

**PERAN AKTIVITAS LUAR RUANG (*OUTDOOR ACTIVITY*)
TERHADAP LITERASI FISIK PADA SISWA SEKOLAH
DASAR**





**MUHAMMAD LUIS FIGO
1605619004**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga**

*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

**PROGRAM STUDI OLAHRAGA REKREASI
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
AGUSTUS, 2023**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I <u>Dra. Aryati, M.Pd</u> NIDN. 8973710021		<u>10-08-2023</u>
Pembimbing II <u>Muhamad Arif, M.Pd</u> NIDN. 0023028304		<u>10-08-2023</u>

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Hernawan, SE, M.Pd</u> NIP. 19690721 200212 1 001	Ketua		<u>16-08-2023</u>
2. <u>Abdul Kholik, M.Pd</u> NIP. 19751228 200501 1 001	Sekretaris		<u>10-08-2023</u>
3. <u>Dra. Aryati, M.Pd</u> NIDN. 8973710021	Anggota		<u>10-08-2023</u>
4. <u>Muhamad Arif, M.Pd</u> NIDN. 0023028304	Anggota		<u>10-08-2023</u>
5. <u>Drs. Zulham, M.Si</u> NIP. 19720302 200501 1 002	Anggota		<u>15-08-2023</u>

Tanggal Lulus : Rabu, 2 Agustus 2023

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asl dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta

Jakarta, Agustus 2023
Yang membuat pernyataan,



Muhammad Luis Figo
Nim. 1605619004



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Muhammad Luis Figo
NIM : 1605619004
Fakultas/Prodi : Ilmu Olahraga/Olahraga Rekreasi
Alamat email : muh.luisfigo@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Peran Aktivitas Luar Ruang (*Outdoor Activity*) Terhadap Literasi Fisik Pada Siswa Sekolah Dasar

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 22 Agustus 2023

Penulis

(Muhammad Luis Figo)

ABSTRACT

MUHAMMAD LUIS FIGO. ROLE OF OUTDOOR ACTIVITIES (OUTDOOR ACTIVITY) TOWARD PHYSICAL LITERACY ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS.

Thesis: Jakarta, Recreational Sports Study Program, Faculty of Sports Science, Jakarta State University, July 2023

This study aims to determine the role of outdoor activities(outdoor activity) to elementary school students. This research was conducted at Elementary School Students 05 Jakarta. The time for the research was carried out in June 2023. The research method used is methodpre experiment with "One Group Pre Test-Post Test Design". The population in this study were 32 grade IV students or the entire population.

The research instrument used was a questionnaire to find out the initial test data before the research and the final test after the research. The data analysis technique in this study used the t-test statistical technique by calculating the t-count value compared to the t-table at a significant level of 0.05.

The results of the comparative calculation of the pre-test and final test obtained the coefficient (r_{xy}) 0.024. by the standard deviation of the mean difference (SD_{Dm}) 0.97. In subsequent calculations, the t-count was obtained at 7.92 and the t-table value was 1.696 at degrees ($n-1$). With $t\text{-count} > t\text{-table}$ which shows the null value hypothesis (H_0) is rejected and the alternative hypothesis (H_1) is accepted, it can be concluded that Outdoor Activities(Outdoor Activity) has a role in the Physical Literacy of Elementary School Students.

Keywords : *Physical Literacy, Outdoor Activity, Elementary School Students*

*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

RINGKASAN

MUHAMMAD LUIS FIGO. PERAN AKTIVITAS LUAR RUANG (*OUTDOOR ACTIVITY*) TERHADAP LITERASI FISIK SISWA SEKOLAH DASAR.

Skripsi: Jakarta, Program Studi Olahraga Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta, Juli 2023

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran aktivitas luar ruang (*outdoor activity*) terhadap siswa sekolah dasar. Penelitian ini dilaksanakan di SDN Susukan 05 Pagi Jakarta. Adapun waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Juni 2023. Metode Penelitian yang digunakan adalah metode *pre eksperiment* dengan “*One Group Pre Test-Post Test Design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV yang berjumlah 32 orang atau seluruh populasi.

Instrument Penelitian yang digunakan adalah angket untuk mengetahui data tes awal sebelum penelitian dan tes akhir setelah penelitian. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik Statistik uji-t dengan menghitung nilai t-hitung dibandingkan dengan t-tabel pada taraf signifikan 0,05.

Hasil penelitian perhitungan perbandingan tes awal dan tes akhir diperoleh koefisien (r_{xy}) 0,024. dengan standar deviasi perbedaan mean (SD_{Dm}) 0,97. Dalam perhitungan selanjutnya diperoleh t-hitung sebesar 7,92 dan nilai t-tabel 1,696 pada derajat (n-1). Dengan t-hitung > t-tabel yang menunjukkan hipotesis nilai nihil (H_0) ditolak dan hipotesis alternative (H_1) diterima, maka dapat disimpulkan bahwa Aktivitas Luar Ruang (*Outdoor Activity*) mempunyai peran terhadap Literasi Fisik Siswa Sekolah Dasar.

Kata Kunci : Literasi Fisik, Aktivitas Luar Ruang, Siswa Sekolah Dasar

*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala karena berkat rahmat dan karunianya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Peran Aktivitas Luara Ruang (*Outdoor Activity*) Terhadap Literasi Fisik Siswa Sekolah Dasar“. Skripsi ini merupakan suatu syarat guna memperoleh gelar sarjana Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta (FIK UNJ)

Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi, namun berkat bantuan berbagai pihak skripsi ini dapat terselesaikan. Pada kesempatan kali ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada **Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga UNJ, **Dr. Hernawan, SE, M.Pd** selaku Wakil Dekan III Fakultas Ilmu Olahraga UNJ, **Hartman Nugraha M.Pd** selaku Koordinator Prodi Olahraga Rekreasi, **Dra. Aryad, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing I dan **Muhamad Arif, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing II, **Dr. Drs. Zulham, M.Si** selaku Pembimbing Akademik terbaik selama masa perkuliahan dan segenap dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Ucapan terimakasih juga peneliti sampaikan kepada kepala sekolah dan bapak/ibu guru serta siswa/siswa kelas IV SDN Susukan 05 Pagi. Teman-teman seperjuangan kontrakan dan semua yang membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Terakhir saya ucapkan untuk keluarga saya dirumah bapak Supriyanto dan ibu Maryanti yang selalu mendukung saya selama masa perkuliahan dan mendoakan saya sampai hingga saat ini, Untuk adik saya Ibrahim Mufiid yang selalu memberikan semangat pada saat pengerjaan, dan tidak lupa untuk teman hidup saya Tamara Silvia Natasya, S.Ikom yang selalu menemani dan memberikan suport dimasa-masa sulit

dalam pengerjaan skripsi hingga saya selesai sampai saat ini. Terimakasih yang sebesar-besarnya saya ucapkan.

Peneliti menyadari akan adanya keterbatasan peneliti dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, peneliti memohon maaf atas segala kekurangan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semuanya



Penyusun

Muhammad Luis Figo

*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRACT	i
RINGKASAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian	5
C. Perumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORITIK	
A. Deskripsi Konseptual	8
B. Penelitian Relevan	31
C. Kerangka Berpikir	34
D. Hipotesis Penelitian	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tujuan Penelitian	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian	37
C. Metode Penelitian	37
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	39
E. Teknik Pengumpulan Data	39
F. Instrumen Penelitian	40
G. Uji Realibilitas dan validitas	43
H. Teknik Analisis Data	47
I. Uji Hipotesis	48
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	51
1. Deskripsi Data Awal Literasi Fisik Siswa Kelas IV SDN Susukan 05 Pagi	51
2. Deskripsi Data Akhir Literasi Fisik setelah Aktivitas Luar Ruang (<i>Outdoor Activity</i>)	53
B. Pembahasan Hasil	54
1. Tes Awal Literasi Fisik Siswa Kelas IV SDN Susukan 05	

Pagi.....	54
2. Tes Akhir Literasi Fisik Siswa Kelas IV SDN Susukan 05	
Pagi.....	55
C. Analisis Data	55
D. Temuan Penelitian.....	56
E. Keterbatasan Penelitian	57
BAB V KESIMPULAN	
A. Kesimpulan	58
B. Implikasi.....	58
C. Saran.....	59

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tabel 3.1 Kisi-kisi Uji Coba Instrumen Kuesioner Literasi fisik	42
2. Tabel 3.2 Skala Likert, Skor Penilaian Alternatif Jawaban	42
3. Tabel 3.3 Uji Validitas	44
4. Tabel 4 Data awal Literasi Fisik Siswa Kelas IV SDN Susukan 05 Pagi.	51
5. Tabel 5. Data Akhir Literasi Fisik Siswa Kelas IV SDN Susukan 05 Pagi	53
6. Tabel 1 Kisi-kisi Instrumen Penelitian (Uji coba) Literasi Fisik Siswa kelas IV SDN Susukan 05 Pagi.	61
7. Tabel 6 Tabulasi jawaban responden dan validasi Literasi Fisik Siswa Kelas IV SDN Susukan 05 Pagi	67
8. Tabel 7 Contoh uji Validasi angket Literasi Fisik Siswa Kelas IV SDN Susukan 05 Pagi	68
9. Tabel 8 Tabulasi jawaban responden dan validasi Literasi Fisik Siswa Kelas IV SDN Susukan 05 Pagi	70
10. Tabel 9 Contoh uji Validasi angket Literasi Fisik Siswa Kelas IV SDN Susukan 05 Pagi	71
11. Tabel 10 Tabulasi jawaban responden dan validasi Literasi Fisik Siswa Kelas IV SDN Susukan 05 Pagi	73
12. Tabel 11 Contoh uji Validasi angket Literasi Fisik Siswa Kelas IV SDN Susukan 05 Pagi	74
13. Tabel 12 Tabulasi jawaban responden dan validasi Literasi Fisik Siswa Kelas IV SDN Susukan 05 Pagi	76
14. Tabel 13 Contoh uji Validasi angket Literasi Fisik Siswa Kelas IV SDN Susukan 05 Pagi	77
15. Tabel 14 Uji Realibilitas Literasi Fisik secara keseluruhan data yang sudah dikurangi data drop atau tidak absah.	79
16. Tabel 15 Jumlah Kuadrat skor item	82

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Ice Breaking	79
2. Permainan Sendok Ajaib.....	80
3. Permainan Gelas Piramid.....	82
4. Permainan Komentator Bola.....	85
5. Permainan Karpas Aladin.....	87
6. Permainan Susun Angka	88
7. Permainan Lompat Bersama	89
8. Permainan Pindah Gelang.....	90
9. Permainan Tangkap Aku.....	91



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Hasil Uji Coba Instrumen	60
2. Instrumen Penelitian	88
3. Hasil Penelitian	93
4. Foto Dokumentasi Penelitian	101
5. Surat Validasi Intrumen Penelitian	118
6. Surat Validasi Permainan	119
7. Surat Izin Penelitian	120
8. Surat Keterangan Penelitian	121
9. Riwayat Hidup	122



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*