

**PENERAPAN PERMAINAN LUAR RUANGAN UNTUK
MENINGKATKAN KEBUGARAN ANAK USIA 10 – 12 TAHUN
DI RT 02 RW 03 KAMPUNG BELIMBING SAWAH DEPOK
JAWA BARAT**



**Ananda Asad Abdul Hadi
1605622078**

**Skripsi ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI OLAHRAGA REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

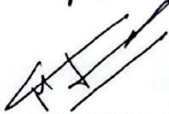
Pembimbing I

Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar M.Pd
NIP. 197701282005012002

 21/07/2026

Pembimbing II

Dr. Masnur Ali, M.Pd
NIP. 199209012019031014

 21/07/2026

Nama

Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Dr. Drs. Zulham, M.Si., MCE.
NIP. 197203022005011002

Ketua

 20/07/2026

Dr. Mela Aryani, S.Si., M.Pd
NIP. 19887102025062001

Sekretaris

 17/07/2026

Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar. M.Pd
NIP. 197701282005012002

Anggota

 21/07/2026

Dr. Masnur Ali., M.Pd
NIP. 199209012019031014

Anggota

 21/07/2026

Dr. Fajar Vidya Hartono., M.Pd
NIP. 198411272010121004

Anggota

 22/07/2026

Tanggal Lulus : 15 Juli 2026



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

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 : Ananda Asad Abdul Hadi

NIM 1605622078

Fakultas/Prodi : Prodi Olahraga Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Alamat email : nandaabdulhadi2@gmail.com

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

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

yang berjudul :

PENERAPAN PERMAINAN LUAR RUANGAN UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN ANAK USIA 10 – 12 TAHUN DI RT 02 RW 03 KAMPUNG BELIMBING SAWAH DEPOK JAWA BARAT

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 21 Juli 2026

Penulis

Ananda Asad Abdul Hadi

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi yang saya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta ataupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni dari sebuah ide, gagasan, dan penelitian saya sendiri yang dibantu oleh arahan dosen pembimbing.
3. Seluruh tulisan dalam skripsi ini tidak terdapat pendapat yang ditulis oleh orang lain, kecuali pendapat yang dijadikan sebagai acuan dan telah disebutkan nama pengarang serta dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sungguh – sungguh dan apabila terdapat ketidakbenaran dan penyimpangan dalam pernyataan ini dikemudian hari, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan aturan yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 14 Juli 2026

nyataan

1605622078

LEMBAR PERSEMBAHAN

**Dengan mengucapkan Alhamdulillah puji syukur Penulis
mempersembahkan sebuah karya ini kepada :**

Allah SWT yang telah memberikan berbagai nikmat bagi setiap hambanya,
dengan berbagai nikmatnya saya bisa melalui proses pembelajaran dikampus
tercinta Universitas Negeri Jakarta

Untuk kedua orang tua saya, dan juga adik saya yaitu Bapak Riyono Ibunda Ning
Uswiyati, dan adik saya yaitu Neril Najwatul Aulia yang selalu memberikan cinta,
kasih sayang, dan dukungan kesempatan berpendidikan sampai saat ini.

Bapak dan Ibu dosen pembimbing saya yang baik hati, terimakasih untuk
Bapak/Ibu dosen pembimbing yang telah bersedia mengantarkan saya untuk
mendapatkan gelar sarjana. Semoga kebahagiaan saya juga merupakan
kebahagiaan Bapak/Ibu sebagai “ Pembimbing “ yang berhati mulia. Tidak lupa
juga untuk seluruh Bapak dan Ibu dosen FIKK yang selalu memberikan berbagai
ilmu pengetahuan kepada mahasiswa termasuk penulis.

Untuk pasangan saya, Shafa Puri Shabirah terima kekasih selalu hadir dan tempat
berbagi suka maupun duka, serta selalu percaya kepada penulis untuk mampu
menyelesaikan setiap proses hingga titik ini. Terima kasih sudah menjadi bagian
dari perjalanan yang penuh makna ini.

Teman – teman Komik 22, Sahabat PKN , Keluarga besar Majelis Nur Asy
Syabaab , yang telah memberikan warna dalam lembar kertas kehidupan saya
dikampus ini.

**PENERAPAN PERMAINAN LUAR RUANGAN UNTUK
MENINGKATKAN KEBUGARAN ANAK USIA 10 – 12
TAHUN DI KAMPUNG BELIMBING SAWAH DEPOK
JAWA BARAT**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan permainan luar ruangan terhadap peningkatan kebugaran jasmani anak usia 10–12 tahun di Kampung Belimbing Sawah, Depok, Jawa Barat. Untuk mencapai tujuan tersebut, penelitian ini menggunakan metode Action Research model Kemmis & Mc Taggart yang melibatkan 12 anak laki-laki usia 10–12 tahun, yang pada kondisi awal memiliki rata-rata nilai TKJI sebesar 11,9 (kategori Kurang) dengan 67% anak berada di bawah kategori Sedang. Melalui dua siklus intervensi berupa permainan (SOS, Jalan Buaya, Jump Suit, Tumpuk Cones, Hadang Lawan, Cone Battle, Oper Cones, dan Kolong Manusia), rata-rata nilai TKJI meningkat signifikan menjadi 13,7 pada Siklus I dan 16,2 (kategori Sedang) pada Siklus II, didukung hasil uji-t berpasangan ($t_{\text{hitung}} = 19,532 > t_{\text{tabel}} = 2,201$; $p = 0,000$), sementara persentase anak kategori Sedang ke atas naik dari 33% menjadi 91,7%—melampaui target keberhasilan 75%. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa kegiatan permainan luar ruangan yang terstruktur dan bertahap efektif meningkatkan kebugaran jasmani anak usia 10–12 tahun.

Kata Kunci: Permainan, Kebugaran Jasmani, Anak Usia 10–12 Tahun.

***The Application of Activities Outdoor Games to Improve
Physical Fitness of Children Aged 10–12 Years in Kampung
Belimbing Sawah Depok, West Java***

ABSTRACT

This study aims to examine the effect of implementing *Outdoor Games* activities on improving the physical fitness of children aged 10–12 years in Kampung Belimbing Sawah, Depok, West Java. To achieve this aim, the study used the Action Research method based on the Kemmis & Mc Taggart model, involving 12 boys aged 10–12 in Kampung Belimbing Sawah, Depok, who initially had an average Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) score of 11.9 (categorized as Poor), with 67% of the children below the Moderate category. Through two cycles of intervention involving games (*SOS, Jalan Buaya, Jump Suit, Tumpuk Cones, Hadang Lawan, Cone Battle, Oper Cones, and Kolong Manusia*), the average TKJI score increased significantly to 13.7 in Cycle I and 16.2 (categorized as Moderate) in Cycle II, supported by paired t-test results ($t_{\text{calculated}} = 19.532 > t_{\text{table}} = 2.201$; $p = 0.000$), while the percentage of children in the Moderate category or above rose from 33% to 91.7%—surpassing the success target of 75%. Based on these results, it can be concluded that structured and *Outdoor Games* activities are effective in improving the physical fitness of children aged 10–12 years.

Keywords: *Games, Physical Fitness, Children Aged 10–12 Years.*

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran ALLAH SWT, karena atas rahmatnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Penerapan Permainan Luar Ruangan Untuk Meningkatkan Kebugaran Anak Usia 10 – 12 Tahun di Rt 02 Rw 03 Kampung Belimbing Sawah, Depok Jawa Barat” . Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga, program studi Olahraga Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, 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 :

1. **Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd., M.Pd.** selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta. . selaku Pembimbing Akademik sekaligus Dosen Pembimbing satu terima kasih telah memberikan bimbingan kepada penulis selama perkuliahan sampai selesai skripsi ini.
2. **Bapak Dr. Drs. Zulham, M.Si., MCE.** selaku Koordinator Program Studi Olahraga Rekreasi, Universitas Negeri Jakarta.
3. **Bapak Dr. Masnur Ali, M.Pd.,** Selaku Dosen Pembimbing dua yang telah memberikan kesempatan, ilmu, dan juga pengalamannya kepada penulis.
4. **Bapak Dr. Iwan Setiawan S.Pd, M.Pd, Bapak Dr. Slamet Sukriadi S.Pd., M.Pd, Bapak Dr. Hartman Nugraha S.Pd, M.Pd .** selaku Dosen Validasi model

permainan *Outdoor Activities* dalam penulisan skripsi ini.

5. Seluruh Dosen Program Studi Olahraga Rekreasi Universitas Negeri Jakarta yang memberikan bekal ilmu dan berbagai pengalamannya kepada penulis.
6. **Bapak Djuhri**, selaku ketua Rw 03 dan **Bapak Slamet** selaku Ketua RT 02 Kampung Belimbing Sawah, Depok, yang telah memberikan izin dan kemudahan kepada penulis dalam melaksanakan penelitian di wilayah tersebut.
7. Kepada sang tercinta, **Bapak Riyono** dan **Ibu Ning Uswiyati**. Terima kasih atas kehidupan yang telah diberikan kepada penulis. Terima kasih atas setiap pelajaran, perjuangan, dan pengalaman yang secara tidak langsung membentuk penulis menjadi pribadi yang mampu bertahan dan terus melangkah hingga saat ini.
8. Terakhir penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada diri sendiri karena tetap bertahan sampai pada tahap ini. Terimakasih karena tidak menyerah dan berani melawan rasa takut, serta keraguan terbesar dalam berjuang walau kadang tak tau arah dan sering masih terlambat dari yang lain. Sampai di tahap ini bukanlah hal yang mudah bagi anak kecil yang perjuangannya dipenuhi dengan benturan besar, perjalanan yang sangat tidak mudah tapi sanggup untuk melewati badai itu. Saya bangga pada diri saya sendiri, saya tau perjalanan ini belum selesai, masih banyak ketidakpastian dan luka yang mungkin datang tetapi semoga saya mampu melewatinya dan ingat pantas untuk bahagia, saya berhak bermimpi, dan saya layak untuk sampai ditujuan itu. Teruslah hidup dengan hati yang jujur, dan berjalan dengan niat yang baik. Terimakasih **Ananda Asad Abdul Hadi**, kamu hebat sudah sejauh ini.

Penulis menyadari bahwa penelitian dan penulisan ini masih jauh dari kata sempurna, masih banyak kesalahan serta kekurangan di dalamnya. Untuk itu, penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca yang bersifat membangun demi penyempurnaan proposal penelitian dikemudian hari. Akhir kata semoga Proposal Penelitian ini bermanfaat bagi kita semua, Aamiin. Terima kasih.

Jakarta, 14 Juli 2026
Yang Membuat Pernyataan

AAAH
1605622078



Daftar Isi

PERNYATAAN ORISINALITAS.....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERSEMBAHAN	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT	iii
KATA PENGANTAR	iv
Daftar Isi	viii
Daftar Gambar	x
Daftar Tabel	xi
Daftar Lampiran	xii
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian	8
C. Perumusan Masalah	9
D. Kegunaan Hasil Penelitian	9
BAB II.....	11
KAJIAN TEORITIK	11
A. Konsep Penelitian Tindakan.....	11
B. Konsep Model Tindakan	12
C. Kerangka Teoritik.....	18
BAB III	53
METODOLOGI PENELITIAN	53
A. Tujuan Penelitian.....	53
B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	53
C. Prosedur Penelitian Tindakan.....	53
D. Teknik Pengumpulan Data	58
E. Teknik Analisis Data	64
F. Validasi Data	66

BAB IV	68
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	68
A. Deskripsi Hasil Penelitian	68
B. Pembahasan.....	91
BAB V	105
KESIMPULAN DAN SARAN	105
A. Kesimpulan	105
B. Saran.....	106
DAFTAR PUSTAKA.....	108
LAMPIRAN - LAMPIRAN	111
Daftar Riwayat Hidup	193



Daftar Gambar

Gambar 1 1 Data Komisaris Perlindungan Anak Indonesia.....	2
Gambar 2 1 Model Kurt Lewin.....	15
Gambar 2 2 Model Kemmis and Mc Taggart.....	16
Gambar 2 3 Model John Elliot.....	17
Gambar 2 4 Model Mc Kernan.....	16
Diagram 4 1 <i>Pre-test</i>	70
Diagram 4 2 Hasil <i>Post-test</i> Siklus 1	97
Diagram 4 3 Perbandingan Pra Siklus – Siklus 1 – Siklus 2	106
Gambar Uji 1 Test <i>Normalitas</i>	102
Gambar Uji 2 Tes <i>Homogenitas</i>	103
Gambar Uji 3 <i>Paired Sample T-test Pre-test</i> dengan <i>Post-test</i> Siklus 1	104
Gambar Uji 4 <i>Paired Sample T-test Pre-test</i> dengan <i>Post-test</i> Siklus 2	104
Gambar Uji 5 <i>Paired Sample T-test Post-test</i> Siklus 1 dengan <i>Post-test</i> Siklus 2	104



Daftar Tabel

Tabel 3 1 Instrumen Kebugaran Jasmani Untuk Usia 10 – 12 Tahun	60
Tabel 3 2 Nilai TKJI untuk Usia 10 - 12 Tahun	62
Tabel 3 3 Norma TKJI untuk Usia 10 – 12 Tahun Putra dan Putri	62
Tabel 3 4 Validasi Ahli.....	57
Tabel 4 1 Hasil <i>Pre-Test</i> TKJI Anak Usia 10 – 12 Tahun di Kampung Belimbing Sawah	69
Tabel 4 2 Rekap Kategori Kebugaran Anak Pada <i>Pre-Test</i>	70
Tabel 4 3 Hasil <i>Post-test</i> Siklus 1	93
Tabel 4 4 Rekap Persentase <i>pre-test</i> dengan <i>post-test</i> siklus Kategori Anak	94
Tabel 4 5 Hasil <i>Post-test</i> Siklus 2	98
Tabel 4 6 Rekap Kategori <i>Pre-test</i> – <i>Post-test</i> Siklus 2 Anak.....	99



Daftar Lampiran

Lampiran 1 Permainan	111
Lampiran 2 Dokumentasi Hasil Penelitian	173
Lampiran 3 Tabel Data Hasil <i>Pre-test – Post-test</i> Siklus 2	184
Lampiran 4 Pengajuan Dosen Pembimbing	187
Lampiran 5 Surat Keterangan Validasi Ahli	188
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian	191
Lampiran 7 Surat Balasan Penelitian	192

