A., Darmayasa, I. P., & Adnyana, I. K. S. (2025). Implementasi Model Pembelajaran Project Based Learning Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Pjok Materi Senam Lantai Roll Depan. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 5(2), 185–196. <https://doi.org/10.38048/jor.v5i2.5435>
- Parwata, I. M. Y. (2021). Pembelajaran Gerak Dalam Pendidikan Jasmani Dari Perspektif Merdeka Belajar. *Indonesian Journal of Educational Development*, 2(2), 219–228. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5233331>
- Prayoga, Y., Rajudin, R., Marwan, A., Naufal, M., & Bafadal, M. F. (2024). Sarana dan Prasarana Olahraga di SMP Negeri 02 Pontianak Selatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(6), 407–411. <https://doi.org/10.37630/jpo.v14i6.2095>
- Saehu Abas, Yandi Wahyu Hidayat, & Rozha Fadhlu Rohman. (2023). Implikasi Technological Pedagogical Content Knowledge (TPACK) dengan Information Communication and Technology (ICT) pada Pembelajaran PAI di SMAN 1 Beber. *Indonesian Journal of Islamic Education Studies (INJURIES)*, 1(1). <https://doi.org/10.61227/injuries.v1i1.14>
- Setiawati, K. S., Parwata, I. G. L. A., & Suratmin, S. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Dan Minat Belajar Terhadap Hasil Belajar Senam Lantai. *Jurnal Penjakora*, 7(1), 17. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v7i1.24444>
- Siahaan, F. E., Siahaan, S., Situmeang, S. A., Hutabarat, N. M. P., Siahaan, B. L., Nababan, I. A., Napitupulu, R. P., & Simanjuntak, B. (2025). Sosialisasi Pedagogik TPACK Untuk Guru: Meningkatkan Kualitas Pembelajaran di Era Digital. *Jurnal Medika: Medika*, 4(3), 402–406. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/gj34a364>
- Spyanawati, N. L. P., Sucita Dartini, N. P. D., & Semarayasa, I. K. (2022). Pengembangan model permainan dalam pembelajaran pendidikan jasmani untuk peserta didik kelas satu sekolah dasar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 88. <https://doi.org/10.26418/jilo.v4i2.52279>
- Subaya, S., & Sahrol. (2022). Pembelajaran Rol Depan Senam Lantai Dengan Model Kooperatif Learning Di SMK Negei 1 Mukok. *Jurnal Locomotor Ilmu Keolahragaan*, IX(9), 1–23. <https://locomotor.untan.ac.id/index.php/fe/article/view/83>
- Suwiwa, I. G., Astra, I. K. B., M.S, I. G. D. T., Satyawan, I. M., & Mahardika, I. M. G. A. (2025). Physical education (PE) for improving skills of special needs students. *Bravo's: Journal of Physical Education and Sport Science*, 13(2), 276–288. <https://doi.org/https://doi.org/10.32682/bravos.v13si2/128>

- Wijaya, M. A., Astra, I. K. B., Artanayasa, I. W., & Paramintha, S. T. (2019). Improving Fundamental Skills of Elementary School Students through Fundamental Skills Card-Based Cooperative Learning Model. *Journal of Physics: Conference Series*, 1387(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1387/1/012052>
- Wijaya, M. A., Suwiwa, I. G., Yoda, I. K., Astra, I. K. B., & Snyanawati, N. L. P. (2025). Pendampingan Penyusunan Modul Ajar Berbasis Deep Learning Bagi KKGO Kecamatan Buleleng. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 10(1), 1103-1107. <https://eproceeding.undiksha.ac.id/index.php/SENADIMAS/article/view/1732/656>