

**MENINGKATKAN KETERAMPILAN PEMBELAJARAN ROLL DEPAN
MELALUI TGFU (*TEACHING GAMES FOR UNDERSTANDING*) PADA
SISWA KELAS VII SMP NEGERI 20 KOTA KUPANG**

SKRIPSI

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



ANTOS UMBU WEDU PADDA
NIM: 21320066

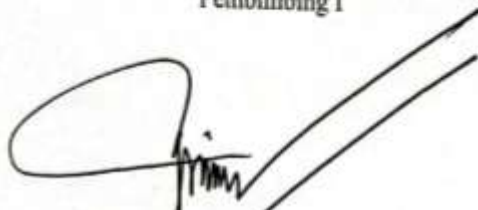
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama Antos Umbu Wedu Padda, NIM 21320066, dengan judul "Meningkatkan Keterampilan Pembelajaran *Roll Depan* Melalui "*Teaching Games For Understanding* (TGFU) Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 20 Kota Kupang", telah diperiksa dan disetujui untuk diuji Pada Tanggal 01 Bulan Juli Tahun 2025

MENYETUJUI

Pembimbing I


M. Rambu P. Wasak, S.Pd., M.Pd
NUPTK: 4940746647231172

Pembimbing II


Isak Riwu Rohi, S.Pd., M.Pd
NUPTK: 6049763664137013

MENGESAHKAN

Karya Program Studi PJKR

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

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama ANTOS UMBU WEDU PADDA, NIM. 21320066, dengan judul: "Meningkatkan Keterampilan Pembelajaran *Roll Depan* Melalui "Teaching Games For Understanding (TGfU) Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 20 Kota Kupang" telah dipertanggungjawabkan di depan Dewan Penguji pada Tanggal 01, Bulan Juli, Tahun 2025 dan dinyatakan "LULUS" pada tanggal 08, Bulan Juli, Tahun 2025.

DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Dr. Jusuf Blegur, M.Pd.	Penguji Utama	
Dortean A. J. Jaha, S.Si.,M.A.	Penguji Anggota	
M. Rambu P. Wasak, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Isak Riwu Rohi, S.Pd., M.Pd	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

MENGESAHKAN

Dekan FKIP



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

Ketua Program Studi PJKR



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

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Antos Umbu Wedu Padda
NIM : 21320066
Semester : Delapan (VIII)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Meningkatkan Ketrampilan Pembelajaran *Roll Depan*
Melalui "*Teaching Games For Understanding (TGfU)*"
Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 20 Kota 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, 01 Juli 2025
Yang menyatakan



Antos Umbu Wedu Padda
NIM. 21320066

MOTTO

***“Dan Apa Saja Yang Kamu
Minta Dalam Doa Dengan
Penuh Kepercayaan, Kamu
Akan Menerimanya”***

(Matius 221:22)

PERSEMBAHAN

Dengan segala hormat serta penuh kerendahan hati skripsi ini Kupersembahkan Kepada:

1. Tuhan Yesus pemilik hidup ini yang memelihara, memberi hikmat dan akal budi serta memberi masa depan bagi penulis.
2. Ayah tercinta Andrias Ngailu Padda (Alm) dan Ibu tercinta Damaris Rambu Hori Suatu- Pekulimu yang dengan bersusah payah dan penuh kasih sayang serta kebesaran cinta telah mendoakan, mendampingi, berkorban baik secara jasmani, rohani dan material sehingga peneliti dapat menyelesaikan studi dengan baik.
3. Ketiga Saudara Kandung, Kakak tersayang Anggriani Rambu Yovita Padda, Risto Umbu Saki Pekulimu Padda, Gilbret Umbu Niga Padda yang senantiasa memberi dukungan doa dan semangat kepada peneliti sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik.
4. Keluarga besar Padda dan Pekulimu yang selalu memberikan dukungan dan motivasi kepada peneliti.
5. Teman-teman seperjuangan angkatan tahun 2021 yang selalu membantu peneliti dalam tugas juga dalam menjalani selama perkuliahan serta mendukung penyelesaian skripsi ini.-
6. Almamater Tercinta Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur Kehadirat Tuhan Yang Maha Kuasa atas Berkat dan Rahmat serta Kasih-Nya, penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan baik. Skripsi ini berjudul: “Meningkatkan Ketrampilan Pembelajaran *Roll Depan* Melalui *Teaching Games For Understanding* (TGfU) pada siswa kelas VII SMP Negeri 20 Kota Kupang”.

Skripsi ini tidak akan terselesaikan tepat waktu tanpa ada bantuan dari berbagai pihak tertentu. Maka dari itu, pada kesempatan yang indah ini peneliti patut dengan kerendahan hati menyampaikan terima kasih yang tak terhingga kepada pihak yang telah membantu peneliti dengan penuh ketulusan, diantaranya:

1. Prof. Dr. Ir. Godlief Frederik Neonufa, M.T, selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang yang sudah membantu peneliti selama masa perkuliahan.
2. Dra. Anggreini D. N. Rupidara, M.Si., Ph.D, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Kristen Artha Wacana Kupang yang telah berkenan memberikan kesempatan peneliti untuk belajar serta menimbah ilmu pengetahuan.
3. Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or, selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, yang dengan penuh ketulusan membantu peneliti selama belajar sampai pada Tugas Akhir Skripsi, berjalan dengan lancar juga membantu peneliti dalam kesulitan yang berhubungan dengan proses akademik.
4. M. Rambu P. Wasak, S.Pd., M.Pd, selaku pembimbing I, yang membimbing peneliti dengan penuh ketulusan membimbing dan menerima kehadiran peneliti untuk membimbing dan memberikan masukan dalam rangka menyelesaikan skripsi ini.
5. Isak Riwu Rohi, S.Pd., M.Pd, selaku pembimbing II yang telah membantu mengarahkan, dan membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Jimmy Charter Atty. S.Pd., M.Fis AIFO, selaku Penasehat Akademis yang telah memberikan saran-saran dan motivasi sehingga peneliti mampu menyelesaikan penulisan skripsi ini hingga selesai.

7. Syaloomince K. Watuwaya, S.Pd, selaku kepala SMP Negeri 20 Kota Kupang dan guru-guru PJOK yang telah berkenan, menerima dan memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melaksanakan observasi awal untuk memperoleh data yang dibutuhkan.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat kekurangan baik dari segi isi, penyusunan, dan penulisan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan masukan, kritikan dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga Skripsi ini dapat berguna di masa yang akan datang.

Kupang, 01 Juli 2025

Peneliti

Antos Umbu Wedu Padda
NIM: 21320066

DAFTAR ISI

	<i>Halaman</i>
HALAMAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA	Error! Bookmark not defined.
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK	Error! Bookmark not defined.
ABSTRACT.....	Error! Bookmark not defined.
BIODATA PENULIS	xiv
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Batasan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
D. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
E. Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
F. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
A. Hakikat Pembelajaran	Error! Bookmark not defined.
1. Pengertian Pembelajaran	Error! Bookmark not defined.
2. Tujuan Pembelajaran	Error! Bookmark not defined.
3. Jenis-Jenis Pembelajaran	Error! Bookmark not defined.
4. Manfaat Pembelajaran	Error! Bookmark not defined.
B. Hakikat Senam.....	Error! Bookmark not defined.
1. Pengertian Senam	Error! Bookmark not defined.
2. Jenis-Jenis Senam	Error! Bookmark not defined.

3. Tujuan Pembelajaran Senam	Error! Bookmark not defined.
C. Pembelajaran Senam Roll Depan	Error! Bookmark not defined.
D. Tahapan/ Prosedur Senam Roll Depan...	Error! Bookmark not defined.
E. <i>Teaching Games For Understanding</i> (TGFU)	Error! Bookmark not defined.
F. Senam Roll Depan Melalui TGFU.....	Error! Bookmark not defined.
G. Kerangka Berfikir.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1. Pendekatan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
2. Jenis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1. Siklus 1	Error! Bookmark not defined.
2. Siklus II	Error! Bookmark not defined.
C. Variabel, Definisi Konseptual, Operasionalisasi dan Indikator	Error! Bookmark not defined.
D. Tempat dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1. Tempat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
2. Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
E. Peran Peneliti, Informan Peneliti dan Teknik Penentuan Informan	Error! Bookmark not defined.
1. Peran Peneliti	Error! Bookmark not defined.
2. Peran Peneliti	Error! Bookmark not defined.
3. Teknik Penentuan Informa	Error! Bookmark not defined.
F. Teknik Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
1. Observasi	Error! Bookmark not defined.
2. Wawancara	Error! Bookmark not defined.
3. Dokumentasi.....	Error! Bookmark not defined.
G. Tehnik Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
H. Pengujian Keabsahan Data.....	Error! Bookmark not defined.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**Error! Bookmark not defined.**

- A. Demografi Informan Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
 - 1. Gambar Umum Penelitian**Error! Bookmark not defined.**
 - 2. Identitas Sekolah**Error! Bookmark not defined.**
 - 3. Visi, Misi, dan Tujuan**Error! Bookmark not defined.**
 - 4. Struktur Organisasi Sekolah**Error! Bookmark not defined.**
 - 5. Keadaan Fisik SMP Negeri 20 Kota Kupang**Error! Bookmark not defined.**
defined.
 - 6. Keadaan Guru dan Pegawai.....**Error! Bookmark not defined.**
 - 7. Keadaan Siswa.....**Error! Bookmark not defined.**
 - 8. Data Informan.....**Error! Bookmark not defined.**
- B. Hasil dan Pembahasan.....**Error! Bookmark not defined.**
 - 1. Hasil penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
 - 2. Pembahasan**Error! Bookmark not defined.**

BAB V PENUTUP.....**Error! Bookmark not defined.**

- A. Simpulan**Error! Bookmark not defined.**
- B. Saran.....**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR PUSTAKA**Error! Bookmark not defined.**

LAMPIRAN.....**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR TABEL

	<i>Halaman</i>
Table 3.1 Variabel, Definisi Konseptual, Operasional dan Indikator.....	37
Tabel 3.2 Waktu penelitian	39
Tabel 3.3 Instrument penilaian gerak guling depan siswa	41
Tabel 3.4 Lembar Observasi Penilaian Gerak Guling Depan Siswa	44
Tabel 4.1 Jenis, jumlah dan keadaan ruang SMP Negeri 20 Kota Kupang.	52
Tabel 4.2. Jenis dan Jumlah Guru SMP Negeri 20 Kota Kupang.....	53
Tabel 4.3 Keadaan siswa SMP Negeri 11 Kupang berdasarkan Kelas.....	54
Tabel 4.4 Keadaan siswa SMP Negeri 20 Kupang berdasarkan Agama	54
Tabel 4.5 Data peserta didik kelas VII C	55
Tabel 4.6 Data hasil tes roll depan (TGfU) siklus 1	64
Tabel 4.7 data hasil tes roll depan (TGfU) siklus 2	73

DAFTAR GAMBAR

	<i>Halaman</i>
Gambar 2.1 Gerakan Roll Ke Depan John dan	19
Gambar 2.2 Mengoper bola melewati atas kepala.....	24
Gambar 2.3 Mengoper bola melewati samping badan (kiri dan kanan).....	25
Gambar 2.4 Mengoper bola melewati kedua paha	27
Gambar 2.5 Mengoper bola melewati atas kepala dengan cara mengguling	28
Gambar 2.6 Kerangka berpikir	29
Gambar 3.1 Siklus penelitian bentuk spiral.....	33
Gambar 4.1 Papan Nama SMPN 20 Kota Kupang.....	47
Gambar 4.2 Struktur organisasi SMPN 20 Kota Kupang.....	51
Gambar 4.3 Peneliti menjelaskan tentang pemanasan yang akan dilakukan	58
Gambar 4.4 Masing-masing kelompok diberikan bola untuk melakukan gerakan mengoper bola melewati atas kepala	59
Gambar 4.5 Siswa melakukan gerakan mengoper bola melewati samping badan (kiri kanan).....	59
Gambar 4.6 Siswa melakukan gerakan mengoper bola melewati kedua paha..	60
Gambar 4.7 Siswa melakukan gerakan mengoper bola melewati kedua paha dengan cara mengguling	60
Gambar 4.8 Sikap berdiri pelaksanaan roll depan.....	61
Gambar 4.9 Sikap jongkok pelaksanaan roll depan	61
Gambar 4.10 Sikap siap melakukan roll depan	62
Gambar 4.11 Sikap mulai melakukan roll depan	62
Gambar 4.12 Sikap badan menyentuh matras	63
Gambar 4.13 Sikap akhir pelaksanaan roll depan	63
Gambar 4.14 Evaluasi pembelajaran roll depan.....	65
Gambar 4.15 Pendinginan setelah pembelajaran.....	66
Gambar 4.4 Peneliti menjelaskan tentang pemanasan yang akan dilakukan	67
Gambar 4.5 Masing-masing kelompok diberikan bola untuk melakukan gerakan mengoper bola melewati atas kepala	68
Gambar 4.6 Siswa melakukan gerakan mengoper bola melewati samping badan (kiri kanan).....	68
Gambar 4.7 Siswa melakukan gerakan mengoper bola melewati kedua paha..	69
Gambar 4.8 Siswa melakukan gerakan mengoper bola melewati kedua paha dengan cara mengguling	69
Gambar 4.9 Sikap berdiri pelaksanaan roll depan.....	70
Gambar 4.10 Sikap jongkok pelaksanaan roll depan	70
Gambar 4.11 Sikap siap melakukan roll depan	71

DAFTAR LAMPIRAN

	<i>Halaman</i>
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	98
Lampiran 2. Surat Selesai Penelitian	99
Lampiran 3. Instrumen Penelitian	100
Lampiran 4. Modul Ajar	101
Lampiran 6. Foto Kegiatan Penelitian	110

BIODATA PENULIS



A. Indentitas

1. Nama : Antos Umbu Wedu Padda
2. Tempat Tanggal Lahir : Lahi Hagalang, 17 juli 2004
3. Alamat : Desa waihura RT002/RW000 Kab Sumba Barat
4. Agama : Kristen Protestan
5. Nomor *Handpone* : 082269443547
6. Email : antospadda79@gmail.com
7. Nama Ayah : Anderias Ngailu Padda (alm)
8. Nama Ibu : Damaris Rambu Hori Suatu

B. Riwayat Pendidikan

1. SDM Lahi Hagalang : (2009-2016)
2. SMP Negeri 1 Wanokaka : (2016-2018)
3. SMA Negeri 1 Wanokaka : (2018-2021)
4. Perguruan Tinggi : (2021-2025)