

**MENINGKATKAN KETERAMPILAN PEMBELAJARAN  
ROLL DEPAN BAGI SISWA DI SD PERSITIM 1 KUPANG**

# **SKRIPSI**

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



**ANDY KANA MANGNGI**

**NIM: 19320129**

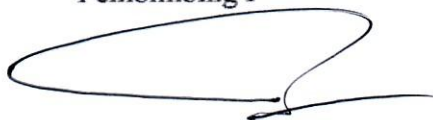
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA  
KUPANG  
2023**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **ANDY KANA MANGNGI**, NIM. 19320129, dengan judul "Meningkatkan Keterampilan Pembelajaran Roll Depan Bagi Siswa Di SD Persitim 1 Kupang" telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 18 Juli 2023.

### MENYETUJUI

Pembimbing I



**Agustinus J. Nafie, S.Pd., M.Or.**

NIDN. 0810086502

Pembimbing II



**Juljan J. Leko, S.Pd.M.Fis**

NIDN. 0828088502

### MENGESAHKAN

Ketua Program Studi PJKR



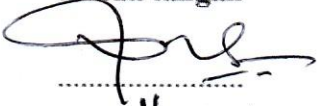

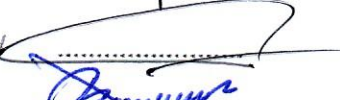

**Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or.**

NIDN. 0802026601

## HALAMAN PENGESAHAN


Skripsi atas nama **Andy Kana Mangngi** , NIM. 19320129, dengan judul: **“Meningkatkan Keterampilan Pembelajaran Roll Depan Bagi siswa SD Persitim 1 Kupang** telah dipertanggungjawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 18 bulan Juli, tahun 2023 dan dinyatakan **“LULUS”** pada tanggal 18, bulan Juli tahun 2023

## DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
David Loba, S.Pd., M.Pd.	Penguji Utama	
Yahya J. Palinata, S.Pd., M.Or.	Penguji Anggota	
Agustinus J. Nafie, S.Pd., M.Or.	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Julian J. Leko, S.Pd.M.Fis	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

## MENGESAHKAN

  
**Dr. Anderias J. E. Lumba, M.Pd.**  
NIDN. 0806086801

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

## PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Andy Kana Mangngi  
NIM : 19320129  
Semester : Delapan (VIII)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi  
Judul Skripsi : Meningkatkan Keterampilan Pembelajaran Roll Depan  
Bagi Siswa Di Sd Persitim 1 Kupang .

Menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Kristen Artha Wacana bersifat **original** dan **bebas plagiasi**. 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, 18 juli 2023

Menyatakan



Andy Kana Mangngi  
NIM 19320129

## **MOTTO**

“Janganlah gelisah hatimu; Percayalah kepada Allah,  
percayalah juga kepada-Ku”

(Yohanes 14:1)

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus yang selalu menuntun saya
2. Orang tua tercinta Bapak Yakobus Kana Mangngi dan Ibu Paulina Yakoba  
Ha,e  
Kaka Yuret Kana Mangngi, dan Keempat adik saya Efaim Kana Mangngi,  
Intan Kana Mangngi, Aknof, karako, Terima Kasih atas doa, motivasi,  
semangat, cinta, kasih sayang dan pengorbanan yang telah diberikan.
3. Pathner Terbaik Sintya Anggriani Dimu Ludji yang telah menjadi bagian  
paling tinggi dalam mendukung segalanya.
4. Teman-teman seperjuangan
5. Almamater tercinta PJKR FKIP UKAW Kupang.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dihaturkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Penelitian dan penyusunan skripsi ini dengan baik. Skripsi ini disusun berdasarkan hasil penelitian yang merupakan salah satu syarat akademik yang wajib dilakukan untuk memperoleh gelar sarjana pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

Tujuan dari penyusunan skripsi ini adalah, agar saya dapat mengetahui, Peningkatan keterampilan pembelajaran roll depan di SD Persitim 1 Kupang. Penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh Karena itu, pada kesempatan ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

Skripsi Penelitian ini berhasil berkat bimbingan serta bantuan dari berbagai pihak, maka dengan segala ketulusan hati sudah sepatutnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Ayub U. I. Meko, M.Si., selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana yang telah membantu peneliti dalam urusan akademik, administrasi maupun kemahasiswaan selama mengikuti Kuliah
2. Dr. Anderias J. F. Lumba, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang sudah memberikan dukungan terhadap saya dalam menyelesaikan Skripsi penelitian ini.
3. Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi yang sudah membantu dan membimbing saya dalam menyelesaikan Skripsi.
4. Agutinus J. Nafie, S.Pd., M.Or. selaku Pembimbing I yang sudah memberikan bimbingan dan dukungan terhadap peneliti dalam menyelesaikan Skripsi.
5. Julian J. Leko, S.Pd. M.Fis selaku Pembimbing II yang sudah memberikan bimbingan dan dukungan terhadap peneliti dalam menyelesaikan Skripsi.
6. Selaku Dosen Penasehat Akademik yang sudah memberikan dukungan terhadap peneliti dalam menyelesaikan Skripsi.

7. Bapak / Ibu staf Dosen pengajar pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah membimbing peneliti
8. Kedua orangtua saya, yang telah memberikan doa dan dukungan untuk saya dalam menyelesaikan Skripsi.
9. Teman-teman seangkatan, yang ikut membantu dalam menyusun skripsi selama menuntut ilmu di almamater tercinta.

Peneliti menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih memerlukan saran dan kritik yang dapat menjadikan skripsi ini mendekati kesempurnaan, hal itu dikarenakan keterbatasan pengetahuan peneliti, Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari pembaca. Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat.

Kupang, 18 Juli 2023  
Peneliti,

Andy Kana Mangngi  
NIM.19320129



## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
PRNYATAAN ORISINALITAS KARYA .....	iii
MOTTO.....	iv
PERSEMBAHAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK .....	xiii
ABSTRACT .....	xiv
BIODATA PENULIS .....	xv
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Pengertian Keterampilan Roll Depan.....	8

B. Teknik Roll Depan .....	10
C. Pengertian Pembelajaran .....	11
D. Pengertian senam.....	12
E. Pengertian Permainan.....	14
F. Kerangka Berpikir .....	15
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>17</b>
A. Desain Penelitian .....	17
B. Lokasi penelitian .....	18
C. Teknik Pengumpulan Data .....	19
D. Instrumen pengumpulan data .....	19
E. Analisis Data .....	21
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>24</b>
A. Gambaran umum Lokasi Penelitian .....	24
B. Hasil Penelitian .....	26
C. Observasi Aktivitas Siswa Siklus I dan siklus II.....	40
D. Refleksi Siklus I dan II.....	41
E. Pembahasan.....	43
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>45</b>
A. Kesimpulan.....	45
B. Saran .....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>47</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Lembar observasi terhadap kegiatan guru.....	19
Tabel 3.2 Lembar observasi terhadap siswa .....	20
Tabel 4.1 Profil SD Persitim 1 kupang .....	24
Tabel 4.2 Data Jumlah siswa pada setiap kelas	25
Tabel 4.4 Data guru dan pegawai.....	26
Table 4.4 Hasil tes prasiklus siswa kelas iv SD Persitin 1 Kupang .....	27
Table 4.5 Hasil tes ketuntasan siswa kelas iv SD Persitin 1 Kupang.....	28
Table 4.6 Hasil obsevasi aktivitan guru siklus I.....	33
Tabel 4.7 Hasil obsevasi aktivitan guru siklus II .....	34
Tabel 4.8 Hasil observasi guru perbandingan siklus I dan II.....	36
Table 4.9 Hasil observasi aktivitas siswa selama proses pembelajaran siklus I.....	37
Table 4.9 Hasil observasi aktivitas siswa selama proses pembelajaran siklus II.....	39
Tabel 4.10 Hasil observasi. ....	41

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Roll Depan.....	8
Gambar 2.1. kerangka berpikir.....	16
Gambar 4.2. Diagram.....	42

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Surat izin penelitian .....	29
Lampiran 2. Surat selesai penelitian .....	30
Lampiran 3. Instrumen penelitian .....	31
Lampiran 4. Lampiran Observasi Penelitian.....	34
Lampiran 5. Bukti pengumpulan data.....	35
Lampiran 6. Foto kegiatan penelitian.....	35

## BIODATA PENULIS



### A. Identitas

1. Nama : Andy Kana Mangngi
2. Tempat/ tanggal lahir : Matei 28-11-1999
3. Alamat : Matei, RT.08 /RW. 004, Desa Matei, Kec. Sabu  
Tengah Kab. Sabu Raijua
4. Nomor *handpone* 081338996839
5. Alamat email : [Andykana28@gmail.com](mailto:Andykana28@gmail.com)
6. Nama Ayah : Yakobus Kana Mangngi
7. Nama Ibu : Paulina Yakoba Ha,e

### B. Riwayat pendidikan

1. SD Bertingkat Kelapa Lima 2 (2006-2012)
2. SMP Negeri 1 Sabu Timur (2012-2015)
3. SMA Negeri 1 Sabu Timur (2015-2018)