

**MENINGKATKAN MINAT SENAM SISWA MELALUI GERAKAN
TARIAN JA'I PADA SD INPRES NOELBAKI**

SKRIPSI

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



Maria Fransiska Lena nono

NIM. 19320094

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Maria Fransiska Lena Nono**, NIM. 19320094, dengan judul: “**Meningkatkan Minat senam siswa melalui gerakan tarian ja’I pada SD Inpres Noelbaki**” telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 07 bulan Agustus tahun 2025

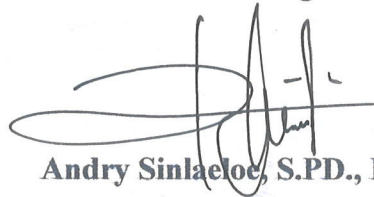
MENYETUJUI

Pembimbing I



Fredik Edison Nope, S.Pd., M.Or.
NUPTK. 3351766667130232

Pembimbing II



Andry Sinlaeloc, S.PD., M.Or.
NUPTK. 5755677668130343

MENGESAHKAN

Ketua Program Studi PJKR

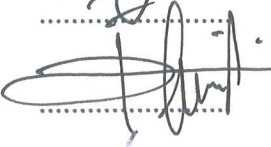


Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or.
NUPTK. 5434744645130132

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Maria Fransiska Lena Nono**, NIM. 19320094, dengan judul: **“Meningkatkan Minat senam siswa melalui gerakan tarian ja’I pada SD Inpres Noelbaki”** telah dipertanggungjawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 07, bulan Agustus, tahun 2025 dan dinyatakan **“LULUS”** pada tanggal 08, bulan Agustus, tahun 2025

DEWAN PENGUJI

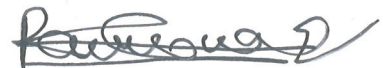
Nama	Status	Tanda tangan
Dr. Robert Tetikay, M.Pd.	Penguji Utama	
Melvianus Selan, S.Pd., M.Or.	Penguji Anggota	
Fredik Edison Nope, S.Pd., M.Or.	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Andry Sinlaeloe, S.PD., M.Or.	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

MENGESAHKAN



Dra. Anggreini D. N. Rupidara, M.Si., Ph.D.
NUPTK. 7157746647230103

Ketua Program Studi PJKR



Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or.
NUPTK. 5434744645130132

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Maria Fransiska Lena Nono
NIM : 19320094
Semester : Dua Belas (XII)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Meningkatkan minat senam siswa melalui gerakan tarian Ja'i pada SD Inpres Noelbaki.

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, 08 Agustus 2025

Yang menyatakan



Maria Fransiska Lena Nono
NIM. 19320094

MOTTO

“Akhirnya suatu hal, lebih baik dari pada awalnya, panjang sabar lebih baik dari pada tinggi hati”

Penghotbah 7:8

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. TUHAN YESUS KRISTUS Sang Juru Selamat yang selalu menolong membimbing penulis
2. Orang Tuaku Tersayang : bapak Petrus Nono (Almarhum), mama Dhiu Felisia.
3. Saudara Tersayang : Antonius Fransiskus Leu Nono, Bertholomeus Geru Tena Nono, Maria Angelina Lebha Nono, Teresa Nono, Mario Nono, Cicilia Nono
4. Almamaterku Tercinta Universitas Kristen Artha Wacana Kupang
5. Teman-teman seangkatan FKIP PJKR tahun 2019 kelas C yang telah memberikan dukungan bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Segala Puji Syukur peneliti panjatkan Kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas Rahmat dan Karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan penulisan karya ilmiah ini dengan judul : " **Meningkatkan Minat senam siswa melalui gerakan tarian ja'I pada SD Inpres Noelbaki** ".

Penulisan dan karya ilmiah ini, sebagai salah satu syarat dalam rangka menyelesaikan studi pada Universitas Kristen Artha Wacana Kupang, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi. Diawali dengan kemampuan penulisan ini peneliti menyadari bahwa bentuk dan isinya jauh dari kesempurnaan dan jauh dari harapan. Untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran guna membangun dan melengkapi karya ilmiah ini.

Didasari bahwa keberhasilan ini tidak terlepas dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung, baik secara material maupun secara spiritual. Oleh karena itu dengan rasa hormat dan ungkapan terima kasih peneliti sampaikan kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Godlief Frederik Neonufa, MT., selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
2. Dra. Anggreini D. N. Rupidara, M.Si., Ph.D. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
3. Ramona M. Mae, S.Pd.,M.Or.,selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi .
4. Fredik Edison Nope, S.Pd., M.Or. selaku PA dan Dosen Pembimbing 1 yang rela meluangkan waktu membimbing peneliti dalam menyusun karya ilmiah ini.
5. Andry Sinlaeloe, S.Pd., M.Or. selaku Dosen Pembimbing II yang dengan rela meluangkan waktu untuk membimbing peneliti dalam menyusun karya ilmiah ini.
6. Bapak/Ibu Dosen Staf Pegawai pada Progdi PJKR, FKIP UKAW.

7. Teman-teman “PJKR ANGKATAN 2019 Kelas C” yang telah memberikan semangat dan bantuan bagi penulis dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.
8. Novi Adriana Riwu, M.Pd. selaku kepala UPTD SD Inpres Noelbaki yang memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini jauh dari sempurna, untuk itu kritik dan saran dibutuhkan dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya kepada semua pihak yang telah membantu peneliti dalam menyusun karya ilmiah ini kiranya, Tuhan Yesus Sang Juru Selamat memberikan yang terbaik dan membalas semua kebaikan yang peneliti selama ini.

Kupang, 07 Agustus 2025

Peneliti,



Maria Fransiska Lena Nono
NIM. 19320094

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ORIENTASI KARYA	iv
MOTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
BIODATA.....	xvi

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5

BAB II. KAJIAN PUSTAKA

A. Pembelajaran Pendidikan Jasmani	6
B. Pembelajaran pendidikan Jasmani Olahraga Dan kesehatan	9
C. Senam	10
D. Senam/Ritmik.....	13
E. Hakikat tari	20
F. Kerangka berpikir	23

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	24
B. Desain Penelitian	25
C. Variabel, Defenisi Konsep, Operasionalisasi, dan Indikator	27

D. Tempat dan Waktu Penelitian	28
E. Populasi dan sampel.....	30
F. Instrumen penelitian.....	30
G. Teknik analisis data.....	33
H. Kriteria keberhasilan subjek pembelajaran	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Demografi Informan Penelitian.....	35
B. Hasil Penelitian	37
C. Pembahasan.....	43
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan	46
B. Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA	48

DAFTAR TABEL

Tabel 3 1. Variabel, Definisi Konsep, Operasionalisasi, Dan Indikator	28
Tabel 3 2. Waktu penelitian	29
Tabel 3 3.. Instrumen Penelitian Gerakan tarian Ja'i.....	31
Tabel 3 4.. Format Lembar Penilaian Aspek tarian Ja'i.....	31
Tabel 3 5. Rubik penilaian Tarian Ja'i	32
Tabel 3 6. Interval Tes Kemampuan tarian Ja'i	33
Tabel 4 1. Rubik penilaian Tarian Ja'I siswa pada siklus 2	40
Tabel 4 2. Hasil belajar Tarian Ja'I pada siklus 2.....	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Tahap melakukan gerakan langkah awal senam.	16
Gambar 2.2. gerakan langkah rapat.....	16
Gambar 2.3. gerakan langkah depan	17
Gambar 2.4. gerakan samping.....	17
Gambar 2.5. gerakan memutar badan.	18
Gambar 2.6. gerakan silang.....	18
Gambar 2.7. kerangka berpikir.....	23
Gambar 3.1. Gambar siklus.....	23
Gambar 4.1. papan Nama Sekolah.....	35
Gambar 4 2. Perbandingan ketuntasan klasikal (siklus 1 dan siklus 2)	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian	50
Lampiran 2. Surat selesai penelitian	51
Lampiran 3. Instrumen penelitian	52
Lampiran 4. Bukti pengumpulan data	54
Lampiran 5. Bukti analisis data.....	55
Lampiran 6. Foto kegiatan penelitian.....	56

ABSTRAK

Maria Fransiska Lena Nono, Nim: 19320094, Skripsi: meningkatkan minat senam siswa melalui gerakan tarian ja'i pada SD Inpres Noelbaki, Desa Noelbaki, Kecamatan Kupang Tengah, Kabupaten Kupang. Pembimbing I: Fredik Edison Nope dan Pembimbing II: Andry Sinlaeloe
Kata Kunci : Pelaksanaan Tarian Ja'i.

Email. nonamersy535@gmail.com

Latar Belakang: Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan dengan pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sadar, sistematis, dan intensif guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, motorik, berfikir, emosional, sosial, dan moral Menurut Agus Susworo DM dan Fitriani (2008:13), Pendapat senada dikemukakan oleh Sukintaka (2001:5), pendidikan jasmani adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan, melalui aktifitas jasmani yang dikelola secara sistematis untuk menuju manusia Indonesia seutuhnya Untuk terwujudnya hal diatas maka dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga di Sekolah Dasar dan Menengah diajarkan berbagai materi pelajaran sedangkan menurut Wawan S. Suherman (2004:23) pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motoric, pengetahuan dan perilaku hidup sehat aktif dan sikap sportif, kecerdasan emosional.

Tujuan Penelitian: Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pembelajaran Senam Irama Siswa Kelas V Melalui Gerakan Ja'i di SD Inpres Noelbaki.

Metode penelitian: Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif. Menurut Nazir dalam Andi Prastowo (2011: 186), metode deskriptif kualitatif adalah suatu metode yang digunakan untuk meneliti suatu status sekelompok manusia, suatu objek, suatu set kondisi, suatu sistem pemikiran, ataupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang

Hasil Penelitian : Penelitian ini dilakukan di UPTD SD Inpres Noelbaki tahun pelajaran 2024/2025. Kegiatan pembelajaran di selenggarakan bersiklus yang setiap siklus meliputi tahap perencanaan, observasi dan refleksi, dimana pada pembelajaran pada masing-masing siklus dilakukan 4 kali pertemuan hasil penelitian ini meningkatkan pembelajaran Senam Tarian Ja'I setiap siklus, yang di evaluasi melalui hasil belajar Tarian Ja'I yang dilaksanakan di setiap akhir siklus.

Simpulan : Berdasarkan hasil penelitian tentang pelaksanaan pembelajaran Tarian Ja'I pada siswa kelas V di UPTD SD Inpres Noelbaki.

Kata kunci : Meningkatkan minat senam siswa

ABSTRACT

Abstract

Maria Fransiska Lena Nono, Student ID: 19320094, Thesis:
Increasing students' interest in gymnastics through Ja'i dance
movements at SD Inpres Noelbaki, Noelbaki Village, Central Kupang
District, Kupang Regency. Supervisor I : Fredik Edison Nope and
Supervisor II : Andry Sinlaeloe
Keywords: Implementation of the Ja'i Dance.

Email. [nonamersy535@ gmail.com](mailto:nonamersy535@gmail.com)

Background: Physical Education is an educational process with learning experiences through physical activities carried out consciously, systematically, and intensively to stimulate physical, motoric, thinking, emotional, social, and moral growth and development. According to Agus Susworo DM and Fitriani (2008:13), a similar opinion was expressed by Sukintaka (2001:5), physical education is a process of interaction between students and the environment, through physical activities that are managed systematically to achieve a complete Indonesian human being. To realize the above, in the subject of Physical Education and Sports in Elementary and Middle Schools, various subject materials are taught, while according to Wawan S. Suherman (2004:23) physical education, sports, and health is a learning process through physical activities designed to improve physical fitness, develop motor skills, knowledge and behavior of healthy, active living and sportsmanship, emotional intelligence.

Research Objective: The purpose of this study is to determine the Rhythmic Gymnastics Learning of Grade V Students Through Ja'i Movements at SD Inpres Noelbaki.

Research Method: This study used the PTK research method. According to Nazir in Andi Prastowo (2011: 186), a qualitative descriptive method is a method used to examine the status of a group of people, an object, a set of conditions, a system of thought, or a class of events in the present.

Research Results: This study was conducted at the UPTD SD Inpres Noelbaki in the 2024/2025 academic year. Learning activities were held in cycles, each cycle including planning, observation, and reflection. Each cycle consisted of four meetings. The results of this study improved the learning of the Ja'I Dance Gymnastics in each cycle, which was evaluated through the learning outcomes of the Ja'I Dance held at the end of each cycle.

Conclusion: Based on the results of the study on the implementation of Ja'I Dance learning for fifth-grade students at the UPTD SD Inpres Noelbaki.

Keywords: Increasing students' interest in gymnastics

BIODATA PENULIS



A. Identitas

1. Nama : Maria Fransiska Lena Nono
2. Tempat/ tanggal lahir : Noelbaki, 1 maret 1987
3. Alamat : Jl.. Timor Raya KM.17,km. Noelbaki.
RT,026,RW,10.
4. Nomor *handpone* : 082266056892
5. Alamat email : nonamersy535@ gmail.com
6. Nama Ayah : Petrus Nono (almarhum)
7. Nama Ibu : Dhiu Felisia

B. Riwayat pendidikan

1. SD Inpres Noelbaki (1993-1999)
2. SMP Negeri (1999-2002)
3. Yayasan Purnama Kasih (2007-2008)
4. Universitas Kristen Artha Wacana (2019-Sekarang)