

**STUDI LITERATUR : PERILAKU SEDENTARI DALAM  
PEMBELAJARAN OUTDOOR EDUCATION SISWA DI  
SEKOLAH DASAR**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**ALVIEN ADE PRAMUDYA**

**1605619027**

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

**PROGRAM STUDI OLAHRAGA REKREASI**

**FAKULTAS ILMU OLAHRAGA**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**AGUSTUS, 2023**

**ALVIEN ADE PRAMUDYA. STUDI LITERATUR : PERILAKU SEDENTARI DALAM PEMBELAJARAN OUTDOOR EDUCATION**

**ABSTRAK**

Latar Belakang : Perilaku sedentari merupakan perilaku atau aktivitas terjaga yang ditandai dengan pengeluaran energi seperti duduk atau berbaring, berbeda dari perilaku pasif. Perilaku sedentari pada pembelajaran *outdoor education* merupakan strategi pembelajaran yang dilakukan di luar ruangan. Strategi pembelajaran seperti ini dilakukan dengan mengajak siswa supaya dapat menyatu dengan alam dan melakukan beberapa aktivitas di luar ruangan supaya terhindar dari kebiasaan sedentari.

Metode : Studi ini menggunakan pendekatan studi literature. Pencarian artikel menggunakan 2 database yaitu *Google Scholar* dan *Pubmed* dengan kata kunci *outdoor education* dan perilaku sedentari. Kriteria artikel yaitu original yang di publikasikan dari tahun 2013-2023.

Hasil : Dari ke 16 artikel yang telah di review, menunjukkan hasil bahwa semua artikel menjelaskan kebiasaan sedentari merupakan kebiasaan buruk yang rentan akan datangnya penyakit. Maka dari itu pembelajaran diluar ruangan menjadi salah satu faktor untuk mengurangi terjadinya penyakit yang dating akibat kebiasaan sedentari, karena seorang anak akan lebih aktif dan banyak bergerak ketika berada di luar ruangan.

Kesimpulan : Hasil review dari 16 artikel tersebut menjelaskan bahwa terdapat faktor faktor yang mempengaruhi perilaku sedentari pada seorang anak yang dapat membuat anak menjadi malas bergerak dan melakukan aktivitas lainnya. Maka dari itu pembelajaran diluar ruangan menjadi salah satu faktor pendukung untuk mengurangi terjadinya penyakit yang datang akibat kebiasaan sedentari, karena seorang anak akan lebih aktif dan banyak bergerak ketika berada di luar ruangan.

Kata Kunci : Pembelajaran Luar Ruang, Perilaku Sedentari

**ALVIEN ADE PRAMUDYA. LITERATURE STUDY: SEDENTARY BEHAVIOR IN OUTDOOR EDUCATION LEARNING**

**ABSTRACT**

*Background :Sedentary behavior is a wakeful behavior or activity characterized by expenditure of energy such as sitting or lying down, as distinct from passive behavior. Sedentary behavior in outdoor education learning is a learning strategy that is carried out outdoors. Learning strategies like this are carried out by inviting students to unite with nature and do some outdoor activities to avoid sedentary habits.*


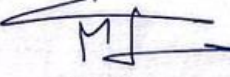
*Methods: This study uses a literature study approach. Article search used 2 databases, namely Google Scholar and Pubmed with the keywords outdoor education and sedentary behavior. The criteria for the article are originals published from 2013-2023.*

*Results: Of the 16 articles that have been reviewed, the results show that all articles explain sedentary habits as bad habits that are prone to disease. Therefore outdoor learning is one of the factors to reduce the occurrence of diseases that come as a result of sedentary habits, because a child will be more active and move a lot when outside the room.*

*Conclusion: The review results of the 16 articles explain that there are factors that influence sedentary behavior in a child which can make a child lazy to move and do other activities. Therefore outdoor learning is one of the supporting factors for reducing the occurrence of diseases that come as a result of sedentary habits, because a child will be more active and move a lot when outside the room.*

*Keywords: Outdoor Education, Sedentary Behavior*

### LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing 1</b> <u>Dr. Hernawan, SE., M.Pd</u> NIP. 196907212002121001	 .....	<u>16-8-2023</u> .....
<b>Pembimbing II</b> <u>Masnur Ali, M.Pd</u> NIP. 199209012019031014	 .....	<u>16-8-2023</u> .....

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Muhamad Arif, M.Pd</u> NIDN. 0023028304	Ketua	 .....	<u>10-8-2023</u> .....
<u>Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd</u> NIP. 197701280028017701	Sekretaris	 .....	<u>24-8-2023</u> .....
<u>Dr. Hernawan, SE., M.Pd</u> NIP. 196907212002121001	Anggota	 .....	<u>16-8-2023</u> .....
<u>Masnur Ali, M.Pd</u> NIP. 199209012019031014	Anggota	 .....	<u>16-8-2023</u> .....
<u>Dr. Abdul Sukur, M.Si</u> NIP. 196911302000031001	Anggota	 .....	<u>10-8-2023</u> .....

Tanggal Lulus : Kamis, 03 Agustus 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,



Alvien Ade Pramudya

NIM.1605619027



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://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 : Alvien Ade Pramudya  
NIM : 1605619027  
Fakultas/Prodi : Ilmu Olahraga/Olahraga Rekreasi  
Alamat email : alvinpramudya00@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 :  
Studi Literatur : Perilaku Sedentari Dalam Pembelajaran Outdoor Education Siswa  
Di 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, 25 Agustus 2023

Penulis

( Alvien Ade Pramudya )

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warohmatullaahi Wabarokatuh

Puji dan syukur penulis panjatkan pada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Studi Literatur : Perilaku Sedentari Dalam Pembelajaran *Outdoor Education* Siswa Di Sekolah Dasar” hingga selesai. Penulisa skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga, Program Studi Olahraga Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, 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 terimakasih kepada bapak **Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta. Bapak **Hartman Nugraha, M.Pd** selaku Koordinator Program Studi Olahraga Rekreasi. Bapak **Dr. Abdul Sukur, S.Pd, M.Si** selaku Wakil Rektor III Bidang Kemahasiswaan sekaligus Pembimbing Akademik penulis dari semester 1 sampai dengan saat ini 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 dan pikiran untuk penulis dalam penyusunan skripsi ini. Bapak **Masnur Ali, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing II yang telah membimbing, memberikan arahan dan masukan kepada penulis dalam penulisan

dan penyelesaian skripsi peneliti mampu menyelesaikan skripsi tepat pada waktunya. Serta tak lupa penulis ucapkan terima kasih kepada **M. Azkilla Ahdalazim** selaku *partner* penelitian yang telah membantu saya dan juga memotivasi saya dalam mengerjakan skripsi 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.

Wassalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarokatuh.

Jakarta, Juli 2023

A A P



## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN ORISINALITAS.....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Penelitian.....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>8</b>
A. Outdoor Education.....	8
B. Perilaku Sedentari.....	12
C. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar.....	17
D. Kerangka Teori.....	19
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>21</b>
A. Rancangan Strategi Pencarian Studi Literatur.....	21
B. Kriteria Studi Literatur.....	21
C. Tahapan Studi Literatur.....	23

D. Peta Studi Literatur.....	24
<b>BAB IV HASIL STUDI LITERATUR.....</b>	<b>25</b>
A. Hasil Kajian Studi Literatur.....	25
B. Pembahasan.....	39
C. Keterbatasan Penelitian.....	55
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>57</b>
A. Kesimpulan.....	57
B. Saran.....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>59</b>
<b>RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>62</b>



