

**TINJAUAN KEMAMPUAN GERAK DASAR SEPAK TAKRAW
PADA SISWA KELAS V DI UPTD SD INPRES NOELBAKI
KABUPATEN KUPANG**

SKRIPSI

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



DISUSUN OLEH :

MARIANUS ARNOLDUS PINGA

NIM. 19320093

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

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi penelitian ini atas nama **Marianus Arnoldus Pinga**, NIM. **19320093**, dengan judul: **“Tinjauan Kemampuan Gerak Dasar Sepak Takraw Pada Siswa Kelas V Di Uptd SD Inpres Noelbaki Kabupaten Kupang”** Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 27 juli 2026

MENYETUJUI

Pembimbing I

Pembimbing II



David Loba, S.Pd., M.Pd.

NUPTK. 9442752653130102

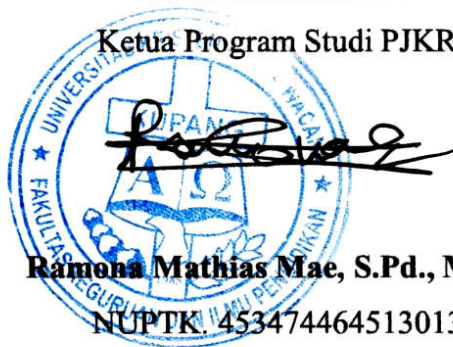


Melvianus Selan, S.Pd., M.Or

NUPTK. 3850767668130302

MENGESAHKAN

Ketua Program Studi PJKR

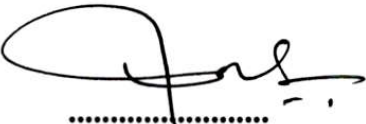
Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or.

NUPTK. 453474464513013

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Marianus Arnoldus Pinga**, NIM. 19320093, dengan judul: **“Tinjauan Kemampuan Gerak Dasar Sepak Takraw Pada Siswa Kelas V Di UPTD SD Inpres Noelbaki Kabupaten Kupang”** telah dipertanggungjawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 27, Bulan Juli, Tahun 2026 dan dinyatakan **“LULUS”** pada tanggal 30 Bulan Juli Tahun 2026

DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Ramona M.Mae, S.Pd, M.Or.	Penguji Utama	
Dortean A. Jois Jaha, S.Si., M.A.	Penguji Anggota	
David Loba, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Melvianus Selan, S.Pd., M.Or.	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 : Marianus Arnoldus Pinga
NIM : 19320093
Semester : Empat Belas (XIV)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Tinjauan Kemampuan Gerak Dasar Sepak Takraw Pada Siswa Kelas V Di Uptd SD Inpres Noelbaki Kabupaten Kupang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Kristen Artha Wacana bersifat **original** dan **bebasplagiasi**. 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, 27 Juli 2026
Yang Menyatakan



Marianus Arnoldu Pinga
NIM: 19320093

MOTTO

**Besukacitalah Dalam Pengharapan, Sabarlah Dalam Kesusakan, Dan
Bertekunlah Dalam Doa**

(ROMA 12:12)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini Saya Persembahkan Kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus sebagai Jurus Selamat
2. Bapak Terkasih, Richadus Ngezo Ibunda Tercinta Yustina Ruwe yang Penuh Kasih Sayang merawat, membesarkan, mendidik dan menyekolahkan serta dengan Doa yang Tulus sehingga dapat menyelesaikan Studi dengan baik.
3. Untuk Almamater Universitas Kristen Artha Wacana

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat dan rahmatnya yang diberikan kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Adapun judul Skripsi ini adalah **“TINJAUAN KEMAMPUAN GERAK DASAR SEPAK TAKRAW PADA SISWA KELAS V DI UPTD SD INPRES NOELBAKI KABUPATEN KUPANG”**

Peneliti memilih judul ini karena cukup menarik perhatian peneliti. Peneliti mengharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi sumbangan yang berarti dalam bidang pendidikan.

Pada kesempatan ini, penulis menghaturkan limpah terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada :

1. Prof. Dr. Ir. Godlief Frederik Neonufa, M.T selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
2. Dra, Anggreni D.N. 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.
4. David Loba, S.Pd., M.Pd., selaku Pembimbing I yang telah membimbing peneliti sehingga dapat menyelesaikan penelitian skripsi ini.
5. Melvianus Selan, S.Pd.,M.Or., selaku Pembimbing II yang telah membimbing peneliti sehingga dapat menyelesaikan penelitian skripsi ini.
6. Fredik Edison Nope, S.Pd.,M.Or., selaku Penasehat Akademik.
7. Seluruh staf pengajar dan segenap karyawan FKIP jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan, dan Rekreasi yang telah memberikan bantuan dan nasehat selama peneliti mengikuti perkuliahan.
8. Teman-teman, sahabat Hosea Mabiraguai, Samuel Hingkoil, Julensuis Saka, dan teman lainnya yang telah membantu peneliti dalam proses perkuliahan, penelitian hingga membuat penulisan ini.

9. Semua rumpun keluarga dimana saja berada yang sudah mendukung dalam doa.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa melimpahkan berkatnya atas segala bantuan dan kebaikan yang telah diberikan oleh semua pihak kepada penulis.

Kupang, 27 Juli 2026

Peneliti,

Marianus Arnoldus Pinga

NIM. 19320093

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
BIODATA PENULIS	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	7
A. Pembelajaran.....	7
B. Jenis Pembelajaran.....	9
C. Tujuan Pembelajaran.....	13
D. Sepak Takraw.....	14
E. Teknik Dasar Sepak Takraw	16
F. Peraturan Permainan Sepak Takraw.....	20
G. Kerangka Berpikir.....	22
BAB III. METODE PENELITIAN	23
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	23

B. Desain Penelitian	23
C. Variabel, Definisi Konseptual, Oprasionalisasi, dan Indikator.....	24
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	25
E. Populasi,sampel, dan teknik sampling	26
F. Instrument Penilaian	27
G. Teknik Pengumpulan Data.....	29
H. Teknik Analisis Data.....	30
BAB IV HASIL PENELITIAN	31
A. Demografi Responden Penelitian	31
B. Deskripsi Hasil Penelitian	33
C. Analisis Hasil Penelitian	35
D. Pembahasan	36
BAB V KESIMPULAN	39
A. Kesimpulan	39
B. Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN	44

\

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Variabel, definisi konsep, oprasionalisai dan indikator	20
Tabel 3.2. Waktu penelitian	21
Tabel 3.3. Kisi-kisi instrument gerak dasar sepak sila.....	23
Tabel 3.4. Penilaian kemampuan gerak sepak sila.....	24
Tabel 3.5. Skor penguasan gerak sepak sila.....	26

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Sepak sila.....	13
Gambar 2.2. Sepak kuda.....	14
Gambar 2.3. Sepakbadek.....	14
Gambar 2.4. Sepak tapak.....	15
Gambar 2.5. Sepak cungkil.....	15
Gambar 2.6. Membahu.....	16
Gambar 2.7. Heading.....	16
Gambar 2.8. Mendada.....	17

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	45
Lampiran 2. Surat Selesai Penelitian	46
Lampiran 3. Instrumen penilaian	47
Lampiran 4. Pengumpulan data	48
Lampiran 5. Bukti analisis data	49
Lampiran 6. Dokumentasi Kegiatan	53