

**DAMPAK PERMAINAN TRADISIONAL BENTENG
TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH
DASAR KELAS V SD INPRES MANMAS**

SKRIPSI

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



**ANI SOEHERMAN ASADAMA
NIM. 18321082**

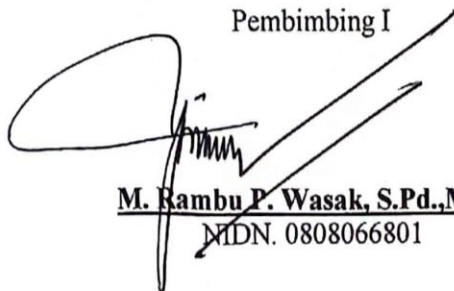
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama Ani Socherman Asadama, NIM. 18320182, dengan judul:
“Dampak Permainan Tradisional Benteng Terhadap Kebugaran Jasmani
Siswa Sekolah Dasar Kelas V SD Inpres Manmas” telah diperiksa dan disetujui
untuk diuji pada tanggal 22, bulan Juni, tahun 2024

MENYETUJUI

Pembimbing I



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

Pembimbing II



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

MENGETAHUKAN
Ketua Program Studi PJKR
KIPANG







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

HALAMAN PENGESAHAN


Skripsi atas nama **Ani Socherman Asadama**, NIM. 18320182, dengan judul: **“Dampak Permainan Tradisional Benteng Terhadap Kebugaran Jasmani Sekolah Dasar Kelas V SD Inpres Manmas”** telah dipertanggungjawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 22, bulan Juni, tahun 2024 dan dinyatakan **“LULUS”** pada tanggal 26, bulan Juni, tahun 2024

DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Ramona M. Mac, S.Pd., M.Or	Penguji Utama	
Julian J. Leko S.Pd., M.Fis. ALFO	Penguji Anggota	
Magdalena R. P. Wasak, S.Pd., M.Pd	Penguji Anggota/ Pembimbing I	 27 2024
Pnatmo W. Masi, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

MENGESAHKAN


Dra Anggrah D. N. Kuldara, M.Si., Ph.D
NIDN. 0802026601

Ketua Program Studi PJKR

Ramona M. Mac, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0802026601

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ani Soeherman Asadama
NIM : 18320182
Semester : Dua Belas (XII)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Dampak Permainan Tradisional Benteng Terhadap
Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Kelas V SD
Inpres Manmas

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, 22 Juni 2024

Yang menyatakan



Ani Soeherman Asadama
NIM. 18320182

MOTTO

**“ Tidak Semua Usaha Di Permudah, Tetapi Semua Yang Berusaha Pasti
Berbuah”**

Lakukan Segalanya Dengan Cinta.

(1 Korintus : 16-14)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Tuhan Yesus Yang Maha Esa karena atas Berkat Rahmat-Nya sehingga penulis menyelesaikan karya ilmiah ini dengan baik.
2. Kedua Orang Tua, Bapak Yustinus Asadama dan Ibu Oktorina Bekasa, yang selalu mendukung dan mendoakan penulis dalam pendidikan sehingga dapat menyelesaikan studi pendidikan dengan baik.
3. Keluarga Besar Bulmang-Wemang, Kailang-Buamang, dan Family Brooklin yang selalu membantu dalam Doa maupun perhatian, dan membantu penulis dari awal sampai dalam menyusun skripsi ini.
4. Kepada teman-teman seangkatan 2018 Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi, khususnya buat (Dessy, Etwin, Rio, Yanto, Hendy, Naldy, Djexson, Sandy, Monika, Marten, Rulaf).
5. Teman-teman ‘Manmas Squad’ (Jeten, Jeky, Marti, Robi, Musa, Romy, Ryo, Salomo, Sole, Ardy, Rio, dan Frengki) yang selalu mendukung dalam Doa sehingga penulis dalam menyusun skripsi ini.
6. Teman-teman (Ani, Anju, Teos, Slar, dan Ayu Y. Tonghael) yang selalu mendukung dalam Doa sehingga penulis dalam menyusun skripsi ini.
7. Almamater Tercinta Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti Panjatkan Kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan Perlindungan-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul: **Dampak Permainan Tradisional Benteng Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Kelas V SD Inpres Manmas**, dengan baik.

Peneliti sungguh menyadari, bahwa dalam menyusun Skripsi ini ada banyak pihak yang membantu peneliti baik dalam bentuk dukungan moral maupun material. Untuk itu, dengan penuh kerendahan hati peneliti ingin menyampaikan limpah terima kasih.

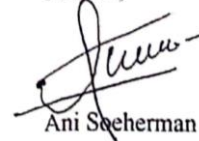
1. Prof. Dr. Ir. Godlief F. Neonufa, MT, Selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang yang sudah memberikan ijin dan kesempatan dalam menempuh studi selama ini.
2. Dra. Anggreini D. N. Rupidara, M.Si., Ph.D, Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
3. Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or, Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Kristen Artha Wacana Kupang yang telah menerima dan mendidik penulis dari awal perkuliahan hingga pada tahap penyusunan proposal ini.
4. M. Rambu P. Wasak, S.Pd. M.Pd, Selaku Pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dalam penulisan proposal ini.
5. Pnatmo Welhelmina Masi, S.Pd., M.Pd, Selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dalam penulisan proposal ini.
6. Melvianus Selan, S.Pd., M.Or, Selaku Penasehat Akademik yang sudah membimbing dan memberi motivasi kepada peneliti selama melakukan studi.
7. Bapak/Ibu staf pengajar pada program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Kristen Artha Wacana Kupang yang telah memberikan ilmu bagi peneliti.

8. Imanuel Palaka, S.Pd, Selaku Kepala Sekolah SD Inpres Manmas, yang dengan penuh sukacita telah memberikan waktu dan tempat bagi peneliti untuk melakukan penelitian.
9. Freddy Lahal, S.H Selaku kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan kabupaten Alor, yang telah memberikan izin bagi peneliti untuk dapat menyelesaikan skripsi ini
10. Kepada PJ Bupati Alor Dr. Drs. Zet Sony Libing, M.Si, selaku pejabat yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk dapat menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti juga menyadari, bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karna itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat peneliti harapkan demi kesempurnaan skripsil ini. Peneliti mengharapkan semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan pada Program studi PJKR UKAW Kupang.

Kupang, 26 Juni 2024

Peneliti,



Ani Soeherman Asadama

Nim. 18320182

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
BIODATA PENULIS	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Dampak.....	9
B. Permainan	10
C. Permainan Tradisional	15
D. Permainan Benteng	20
E. Kebugaran Jasmani	30
F. Kerangka Berpikir.....	36
BAB III. METODE PENELITIAN	37
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	37

1. Pendekatan	37
2. Jenis	37
B. Desain Penelitian	37
C. Variabel, Definisi Konseptual, Oprasionalisasi, dan Indikator.....	38
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	39
1. Tempat	39
2. Waktu.....	39
E. Populasi, Sampel, dan Teknik, Sampling	39
1. Peran Peneliti	39
2. Informan Penelitian.....	40
3. Teknik Penentuan Informan.....	40
F. Instrumen Penelitian	41
G. Teknik Analisis Data.....	42
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
A. Profil sekolah	43
B. Hasil Penelitian kuantitatif.....	44
1. Hasil Observasi	44
2. Wawancara Kepala Sekolah	46
3. Wawancara Guru Penjasorkes	48
4. Wawancara Siswa Kelas V	50
C. Pembahasan.....	53
BAB V. PENUTUP.....	57
A. Simpulan	57
B. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	59

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Variable Definisi Konseptual.....	38
Tabel 3.2. Waktu Penelitian	39
Tabel 4.1. Demografi Sampel Penelitian	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Dua Kelompok Dalam Benteng Masing-Masing	22
Gambar 4.1. SD Inpres Manmas	43
Gambar 4.2. Siswa berbaris dan berdoa	43
Gambar 4.2. Siswa melakukan pemanasan	45
Gambar 4.3. Permainan berlangsung	45
Gambar 4.4. Wawancara Kepala Sekolah	47
Gambar 4.5. Wawancara Guru Penjasorkes	49
Gambar 4.6. Wawancara Siswa	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian	62
Lampiran 2. Surat selesai penelitian	63
Lampiran 3. Instrumen penelitian	64
Lampiran 4. Bukti pengumpulan data	78
Lampiran 5. Bukti analisis data.....	80
Lampiran 6. Foto kegiatan penelitian.....	82

BIODATA PENULIS



A. Identitas

1. Nama : Ani Soeherman Asadama
2. Tempat/tanggal lahir : Manmas, 14 Juni 2000
3. Alamat : Jl. Bakti Karya Oebobo Kupang
4. Agama : Kristen Protestan
5. Nomor *handpone* : +62 81298726588
6. Alamat email : soehermanasadama@gmail.com
7. Nama Ayah : Yustinus Asadama
8. Nama Ibu : Oktorina Bekasah

B. Riwayat pendidikan

1. TK Artha Asih, Kalabahi (2005-2006)
2. SD Inpres Kalabahi Timur III (2006-2009)
3. SD Inpres Manmas (2009-2012)
4. SMP Kristen 02 Kalabahi (2012-2015)
5. SMA Negeri 02 Kalabahi (2015-2018)
6. Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

