

**PENINGKATAN GERAK NON LOKOMOTOR PADA DASAR-
DASAR BELA DIRI MELALUI PERMAINAN BOLA
GANTUNG PADA PESERTA DIDIK KELAS V C SDN TELUK
DALAM 3 KOTA BANJARMASIN**

SKRIPSI



Oleh:

SUKMA

NIM. 2210122210003

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Pendidikan Pada Jurusan Pendidikan Jasmani**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI
BANJARBARU**

2026

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji
Jurusan Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada tanggal : 16, juli, 2026

Dewan Penguji

- | | |
|--|-------------------|
| 1. Norma Anggara, S.Pd., M.Pd | (Ketua)..... |
| 2. Dr. H. Syamasul Arifin., M.Pd | (Sekretaris)..... |
| 3. Recky Ahmad Haffyandi. S.Pd.,M. Pd. | (Anggota)..... |

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru



PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Sukma
Nim : 2210122210003
Jurusan : Pendidikan Jasmani
Fakultas : keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Lambung Mangkurat

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-
Benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya.
Apabila kemudian hari atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil plagiasi,
Baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas
Perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Banjarbaru, 16, juli, 2026



SUKMA

2210122210003

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis kepada Allah SWT yang memiliki zat segudang ilmu pengetahuan itu lalu ilmu pengetahuan itu di percikan kepada kita seorang yang terpelajar, dan atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “PENINGKATAN KESEIMBANGAN DASAR-DASAR BELA DIRI MELALUI PERMAINAN BOLA GANTUNG PADA PESERTA DIDIK KELAS V C SDN TELUK DALAM 3 KOTA BANJARMASIN”, dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada jurusan Pendidikan jasmani di Universitas Lambung Mangkurat. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

- A. Bapak Prof. Ahmad) selaku pimpinan Universitas Lambung Mangkurat
- B. (Bapak Dr. Sunarno Basuki, S.Pd, M.Pd) selaku dekan pimpinan fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas lambung mangkurat
2. Bapak (Dr. Rahmadi, S. Pd., M.,Pd Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani)
3. Bapak (Norma Anggara. S.,Pd. M. Pd Dosen Pembimbing) selaku dosen pembimbing Utama yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta saran selama proses penyusunan tugas akhir ini.
4. Bapak (Dr. H. Syamsul Arifin, S. Pd., M.Pd Dosen Pembimbing) selaku dosen pembimbing Pendamping yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta saran selama proses penyusunan tugas akhir ini.

5. Seluruh dosen dan staf (Jurusan Pendidikan Jasmani Universitas Lambung Mangkurat) yang telah memberikan ilmu dan bantuan selama masa perkuliahan.
6. Kepada Alm. Surya Ah seorang figure ayah/orang tua yang tidak bisa digantikan dengan orang lain dan selalu memberikan doa, dukungan, serta motivasi kepada anak nya dikala beliau masih ada di dunia.
7. Teman kelas A1 2022 yang kebersamaai saat masa perkulihaan selama 3,5 tahun yang menuju jalan ke 4tahun ini yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.
8. Terima kasih kepada hima penjas yang telah memberikan pengalaman yang sangat luar biasa dari 2023 hingga 2026.
9. Terima kasih untuk IMM yang telah menghadirkan kenyataan bahwasetiap manusia berhak untuk berubah menjadi lebih baik, dari sebelum nya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan pihak-pihak yang membutuhkan.

Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih.

Banjarmasin, Maret 2026

SUKMA
NIM. 2210122210003

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERSETUJUAN UJI KELAYAKAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR TABEL	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Hasil Guna Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Deskripsi Teori / Tinjauan Pustaka	7
1. Pendidikan Jasmani di SD	7
2. Gerak Non Lokomotor	9
3. Dasar-dasar Bela Diri	9
4. Permainan Bola Gantung	12
B. Profil Sekolah Dasar Negeri Teluk Dalam3 Kota Banjarmasin	14
C. Penelitian yang Relevan	14
D. Kerangka Berpikir	16
E. Hipotesis Penelitian	18
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	19
A. Variabel Penelitian	19
B. Definisi Istilah Konseptual dan Definisi Operasional	19
C. Tempat dan Waktu Penelitian	20
D. Desain Penelitian	21
E. Metode Penelitian	22

F. Prosedur Penelitian.....	22
G. Populasi dan Sampel	23
H. Instrumen Penelitian.....	24
I. Teknik Pengumpulan Data	26
J. Teknik Analisis Data	26
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	28
A. Deskripsi Data.....	28
B. Uji Persyaratan Analisis	29
C. Uji Hipotesis.....	31
D. Pembahasan Hasil Penelitian	32
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	34
A. Kesimpulan	34
B. Saran	34
DAFTAR PUSTAKA.....	36
LAMPIRAN SURAT	39
LAMPIRAN DATA	45
LAMPIRAN DOKUMENTASI	47

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	20
-----------------------------------	----

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 3.1 Norma keseimbangan.....	24
-----------------------------------	----