

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR MATERI KEBUGARAN  
JASMANI MELALUI OLAHRAGA TRADISIONAL PADA SISWA  
KELAS VII-1 DI SMP NURUL ISLAM JAKARTA UTARA**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Menulis Skripsi Untuk Memperoleh  
Gelar Strata Satu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan  
Rekreasi



Oleh:

Muhammad Awaludin Ramdani

41182191190145

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI  
2023**

**HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR MATERI KEBUGARAN  
JASMANI MELALUI OLAHRAGA TRADISIONAL PADA SISWA  
KELAS VII-1 DI SMP NURUL ISLAM JAKARTA UTARA

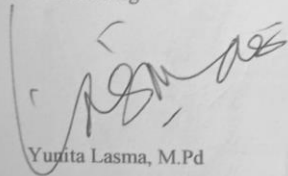
Oleh :

**Muhammad Awaludin Ramdani**

41182191190145

Telah disetujui oleh :

Pembimbing

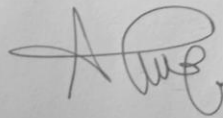


Yuzita Lasma, M.Pd

Bekasi, 24 Juli 2023

Mengetahui,

Ketua Program Studi PJKR  
FKIP UNISMA Bekasi



**Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.**  
NIK: 45101122011035

**HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI**

Skripsi

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR MATERI KEBUGARAN  
JASMANI MELALUI OLAHRAGA TRADISIONAL PADA SISWA KELAS  
VII-1 DI SMP NURUL ISLAM JAKARTA UTARA**

Diarsipkan dan ditulis oleh:  
Muhammad Awaludin Ramdani  
41182191190145

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada tanggal 22 November 2023  
Dan dinyatakan memenuhi syarat

**Susunan Dewan Penguji**

- |               |                             |         |
|---------------|-----------------------------|---------|
| 1. Ketua      | : Yudi Budianti, M.Pd.      | (.....) |
| 2. Sekretaris | : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or. | (.....) |
| 3. Anggota    | : Dr. Giri Prayogo, M.Pd.   | (.....) |
| Anggota       | : Amir Maulana, M.Pd.       | (.....) |
| Anggota       | : Andini Dwi Intani, M.Or   | (.....) |

Bekasi, 22 November 2023

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam "45" Bekasi



**Yudi Budianti M.Pd.**  
NIDN: 04-240171-02

## HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Awaludin Ramdani  
NPM : 41182191190145  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam "45"  
Bekasi.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini yang berjudul "**Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Materi Kebugaran Jasmani Melalui Olahraga Tradisional Pada Siswa Kelas VII-1 di SMP Nurul Islam Jakarta Utara**" ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya karena hubungan material dan non-material, ataupun segala kemungkinan lain pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinal dan otentik. Bila kemudian hari diduga kuat ada ketidakpastian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim Fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan atau keserjanaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, 8 Juni 2023



Muhammad Awaludin Ramdani

## ABSTRAK

**Muhammad Awaludin Ramdani, NPM: 41182191190145**, “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Materi Kebugaran Jasmani Melalui Olahraga Tradisional Pada Siswa Kelas VII-1 di SMP Nurul Islam Jakarta Utara.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui peningkatan hasil belajar materi kebugaran jasmani melalui pembelajaran olahraga tradisional di kelas VII-1 di SMP Nurul Islam Jakarta Utara. Jenis Penelitian yang digunakan dalam metode penelitian ini menggunakan Metode Penelitian Tindakan Kelas.

Penelitian ini dilakukan selama 2 siklus yang setiap siklus terdiri dari 2 pembelajaran yaitu lari balok dan terompah panjang dengan alokasi waktu 4 x 60 menit, adapun tahapan-tahapan yang dilakukan peneliti dalam siklus penilaian tindakan kelas sesuai dengan tahapan penelitian tindakan kelas.

Setelah dilakukan penelitian tindak kelas dengan dua siklus dan dilakukan dengan analisis dapat disimpulkan bahwa peningkatan hasil belajar materi kebugaran jasmani melalui olahraga tradisional ditandai dengan peningkatan rata-rata sebagai berikut:

Pada saat pra siklus nilai rata-rata siswa pada kegiatan pra siklus sebesar 65,07 dengan presentase ketuntasan sebesar 25,9% Pada saat pelaksanaan siklus I yaitu sebesar 72,5 dan presentase ketuntasan sebesar 62,9%. Namun, peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang diinginkan sebelumnya. Pada saat pelaksanaan siklus II nilai rata-rata siswa mengalami peningkatan sebesar 80,7 dengan presentase ketuntasan sebesar 81,4%.

**Kata Kunci:** Hasil Belajar, Kebugaran Jasmani, Olahraga Tradisional

## ABSTRACT

**Muhammad Awaludin Ramdani, NPM: 41182191190145,** *“Efforts to Improve Learning Outcomes of Physical Fitness Materials Through Traditional Sports in class VII-1 students at Nurul Islam Middle School, North Jakarta” Thesis Departement of Health and Recreation Physical Education. Islamic University “45” Bekasi.*

*The purpose of this study was to determine the increase in learning outcomes of physical fitness material through traditional sports learning in class VII-1 at Nurul Islam Middle School, North Jakarta. The type of research used in this research method uses the Classroom Action Research Method.*

*This research was conducted for 2 cycles, each cycle consisting of 2 lessons with a time allocation of 2 x 30 minutes. The stages carried out by researchers in the class action assessment cycle correspond to the stages of classroom action research.*

*After conducting classroom action research with two cycles and carrying out the analysis, it can be concluded that the increase in learning outcomes of physical fitness material through traditional sports is characterized by an average increase as follows:*

*During the pre-cycle the average score of students in pre-cycle activities was 65,07 with a completeness percentage of 25,9% At the time of the implementation of cycle I that was 72,5 and the percentage of completeness was 62,9%. However, this increase still did not reach the target set previously wanted. At the time of implementation of the second cycle, the average value of students has increased by 80,7 with a completeness percentage of 81,4%.*

**Keyword:** *Learning Outcome, Physical Fitness, Traditional Sport*

## KATA PENGANTAR

### بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. atas segala berkat, rahmat, taufik, dan hidayah-Nya. Penyusunan skripsi yang berjudul “*Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Materi Kebugaran Jasmani Melalui Olahraga Tradisional Pada Siswa Kelas VII-1 di SMP Nurul Islam Jakarta Utara*” dapat diselesaikan dengan baik.

Penulis Menyadari bahwa dalam proses penulisan skripsi ini banyak mengalami kendala, namun berkat bantuan, bimbingan, kerjasama dari berbagai pihak, dan berkah dari Allah SWT. sehingga kendala-kendala yang dihadapi tersebut dapat diatasi, untuk itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan kepada **Ibu, Yunita Lasma M.Pd.** selaku pembimbing dengan sabar, tekun, tulus, dan ikhlas meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran serta memberikan bimbingan, motivasi, arahan, dan saran-saran yang sangat berharga kepada penulis selama menyusun skripsi. Selanjutnya ucapan terima kasih penulis sampaikan pula kepada:

1. Bapak Dr. Amin, S.Pd.,M.Si. Selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi, yang telah menerima penulis menjadi mahasiswa Universitas Islam “45” Bekasi sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi yang memberikan persetujuan pelaksanaan skripsi ini.
3. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or. Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi yang memberikan persetujuan pelaksanaan skripsi ini.
4. Ibu Yunita Lasma, M.Pd. Selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktunya, memberikan semangat, dorongan, motivasi, dan bimbingannya selama penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Habibi, M.Pd. selaku dosen pembimbing akademik.

6. Staff Dosen dan asisten Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi yang telah membekali penulisan dan ilmu-ilmu yang bermanfaat selama penulisan naskah.
7. Teruntuk kedua orang tua saya Bapak Miswo S.Pd. dan Ibu Eni Suliyati. Terima kasih atas segala kasih sayang, semangat, dorongan, inspirasi, dan motivasi yang diberikan dalam membesarkan dan membimbing penulis selama ini sehingga penulis dapat terus berjuang meraih mimpi dan cita-cita kesuksesan dan segala hal baik kedepannya akan penulis dapatkan adalah demi untuk mereka berdua.
8. Teruntuk adik saya tersayang Nur Rohmatun Nisa. Terima kasih telah membantu dan memberikan semangat tiada henti demi terselesaikannya skripsi ini.
9. Terima kasih kepada Maharani yang selalu menemani, menjadi tempat bercerita, dan memberikan semangatnya.
10. Terima kasih kepada siswa putra dan putri kelas VII-1 SMP Nurul Islam Penjaringan Jakarta Utara yang telah penulis teliti untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani.
11. Teruntuk teman-teman saya tercinta mahasiswa FKIP Jurusan Pendidikan Jasmani Khususnya Angkatan 2019 kelas E. Terima kasih telah berbagi pengalaman dan berbagai suka maupun duka bersama penulis selama mengikuti perkuliahan.
12. Terakhir dan yang paling utama saya berikan rasa terima kasih kepada diri sendiri sebab jalan menuju sarjana adalah kesendirian, dimana hanya tekad dan kemauan dari dalam diri sendiri maka skripsi ini bisa terselesaikan.

Akhirnya dengan segala kerendahan hati penulis menyadari masih banyak terdapat kekurangan-kekurangan, sehingga penulis mengharapkan adanya saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini.



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>3</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>5</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>6</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>7</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>9</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>11</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>12</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>13</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang.....</b>	<b>1</b>
<b>B. Batasan dan Rumusan Masalah .....</b>	<b>4</b>
1. Batasan Masalah.....	4
2. Rumusan Masalah .....	4
<b>C. Tujuan Penelitian.....</b>	<b>4</b>
<b>D. Manfaat Penelitian.....</b>	<b>4</b>
1. Bagi Guru .....	4
2. Bagi Siswa.....	4
<b>E. Definisi Operasional Variabel.....</b>	<b>4</b>
1. Upaya.....	5
2. Kebugaran.....	6
3. Jasmani .....	6
4. Hasil Belajar .....	6
<b>BAB II.....</b>	<b>7</b>
<b>LANDASAN TEORI.....</b>	<b>7</b>
<b>A. Hakikat Pendidikan Jasmani.....</b>	<b>7</b>

<b>B. Hakikat Kebugaran Jasmani.....</b>	<b>9</b>
<b>C. Hakikat Olahraga Tradisional .....</b>	<b>12</b>
<b>D. Penelitian Yang Relevan.....</b>	<b>17</b>
<b>BAB III .....</b>	<b>20</b>
<b>METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>20</b>
<b>A. Metode Penelitian.....</b>	<b>20</b>
<b>B. Subjek Penelitian .....</b>	<b>21</b>
<b>C. Waktu dan Tempat Penelitian .....</b>	<b>21</b>
<b>D. Desain dan Instrumen Penelitian.....</b>	<b>21</b>
1. Tahap Perencanaan .....	24
2. Tahap Pelaksanaan .....	24
3. Tahap Pengamatan.....	25
4. Refleksi .....	26
<b>BAB IV.....</b>	<b>32</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>32</b>
<b>A. Deskripsi Data.....</b>	<b>32</b>
<b>B. Deskripsi Hasil Penelitian .....</b>	<b>33</b>
<b>C. Kesimpulan.....</b>	<b>39</b>
<b>BAB V .....</b>	<b>41</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>41</b>
<b>A. Pembahasan.....</b>	<b>41</b>
<b>B. Saran .....</b>	<b>43</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>45</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>47</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENULIS.....</b>	<b>75</b>

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1 Permainan Lari Balok .....	13
Gambar 2 permainan terompah panjang .....	15
Gambar 3 PTK Spiral dari Kemmis dan Mc Taggart.....	23
Gambar 4 Grafik Nilai Rata-Rata .....	38
Gambar 5 Grafik Ketuntasan Siswa.....	39

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1 Rubrik Penilaian.....	28
Tabel 2 Rubrik Penilaian.....	29
Tabel 3 Rubrik Penilaian .....	30
Tabel 4 Penilaian Prasiklus .....	32
Tabel 5 Hasil Pembelajaran Siklus I .....	36
Tabel 6 Hasil Pembelajaran Siklus II.....	37
Tabel 7 Perbandingan Prasiklus, Siklus I, dan Siklus II.....	37
Tabel 8 Kegiatan Pelaksanaan Siklus I .....	70
Tabel 9 Kegiatan Pelaksanaan Siklus II.....	70

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Surat Keterangan Dosen Pembimbing.....	47
Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian .....	48
Lampiran 3 Surat Keterangan Penelitian .....	49
Lampiran 4 Penilaian Afektif (Prasiklus) .....	50
Lampiran 5 Penilaian Kognitif (Prasiklus) .....	51
Lampiran 6 Penilaian Psikomotor (Prasiklus).....	52
Lampiran 7 Penilaian Afektif (Siklus I).....	53
Lampiran 8 Penilaian Kognitif (Siklus I).....	54
Lampiran 9 Penilaian Psikomotor (Siklus I).....	55
Lampiran 10 Penilaian Afektif (Siklus II) .....	56
Lampiran 11 Penilaian Kognitif (Siklus II) .....	57
Lampiran 12 Penilaian Psikomotor (Siklus II) .....	58
Lampiran 13 Nilai Akhir (Prasiklus).....	59
Lampiran 14 Nilai Akhir (Siklus I).....	60
Lampiran 15 Nilai Akhir (Siklus II).....	61
Lampiran 16 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran .....	62
Lampiran 17 Lembar Jawaban Kognitif Peserta Didik.....	71
Lampiran 18 Kartu Bimbingan Skripsi.....	72



UNIVERSITAS ISLAM "45"  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113  
Telp. (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME

Nomor : Perpur-PL6049/A.K.07/E/V/2023

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama : M. Awaludin Pamdani  
NPM : 41182191190145  
Program Studi : Penjaskesrek

Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Materi Kebugaran Jasmani melalui olahraga Tradisional Pada siswa kelas VII-1 di SMP Nurul Islam Jakarta Utara.

Dinyatakan lolos / ~~tidak lolos~~ (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 10% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 24 Juli 2023

Mengetahui,  
Kepala Program Studi

(.....)

Staf Perpustakaan FKIP



(.....)

Note : Syarat hasil uji turnitin  $\leq 35\%$