

**PENERAPAN OLAHRAGA TRADISIONAL UNTUK
MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI
SISWA KELAS 3 DI SD ISLAM AL HUSNA
BEKASI UTARA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan (S1) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan
Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45



Disusun Oleh :

AHMAD FAUZAN

41182191210079

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45**

2026

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**PENERAPAN OLAHRAGA TRADISIONAL UNTUK
MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS 3 DI SD
ISLAM AL HUSNA BEKASI UTARA**

Oleh :

Ahmad Fauzan

41182191210079

Telah disetujui oleh :

Pembimbing



Dr. Hasan Basri, M.Pd

Bekasi, 21 Januari 2026

Mengetahui,

Ketua Program Studi

PJKR FKIP UNISMA

BEKASI



Dr. Aridhotul Haqiyah S.Pd., M.Pd

NIK. 45102072018005

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

PENERAPAN OLAAHRAGA TRADISIONAL UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS 3 DI SD ISLAM AL HUSNA BEKASI UTARA

Dipersiapkan dan Ditulis Oleh:

AHMAD FAUZAN

41182191210079

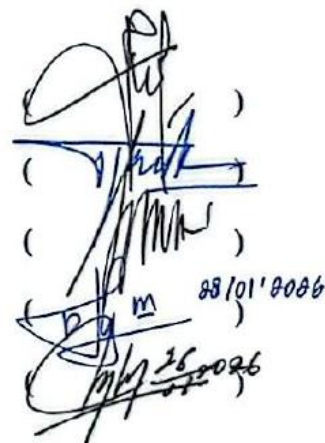
Telah dipertahankan di depan dewan penguji :

Pada tanggal, 21 Januari 2026

Dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua	: Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd
Sekretaris	: Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd
Penguji 1	: Prof. Dr. Dindin Abidin, M.Si
Penguji 2	: Dr. Elly Dianah Mamesah, M.Pd
Penguji 3	: Dr. Alfredo Do Carmo, M.Pd



Bekasi, 21 Januari 2026

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45 Bekasi



Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd.

NIK: 45101022012015

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ahmad Fauzan

NPM 41182191210079

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan bahwa skripsi ini dengan judul "Penerapan Olahraga Tradisional Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 3 Di SD Islam Al Husna Bekasi Utara" beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan tidak ada bagian didalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain.

Saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya, apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam hasil karya saya sendiri ini atau klaim dari pihak lain terhadap keaslian skripsi yang saya buat.

Bekasi, 21 Januari 2026

Yang Membuat Pernyataan

The image shows a red circular meter stamp with the text "METERAI TEMPEL" and the number "7091DAMX452968849". A handwritten signature in black ink is written over the stamp. Below the stamp, the name "Ahmad Fauzan" is printed in black.

Ahmad Fauzan

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Dan bersabarlah kamu, sesungguhnya janji Allah adalah benar”

(Qs. Ar-Rum: 60)

“Waktuku terbatas, Dengar! Semua orang mempunyai gilirannya masing-masing. Bersabar dan tungguhlah. Itu akan datang dengan sendirinya.

Maksudku, giliranmu.

Gol D Roger! (One Piece Eps. 849:18.45)

“Aku tidak peduli mati dalam mencoba, yang penting aku hidup tanpa penyesalan”

Monkey D. Luffy (One Piece)

“Selama aku masih bernafas, aku tidak akan pernah menyerah.”

Tanjiro Kamado (Kimetsu no Yaiba)

ABSTRAK

Ahmad Fauzan 41182191210079, Skripsi ini berjudul “Penerapan Olahraga Tradisional Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 3 Di SD Islam Al Husna Bekasi Utara”. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam 45 Bekasi.

Penelitian ini dilatarbelakangi karena adanya masalah tentang rendahnya kebugaran jasmani pada siswa kelas 3 SD Islam Al Husna Bekasi Utara. Adapun permasalahan yaitu: Rendahnya Hasil kebugaran jasmani pada anak kelas 3 di SD Islam Al Husna Bekasi Utara. Dalam mengatasi permasalahan ini perlu diterapkannya Olahraga Tradisional yang bertujuan meningkatkan Kebugaran Jasmani.

Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian tindakan kelas (PTK) yang terdiri dari dua siklus, dengan subjek berjumlah 20 siswa dan setiap siklusnya terdiri dari tiga pertemuan. Setiap siklusnya meliputi empat tahap yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Pengumpulan data menggunakan Tes TKJI. Adapun kriteria keberhasilan dalam penelitian ini adalah 80% dari jumlah siswa mencapai nilai KKTP yang telah ditentukan yaitu 75.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Kebugaran Jasmani pada setiap siklusnya meningkat dari siklus I ke siklus II. Pada siklus I nilai kebugaran jasmani dengan presentase ketuntasan klasikal sebesar 55% yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Setelah dilakukan perbaikan pada siklus II ketuntasan klasikal meningkat mencapai 80% menandakan bahwa sebagian besar siswa mencapai indikator keberhasilan dengan presentase kenaikan sebanyak 25%. Dengan demikian penelitian ini menjawab rumusan masalah yaitu bahwa Penerapan Olahraga Tradisional dapat meningkatkan kebugaran jasmani pada anak kelas 3 SD Islam Al Husna Bekasi Utara.

Kata Kunci : Olahraga Tradisional, Kebugaran Jasmani, Permainan Tradisional

ABSTRACT

Ahmad Fauzan 41182191210079, *This thesis is entitled "The Application of Traditional Sports to Improve the Physical Fitness of Third Grade Students at SD Islam Al Husna Bekasi Utara". Department of Physical Education, Health and Recreation, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Islam 45 Bekasi.*

This research was motivated by the issue of low physical fitness among third-grade students at Al Husna Islamic Elementary School in North Bekasi. The problems are as follows: Low physical fitness results among third-grade students at Al Husna Islamic Elementary School in North Bekasi. To overcome this problem, traditional sports need to be implemented with the aim of improving physical fitness.

The research method used was classroom action research (CAR) consisting of two cycles, with 20 students as subjects and each cycle consisting of three meetings. Each cycle included four stages, namely planning, implementation, observation, and reflection. Data collection used the TKJI test. The success criteria in this study were that 80% of the students achieved the predetermined KKTP score of 75.

The results of this study indicate that physical fitness improved from cycle I to cycle II. In cycle I, physical fitness scores showed a classical mastery rate of 55%, indicating that most students had not yet achieved the minimum mastery criteria (KKM). After improvements were made in cycle II, classical mastery increased to 80%, indicating that most students achieved the success indicators with an increase of 25%. Thus, this study answers the research question, namely that the application of traditional sports can improve physical fitness in third-grade students at Al Husna Islamic Elementary School in North Bekasi.

Keywords: Traditional Sports, Physical Fitness, Traditional Games

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat, taufik, kesehatan dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi yang berjudul “Penerapan Olahraga Tradisional untuk meningkatkan kebugaran Jasmani Siswa kelas 3 Di SD Islam Al Husna Bekasi Utara” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat, dan seluruh umatnya yang setia mengikuti ajarannya hingga akhir zaman.

Skripsi ini disusun dengan penuh perjuangan dan dedikasi, serta tidak lepas dari bantuan, doa, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan hormat dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini, kepada

1. Bapak Prof. Dr.Nazaruddin Malik, S.E., M.Si. selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd selaku Dekan FKIP Unisma Bekasi.
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP Unisma Bekasi.
4. Bapak Dr. Hasan Basri, M.Pd selaku dosen pembimbing akademik.

5. Terima kasih saya sampaikan kepada ayah saya tercinta dan umi tercinta atas segala kasih sayang, doa-doa tulus yang tak pernah putus dan dukungan yang diberikan baik moral maupun materi sehingga menjadi sumber kekuatan terbesar penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Untuk Adikku tercinta, walaupun ragamu tidak hadir dihari bahagiaku, namun senyum dan kenanganmu adalah penyemangat untuk sampai dititik ini. Ini untukmu semoga kamu melihatnya disurga.
7. Untuk kekasihku Firda Aulia Tazqiyah, terima kasih selalu menemani peneliti sampai detik ini, semoga kita terus bersama selamanya.
8. Kepada Yayasan, rekan-rekan guru, staff karyawan dan siswa-siswi SD Islam Al Husna, terima kasih atas segala bimbingan, pelajaran, support, doa-nya dan motivasi selama ini.

Demikian skripsi ini dibuat atas dasar upaya serta dedikasi pengetahuan penulisan dalam mengeksplorasi dan pengetahuan tentang topik yang dipilih. Demikian skripsi ini dibuat semoga dapat bermanfaat bagi yang membacanya.

Bekasi, 21 Januari 2026

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR DIAGRAM	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Rumusan dan Batasan Masalah.....	5
D. Tujuan Penelitian	5
E. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI	7
A. Kajian Teori	7
1. Pengertian Kebugaran Jasmani	7
2. Olahraga Tradisional.....	11
a. Pengertian Olahraga Tradisional.....	11
b. Jenis Permainan Tradisional yang digunakan	13
B. Penelitian Relevan.....	21
C. Kerangka Berpikir.....	26
D. Hipotesis Penelitian.....	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	28
A. Metode Penelitian.....	28
B. Subjek Penelitian.....	28

C. Waktu dan Tempat Penelitian	28
D. Desain Penelitian dan Instrumen Penelitian.....	28
E. Prosedur Analisis Data.....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	35
A. Deskripsi Data.....	35
B. Deskripsi Hasil Penelitian.....	36
C. Pembahasan Hasil Penelitian	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	60
A. Kesimpulan	60
B. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN.....	68
RIWAYAT HIDUP	105

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Relevan.....	21
Tabel 3.1 Penilaian Lari 30 Meter TKJI anak usia 6-9 tahun	30
Tabel 3.2 Penilaian Gantung Sikuk TKJI anak usia 6-9 tahun	30
Tabel 3.3 Penilaian Jauh 600 meter TKJI anak usia 6-9 tahun.....	31
Tabel 3.4 Penilaian Lari Bolak-balik 40 Meter TKJI	32
Tabel 3.5 Penilaian Lompat tegak anak usia 6-9 tahun	32
Tabel 3.6 Norma Tes Kebugaran Jasmani	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Garis-garis Engklek.....	15
Gambar 2.2 Permainan Engklek	16
Gambar 2.3 Permainan Lari Balok.....	18
Gambar 2.4 Lompat Tali	21
Gambar 3.1 Desain PTK	29
Gambar 3.2 Lari Cepat 30 Meter	30
Gambar 3.3 Gantung Sikuk.....	39
Gambar 3.4 Lari jauh 600 meter	31
Gambar 3.5 Lari Bolak-balik 40 Meter.....	32
Gambar 3.6 Lompat Tegak	33

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 1.1 Persentase Hasil Nilai Kebugaran Jasmani	3
Diagram 4.1 Ketuntasan Klasikal Siklus I	41
Diagram 4.2 Rata-Rata Nilai Siklus I	41
Diagram 4.3 Nilai Tes TKJI Siklus I	42
Diagram 4.4 Perbandingan Ketuntasan Klasikal Siklus I Dan II.....	49
Diagram 4.5 Perbandingan Rata-Rata Nilai Siklus I Dan II	49
Diagram 4.6 Nilai Tes TKJI Siklus I Dan Siklus II	50



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) 880192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
NOMOR : L. 0148/UNISMA.FKIP/KD/VI/2025

TENTANG
PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45

- Menimbang** : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dilakukan penulisan skripsi.
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan skripsi.
- Mengingat** : 1. Undang-undang Nornor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
4. Kurikulum Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
- Memperhatikan** : 1. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
2. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

M E M U T U S K A N

Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Dr.Hasan Basri, S.Pd., M.Pd**

Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi :

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Nama Mahasiswa : Ahmad Fauzan

NPM : 41182191210079

Judul Penelitian Skripsi : *Penerapan Olahraga Tradisional Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 3 Di SD Islam Al Husna Bekasi Utara*

Kedua : Surat Keputusan ini berlaku sejak ditetapkan mulai dari semester **Genap T.A 2024/2025 sampai dengan semester Ganjil T.A 2025/2026**

Ketiga : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.

Keempat : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.

Kelima : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan : Bekasi

Tanggal, 16 Juni 2025



Yudi Budianti, M.Pd

Dekan

Tembusan :

1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
2. Dosen Pembimbing
3. Arsip



KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : Ahmad Fauzan
NPM : 41182191210079
Program Studi : PJkR
Judul : Penerapan Olahraga Tradisional untuk
Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa
Kelas 3 di SD Islam Al Husna Bekasi Utara
Pembimbing : Dr. Hasan Basri S.Pd.M.Pd

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	23.8.2025	BAB I - Pendahuluan	
2	25.8.2025	Rumin. kerangka LK	
3	3.9.2025	BAB II	
4	9.9.2025	Revisi BAB II referensi	
5	16.9.2025	BAB III deskripsi - metode	
6	25.9.2025	Rumin BAB III	
7	15.10.2025	Rat Instrumen	
8	9.11.2025	Revisi Instrumen	

KEGIATAN BIMBINGAN

[illegible]

Bekasi, 8 Januari 2026.

Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek

Dr. Aridhoteh Haqum.



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 : Perpus-PL60/PAK.05/E/1/2026

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

Nama : Ahmad Fauzan
NPM : 41182191210079
Program Studi : PJPR

Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Penerapan Olahraga Tradisional Untuk Meningkatkan
Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 3 Di SD Islam
Al Husna Bekasi Utara

Dinyatakan **lolos** / ~~tidak lolos~~ (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 30% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 7 Januari 2026

Mengetahui,
Kepala Program Studi

(Dr. Anis Husein Haryanto)

Staf Perpustakaan FKIP

(Staf Perpustakaan FKIP)

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