

**LITERATURE REVIEW: AKTIVITAS FISIK DALAM
PEMBELAJARAN *OUTDOOR EDUCATION* SISWA SEKOLAH
DASAR**



**PROGRAM STUDI OLAHRAGA REKREASI
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

LITERATURE REVIEW: AKTIVITAS FISIK DALAM PEMBELAJARAN *OUTDOOR EDUCATION* SEKOLAH DASAR

ABSTRAK

Pendidikan alam terbuka merupakan aktivitas luar sekolah yang merupakan kegiatan di luar kelas. Seperti bermain di lingkungan sekolah, taman, berkemah, dan lain-lain. Tapi, pendidikan luar kelas tidak sekedar memindahkan pelajaran ke luar kelas, tetapi dilakukan dengan mengajak siswa untuk menyatu dengan alam serta melakukan aktivitas yang mengarah pada terwujudnya perubahan perilaku siswa terhadap lingkungan sekitar melalui tahap-tahap kesadaran, pengertian, tanggungjawab, serta tingkah laku. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapat gambaran tentang peta jalan penelitian 10 sepuluh tahun terakhir, serta ke depannya tentang kajian bidang keilmuan terkait tema *outdoor education* pada topik aktivitas fisik siswa sekolah dasar. Penulisan artikel ilmiah ini menggunakan metode penelitian *literature review* yang awalnya berasal dari 581 sumber literatur kemudian direview menjadi 15 literatur yang diambil dari dua database (Google Scholar dan PubMed) yang menunjukkan aktivitas fisik dan *outdoor education*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setiap siswa dengan tinggi aktivitas fisik memiliki tingkat kebugaran yang baik. Siswa yang banyak melakukan aktivitas fisik akan mendapatkan kebugaran jasmani yang lebih baik. Dapat disimpulkan bahwa baik kegiatan pembelajaran di luar kelas memiliki dampak positif yang signifikan, dengan pembelajaran di luar kelas berfokus pada pengembangan akademik dan pengalaman belajar yang holistik, sementara aktivitas fisik berfokus pada kesehatan fisik dan kesejahteraan individu. Keduanya dapat menjadi bagian penting dari pendidikan yang komprehensif dan upaya untuk mencapai perkembangan optimal baik secara akademik maupun fisik.

Kata Kunci: Pendidikan luar ruang, aktivitas fisik

LITERATURE REVIEW: PHYSICAL ACTIVITY IN ELEMENTARY SCHOOL OUTDOOR EDUCATION LEARNING

ABSTRACT

Outdoor education is an activity outside the school which is an activity outside the classroom. Such as playing in the school environment, parks, camping, and others. However, outdoor education does not just move lessons out of the classroom, but is carried out by inviting students to unite with nature and carry out activities that lead to the realization of changes in students' behaviour towards the surrounding environment through the stages of awareness, understanding, responsibility, and behaviour. The purpose of this research is to get an overview of the research roadmap for the last 10 ten years, as well as in the future about studies in scientific fields related to the theme of outdoor education on the topic of physical activity of elementary school students. The writing of this scientific article uses the literature review research method which originally came from 581 literature sources and then reviewed into 15 literature taken from two databases (Google Scholar and PubMed) which show physical activity and outdoor education. The results showed that every student with high physical activity had a good level of fitness. Students who do a lot of physical activity will get better physical fitness. It can be interpreted that both learning activities outside the classroom have a significant positive impact, with learning outside the classroom focusing on academic development and a holistic learning experience, while physical activity focuses on physical health and individual well-being. Both can be an important part of a comprehensive education and efforts to achieve optimal development both academically and physically.

Keyword: *Outdoor education, physical activity*

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I <u>Dr. Hernawan, S.E., M.Pd</u> NIP. 196907212002121001		14-08-2023

Pembimbing II <u>Hartman Nugraha, M.Pd</u> NIP. 197409092003121001		15-08-2023
--	---	---------------------

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Aan Wasan, S.Sos., M.Si</u> NIP. 197112192005011001	Ketua		14-08-2023
2. <u>Masnur Ali, M.Pd</u> NIP. 199209012019031000	Sekretaris		14-08-2023
3. <u>Abdul Kholik, M.Pd</u> NIP. 197512282005011001	Anggota		14-08-2023
4. <u>Dr. Hernawan, S.E., M.Pd</u> NIP. 196907212002121001	Anggota		14-08-2023
5. <u>Hartman Nugraha, M.Pd</u> NIP. 197409092003121001	Anggota		15-08-2023

Tanggal Lulus : 3 - 08 - 2023

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli 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 ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Agustus 2023

Yang membuat Pernyataan,



Mochammad Azqilla Ahdalazim
NIM. 1605619029



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 : Mochammad Azqilla Ahdalazim
NIM : 1605619029
Fakultas/Prodi : Ilmu Olahraga/Olahraga Rekreasi
Alamat email : mochammadazqilla@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 :

Literature Review: Aktivitas Fisik dalam Pembelajaran Outdoor Education 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, 23 Agustus 2023

Penulis

(Mochammad Azqilla Ahdalazim)

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur penulis panjatkan pada Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “*Literature Review: Aktivitas Fisik Dalam Pembelajaran Outdoor Education Siswa Sekolah Dasar*” hingga selesai. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga, Program Studi Olahraga Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan Skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta. Bapak **Hartman Nugraha, M.Pd** selaku Koordinator Program Studi Olahraga Rekreasi sekaligus Dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan kesempatan, ilmu, dan juga pengalamannya kepada penulis. Bapak **Dr. Hernawan, S.E., M.Pd** selaku Dosen Pembimbing I yang telah menyediakan waktu, tenaga, serta pikiran untuk penulis dalam penyusunan skripsi ini. Bapak **Abdul Kholik, M.Pd** selaku Pembimbing Akademik yang selalu meluangkan waktunya untuk memberikan arahan, saran, serta masukan kepada penulis selama proses perkuliahan. Bapak **Dr. Dena Widyawan, M.Pd** selaku dosen pembimbing saat penelitian yang juga telah memberikan pengalaman dan ilmu yang bermanfaat dalam penyusunan Skripsi ini. Terima kasih kepada bapak **Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd.** yang selalu mendorong semangat saya.

Terima kasih kepada Ayah (Hatta Yusfar Lazim), Ibu (Aha Yana Bauty), Ibu Tiri (Nur Fatimah) Adik (Namuz Gabriella), Pasangan (Keyfa Salsa Aulia) dan seluruh keluarga penulis yang telah memberikan dukungan materil maupun moral kepada penulis dalam penyusunan Skripsi ini.

Terima kasih kepada teman-teman seperjuangan bimbingan (**Alvien, Ahmar, Ardyan, Gita, Rafael, Riski Tiara**) yang dari awal bimbingan penelitian mengiringi langkah penulis dalam penulisan skripsi ini. Terima kasih kepada kepada **Adam, April, Endy, Hidrat, Lukki, Mufidi, Naufal, Riskiria, dan Rizky**, yang telah mendukung penulis dalam penyusunan Skripsi ini. Terima kasih kepada teman-teman **Olahraga Rekreasi Angkatan 2019**, Keluarga Besar **KOP Catur UNJ**, dan Keluarga Besar **KOP Bola Tangan UNJ** yang terlibat dalam perjalanan hidup penulis sampai dengan saat ini.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis menerima saran dan kritik guna mendapatkan hasil yang lebih baik. Penulis berharap semoga Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan berguna pada ilmu pengetahuan keolahragaan.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Jakarta, Agustus 2023

M.A.A

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Hasil Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORETIK	
A. Deskripsi Konseptual	9
B. Penelitian yang Relevan	21
C. Kerangka Berpikir	23
D. Kerangka Teori	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	25
B. Kriteria Studi Literatur	25
C. Tahapan Studi Literatur	26
D. Peta Studi Literatur	27

BAB IV HASIL STUDI LITERATUR

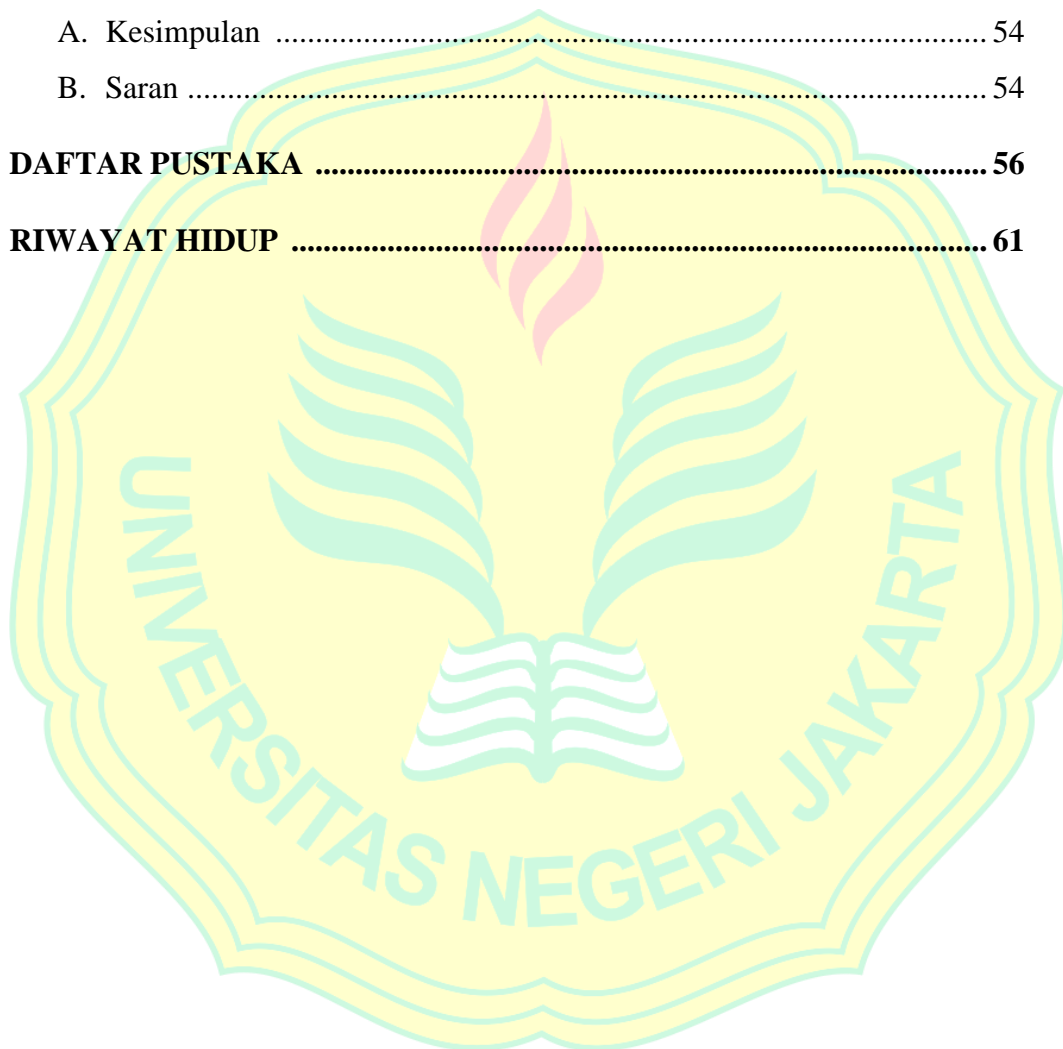
A. Hasil Kajian Studi Literatur	30
B. Pembelajaran Luar Kelas dalam Pendidikan Jasmani	46
C. Aktivitas Fisik dalam Pendidikan Jasmani	50

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	54
B. Saran	54

DAFTAR PUSTAKA	56
-----------------------------	-----------

RIWAYAT HIDUP	61
----------------------------	-----------



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skema Kerangka Teori	23
Gambar 3.1 Skema Tahapan Studi Literatur	25
Gambar 3.2 Skema Peta Studi Literatur	29

