

**FLUKTUASI SOLUSI BELAJAR SISWA KELAS X DALAM
PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN
KESEHATAN DI SMK NEGERI 5 KUPANG**

SKRIPSI

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



DIKIANUS NANGGO
NIM: 22320177

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Dikianus Nanggo**, NIM. 22320177, dengan judul:
“**Fluktuasi Solusi Belajar Siswa Kelas X Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan (PJOK) Di SMK Negeri 5 Kupang**” telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 30 bulan Juli tahun 2026

MENYETUJUI

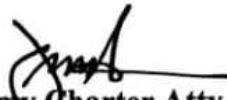
Pembimbing I



Dr. James Klemen Lika, M.Pd.

NUPTK: 6460754655130082

Pembimbing II



Jimmy Charter Atty, S.Pd., M.Fis.

NUPTK: 9952763664130302



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

NUPTK: 4534744645130132

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Dikianus Nanggo** nim : 22320177, dengan judul: **Fluktuasi Solusi Belajar Siswa Kelas X Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan (PJOK) Di SMK Negeri 5 Kupang** telah dipertanggungjawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 30 bulan Juli tahun 2026, dan dinyatakan **LULUS** pada tanggal 31 bulan Juli tahun 2026

DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Pnatmo Welhelmina Masi, S.Pd., M.Pd	Penguji Utama	
Fredik Edison Nope, S.Pd., M.Or.	Penguji Anggota	
Dr. James Klemen Lika, M.Pd	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Jimmy Charter Atty, S.Pd., M.Fis.	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

MENGESAHKAN



Dra. Anggreny Dian Naomi Rupidara, M.Si., Ph.D

NUPTK : 7157746647230103

Ketua Program Studi PJKR



Ramona Mathias Mae S.Pd., M.Or

NUPTK: 4534744645130132

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dikianus Nanggo
NIM : 22320177
Semester : Delapan (VIII)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Fluktuasi Solusi Belajar Siswa Kelas X Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan (PJOK) Di SMK Negeri 5 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, 30 Juli 2026

Yang menyatakan

A handwritten signature in black ink is written over a yellow revenue stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text '10000', 'METERAI TEMPEL', and a serial number 'D: A1AOX150J06433'.

Dikianus Nanggo

Nim: 22320177

MOTO

**“Aku dapat melakukan segala sesuatu didalam Dia, yang
memberi kekuatan kepadaku”**

Filipi 4:13

PERSEMBAHAN

Dengan segala hormat serta penuh kerendahan hati skripsi ini peneliti persembahkan kepada :

1. Tuhan Yesus Kristus dan Bunda Maria, atas kasih, penyertaan, berkat, serta rahmat yang senantiasa menyertai setiap langkah peneliti, sehingga peneliti diberikan kekuatan, hikmat, dan ketekunan untuk menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana.
2. Kedua orang tua tercinta, Bapak Vitalis Taso dan Mama Bibiana Resi, yang senantiasa memberikan kasih sayang, doa, dukungan, pengorbanan, serta kerja keras, baik secara moral maupun material, sehingga peneliti dapat menyelesaikan studi dan penyusunan skripsi ini dengan baik.
3. Kakak tercinta, Angelina Santa dan Rudolof Alokafani, yang selalu memberikan doa, dukungan, motivasi, semangat, serta perhatian kepada peneliti selama menempuh pendidikan hingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.
4. Almamater tercinta, Universitas Kristen Artha Wacana Kupang, yang telah menjadi tempat peneliti menimba ilmu, mengembangkan potensi, dan memperoleh pengalaman selama menempuh pendidikan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karunianya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Fluktuasi Solusi Belajar Siswa Kelas X Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga, Dan Kesehatan Di SMK Negeri 5 Kupang”**

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu tugas akademik serta sebagai langkah awal dalam melakukan penelitian tentang dinamika motivasi belajar siswa pada pembelajaran PJOK. Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terlaksana tanpa dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Godlief Frederik Neonufa, M.T., selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang, yang telah memberikan kesempatan dan dukungan kepada peneliti selama menempuh pendidikan di Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
2. Dra. Anggreini Dian Naomi Rupidara, M.Si., Ph.D., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan dukungan dan kesempatan kepada peneliti dalam menempuh pendidikan.
3. Ramona Mathias. Mae, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi yang telah memberikan arahan dan motivasi selama proses penyusunan proposal.
4. Dr. James Klemen Lika, M.Pd., selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan arahan dengan penuh kesabaran kepada peneliti.

5. Jimmy Charter Atty, S.Pd., M.Fis., selaku Pembimbing II yang telah memberikan saran, dukungan, dan perhatian dalam penyusunan proposal ini.
6. Julian Jeminel Leko, S.pd., M.Fis. selaku Penasehat Akademik yang selalu memberikan motivasi dan bimbingan selama peneliti menjalani perkuliahan
7. Seluruh dosen Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan pengalaman kepada peneliti selama masa studi.
8. Kepala sekolah, guru PJOK, serta siswa-siswi kelas X SMK Negeri 5 Kupang yang telah bersedia membantu dan mendukung pelaksanaan penelitian ini.
9. Guru PJOK dan siswa/siswi yang sudah membantu dalam proses Penelitian.
10. Teman-teman seperjuangan pada Fakultas keguruan Ilmu Pendidikan khususnya pada program studi PJKR-Olahraga UKAW Tahun Angkatan 2022.
11. Kedua orang tua dan seluruh keluarga tercinta yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan, serta pengorbanan yang tiada henti kepada peneliti selama menempuh pendidikan hingga penyusunan skripsi ini selesai.
12. Saudari Noberthi N. De- Plarina Hurek, yang telah menjadi salah satu penyemangat bagi penulis selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas doa, perhatian, dukungan, motivasi, serta kesediaan untuk mendengarkan dan menemani penulis dalam setiap proses.
13. Saudara-saudara dalam grup hee, yaitu Orlanda Nahak, Kevin Suilima, Yohan Tawa, Ardian Ratu, Andika Dadiek, Noldi Mere, Jufri Bandiri, Rian E, dan Valdo Daloy, yang telah memberikan semangat, kebersamaan, dan dukungan kepada peneliti.

14. Peneliti juga mempersembahkan skripsi ini kepada diri sendiri, Dikianus Nanggo. Terima kasih atas setiap perjuangan, doa, pengorbanan, dan ketekunan dalam menyelesaikan setiap proses hingga skripsi ini dapat diselesaikan. Pencapaian ini menjadi bukti bahwa kerja keras, kesabaran, dan semangat tidak pernah sia-sia. Teruslah bertumbuh, belajar, dan menjadi pribadi yang lebih baik.
15. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu yang telah memberikan bantuan, doa, dukungan, dan motivasi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik dari segi isi maupun penyajiannya. Oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi penyempurnaan karya ilmiah ini. Akhir kata, peneliti berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca serta menjadi sumbangan pemikiran bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.

Kupang, 30 Juli 2026

Peneliti

Dikianus Nanggo

NIM. 22320177

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
ABSTRAK	xiv
ABSTRAC	xv
BIODATA PENELITI	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)	8
1. Pengertian Pembelajaran	8
2. Pengertian Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan	10
3. Tujuan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan	12
4. Prinsip-prinsip Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)	13
5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)	14
B. Solusi Belajar	16

1. Pengertian Solusi Belajar	16
2. Bentuk-bentuk Solusi Belajar	17
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Solusi Belajar.....	19
4. Manfaat Solusi Belajar.....	20
C. Fluktuasi Solusi Belajar	21
1. Pengertian Fluktuasi Solusi Belajar	21
2. Bentuk-bentuk Fluktuasi Solusi Belajar.....	22
3. Faktor Penyebab Fluktuasi Solusi Belajar	24
4. Dampak Fluktuasi Solusi Belajar.....	28
D. Strategi Guru dalam Membantu Solusi Belajar Siswa.....	29
1. Pengertian Strategi Pembelajaran	29
2. Strategi Guru dalam Membantu Siswa Mengatasi Kesulitan Belajar.	30
3. Strategi Guru dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan	31
E. Kerangka Berpikir.....	32
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	33
1. Pendekatan Penelitian	33
2. Jenis Penelitian.....	33
B. Desain Penelitian	34
C. Variabel, Definisi Konseptual, Operasionalisasi, dan Indikator.....	35
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
1. Tempat.....	37
2. Waktu	37
E. Situasi Sosial dan Informan Penelitian	38
1. Situasi Sosial Penelitian	38
2. Sampel.....	38
3. Informan Penelitian.....	39
F. Instrumen Penelitian	39
G. Teknik Analisis Data.....	40
H. Keabsahan Data	41

BAB IV. METODE PENELITIAN	42
A. Demografi Informan Penelitian.....	42
B. Hasil Penelitian	44
C. Pembahasan.....	74
BAB V. PENUTUP	
A. Simpulan	77
B. Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA	80
LAMPIRAN	82

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. <i>Variabel, definisi konsep, operasionalisasi, dan indikator</i>	35
Tabel 4.1. <i>Demografi informan Penelitian</i>	43
Tabel 4.2 <i>Hasil Wawancara dengan Guru PJOK</i>	45
Tabel 4.3. <i>Hasil Wawancara dengan Siswa 1</i>	57
Tabel 4.4. <i>Hasil Wawancara dengan Siswa 2</i>	60
Tabel 4.5. <i>Hasil Wawancara dengan Siswa 3</i>	64
Tabel 4.6. <i>Hasil Wawancara dengan Siswa 4</i>	67
Tabel 4.7. <i>Hasil Wawancara dengan Siswa 5</i>	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1. Kerangka Berpikir.....	24
Gambar 4.1. <i>Lokasi, SMKN 5 KUPANG</i>	43
Gambar.4.2. <i>Guru PJOK</i>	42
Gambar.4.3. <i>Guru PJOK</i>	45
Gambar.4.4. <i>Siswa</i>	57
Gambar.4.5. <i>Siswa</i>	60
Gambar.4.6. <i>Siswa</i>	63
Gambar.4.7. <i>Siswa</i>	67
Gambar.4.8. <i>Siswa</i>	70

ABSTRAK

FLUKTUASI SOLUSI BELAJAR SISWA KELAS X DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN (PJOK) DI SMK NEGERI 5 KUPANG

Dikianus Nanggo¹, Dr. James Klemen Lika, M.Pd², Jimmy Charter Atty, S.Pd.,
M.Fis^{*}

¹²³Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

email.dikianus07@gmail.com

Latar belakang: Pembelajaran PJOK menuntut siswa mampu mengatasi berbagai kesulitan belajar melalui solusi belajar yang sesuai. Solusi tersebut dapat berubah sesuai kondisi siswa dan karakteristik materi sehingga menunjukkan adanya fluktuasi solusi belajar yang perlu dipahami untuk mendukung pembelajaran yang efektif.

Tujuan Penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk fluktuasi solusi belajar siswa, mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi fluktuasi solusi belajar, serta mendeskripsikan strategi guru dalam membantu siswa menemukan solusi belajar pada pembelajaran PJOK di SMK Negeri 5 Kupang.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Informan Penelitian terdiri atas dua orang guru PJOK dan lima orang siswa kelas X SMK Negeri 5 Kupang. Analisis data dilakukan melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil dan pembahasan: Hasil Penelitian menunjukkan bahwa solusi belajar siswa mengalami fluktuasi sesuai dengan situasi dan kesulitan yang dihadapi. Fluktuasi tersebut dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal, sedangkan guru membantu siswa melalui motivasi, demonstrasi, bimbingan, dan umpan balik sehingga siswa lebih mampu mengatasi kesulitan belajar.

Simpulan: Fluktuasi solusi belajar siswa dalam pembelajaran PJOK dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal sehingga solusi yang digunakan setiap siswa berbeda-beda. Strategi pembelajaran yang variatif, bimbingan guru, dan lingkungan belajar yang mendukung menjadi faktor penting dalam membantu siswa menemukan solusi belajar yang sesuai serta meningkatkan efektivitas pembelajaran PJOK.

Kata kunci: *fluktuasi; solusi belajar; pembelajaran PJOK; siswa.*

ABSTRAC

FLUKTUASI SOLUSI BELAJAR SISWA KELAS X DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN (PJOK) DI SMK NEGERI 5 KUPANG

Dikianus Nanggo¹, Dr. James Klemen Lika, M.Pd², Jimmy Charter Atty, S.Pd.,
M.Fis^{*}

¹²³Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

email.dikianus07@gmail.com

Background: Physical Education, Sports, and Health (PJOK) learning requires students to overcome various learning difficulties by applying appropriate learning solutions. These learning solutions may change depending on students' conditions and the characteristics of the learning materials, indicating fluctuations in learning solutions that need to be understood to support more effective learning.

Research Objective: This study aimed to describe the forms of fluctuations in students' learning solutions, identify the factors influencing these fluctuations, and describe teachers' strategies in helping students find appropriate learning solutions during PJOK learning at SMK Negeri 5 Kupang.

Research Method: This study employed a qualitative descriptive approach. Data were collected through interviews, observations, and documentation. The informants consisted of two PJOK teachers and five Grade X students at SMK Negeri 5 Kupang. Data were analyzed through data reduction, data display, and conclusion drawing.

Results and Discussion: The findings revealed that students' learning solutions fluctuated according to the situations and learning difficulties they encountered. These fluctuations were influenced by both internal and external factors, while teachers supported students by providing motivation, demonstrations, guidance, and feedback to help them overcome learning difficulties.

Conclusion: The fluctuations in students' learning solutions during PJOK learning were influenced by internal and external factors, resulting in different learning solutions for each student. The implementation of varied teaching strategies, teacher guidance, and a supportive learning environment plays an important role in helping students identify appropriate learning solutions and improve the effectiveness of PJOK learning.

Keywords: fluctuations; learning solutions; PJOK learning; students.

BIODATA PENELITI



A. Identitas

1. Nama : Dikianus Nanggo
2. Tempat/ tanggal lahir : Ratembenggu, 3 Juli 2001
3. Alamat : Jl. Air Lobang 1, RT. 40/ RW. 16, Sikumana,
Kupang
4. Nomor *handpone* : +62 82145061949
5. Alamat email : dikianus07@gmail.com
6. Nama Ayah : Pilipus Nama
7. Nama Ibu : Purdensiana Gabriela Satu

B. Riwayat pendidikan

1. SD Inpres Aekora (2006-2011)
2. SMP Negeri Detukeli (2012-2014)
3. SMA Negeri Maurole (2017-2020)