

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SISWA PADA  
PEMBELAJARAN PENJASORKES SISWA KELAS VIII  
MATERI SENAMLANTAIHANDSTND OVERSLAG**

# **SKRIPSI**

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



**PEDRO Y. DE B. M. DE YESUS BAPTISTA  
NIM. 16323027**

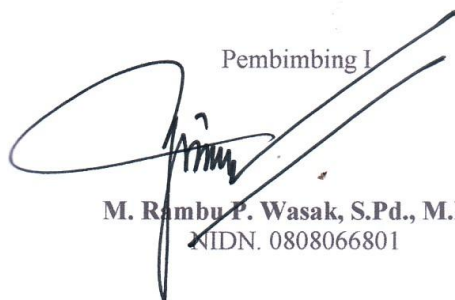
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA  
KUPANG  
2022**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Pedro Y. De B. M. De Yesus Baptista**, NIM.16323027, dengan judul: “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Siswa pada Pembelajaran Penjasorkes Siswa Kelas VIII Materi Senam Lantai *Handstand Overlag* di SMP Negeri 1 Malaka Tengah” telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 21, bulan Januari, tahun 2022.

### MENYETUJUI

Pembimbing I



**M. Rambu P. Wasak, S.Pd., M.Pd.**  
NIDN. 0808066801

Pembimbing II



**Isak Riwu Rohi, S.Pd., M.Pd**  
NIDN. 0817078503

### MENGESAHKAN

Ketua Program Studi PJKR

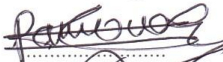





**Jusuf Blegur, S.Pd., M.Pd.**  
NIDN. 0804078802


## HALAMAN PENGESAHAN

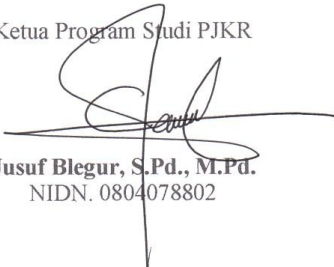
Skripsi atas nama **Pedro Y. De B. M. De Yesus Baptista**, NIM. 16323027, dengan judul: “**Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Siswa pada Pembelajaran Penjasorkes Siswa Kelas VIII Materi Senam Lantai *Handstand Overslag* di SMP Negeri 1 Malaka Tengah**” telah dipertanggungjawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 21, bulan Januari, tahun 2022 dan dinyatakan “**LULUS**” pada tanggal 21, bulan Januari, tahun 2022.

## DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or.	Penguji Utama	
Fredik E. Nope, S.Pd., M.Or.	Penguji Anggota	
Magdalena R. P. Wasak, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Isak Riwu Rohi, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

## MENGESAHKAN

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

Ketua Program Studi PJKR  
  
**Jusuf Blegur, S.Pd., M.Pd.**  
NIDN. 0804078802

## PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Pedro Y. De B. M. De Yesus Baptista  
NIM : 16323027  
Semester : Sepuluh (X)  
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 Overslag* di SMP Negeri 1 Malaka Tengah

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, 21 Januari 2022

Yang menyatakan



Pedro Y. De B. M. De Yesus Baptista  
NIM. 16323027

MOTTO

**‘‘Karena Masa Depan Sungguh  
Ada, dan Harapanmu Tidak  
Akan Hilang’’**

**(Amsal, 23: 18 )**

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa karena atas hikmat-Nya yang di berikan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Kedua Orang tua tercinta Bapak Januari Baptista dan Mama Agustinha Maria De Jesus yang selalu dan senantiasa mendoakan peneliti dan memberikan semangat kepada peneliti dalam setiap kehidupan peneliti.
3. Kakak Casemiro De Jesus Baptista, Elisabeth De Jesus Baptista, Jeronimo De Jesus Baptista, Cerli De Jesus Baptista, Vlafia Katarina De Jesus Baptista, dan Adik Yohanes Nazriel De Jesus Baptista yang senantiasa memberikan motivasi kepada peneliti.
4. Saudara-saudara Susah Senang Bersama (SSB) Marianus Kefi, Apner Pehe, Vinsensius Emanuel Leu, Megi Kornelius Atakari, Stefanus Kause, Arto Hinggiranja, Yogi Saubaki, Maximus Nggana dan Kayus Benediktus Oki yang selalu setia dan memberi motivasi dalam segala hal kepada peneliti dalam menyusun Skripsi ini.
5. Teman- teman Seperjuangan Tahun Angkatan 2016 ( Jafrit Eki Leo, Jendri Manobe, )
6. Teman-teman SSB ( Kayus Benediktus Oki, Megi Kornelius Atakari, Apner Pehe )
7. Almamater tercinta Universitas Kristen Artha Wacana Kupang dan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas karunia dan rahmat-Nya peneliti 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 Negeri 1 Malaka Tengah”**. 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 penelitian ini merupakan bagian yang dilaksanakan oleh setiap mahasiswa Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

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

1. Dr. Ayub U. I. Meko, M.Si., selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
2. Dr. Andreas J. F. Lumba, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
3. Jusuf Blegur, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
4. M. Rambu P. Wasak, S.Pd., M.Pd., selaku Pembimbing I sekaligus sebagai Penasehat Akademik yang telah membimbing peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
5. Isak Riwu Rohi, S.Pd., M.Pd., selaku Pembimbing II yang telah membimbing peneliti dalam menyusun skripsi ini.
6. Bapak/Ibu Dosen Staf Pengajar pada Prodi PJKR FKIP-UKAW
7. Antonius Fahik, S.Pd selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Malaka Tengah bersama Stafnya.

8. Dr. Simon Nahak, SH selaku Bupati Malaka yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian diwilayahnya.

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

Kupang, 21 Januari 2022

Peneliti,



Pedro Y. De B. M. De Yesus Baptista  
NIM. 16323027



## 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. Kerangka Berpikir.....	11
1. Pengertian senam .....	11
2. Macam-macam senam .....	11
E. <i>Handstand Overslag</i> .....	12
F. Pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan .....	17

BAB III. METODE PENELITIAN.....	19
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	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, dan Teknik <i>Sampling</i> .....	27
1. Populasi.....	27
2. Sampel .....	27
3. Teknik <i>sampling</i> .....	27
G. Instrumen Penelitian .....	27
H. Teknik Pengumpulan Data.....	28
I. Teknik Analisis Data.....	29
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	32
A. Demografi Sampel Penelitian .....	32
B. Hasil Penelitian .....	33
1. Pra siklus .....	36
2. Siklus I .....	37
3. Siklus II .....	43
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 3.3. Kriteria penilaian untuk pertemuankedua setiap Siklus.....	30
Tabel 3.4. Kriteria Pengamatan untuk Siswa dalam Proses Belajar .....	31
Tabel 4.1. Demografi responden penelitian .....	32
Tabel 4.2. Jumlah peserta didik di SMPN 1 Malaka Tengah.....	35
Tabel 4.3. Tenaga pengajar di SMPN 1 Malaka Tengah .....	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 .....	48

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Posisi awal gerakan <i>handstand overstag</i> .....	15
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.....	49

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Surat izin penelitian .....	56
Lampiran 2. Surat selesai penelitian .....	57
Lampiran 3. Instrumen penelitian .....	58
Lampiran 4. Bukti pengumpulan data .....	60
Lampiran 5. Bukti analisis data.....	62
Lampiran 6. Foto kegiatan penelitian.....	64

## BIODATA PENULIS



### A. Identitas

1. Nama : Pedro Y. De B. M. De Yesus Baptista
2. Tempat/tanggal lahir : Dili, 3 Februari 1989
3. Alamat : Jl. Nangka, RT 001, RW 001, Oeba, Kupang
4. Nomor *handpone* : +62 822 47696029
5. Alamat email : [moijesxavier@gmail.com](mailto:moijesxavier@gmail.com)
6. Nama Ayah : Januario Baptista
7. Nama Ibu : Agustinha Maria De Jesus

### 8. Riwayat pendidikan

1. SD GMIT Betun III, Malaka (1999-2004)
2. SMP Negeri 1 Malaka Tengah (2005-2007)
3. SMA Negeri 1 Harekaka (2008 - 2010)