

**TINJAUAN POLA GERAK DASAR DALAM PEMBELAJARAN  
PENJASORKES PADA SISWA KELAS I DI SD GMT OESAPA**

**SKRIPSI**

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



**OLFIANUS M. MOSALI**

**NIM. 17321501**

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

**2025**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Olfianus M. Mosali**, NIM. 17321501, dengan judul: **“TINJAUAN POLA GERAK DASAR DALAM PEMBELAJARAN PENJASORKES PADA SISWA KELAS I DI SD GMIT OESAPA”** telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 05 bulan JULI tahun 2024

## MENYETUJUI

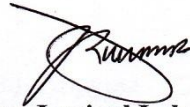
Pembimbing I



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

NUPTK. 0810086502

Pembimbing II



**Julian Jeminel Leko, S.Pd., M. Fis**

NUPTK. 7160763664130293

## MENGESAHKAN



Ketua Program Studi PJKR

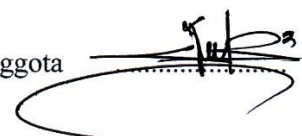
**Ramona Mathias Mae, S.Pd, M.Or**

NUPTK. 4534744645130132

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Olfianus M. Mosali**, NIM. 17321501, dengan judul: **“TINJAUAN POLA GERAK DASAR DALAM PEMBELAJARAN PENJASORKES PADA SISWA KELAS I DI SD GMT OESAPA”** telah dipertanggungjawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 05 bulan JULI tahun 2024 dan dinyatakan **“LULUS”** pada tanggal 05 bulan JULI tahun 2024

## DEWAN PENGUJI

| Nama                               | Status                            | Tanda tangan                                                                          |
|------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Dr James Klemen Lika, S.Pd, M.Pd.  | Penguji Utama                     |   |
| Isak Riwu Rohi, S.Pd, M.Pd.        | Penguji Anggota                   |  |
| Agustinus Jacob Nafie, S.Pd, M.Or. | Penguji Anggota/<br>Pembimbing I  |  |
| Julian Jeminel Leko, S.Pd, M.Fis   | Penguji Anggota/<br>Pembimbing II |  |

## MENGESAHKAN



**Dra. Anggreini D.N. Ropidara, M.Si., Ph.D**  
NUPTK. 7157746647230100

Ketua Program Studi PJKR



**Ramona Mathias Mae, S.Pd, M.Or**  
NUPTK . 4534744645130132

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Olfianus M. Mosali

NIM : 17321501

Semester : Empat Belas (XIV)

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Judul Skripsi : Tinjauan Gerak Dasar Dalam Pembelajaran Penjasorkes Pada Siswa Kelas I SD GMT Oesapa.

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, 05 Juli 2024

Yang menyatakan



Olfianus M. Mosali

NIM. 17321501

## **MOTTO**

**“Jangan berhenti ketika kamu lelah. Berhentilah ketika kamu selesai”**

## **PERSEMBAHAN**

Dengan penuh rasa syukur dan terimakasih dari lubuk hati yang dalam skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Tuhan Yesus Kristus Sang pemilik hidup yang telah memberikan kelancaran dalam menyusun skripsi ini.
2. Keluarga terkasih bapak Anselmus Mosali S.Pd dan mama Agustina Langare, kakak Supriadi Yonatan Mosali, adik Oktofina Mosali, Alfret Mosali, Osikarina mosali
3. Almamater tercinta Universitas Kristen Artha Wacana Kupang

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat tuntunan dan rahmatNya sehingga penulis dapat menyusun karya ilmiah dengan judul: “TINJAUAN POLA GERAK DASAR DALAM PEMBELAJARAN PENJASORKES PADA SISWA KELAS I DI SD GMT OESAPA”. Tujuan dan maksud dalam penulisan karya ilmiah ini adalah sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, pada program studipendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas artha wacana Kupang.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan karya ini bukanlah semata-mata hasil kerja penulis sendiri, tetapi karena adanya bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung yang memperlancar penyusunan karya ilmiah ini. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan ungkapan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir Godlief Frederik Neonufa, MT, selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang yang sudah memberikan kesempatan bagi saya untuk belajar di perguruan tinggi ini.
2. Dra. Anggreini Dian Naomi Rupidara, M.Si, Ph.D, selaku dekan fakultas keguruan dan ilmu pendidikan.
3. Ramona Mathias Mae, S.Pd, M.Or, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi yang telah mendukung dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Agustinus J. Nafie. S.Pd., M.Or. selaku sebagai Pembimbing I yang telah memberikan petunjuk, bimbingan, dan pengarahan sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal dengan lancar.
5. Julian J. Leko, S.Pd., M. Fis., selaku sebagai Pembimbing II yang telah memberikan petunjuk, bimbingan, dan pengarahan sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal dengan lancar.
6. Andry Sinlaeloe, S.Pd., M.Or., selaku Penasehat Akademik sekaligus sebagai dosen pengajar tetap di FKIP Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi.
7. Bapak/Ibu dosen yang telah memberikan ilmunya selama penulis menuntut ilmu di Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
8. Staf Tata Usaha dan Administrasi yang telah membantu administrasi selama penulis melaksanakan penelitian.
9. Seluruh *stakeholder* di SD GMT Oesapa
10. Teristimewa kedua orang tua penulis bapak Anselmus Mosali S.Pd dan mama Agustina Langare, terimakasih atas cinta dan doa tulusnya, didikan dan dukungan dalam hal materi untuk melengkapi setiap kebutuhan penulis.
11. Keluarga terkasih bapak mesak, mama linda, bapak oni, bapak anton, bapak aten, kaka natan, kaka jon, kaka ani, leman, fina, alfret, osi, dan semua bapak, mama, kaka, adik, yang tidak sempat penulis sebutkan satu persatu yang selalu memberikan dukungan, semangat, hiburan, kepada penulis selama menyelesaikan skripsi ini.

12. Rekan-rekan mahasiswa PJKR A Angkatan 2017, yang menjadi salah satu motivasi untuk segera menyelesaikan tugas akhir.

13. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu karena keterbatasan dalam penulisan, terimakasih atas bantuan dan kerjasama yang telah diberikan dalam menyelesaikan karya ilmiah ini

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis sangat terbuka untuk menerima kritik dan saran yang membangun guna memperbaiki skripsi ini menjadi lebih baik. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di masa depan. Akhirnya peneliti berharap semoga proposal ini dapat bermanfaat bagi para pembaca semua.

Kupang, 5 Juli 2025

Penulis,

  
Olfianus M. Mosali

NIM. 17321501

## DAFTAR ISI

|                                     |      |
|-------------------------------------|------|
| HALAMAN SAMPUL .....                | i    |
| HALAMAN PERSETUJUAN.....            | ii   |
| HALAMAN PENGESAHAN .....            | iii  |
| PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ..... | iv   |
| MOTTO .....                         | v    |
| PERSEMBAHAN .....                   | vi   |
| KATA PENGANTAR .....                | vii  |
| DAFTAR ISI.....                     | x    |
| DAFTAR TABEL .....                  | xii  |
| DAFTAR GAMBAR .....                 | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN .....               | iv   |
| ABSTRAK .....                       | xv   |
| BIODATA PENULIS .....               | xvi  |
| BAB I. PENDAHULUAN .....            | 1    |
| A Latar Belakang Masalah.....       | 1    |
| B Identifikasi Masalah .....        | 3    |
| C Batasan Masalah.....              | 4    |
| D Rumusan Masalah .....             | 4    |
| E Tujuan Penelitian.....            | 4    |
| F Manfaat Penelitian .....          | 4    |

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....                                 | 5  |
| A Pola Gerak Dasar.....                                     | 5  |
| B Pembelajaran Penjasorkes .....                            | 12 |
| C Kerangka Berpikir .....                                   | 16 |
| BAB III. METODE PENELITIAN .....                            | 21 |
| A Pendekatan dan Jenis Penelitian.....                      | 18 |
| B Desain penelitian .....                                   | 18 |
| C Variable,defenisi konseptual, operasional,indicator ..... | 19 |
| D Tempat dan Waktu Penelitian .....                         | 20 |
| E Peran Peneliti .....                                      | 20 |
| F Teknik Pengumpulan Data.....                              | 21 |
| G Teknik Analisis Data.....                                 | 22 |
| H Pengujian Keabsahan Data.....                             | 24 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....                | 25 |
| A Hasil penelitian .....                                    | 25 |
| B Pembahasan .....                                          | 31 |
| BAB V PENUTUP .....                                         | 35 |
| A Kesimpulan .....                                          | 35 |
| B Saran .....                                               | 35 |
| DAFTAR PUSTAKA .....                                        | 36 |

## **DAFTAR TABEL**

|                                                                                 |    |
|---------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel. 3.1. Variabel, Definisi Konseptual,Operasionalisasi, dan Indikator ..... | 19 |
| Tabel. 3.2. Waktu Penelitian .....                                              | 22 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Gambar. 2.1. Kerangka berpikir ..... | 17 |
|--------------------------------------|----|

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| Lampiran 1. Surat ijin penelitian .....    | 38 |
| Lampiran 2. Surat selesai penelitian ..... | 39 |
| Lampiran 3. Instrumen Penelitian .....     | 40 |
| Lampiran 4. Dokumentasi penelitian .....   | 43 |

## **ABSTRAK**

### **TINJAUAN POLA GERAK DASAR DALAM PEMBELAJARAN PENJASORKES PADA SISWA KELAS I DI SD GMT OESAPA.**

Olfianus Martinus Mosali<sup>1\*</sup>, Agustinus Jacob Nafie, S.Pd., M.Or<sup>2</sup>,  
Julian Jeminel Leko, S.Pd., M. Fis<sup>3</sup>

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas  
Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana,  
Kupang, Indonesia.

Berdasarkan judul penelitian tentang “Tinjauan Pola Gerak Dasar Dalam Pembelajaran Penjasorkes Pada Siswa Kelas I Di SD GMT Oesapa” dengan tujuan penelitian untuk mengetahui pola gerak dasar dalam pembelajaran penjasorkes pada siswa kelas 1 di SD GMT Oesapa. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu teknik observasi wawancara dan dokumentasi. Dalam teknik wawancara, peneliti mendapatkan informasi secara langsung dan dapat didokumentasikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dapat dilakukan oleh setiap siswa dengan mengikuti setiap gerakan yang sesuai, namun tidak semua gerakan dapat dilakukan dengan mudah. Dengan demikian sehingga dapat disimpulkan bahwa 1. Setiap siswa dapat melakukan gerakan dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dengan baik dan menyenangkan, 2. Dari setiap gerakan dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif, ada gerakan tertentu yang siswa belum mampu melakukannya sehingga membutuhkan latihan dan bimbingan guru mata pelajaran. Saran dari penelitian ini yaitu; 1. sebagai guru harus mampu memahami setiap kemampuan anak didiknya untuk dapat memberikan bimbingan dan didikan yang baik dalam mencapai kompetensi belajar siswa dalam pembelajaran gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif, 2. Sebagai anak didik harus mampu menangkap setiap instruksi guru dalam pembelajaran gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif.

**Kata Kunci : Pola Gerak Dasar, Pembelajaran Penjasorkes.**

## **BIODATA PENULIS**

### **A. Data Diri**

Nama : Olfianus M. Mosali  
TTL : Lantoka, 18 Oktober 1997  
Alamat : Jl. Dalek Esa, Oesapa Kupang  
Nomor hp : 0813-5308-8063  
E-mail : [olfianusmosali@gmail.com](mailto:olfianusmosali@gmail.com)  
Nama ayah : Anselmus Mosali S.Pd  
Nama Ibu : Agustina langare  
Agama : Kristen  
HP : 081353088063



### **B. Riwayat Pendidikan**

SD GMIT Lantoka (2005-2011)  
SMP Negeri Lantoka (2011-2013)  
SMA Kristen 1 Kalabahi (2013-2016)