

**UPAYA MENINGKATKAN KARAKTER SISWA SEKOLAH  
DASAR DALAM MENGIKUTI PEMBELAJARAN  
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
PADA MASA PANDEMI**

# **SKRIPSI**

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



**JEMIANUS BANUNAEK  
NIM. 17322223**

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

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Jemianus Banunaek**, NIM. 17322223, dengan judul: “**Upaya Meningkatkan Karakter Siswa Sekolah Dasar Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga, dan Kesehatan Pada Masa Pandemi**” telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 09, bulan Desember, tahun 2022

### MENYETUJUI

Pembimbing I



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

Pembimbing II



**David Loba, S.Pd., M.Pd.**  
NIDN. 0808066801

**MENGESAHKAN**  
Ketua Program Studi PJKR

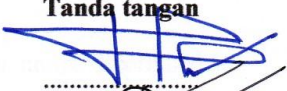


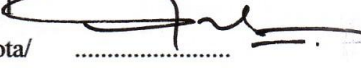


**Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or.**  
NIDN. 0802026601

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Jemianus Banunaek**, NIM. 17322223, dengan judul: “**Upaya Meningkatkan Karakter Siswa Sekolah Dasar Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Masa Pandemi**” telah dipertanggungjawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 09, bulan Desember, tahun 2022 dan dinyatakan “**LULUS**” pada tanggal 13, bulan Desember, tahun 2022

## DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Dr. Andreas J. F. Lumba, M.Pd.	Penguji Utama	
Fredik E. Nope, S.Pd., M.Or.	Penguji Anggota	
Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or.	Penguji Anggota/ Pembimbing	
David Loba, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

## MENGESAHKAN



Ketua Program Studi PJKR



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

## PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Jemianus Banunaek  
NIM : 17322223  
Semester : sebelas (XII)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi  
Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Karakter Siswa Sekolah Dasar  
Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani  
Olahraga, dan Kesehatan

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, 09 Desember 2022

Yang menyatakan



Jemianus Banunaek  
NIM. 17322223

## **MOTTO**

**“Berbahagialah orang yang bertahan dalam pencobaan, sebab apabila ia tahan uji, ia akan menerima mahkota kehidupan yang dijanjikan Allah kepada barang siapa yang mengasihi dia”**

**(Yakobus 1:12)**

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Yesus Kristus sebagai penyelenggara kehidupan yang telah memberikan kesempatan hidup bagi manusia.
2. Almamater tercinta Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
3. Keluarga tercinta bapak, mama, kaka, adik, dan seluruh keluarga yang membantu saya.
4. Dan teman-teman seperjuangan PJKR Angkatan 2017 terlebih khususnya kelas B.

## KATA PENGANTAR

Pada tempat yang pertama dan terutama penulis memanjatkan puji dan syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Kuasa, oleh karena kasih dan Anugerah-Nya serta kemurahan-Nya dalam menjaga, melindungi, dan memberi pikiran, akal budi, kekuatan, kesehatan, serta ke hikmatan sehingga pada akhirnya meskipun melalui perjalanan yang panjang dengan berbagai tantangan, tulisan ini dapat diselesaikan.

Dilihat dari aspek materi penulisan ini kiranya dapat memiliki nilai tambahan bagi setiap persoalan yang berkaitan dengan Karakter Siswa Sekolah Dasar dalam Mengikuti Pembelajaran Pjok Pada Masa Pandemi.

Secara jujur dan terbuka bahwa rampungan tulisan ini adalah berkat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis dengan rendah hati dan tulus menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Dr. Ayub U. I. Meko, M.Si., selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang
2. Dr. Andreas J. F. Lumba, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
3. Jusuf Blegur, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi.
4. Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or. selaku dosen Pembimbing I yang membantu memberikan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. David Loba, S.Pd., M.Pd., selaku Pembimbing II selaku dosen Pembimbing II yang membantu memberikan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.

6. Bapak Ibu Dosen dan staf administrasi Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi yang telah membantu, medidik dan membekali penulis dengan berbagai ilmu pengetahuan selama masa perkuliahan.
7. Rekan Mahasiswa PJKR B Angkatan 2017, yang menjadi salah satu motivasi untuk segera menyelesaikan skripsi.
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, atas bantuan dan kerjasama yang telah diberikan dalam skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini, masih banyak terdapat kekurangan dan kelemahan yang dimiliki penulis baik itu sistematika penulisan maupun penggunaan bahasa. Untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik dari berbagai pihak yang bersifat membangun demi penyempurnaan laporan ini. Akhir kata penulis ucapkan banyak terimakasih.

Kupang, 09 Desember 2022

Penulis,



Jemianus Banuanek  
NIM. 173222223



## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA.....	ii
MOTTO.....	ii
PERSEMBAHAN .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR .....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
ABSTRAK .....	
BIODATA PENULIS .....	ii
BAB IPENDAHULUAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Identifikasi Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Batasan Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Tujuan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Manfaat Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB II_KAJIAN PUSTAKA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Karakter .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Pembelajaran .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Pelaksanaan Pembelajaran Sekolah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Kerangka Berpikir .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB III_METODE PENELITIAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Pendekatan Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Desain Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

C. Variabel, Definisi Konsep, Operasionalisasi dan Indikator ....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Populasi, Sampel, dan Teknik <i>Sampling</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
F. Instrumen Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
G. Teknik Analisis Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
H. Kriteria Keberhasilan Tindakan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN ....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Demografi Responden Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Hasil Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Pembahasan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB V PENUTUP.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Kesimpulan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Saran.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR PUSTAKA .....	71
Lampiran.....	73

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Variabel, definisi konsep, operasionalisasi, dan indikator.....	46
Tabel 3.2. Waktu penelitian .....	47
Tabel 3.3. Kriteria Ketuntasan Belajar.....	52
Tabel 4.1. Demografi Responden Penelitian.....	52
Tabel 4.2. Hasil Observasi Pembelajaran PJOK .....	54
Tabel 4.3. Hasil Tes Karakter siswa pada siklus 1.....	58
Tabel 4.4. Presentase Hasil Belajar karakter siswa pada siklus 1.....	60
Tabel 4.5. Hasil Tes Karakter siswa pada siklus 2.....	63
Tabel 4.6. Presentase Hasil Belajar karakter siswa pada siklus 2.....	65

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka berpikir.....	40
Gambar 3.1 Langkah-Langkah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) .....	42
Gambar 4.1 Perbandingan Presentase Ketuntasan Klasikal Siklus 1 dan 2 .....	67

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian .....	73
Lampiran 2. Surat selesai penelitian .....	75
Lampiran 3. Instrumen penelitian .....	76
Lampiran 4. Bukti pengumpulan data.....	91
Lampiran 5. Bukti analisis data.....	92
Lampiran 6. Foto kegiatan penelitian.....	95

## ABSTRAK

### UPAYA MENINGKATKAN KARAKTER SISWA SEKOLAH DASAR DALAM MENGIKUTI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN PADA MASA PANDEMI

Jemianus Banunaek,<sup>1\*</sup>, Ramona M. Mae,<sup>2</sup> David Loba<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

[email.jemianusbanunaek7gmail.com](mailto:email.jemianusbanunaek7gmail.com)

**Latar belakang:** Permasalahan dalam penelitian ini adalah 1) belum nampaknya karakter siswa di SDK Yasawari Lobus dalam mengikuti Pembelajaran PJOK pada masa Pandemi 2) belum adanya dampak dari karakter siswa SDK Yasawari Lobus dalam mengikuti Pembelajaran PJOK pada masa Pandemi.

**Tujuan penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui upaya dalam meningkatkan karakter siswa sekolah dasar dalam mengikuti pembelajaran PJOK pada masa pandemi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas.

**Metode penelitian:** Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas. Penelitian ini terdiri dari II siklus. Tiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan, refleksi.

**Hasil dan pembahasan:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa Berdasarkan hasil analisis data refleksi pada setiap siklus, maka penulis dapat menarik kesimpulan bahwa: Pembelajaran PJOK dapat meningkatkan karakter siswa. Hal ini terlihat pada hasil ketuntasan peningkatan karakter siswa yang melebihi KKM yang telah ditetapkan yaitu 75. Pada siklus I siswa memperoleh hasil nilai rata-rata sebesar 56,2 (14) siswa 50% yang dikatakan tidak tuntas. Sehingga dilanjutkan ke siklus II siswa memperoleh nilai rata-rata 78,8 (22) siswa 92% sehingga dikatakan tuntas atau berhasil. Pada pembelajaran PJOK dalam meningkatkan karakter Pada siswa SDK Yasawari Lobus Kabupaten Timor Tengah Selatan (TTS) dikatakan berhasil pada siklus II.

**Simpulan:** peneliti ini adalah menunjukkan bahwa terjadi peningkatan karakter siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK pada masa pandemi

**Katakunci:** *Upaya peningkatan Karakter, pembelajaran PJOK pada masa pandemi*

## ABSTRACT

### EFFORTS TO IMPROVE THE CHARACTER OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS IN FOLLOWING LEARNERS OF PHYSICAL EDUCATION, SPORTS AND HEALTH DURING PANDEMIC

Jemianus Banunaek , <sup>1\*</sup>, Ramona M. Mae, <sup>2</sup> David Loba <sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia

[e-mail. jemianusbanunaek7gmail.com](mailto:jemianusbanunaek7gmail.com)

**Background:** The problems in this study are 1) it seems that the students' characters in the Yasawari Lobus SDK in participating in PJOK Learning during the Pandemic 2) there is no impact on the character of the Yaswari Lobus SDK students in participating in PJOK Learning during the Pandemic.

**Research purposes:** This study aims to determine the efforts to improve the character of elementary school students in participating in PJOK learning during the pandemic. This research uses classroom action research method.

**Research method :** This research uses classroom action research method. This study consisted of II cycles. Each cycle consists of planning, implementing actions, observing, reflecting.

**Results and discussion :** The results of the study indicate that Based on the results of the reflection data analysis in each cycle, the authors can draw the conclusion that: Learning PJOK can improve student character. This can be seen in the results of the completion of the increase in student character that exceeds the KKM that has been set, which is 75. In the first cycle, students get an average score of 56.2 (14) 50% of students who are said to be incomplete. So that proceed to the second cycle students get an average value of 78.8 (22) students 92% so it is said to be complete or successful. In learning PJOK in improving character, the students of the Yaswari Lobus SDK, Timor Tengah Selatan Regency (TTS) are said to be successful in cycle II.

**Conclusion :** this researcher is showing that improving the character of students in participating in PJOK learning during the pandemic

**Keywords :** *Character improvement efforts, PJOK learning during the pandemic*

## BIODATA PENULIS



### A. Identitas

1. Nama : Jemianus Banuanek
2. Tempat/ tanggal lahir : Lobus, 7 Juli 1995
3. Alamat : Jl. Kincir, RT. 015/ RW. 004, Lasiana, Kupang
4. Nomor *handpone* : +62 812 3954 1312
5. Alamat email : [jemianusbanunaek7@gmail.com](mailto:jemianusbanunaek7@gmail.com)
6. Nama Ayah : Antonius Banunaek
7. Nama Ibu : Benedikta Banmeni

### B. Riwayat pendidikan

1. SDK Yaswari Lobus (2002-2007)
2. SMP Negeri Hauhasi (2007-2010)
3. SMA Negeri Bokong (2010-2013)