

**KEMAMPUAN GERAK (*MOTOR ABILITY*) SISWA DALAM
PEMBELAJARAN PJOK UNTUK MATERI KEBUGARAN DI
KELAS IXA UPTD SMPN 4 TAEBENU KABUPATEN
KUPANG**

SKRIPSI

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



**JUVENSIUS PALMA KAET
21320014**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Juvensius Palma Kaet**, Nim 21320014, dengan judul: **“Kemampuan Gerak (*Motor ability*) Siswa Dalam Pembelajaran PJOK Untuk Materi Kebugaran Di Kelas IXA UPTD SMPN 4 Taebenu Kabupaten Kupang ”** telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada Tanggal 19 Bulan Desember , Tahun 2025

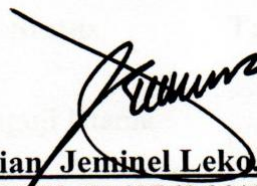
MENYETUJUI

Pembimbing I



Dr. Jusuf Blegur, S.Pd., M.Pd.
NUPTK. 1036766667130333

Pembimbing II



Julian Jeminel Leko, S.Pd., M.Fis.
NUPTK. 7160763664130290

MENGESAHKAN

Ketua Program Studi PJKR




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

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Juvensius Palma Kaet**, NIM. 21320014, dengan judul: **“Kemampuan Gerak (*Motor ability*) Siswa Dalam Pembelajaran PJOK Untuk Materi Kebugaran Di Kelas IXA UPTD SMPN 4 Taebenu Kabupaten Kupang”** telah dipertanggungjawabkan di depan **Dewan Penguji** pada Tanggal 19, Bulan Desember, Tahun 2025, dan dinyatakan **“LULUS”** pada Tanggal 07, Bula Januari, Tahun 2026.

DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Dr. James Klemen Lika, M.pd	Penguji Utama	
Agustinus Jacob Nafie, S.Pd.,M.Or	Penguji Anggota	
Dr. Jusuf Blegur, S.Pd.,M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Juhan Jeminel Leko, S.Pd., M.Fis	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

MENGESAHKAN


Dekan FKIP
Dra. Anggreini D. N. Rupidara, M.Si.,P.hD
NUPTK7155746647230103

Ketua Program Studi PJKR



Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or.
NUPTK4534744645130132

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertandatangan di bawahini:

Nama : Juvensius Palma Kaet
NIM : 21320014
Semester : 8 (VIII)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Kemampuan gerak *motor ability* siswa dalam pembelajaran PJOK untuk materi kebugaran di kelas IXA UPTD SMPN 4 Taebenu

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, 19 Desember 2025

Yang menyatakan



Juvensius Palma Kaet
NIM. 02120014

MOTTO

“Anugerah-Ku cukup bagimu, apabila engkau lemah, kuasa-Ku menjadi sempurna di dalam engkau”

(Korintus 12: 9a)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Tuhan Yesus dan Bunda Maria yang telah memberikan berkat perlindungan.
2. Kedua orang tua Anselmus Ili, S.Pd., dan Martina Nae Seran., yang telah berkorban baik material dan moral terhadap peneliti sampai saat ini.
3. Saudara-Saudari; Ibu Risma, Ibu Irma, Kaka Yho, Kaka Ogi Adik Yansen Dan Adik Agung Kaet, Serta Keluarga KecilQ Alvaro Dan Selmi, yang telah memberikan motivasi dan dukungan dalam menyelesaikan studi ini.
4. Teman-teman seperjuangan pada Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan khususnya pada program studi PJKR-Olahraga UKAW Tahun angkatan 2021.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan perlindungan-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul: **“Kemampuan gerak *motor ability* siswa dalam pembelajaran PJOK untuk materi kebugaran di kelas IXA UPTD SMPN 4 Taebenu”**, dengan baik.

Peneliti sungguh menyadari, bahwa dalam menyusun Skripsi ini ada banyak pihak yang membantu peneliti baik dalam bentuk dukungan moral dan moril. Untuk itu, dengan penuh kerendahan hati peneliti ingin menyampaikan limpah terima kasih.

1. Prof. Dr. Ir. Godlief F. Neonufa, M.T., selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana.
2. Dra. Anggreini D. N. Rupidara, M.Si.,P.hD., 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. Dr. Jusuf Blegur, S.Pd.,M.Pd., Sebagai pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk membimbing peneliti dalam penyusunan Skripsi ini.
5. Julian Jeminel Leko, S.Pd.,M.Fis., Selaku Pembimbing II yang telah membantu membimbing dalam penyusunan Skripsi ini.
6. Bapak/Ibu Dosen dan Staf pengajar pada program studi PJKR FKIP UKAW Yang telah memberikan ilmu bagi peneliti.

7. Cornalius Oktavianus Lenati. S.Pd.,M.Fis Penata TK.I. Selaku Kepala sekolah UPTD SMPN 4 Taebenu yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
8. Teman-teman seperjuangan pada Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan khususnya pada program studi PJKR-Olahraga UKAW Tahun angkatan 2021.

Peneliti juga menyadari, bahwa penulisan Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan demi kesempurnaan Skripsi ini. Peneliti mengharapkan semoga Skripsi ini memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan pada Program studi PJKR UKAW.

Kupang, 19 Desember, 2025
Peneliti,

Juvensius Palma Kaet
NIM. 21320014

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
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
ABSTRAC.....	xv
BIODATA PENULIS.....	xvi
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	3
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Batasan Masalah	3
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	4
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	6
A. Konsep <i>Motorability</i>	6
B. Konsep Pembelajaran PJOK.....	13
C. Konsep Kebugaran Jasmani.....	16
D. Kerangka Berpikir.....	20
E. Hipotesis Penelitian	23

BABIII. METODE PENELITIAN	24
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	24
1. Pendekatan	24
2. Jenis	24
B. Desain Penelitian	24
C. Variabel, Definisi Konseptual, dan Oprasionalisasi	25
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	26
1. Tempat	26
2. Waktu.....	26
E. Populasi, Sampel, danTeknikSampling.....	27
1. Populasi.....	27
2. Sampel	27
3. Teknik <i>sampling</i>	27
F. Instrumen Penelitian	27
G. Teknik Analisis Data.....	33
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	35
A. Demografi Sampel Penelitian	35
B. Hasil Penenlitian	36
C. Pembahasan.....	49
BAB V. PENUTUP.....	52
A. Simpulan	52
B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA.....	56
LAMPIRAN.....	59

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Variabel, Definisi Konsep, Operasionalisasi, Dan Indikator	25
Tabel 3.2. Waktu Penelitian	26
Tabel 3.3. Kisi Kisi Instrumen Penelitian <i>Motorability</i> Siswa	28
Tabel 3.4 Skor Push Up	30
Tabel 3.5. Skor Kordinasi	30
Tabel 3.6. Skor Kecepatan	30
Tabel 3.7. Skor Keseimbangan	31
Tabel 3.8 Skor Kelincahan.....	31
Tabel 3.9. Skor Alternatif <i>Motorability</i>	32
Tabel 3.10 Format Lebar Penelian Aspek <i>Motorability</i>	32
Tabel 4.1 Demografi Sampel Penelitian	35
Tabel 4.2 Hasil Kemampuan Push Up	37
Tabel 4.3 Hasil Kemampuan Kordinasi	39
Tabel 4.4 Hasil Kecepatan	41
Tabel 4.5 Hasil Tes Keseimbangan.....	43
Tabel 4.6 Hasil Tes Kelincahan.....	45
Tabel 4.7 Rekapitulasi Kemampuan <i>Motorability</i>	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Berpikir	22
Gambar 4.1 Siswa Siswi Kelas IXA UPTD SMPN 4 Taebenu	36
Gambar 4.2 Pelaksanaan Tes Push Up.....	38
Gambar 4.3. Pelaksanaan Tes Kordinasi	40
Gambar 4.4. Pelaksanaan Tes Kecepatan	42
Gambar 4.5. Pelaksanaan Tes Keseimbangan.....	44
Gambar 4.6. Pelaksanaan Tes Kelincahan	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian	59
Lampiran 2. Surat selesai penelitian	60
Lampiran 3. Instrumen penelitian	61
Lampiran 4. Foto kegiatan penelitian.....	63

ABSTRAK

KEMAMPUAN GERAK *MOTOR ABILITY* SISWA DALAM PEMBELAJARAN PJOK UNTUK MATERI KEBUGARAN DI KELAS IXA UPTD SMPN 4 TAEBENU KABUPATEN KUPAG

Juvensius Palma Kaet^{1*}, Dr. Jusuf Blegur², Julian Jeminel Leko,³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

Email. Yuvenkaet5@gmail.com

Latar belakang: *Motor ability* merupakan kemampuan fisik yang mendasari keterampilan gerak seseorang, meliputi kekuatan, koordinasi, kecepatan, keseimbangan, dan kelincahan. Dalam konteks pembelajaran PJOK di SMP, kemampuan ini menjadi indikator penting untuk menilai kesiapan fisik dan potensi pengembangan keterampilan olahraga siswa.

Tujuan: penelitian Untuk mengetahui tingkat kemampuan gerak (*motor ability*) siswa kelas IX A UPTD SMPN 4 Taebenu dalam mengikuti pembelajaran PJOK pada materi kebugaran jasmani.

Metode penelitian: Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran kemampuan *motor ability* siswa.

Hasil dan pembahasan: Hasil penelitian tentang tingkat kemampuan gerak *motor ability* siswa di UPTD SMPN 4 Taebenu diperoleh dari hasil kelima indikator *motor ability* siswa. Sesuai hasil penelitian di simpulkan bahwa siswa (92%) memiliki rata-rata nilai 70–74, yang masuk kategori cukup hingga baik, menunjukkan bahwa kemampuan gerak siswa berada dalam standar yang cukup baik namun belum optimal. Satu siswa (4%) mencapai nilai rata-rata 77, kategori baik menuju sangat baik, menandakan kemampuan motorik yang sangat bagus di semua aspek. Satu siswa (4%) memiliki rata-rata 70 atau kurang, sehingga perlu perhatian khusus dalam latihan fisik terutama pada aspek kekuatan dan kelincahan. Dari aspek per individu, skor yang sering muncul adalah koordinasi dan keseimbangan yang tinggi (≥ 85), sedangkan kelincahan dan kekuatan relatif lebih rendah (banyak berada di angka 55–65). Rata-rata keseluruhan 72,2 menunjukkan bahwa secara umum, tingkat *motor ability* siswa sudah cukup baik.

Simpulan: Kegiatan penelitian dilakukan sesuai dengan tahapan pembelajaran penjasorkes yaitu kegiatan pendahuluan atau pemanasan, kegiatan inti yang diterapkan instrument tes *motor ability* siswa dan kegiatan penutup atau pendinginan.

Katakunci: *Tingkat kemampuan: gerak motor ability siswa*

ABSTRAC

STUDENTS' *MOTOR ABILITY* IN PHYSICAL EDUCATION LEARNING FOR FITNESS MATERIAL IN GRADE IX-A, UPTD SMPN 4 TAEBENU, KUPANG REGENCY

Juvensius Palma Kaet¹, Dr. Jusuf Blegur², Julian Jeminel Leko^{3}*

¹²³ Department of Physical Education, Health, and Recreation, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia

Email: Yuvenkaet5@gmail.com

Background: Motor ability is the physical ability that underlies a person's motor skills, including strength, coordination, speed, balance, and agility. In the context of Physical Education (PJOK) learning in junior high schools, this ability is an important indicator for assessing students' physical readiness and potential for developing sports skills.

Objective: To determine the level of motor ability of grade IX A students at the UPTD SMPN 4 Taebenu during physical education (PJOK) learning on physical fitness.

Research Method: This study employed descriptive quantitative research. Data analysis techniques used tests and measurements of students' motor ability.

Results and Discussion: The results of this study on the level of motor ability of students at the UPTD SMPN 4 Taebenu were obtained from the results of five student motor ability indicators. The results concluded that 92% of students had an average score of 70–74, which is considered adequate to good, indicating that students' motor ability is at a fairly good standard but not yet optimal. One student (4%) achieved an average score of 77, in the good to excellent category, indicating excellent motor skills across all aspects. One student (4%) had an average of 70 or below, necessitating special attention in physical training, particularly in strength and agility. Individually, scores frequently reported were high in coordination and balance (85 or higher), while agility and strength were relatively lower (many were in the 55–65 range). The overall average of 72.2 indicates that, in general, the students' motor skills were quite good.

Conclusion: The research activities were conducted in accordance with the stages of physical education (PE) learning: preliminary activities or warm-up, core activities using the student motor ability test instrument, and closing activities or cool-down.

Keywords: Ability level: student motor skills

BIODATA PENULIS



A. Identitas

1. Nama : Juvensius Palma Kaet
2. Tempat/tanggal lahir : Oekolo 13, april 2003
3. Alamat : Jln. Nunuoni RT. 007/ RW. 010, Naimata,
Kupang
4. Nomor *handpone* : +62 822 261 847 392
5. Alamat email : Yuvenkaet5@gmail.com
6. Nama Ayah : Anselmus Ili. S.Pd.
7. Nama Ibu : Martina Nae Seran.

B. Riwayat pendidikan

1. SDK Oekolo (2009-2015)
2. SMPN Satap Oesusu, (2015-2018)
3. SMA Negeri Oekolo, (20118-2021)