

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI  
OLAHRAGA DAN KESEHATAN DEGAN PERMAINAN  
KECIL TRADISIONAL**

**SKRIPSI**

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



**MOSA DAYAN RATU DJAGA  
NIM. 17322273**

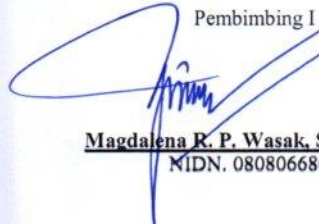
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA  
KUPANG  
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

Sikripsi penelitian atas nama **Mosa Dayan Ratu Djaga**, NIM. 17322273, dengan judul "**Peningkatan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Degan Permainan Kecil Tradisional**" telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 27, bulan Januari, Tahun 2023.

MENYETUJUI

Pembimbing I



Magdalena R. P. Wasak, S.Pd., M.Pd  
NIDN. 0808066801

Pembimbing II



Isak Riwu Rohi, S.Pd., M.Pd  
NIDN. 0817078503

MENGESAHKAN

Ketua Program Studi PJKR



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

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Mosa Dayan Ratu Djaga**, NIM. 17322273, dengan judul: **“Peningkatan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Degan Permainan Kecil Tradisional”** telah dipertanggungjawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 27 bulan Januari tahun 2023 dan dinyatakan **“LULUS”** pada tanggal 28 bulan Januari tahun 2023

## DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Dr. Lukas M. Boleng, M.Kes.	Penguji Utama	
Andry Sinlaeloe, S.Pd., M.or.	Penguji Anggota	
Mangdalena R. P. Wasak, S.Pd, M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing I	 15/02-2023
Isak Riwu Rohi, S.Pd.,M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

## MENGESAHKAN



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

Ketua Program Studi PJKR



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

## PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Mosa Dayan Ratu Djaga  
NIM : 17322273  
Semester : Sepuluh (X)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi  
Judul Skripsi : Peningkatan hasil belajar Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan degan permainan kecil tradisional

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, 28 Januari 2023

Yang menyatakan



Mosa Dayan Ratu Djaga

NIM. 17322273

## **MOTTO**

**“Tetapi carilah dahulu kerajaan ALLAH dan kebenarannya  
Maka semua itu akan ditambahkan kepada mu”.**

**(Matius 6 : 33)**

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus yang sebagai penyelenggaraan kehidupan yang telah memberikan kesempatan untuk hidup dan bisa menyelesaikan skripsi ini.
2. Untuk kedua orang tua terhebat Bapak Daniel Ratu Djaga dan Mama Paulina Bura terima kasih atas doa tulus kalian untuk saya dan terima kasih atas kerja keras kalian selama ini untuk saya. .
3. Untuk saudara kadung Kornelia Ratu Jaga, Lidia Ratu Jaga, Marlinda Ratu Jaga, Mordekai Ratu Jaga, Yonatan Ratu Jaga, Jerani Welnanda Ratu Jaga, dan Fandri Murdani Ratu Jaga. Trima kasi atas dukungan dan doa yang tulus untuk saya dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi in
4. Untuk kekasih hati fifty marni yunita nalle S,pd yang mendukung saya dalam menyelesaikan skripsi ini
5. Untuk Keluarga Ratu Djaga, terima kasih atas dukungan doa dan semangat untuk saya sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini.
6. Terimakasih buat teman saya ( Daniel Tangu Rami, Nofri Lado, dan Fadil Nubatonis.) yang telah membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Almamater Tercinta Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur Peneliti Panjatkan Kehadiran Tuhan Yang Maha Esa Karena Atas Berkat Dan Perlindungan-Nya, Sehingga Peneliti Dapat Menyelesaikan Skripsi Penelitian Dengan Judul: **“Peningkatan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dengan Permainan Kecil Tradisional”** Dengan Baik.

Peneliti Sesungguhnya Menyadari, Bahwa Dalam Menyusun Skripsi ini ada banyak pihak yang membantu peneliti baik dalam bentuk dukungan moril maupun material untuk itu, peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar besarnya kepada

1. Dr. Ayub Urbanus Imanuel Meko, M.Si selaku Rektor Universitas Kristen Arta Wancana Kupang
2. Dr. Andreas J, F. Lumba, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan {FKIP} Universitas Kristen Arta Wancana Kupang yang telah memberikan izin dalam penelitian ini
3. Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
4. M. Rambu P. Wasak S.Pd., M.Pd., selaku Pembimbing 1 yang telah membimbing peneliti yang telah menyusun Skripsi ini
5. Isak Riwu, S.Pd.,M.Pd., selaku Pembimbing II yang telah membimbing peneliti dalam Skripsi ini
6. Bapak/Ibu dosen staf pengajar program Study PJKR Olahraga FKIP
7. Maria Elisabeth Rae, S.Pd, selaku kepala SD Inpres Fatufeto 2 yang telah mengizinkan saya melakukan penelitian di Sekolah
8. Drs. Dumuliahi Djami, M.Si, selaku Kepala Dinas Pendidikan Kota Kupang
9. George Melkianus Hadjoh, SH. selaku Wali kota Kupang yang telah mengizinkan saya melakukan penelitian di wilayah nya

Peneliti dengan penuh kerendahan hati menyadari bahwa peneliti skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan ini. Karena, peneliti sangat mengharapkan berbagai pihak demi penyempurnaan Skripsi ini, dan semoga Skripsi ini bermanfaat bagi peneliti khususnya dan para pembaca umumnya

Kupang, 27 Januari 2023  
Peneliti,

Mosa Dayan Ratu Djaga  
NIM. 1732227



## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG .....	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
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK .....	xiv
ABSTRACT .....	xv
BIODATA PENULIS .....	xvi
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Pengertian Permainan Tradisional.....	6
1. Pengertian permainan tradisional .....	6
2. Tujuan permainan tradisional.....	8
3. Jenis permainan tradisional .....	8
4. Sumbangan.....	11
B. Kebugaran Jasmani .....	12
1. Pengertian kebugaran jasmani.....	12

2. Komponen kebugaran jasmani .....	13
3. Manfaat kebugaran jasmani .....	13
4. Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani.....	14
C. Kerangka Berpikir.....	17
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	19
1. Pendekatan .....	19
2. Jenis.....	19
B. Desain Penelitian.....	20
C. Variabel, Definisi Konseptual, Operasionalisasi, dan Indikator .....	24
D. Subjek dan Objek Penelitian.....	25
E. Tempat dan Waktu Penelitian .....	25
1. Tempat .....	25
2. Waktu .....	25
F. Teknik Pengumpulan Data.....	26
1. Observasi.....	26
2. Check list.....	26
3. Dokumentasi.....	26
G. Analisis Data.....	26
H. Indikator Keberhasilan Tindakan.....	27
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Demografi Responden Penelitian.....	29
B. Hasil Penelitian .....	29
C. Pembahasan.....	40
<b>BAB V. PENUTUP</b>	
A. Simpulan.....	41
B. Saran.....	41
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>42</b>

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 3.1. Variabel, definisi konsep, operasionalisasi, dan indikator.....	21
Tabel 3.2. Waktu penelitian.....	25

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Balapan kuda .....	10
Gambar 2.2. Kerangka berpikir.....	18

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen penelitian .....	78
--	----

## BIODATA PENULIS



### A. Identitas

1. Nama : Mosa Dayan Ratu Djaga
2. Tempat/tanggal lahir : Manggili, 09 Agustus 1993
3. Alamat : Jln Biola No 3 Nunhila
4. Nomor *handpone* : 082146938145
5. Alamat email : dayankustom@gmail.com
6. Nama Ayah : Daniel Ratu Djaga
7. Nama Ibu : Paulina Bura

### B. Riwayat pendidikan

1. SD Inperes Tanamanang (2000-2007)
2. SMP Negeri 1 Pahunga Lodu (2008-2010)
3. SMK Negeri 1 Waingapu (2011-2013)