

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SISWA PADA  
PEMBELAJARAN PENJASORKES SISWA KELAS VIII  
MATERI SENAM LANTAI *HANDSTAND OVERSLAG***

# **SKRIPSI**

*Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana  
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*



**FULGENS JANUARIUS ROTES  
NIM. 15320028**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA  
KUPANG  
2022**



## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Fulgens Januarius Rotes**, NIM.15320028, dengan judul: "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Siswa pada Pembelajaran Penjasorkes Siswa Kelas VIII Materi Senam Lantai *Handstand Overlag* di SMP Swasta **Merbaun**" telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 06, bulan Agustus, tahun 2022

## MENYETUJUI

Pembimbing I



**Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or**  
NIDN. 0802026601

Pembimbing II




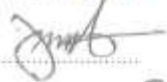


**Fredik E. Nope, S.Pd., M.Or**  
NIDN. 0819028802



## HALAMAN PENGESAHAN


Skripsi atas nama **Fulgens Januarius Rotes**, NIM. 15320028, dengan judul: “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Siswa pada Pembelajaran Penjasorkes Siswa Kelas VIII Materi Senam Lantai *Handstand Overstag* di SMP Swasta Merbau” telah dipertanggungjawabkan di depan Dewan Penguji pada tanggal 06, bulan Agustus, tahun 2022 dan dinyatakan “LULUS” pada tanggal 13, bulan Agustus, tahun 2022

## DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Dr. Andreas J. F. Lumba, M.Pd.	Penguji Utama	
Jimmy Ch. Atty, S.Pd., M.Fis	Penguji Anggota	
Ramona M. Mac, S.Pd., M.Or	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Fredik E. Nope, S.Pd., M.Or	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

## MENGESAHKAN

  
  
**Dr. Andreas J. F. Lumba, M.Pd.**  
NIDN. 0806086801

Ketua Program Studi PJKR  
  
**Ramona M. Mac, S.Pd., M.Or**  
NIDN. 0802026601

## PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertandatangan di bawahini:

Nama : Fulgens Januarius Rotes  
NIM : 15320028  
Semester : Empatbelas (XIV)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi  
Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Siswa pada Pembelajaran Penjasorkes Siswa Kelas VIII Materi Senam Lantai *Handstand Overlag* di SMP Swasta Merbaun

Menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Kristen Artha Wacana bersifat **original** dan **bebasplagiasi**. Bilamana dikemudian hari dijumpai ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dalam Permendiknas Nomor 17 Tahun 2010.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Kupang, 13 Agustus 2022.

Yang menyatakan

Fulgens Januarius Rotes  
NIM. 15320028

**MOTTO**

**“Apapun Juga yang kamu  
perbuat,perbuatlah dengan  
segenap hatimu seperti untuk  
Tuhan dan bukan untuk  
manusia”**

**(Kolose 3 : 23 )**

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa karena atas hikmat-Nya yang di berikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Kedua Orang tua tercinta Bapak Mesias Rotes dan Mama Anina Rotes yang selalu dan senantiasa mendoakan penulis dan memberikan semangat kepada penulis dalam setiap kehidupan penulis.
3. Kakak Maretni Rotes, Nikita Rotes, Jine Kurniati Rotes, Elfriani Rotes, Loisa Rotes, dan Lewi Rotes yang senantiasa memberikan motivasi kepada penulis.
4. Saudara-saudara Susah Senang Bersama (SSB) Adi Sakol, Rio Nahak, Daud E. Seik, Seprianus Ani, Markus Boling, Adriana Kuran, Yusak Sedeh, Oswin Liko dan Jaque Ramos yang selalu setia dan memberi motivasi dalam segala hal kepada peneliti dalam menyusun Skripsi ini.
5. Almamater tercinta Universitas Kristen Artha Wacana Kupang dan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas karunia dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi rancangan penelitian dengan judul **“Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Siswa pada Pembelajaran Penjasorkes Siswa Kelas VIII Materi Senam Lantai *Handstand Overslag* di SMP Swasta Merbaun”**. Penulisan Skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat program yang dilaksanakan untuk menjadi tugas akhir sehingga menguasai kemampuan keguruan yang kompleks dan terintegrasi karena setelah menyelesaikan pendidikannya, seorang calon guru sudah siap untuk menghadapi dunia pekerjaan.

Dari seluruh rangkaian kegiatan penulisan Skripsi ini merupakan bagian yang dilaksanakan oleh setiap mahasiswa Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Skripsi ini banyak mendapatkan dukungan dari berbagai pihak baik secara moril maupun material. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih sebanyak-banyaknya kepada:

1. Dr. Andreas J. F. Lumba, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
2. Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
3. Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or., selaku Pembimbing I sekaligus sebagai Penasehat Akademik yang telah membimbing penulis dalam penyusunan Skripsi ini.
4. Fredik Nope, S.Pd., M.Or., selaku Pembimbing II yang telah membimbing penulis dalam menyusun Skripsi ini.



- 
6. Kedua Orang tua Bapak Mesias Rotes dan Mama Anina Rotes yang selalu dan senantiasa mendoakan penulis dan memberikan semangat kepada penulis dalam setiap kehidupan penulis.
  7. Kakak Retni Rotes, Nikita Rotes yang senantiasa memberikan motivasi kepada penulis.
  8. Teman-teman seperjuangan pada FKIP khususnya dalam Program Studi PJKR UKAW teristimewa angkatan 2015 yang selalu mendukung penulis.

Penulis menyadari Skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca sehingga ada perbaikan nantinya menuju arah yang lebih baik.

Kupang, 13 Agustus 2022  
Penulis,



Fulgens Januarius Rotes  
NIM. 15320028

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK .....	xiv
BIODATA PENULIS .....	xvi
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. LatarBelakangMasalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah .....	4
D. RumusanMasalah.....	5
E. TujuanPenelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
BAB II.KAJIAN PUSTAKA .....	7
A. Meningkatkan .....	7
B. Pembelajaran.....	8
C. Belajar.....	10
D. Senam.....	11
1. Penertian senam .....	11
2. Macam-macam senam .....	11
E. <i>Handstand Overslag</i> .....	12
F. Pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan .....	17

BABIII. METODE PENELITIAN.....	19
A. PendekatandanJenisPenelitian .....	19
1. Pendekatan .....	19
2. Jenis .....	19
B. Desain Penelitian .....	20
C. Variabel, Definisi Konseptual, dan Oprasionalisasi .....	21
D. Prosedur Penelitian .....	22
E. Tempat dan Waktu Penelitian.....	26
1. Tempat .....	26
2. Waktu.....	26
F. Populasi, Sampel, danTeknik <i>Sampling</i> .....	27
1. Populasi.....	27
2. Sampel .....	27
3. Teknik <i>sampling</i> .....	27
G. Instrumen Penelitian .....	27
H. Teknik Penguumpulan Data.....	28
I. Teknik Analisis Data.....	29
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	32
A. Demografi Sampel Penelitian .....	32
B. Hasil Penenlitan .....	33
C. Pembahasan.....	50
BAB V. PENUTUP.....	52
A. Simpulan .....	52
B. Saran .....	52
DAFTAR PUSTAKA .....	54

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Variabel, devenisi konseptual, operasionalisasi, dan indikator .....	22
Tabel 3.2. Waktu penelitian .....	26
Tabel 3.2. Kriteria penilaian untuk pertemuankedua setiap Siklus.....	30
Tabel 3.3. Kriteria Pengamatan untuk Siswa dalam Proses Belajar .....	31
Tabel 4.1. Demografi responden penelitian .....	32
Tabel 4.2. Jumlah peserta didik di SMP Swasta Merbaun.....	35
Tabel 4.3. Tenaga pengajar di SMP Swasta Merbaun .....	36
Tabel 4.4. Deskripsi data hasil akhir siklus 1.....	41
Tabel 4.5. Deskripsi data hasil Akhir siklus 2 .....	45
Tabel 4.6. Perbandingan nilai pra siklus, siklus I, dan akhir siklus II .....	49

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Posisi awal gerakan <i>handstand overstag</i> .....	14
Gambar 2.2. Posisi tolakan <i>handstand</i> .....	16
Gambar 2.3. Posisi akhir gerakan <i>handstand</i> .....	17
Gambar 3.1. Siklus penelitian dalam PTK.....	21
Gambar 4.1. Diagram batang deskripsi data hasil akhir siklus I.....	42
Gambar 4.2. Diagram batang deskripsi data hasil akhir siklus II .....	47
Gambar 4.3. Diagram batang deskripsi data perbandingan hasil akhir pra siklus, siklus I, dan siklus II .....	50

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Surat izin penelitian .....	56
Lampiran 2. Surat selesai penelitian .....	57
Lampiran 3. Instrumen penelitian .....	58
Lampiran 4. Bukti pengumpulan data.....	61
Lampiran 5. Bukti analisis data.....	63
Lampiran 6. Foto kegiatan penelitian.....	65

## BIODATA PENULIS



### A. Identitas

- B. Nama : Fulgens Januarius Rotes  
C. Tempat/tanggal lahir : Tofa, 21 Januari 1997  
D. Alamat : Tofa Merbaun, RT 008, RW 004, Kab.Kupang  
E. Nomor *handpone* : +62 82144824114  
F. Alamat email : [fulgensjanuariusrotes@gmail.com](mailto:fulgensjanuariusrotes@gmail.com)  
G. Nama Ayah : Mesias Rotes  
H. Nama Ibu : Anina Rotes

### I. Riwayat pendidikan

- J. SD GMIT Kabola Kalabahi (2004-2009)  
K. SMPSwasta Merbaun (2010-2012)  
L. SMA Negeri 1 Amarasi Barat (2013 - 2015)