

**TINJAUAN PROSES PEMBELAJARAN  
PENJASORKES TERHADAP GAYA HIDUP SEHAT  
DI SMP N 4 KUPANG BARAT**

# **SKRIPSI**

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



**SYAHRIL NARANG  
NIM.17323851**

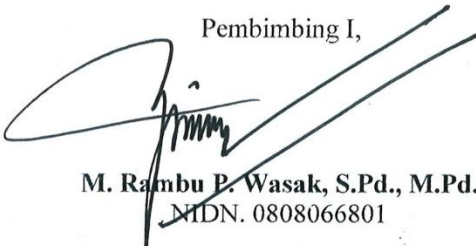
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA  
KUPANG  
2022**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Syahril Narang**, NIM. 17323851 dengan judul: **“Tinjauan Proses Pembelajaran Penjasorkes Terhadap Gaya Hidup Sehat di SPM Negeri 4 Kupang Barat”**. Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada Tanggal, 15 Bulan Oktober, Tahun 2022


### MENYETUJUI

Pembimbing I,



**M. Rambu P. Wasak, S.Pd., M.Pd.**  
NIDN. 0808066801

Pembimbing II,



**Pnatmo W. Masi, S.Pd., M.Pd.**  
NIDN. 0803128701

**MENGESAHKAN**

Ketua Program Studi PJKR

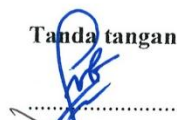

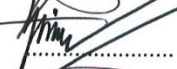



**Ramona M. Mae., S.Pd., M.Or**  
NIDN. 0802026601



## HALAMAN PENGESAHAN


Skripsi atas nama **Syahril Narang**, NIM. 17323851, dengan judul: “**Tinjauan Proses Pembelajaran Penjasorkes Terhadap Gaya Hidup Sehat di SMP Negeri 4 Kupang Barat**”. Telah dipertanggungjawabkan didepan **Dewan Penguji** pada Tanggal, 20 Bulan Desember, Tahun 2022 dan dinyatakan “**LULUS**”. Pada Tanggal, 22 Bulan Desember, Tahun 2022

## DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Dr. Lukas M. Boleng, M. Kes.	Penguji Utama	
Julian J. Leko S.Pd., M. Fis	Penguji Anggota	 27/12/23
M. Rambu P. Wasak, S. Pd., M. Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing I	 27/12/2023
Pnatmo W. Masi, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

## MENGESAHKAN

  
Dekan FKIP  
  
**Dr. Andreas J. F. Lumba, M. Pd.**  
NIDN. 0806086801

Ketua Program Studi PJKR  
  
**Ramona M. Mae., S.Pd., M.Or**  
NIDN. 0802026601

## PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Syahril Narang  
NIM : 17323851  
Semester : Sepuluh (X)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi  
Judul Skripsi : Tinjauan Proses Pembelajaran Penjasorkes Terhadap Gaya Hidup Sehat di SMP Negeri 4 Kupang Barat.

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, 20 Agustus 2022  
Yang menyatakan



Syahril Narang  
NIM. 17323851

## **MOTTO**

**“ WAKTU BAGAIKAN PEDANG JIKA ENKKAU TIDAK  
MEMANFAATKANYA DENGAN BAIK, MAKA IA AKAN  
MEMANFAATKANMU ”**

***[HADIS RIWAYAT MUSLIM]***

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini peneliti persembahkan kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa karena berkat cinta kasih-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai gelar sarjana dengan baik.
2. Kedua orang tua peneliti, Bapak Pahlawan Narang dan Mama Hatija Abdullah yang selalu mendukung peneliti dengan doa mereka sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik
3. Keluarga besar Baranusa dan keluarga manung, terlebih khususnya kepada kedua orang tua yang telah mendukung, selalu memberikan do'a, motivasi kepada peneliti agar selalu semangat dan jangan menyerah.
4. Terima kasih teman Fadila Mahmud, Inawia Narang, Syamsudin Sawaka dan (Fernaandus Naur, Aurelia Klau seangkatan 2017) yang selama ini selalu menemani peneliti di saat peneliti membutuhkan seluruh bantuan mereka.
5. Semoga amal baik mereka dapat di balas oleh Tuhan Yang Maha Kuasa. Seluruh teman teman seangkatan 2017 yang selalu memberikan doa dan dukungan serta membimbing dan memberikan arahan motifasi yg baik dari awal hingga akhir sehingga Skripsi ini dapat diselesaikan.
6. Almamaterku tercinta UKAW Kupang.

## **KATA PENGANTAR**

Puji Syukur peneliti Panjatkan Kepada Tuhan Yang Maha Kuasa karena atas Berkat dan Rahamat-nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi, ini dengan judul “ Tinjauan Proses Pembelajaran Penjasorkes Terhadap Gaya Hidup Sehat Pada Siswa “ SMP NEGERI 4 KUPANG BARAT ” sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan tugas akhir kuliah di Program Studi PJKR - Fakultas FKIP, Universitas Kristen Artha Wacana Kupang (UKAW). Dalam penyusunan Skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, maka dari itu peneliti ingin menyampaikan terima kasih yang tulus kepada:

1. Dr. Ayub Urbanus Imanuel Meko, M.Si, selaku Rektor UKAW Kota Kupang.
2. Dr. Andreas J. F. Lumba, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Wacana Kupang yang telah memberikan kesempatan untuk menjalani studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
3. Ramona M. Mae., S.Pd., M.Or, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi yang mendukung peneliti dalam setiap perkuliahan dapat motivasi mengarahkan dari awal hingga akhir, peneliti dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik.
4. M. Rambu P. Wasak, S.Pd., M.Pd, pembimbing I yang selalu setia meluangkan waktunya untuk membimbing dan memberikan motivasi, mengarahkan dari awal hingga akhir Skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
5. Pnatmo W. Masi, S.Pd., M.Pd., Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan mengarahkan dari awal hingga akhir sehingga Skripsi ini dapat diselesaikan.
6. Bapak / Ibu staf pengajar Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi yang tidak pernah lelah memberikan ilmu selama kuliah sampai saat ini, dukungan serta membimbing dan memberikan arahan motifasi yang baik dari awal hingga akhir sehingga Skripsi ini dapat diselesaikan.
7. Ibu Mariana Taga Doko. S.Pd, selaku Kepala Sekolah SMP N.4. Kupang Barat. Yang dapat memenuhi peneliti untuk melakukan penelitian selama 2 ( duan ) bulan.
8. Drs. Guntur E Taopan, selaku kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Kupang.

9. Bapak Yusak Arnol Ulin S.Sos, sebagai Camat Kupang Barat.
10. Drs. Korinus Masneno, M.Si, sebagai Bupati Kupang. Yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian pada wilayahnya.

Tidak ada yang dapat penelitian berikan kepada mereka selain ucapan terima kasih serta diiringi dengan do'a, untuk membalas kebaikan mereka. Kritik dan saran yang membangun demi menyempurnakan isi Skripsi penelitian ini yang sangat peneliti harapkan. Akhir kata peneliti mengucapkan terima kasih semoga Skripsi ini bermanfaat khususnya pada peneliti dan pembaca pada umumnya.

Kupang, 20 Desember 2022

Peneliti,

Syahril Narang  
NIM. 17323851



## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA.....	iv
MOTO.....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK .....	xv
BIODATA PENULIS .....	xvi
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	7
A. Pembelajaran.....	7
1. Pengertian Pembelajaran.....	7
2. Tujuan Pembelajaran .....	14
3. Metode Pembelajaran .....	15
4. Pelaksanaan Proses Pembelajaran .....	17
B. Hakekat Gaya Hidup.....	24
1. Pengertian Gaya Hidup .....	24
2. Gaya Hidup Merupakan Sebuah Ciri Dunia Moderen.....	24

3. Hakekat Gaya Hidup Sehat.....	26
4. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Gaya Hidup Sehat .....	27
5. Faktor Pendukung Gaya Hidup Sehat.....	33
C. Kerangka Berpikir .....	33
BAB III. METODE PENELITIAN.....	35
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	35
1. Pendekatan .....	35
2. Jenis.....	35
B. Desain Penelitian .....	36
C. Variabel, Definisi Konseptual, Operasionalisasi, dan Indikator .....	36
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
1. Tempat .....	37
2. Waktu Penelitian.....	37
E. Peran Penelitian, Informan Penelitian, dan Teknik Penelitian Informan.....	38
1. Peran penelitian.....	38
2. Informan penelitian.....	39
F. Teknik Pengumpulan Data.....	39
G. Teknik Analisis Data.....	40
H. Pengujian Keabsahan Data .....	42
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	47
A. Demografi Informan Penelitian .....	47
B. Hasil Penelitian .....	47
1. Observasi .....	48
2. Hasil wawancara .....	48
C. Pembahasan.....	56
BAB V. PENUTUP.....	61
A. Simpulan .....	61
B. Saran .....	66
DAFTAR PUSTAKA .....	63

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 3.1. Variabel, definisi Konsep, Operasionalisasi, dan Indikator.....	29
Tabel 3.2. Waktu Penelitian .....	30
Tabel 4.1. Demografi Informan Penelitian .....	39
Tabel 4.2. Hasil Observasi .....	40

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 4.1. Wawancara Kepala Sekolah.....	43
Gambar 4.2 Wawancara Guru Penjasorkes.....	44
Gambar 4.3. Wawancara informan penelitian bersama guru.....	45
Gambar 4.4. wawancara informan penelitian siswa.....	47

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Surat izin penelitian .....	56
Lampiran 2. Surat selesai penelitian .....	57
Lampiran 3. Instrumen penelitian .....	58
Lampiran 4. Bukti pengumpulan data .....	61
Lampiran 5. Bukti analisis data.....	69
Lampiran 6. Foto kegiatan penelitian.....	72

## BIODATA PENULIS



### A. Identitas

1. Nama : Syahril Narang
2. Tempat/ tanggal lahir : Baranusa 30 September 1997
3. Alamat : Alak Perumahan Pitobi
4. Nomor *handpone* : 082147412792
5. Alamat email : Syahrilnarang7@gmail.com
6. Nama Ayah : Pahlawan Narang
7. Nama Ibu : Hatijjah Abdullah

### B. Riwayat pendidikan

1. SD Negeri Blangmerang II
2. MTS Negeri Baranusa
3. Mas Hayatul Islam Baranusa.