

**PERAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
OLAHRAGA DAN KESEHATAN DALAM MENJAGA
KEBERSIHAN DIRI SISWA DI SDI LASIANA**

SKRIPSI

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



**YUVENSIUS MALUR
NIM. 21320046**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Yuvensius Malur**, NIM. 21320046, dengan judul: "**Peran Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dalam Menjaga Kebersihan Diri Siswa SDI Lasiana**" telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 01, bulan Juli, tahun 2025

MENYETUJUI

Pembimbing I



Agustinus Jacob Nafie, S.Pd., M.Or.
NUPTK. 2142743644130123

Pembimbing II



Pnatmo Welhelmina Masi, S.Pd., M.Pd.
NUPTK. 0535765666230223

MENGESAHKAN

Program Studi PJKR

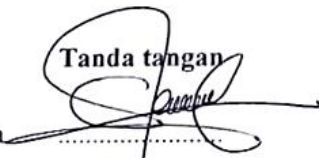
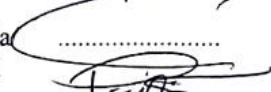


Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or.
NUPTK. 4534744645130132

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama Yuvensius Malur, NIM 21320046, dengan judul "Peran Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Dalam Menjaga Kebersihan Diri Siswa SDI Lasiana" telah dipertanggungjawabkan di depan Dewan Penguji pada tanggal 01, bulan juli, tahun 2025 dan dinyatakan "LULUS" pada tanggal 08, bulan Juli, tahun 2025

DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Dr. Jusuf Blegur, M.Pd.	Penguji Utama	
Christin P. M. Rajagukguk, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota	
Agustinus Jacob Nafie, S.Pd., M.Or.	Penguji Anggota Pembimbing I	
Pnatmo Welhelmina Masi, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota Pembimbing II	

MENGESAHKAN


Dekan KIP
Dra. Anggreini D. My Rupidara, M.Si., ph.D.
NUPTK : 7157746647230103

Ketua Program Studi PJKR

Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or.
NUPTK : 4534744645130132

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yuvensius Malur
NIM : 21320046
Semester : Delapan (VIII)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Peran Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Dalam Menjaga Kebersihan Diri Siswa SDI Lasina

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, 08 Juli 2025

Yang menyatakan


Yuvensius Malur
NIM. 21320046



MOTTO

“janganlah takut, sebab aku menyertai engkau”

(Yesaya 41:10)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Tuhan Yesus dan Bunda Maria sebagai sumber kekuatan.
2. Kedua orang tua tercinta, Bapak Donatus Malo dan Ibu Romana Jeniman yang telah mendukung serta doa kepada saya.
3. Kakak dan adik yang terkasih, kakak Timoteus Firman, Heribertus Jehandu dan adik, Onalia Hadia, Evritus Sudirman, Diana Juria, Lediana Jelimi. Yang telah mendukung, membantu, memotivasi dan membiayai saya selama dibangku kuliah.
4. Bapak besar dan mama besar yang terkasih, Bapak Kristoforus Sudin dan Ibu Agustina Tafoki, yang telah mendukung, membantu, Memotivasi dan menerima saya tinggal diruma selama perkuliahan.
5. Keluarga Besar Akong, Keluarga Besar Lelit, Keluarga Besar Suku kasong dan Lela.
6. Teman – teman PJKR khususya angkatan 2021.
7. Almamater tercinta Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala anugrah dan karunainya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan selesai dengan harapan peneliti.

Adapun judul skripsi ini adalah **”peran pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dalam menjaga kebersihan diri siswa SDI Lasiana”**. peneliti mengambil judul ini karena cukup menarik perhatian peneliti. peneliti diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi siswa di SDI Lasiana khususnya dalam menjaga kebersihan diri.

Pada kesempatan ini, peneliti menghaturkan limpah terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Godlif Fredik Neonufa, MT, selaku rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
2. Dra. Anggreini D. N. Rupidara, M.Si., Ph.D, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) UKAW dan seluruh jajarannya yang telah membantu proposal ini.
3. Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (FKIP) Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
4. Agustinus Jacob Nafie, S.Pd., M.Or. selaku Pembimbing I yang telah meluangkan waktu dalam membimbing penulis dalam penyusunan proposal ini.
5. Pnatmo W. Masi, S.Pd., M.Pd. selaku Pembimbing II telah menerima meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam penyusunan proposal ini.
6. Yahya Jeckson Palinata, S.Pd., M.Or. selaku Penasehat Akademik yang sudah membimbing dan memberikan motivasi kepada peneliti selama duduk dibangku kulia dan membantu memperlancar segala sesuatu yang berkaitan dengan peneliti dalam skripsi ini.

7. Dosen-dosen dan staf FKIP PJKR yang selalu senantiasa membimbing, mendidik dan selalu memberi motivasi demi kebaikan dan masa depan peneliti.
8. Joni Anderia Hige Huki, S.Pd.,MM.,Gr. Selaku kepala sekolah SDI Lasiana yang telah mengizinkan saya untuk melakukan penelitian dengan siswa SDI Lasiana.
9. Martinus Klau, S.Pd. selaku guru penjasorkes SDI Lasiana yang telah membantu saya dalam melaksanakan penelitian.
10. Keluarga tercinta (Bapak,Mama,Kakak dan Adik-Adik) yang telah membantu mendukung, membiayai dan memotivasi peneliti selama menjalankan masa perkuliahan.
11. Teman-teman seperjuangan PJKR kelas A angkatan 2021 yang telah meluangkan waktu untuk berkonsultasi dan berdiskusi tentang berbagai masalah yang ada hubungannya dengan peneliti skripsi ini pada setiap kesempatan.

Peneliti juga menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran sangat dibutuhkan peneliti untuk melengkapi skripsi ini baik dari segi teori, metode dan analisis sehingga dapat menjadi acuan dan referensi bagi peneliti selanjutnya. peneliti juga berharap skripsi ini memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan pada program studi PJKR UKAW.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa memberkati atas segala bantuan dan kebaikan yang telah diberikan oleh semua pihak kepada peneliti.

Kupang, 08 juli 2025

Peneliti,



Yuvensius Malur
NIM. 21320046

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	iii
ABSTRAK	xiv
BIODATA PENULIS.....	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	7
A. Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.....	7
1. Pengertian	7
2. Tujuan	8
3. Manfaat	9
4. Hubungan kebersihan diri dengan Pembelajaran Penjasorkes	10
5. Pendidikan Kebersihan diri dalam Pembelajaran Penjasorkes	11
B. Menjaga Kebersihan Diri	12
1. Kebersihan diri	12

2. Macam-macam kebersihan diri	15
3. Tujuan kebersihan diri	16
4. Manfaat kebersihan diri	16
5. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebersiha diri	17
C. Kerangka Berpikir	18
BAB III. METODE PENELITIAN	19
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	19
1. Pendekatan	19
2. Jenis.....	20
B. Desain Penelitian.....	21
C. Variabel, Definisi Konseptual, Oprasionalisasi, dan Indikator	21
D. Tempat dan Waktu Penelitian	23
1. Tempat.....	23
2. Waktu	24
E. Peran Peneliti, Informan Penelitian, dan Teknik Penentuan Informan.	24
1. Peran peneliti.....	24
2. Informan penelitian	25
3. Teknik penentuan informan.....	25
F. Teknik Pengumpulan Data	25
G. Teknik Analisis Data	27
H. Pengujian Keabsahan Data	28
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	29
A. Demografi Informan Penelitian.....	29
B. Hasil Penelitian.....	32
1. Observasi	32
2. Wawancara	34
C. Pembahasan	45
BAB V. PENUTUP	52
A. Simpulan.....	52
B. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA.....	55

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Variabel, Definisi Konseptual, Oprasionalisasi, dan Indikator	21
Table 3.2. waktu penelitian	24

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka berpikir	18
Gambar 4.1. Profil sekolah	30
Gambar 4.2. Observasi pelaksanaan penjasorkes siswa SDI Lasiana	33
Gambar 4.3. Observasi pelaksanaan penjasorkes siswa SDI Lasiana	34
Gambar 4.4. Observasi pelaksanaan penjasorkes siswa SDI Lasiana	34
Gambar 4.5. wawancara dengan guru penjasorkes SDI Lasiana	38
Gambar 4.6. Wawancara dengan siswa SDI Lasiana	39
Gambar 4.7. Wawancara dengan siswa SDI Lasiana	40
Gambar 4.8. Wawancara dengan siswa SDI Lasiana	41
Gambar 4.9. Wawancara dengan siswa SDI Lasiana	42
Gambar 4.10. Wawancara dengan siswa SDI Lasiana	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian	57
Lampiran 2. Surat selesai penelitian.....	58
Lampiran 3. Instrumen penelitian.....	59
Lampiran 4. Catatan hasil penelitian	63
Lampiran 5. Foto kegiatan penelitian	72
Lampiran 6. Modul ajar	78

ABSTRAK

PERAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAAHRAGA DAN KESEHATAN DALAM MENJAGA KEBERSIHAN DIRI SISWA SDI LASIANA

Yuvensius Malur^{1*}, Agustinus J. Nafie, S.Pd., M.Or.², Pnatmo W. Masi, S.Pd., M.Pd.³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

Email. yuvensmalur3@gmail.com

Latar belakang: pembelajaran penjasorkes sangat penting dalam mengasah kemampuan motorik siswa, tetapi juga untuk membangun kebiasaan hidup sehat sejak usia dini. Salah satu elemen penting dalam pembelajaran Penjasorkes adalah penanaman kesadaran siswa mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri.

Tujuan penelitian: untuk mengetahui peran pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dalam menjaga kebersihan diri siswa SDI Lasiana.

Metode penelitian: Metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian kualitatif deskriptif.

Hasil dan pembahasan: Hasil dari penelitian ini ditemukan bahwa pembelajaran penjasorkes berperan penting dalam menanamkan kebiasaan menjaga kebersihan diri siswa, karena dalam pembelajaran penjasorkes siswa mempelajari tentang cara menjaga kebersihan diri sejak usia diri.

Simpulan: Pelaksanaan pembelajaran penjasorkes di SDI Lsiana telah melaksanakan dengan baik, hal ini karena sebagian besar siswa telah memperlihatkan kebersihan diri khususnya kebersihan rambut dan kulit.

Kata kunci: pembelajaran penjasorkes, kebersihan diri siswa

ABSTRACT

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION, SPORTS AND HEALTH LEARNING IN MAINTAINING PERSONAL HYGIENE OF SDI LASIANA STUDENTS

Yuvensius Malur^{1*}, Agustinus J. Nafie, S.Pd., M.Or.², Pnatmo W. Masi, S.Pd., M.Pd.³

¹²³Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia

Email. yuvensmalur3@gmail.com

Background: The learning of health workers is very important in honing students' motor skills, but also to build healthy living habits from an early age. One of the important elements in Penjasorkes learning is to cultivate students' awareness of the importance of maintaining personal hygiene. Personal hygiene, such as regular bathing, keeping nails, teeth, and clothes clean.

Purpose of research. to find out the role of physical education, sports, and health learning in maintaining personal hygiene of SDI Lasiana students.

Research method: Qualitative research methods with descriptive qualitative research types.

Result and discussion: The results of this study found that health care learning plays an important role in instilling the habit of maintaining personal hygiene in students, because in health care learning students learn about how to maintain personal hygiene from an early age.

Conclusion: The implementation of health care learning at SDI Lasiana has been carried out well, this is because most of the students have shown personal hygiene, especially hair and skin hygiene.

Keyword: health care learning, student personal hygiene

BIODATA PENULIS



A. Identitas

1. Nama : Yuvensius Malur
2. Tempat/ tanggal lahir : Lia, 03 Juni 2025
3. Alamat : Lia, RT. 007/ RW.003. Des. Lia, Kec.
Satar Mese Utara. Kab. Manggarai.
4. Nomor *handpone* : 081237885395
5. Alamat email : yuvensmalur3@gmail.com
6. Nama Ayah : Donatus Malo
7. Nama Ibu : Ronama Jeniman

B. Riwayat pendidikan

1. SD Inpres Manda : (2008-2015)
2. SMPN Satu Atap Mowol : (2015-2018)
3. SMAN 1 NARANG : (2018-2021)