

**PENERAPAN TUTOR TEMAN SEBAYA  
UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR  
KEBUGARAN JASMANI PADA PESERTA DIDIK  
KELAS VII-3 SMP NEGERI 2 SINGARAJA  
TAHUN PELAJARAN 2023/2024**



Oleh:

**NELVIN ASTUTI WARUWU**

**NIM 1916011007**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA**

**FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

**SINGARAJA**

**TAHUN 2023**



**PENERAPAN TUTOR TEMAN SEBAYA UNTUK MENINGKATKAN  
HASIL BELAJAR KEBUGARAN JASMANI PADA PESERTA DIDIK  
KELAS VII-3 SMP NEGERI 2 SINGARAJA  
TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

**SKRIPSI**



**Diajukan Kepada  
Universitas Pendidikan Ganesha  
Untuk Memenuhi Salahsatu Persyaratan dalam Menyelesaikan  
Program Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

**Oleh  
Nelvin Astuti Waruwu  
1916011007**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
SINGARAJA**

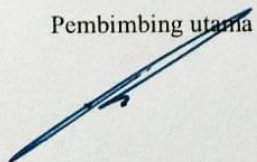
**2023**

**SKRIPSI**

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI  
TUGAS DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT  
UNTUK MENCAPAI GELAR SARJANA PENDIDIKAN**

**Menyetujui**

Pembimbing utama



Dr. H. Wahjoedi  
NIP.197001291994031002

Pembimbing wakil



I Putu Darmayasa, S.Pd., M.For.  
NIP.196902061996011001

Skripsi oleh Nelvin Astuti Waruwu

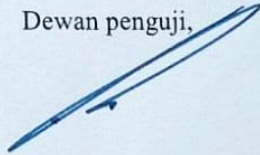
Telah dipertahankan didepan dewan penguji

Pada:

Hari : Jumat

Tanggal : 13 Oktober 2023

Dewan penguji,



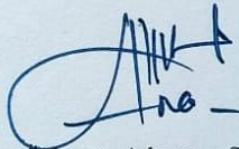
Dr. H. Wahjoedi  
NIP.197001291994031002

(Ketua)




I Putu Darmayasa, S.Pd., M.For.  
NIP. 196902061996011001

(Anggota)



I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or.  
NIP. 198503082019031005

(Anggota)



Dr. Made Agus Wijaya, M.Pd  
NIP. 198008112008121001

(Anggota)



Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Pada:

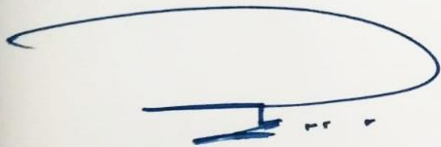
Hari : Jumat

Tanggal : 13 Oktober 2023

Mengetahui,

Ketua Ujian,

Sekretaris Ujian,



I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 198501172008121001



I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or.  
NIP. 198503082019031005

Mengesahkan  
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or.  
NIP. 196805172001121001

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "PENERAPAN TUTOR TEMAN SEBAYA UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR KEBUGARAN JASMANI PADA PESERTA DIDIK KELAS VII-3 SMP NEGERI 2 SINGARAJA TAHUN PELAJARAN 2023/2024", beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan ataupun mengutip dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dimasyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan dalam karya saya ini, ataupun klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 25 September 2023  
yang membuat pernyataan



Nelvin Astuti Waruwu  
NIM.1916011007

## **KATA PERSEMBAHAN**

Segala puji syukur saya panjatkan kehadiran Yesus Kristus yang telah memberikan nafas kehidupan serta berkat, hikmat dan kebijaksanaan kepada kita semua. Saya persembahkan skripsi saya ini kepada:

### **ORANG TUA TERCINTA**

**Saribudi Waruwu dan Eniati Lase**

“Terima kasih atas doa, kasih sayang, dorongan dan segala pengorbanan yang telah diberikan untuk melewati setiap rintangan guna mencapai cita-cita serta guna memenuhi harapan menjadi manusia yang berguna bagi keluarga dan masyarakat”

### **SAUDARA TERCINTA**

**Ridho Hasrat waruwu, Firman Setia waruwu, Jernita Esa Putri Waruwu,  
Anjel Agusnia Waruwu**

“Terima kasih atas doa yang tiada henti dan dukungan yang diberikan”

### **ORANG HEBAT**

**Nelvin Astuti Waruwu**

“Terimakasih untuk tubuh dan jiwa yang sehat, terimakasih untuk kerjasama dan cinta diri yang luar bisa ini”

## **ALMAMATER**

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga  
Fakultas Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Pendidikan Ganesha



## MOTTO

**“BERNAFAS SAJA TIDAK CUKUP, JADI  
BERGERAKLAH”**



## PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat rahmat-Nya skripsi yang berjudul “Penerapan Tutor Teman Sebaya untuk Meningkatkan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani pada Peserta Didik Kelas VII-3 SMP Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2023/2024” ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Skripsi ini dapat diselesaikan berkat bimbingan, bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd., Rektor Universitas Pendidikan Ganesha terima kasih telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or., Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah banyak memberikan bimbingan, petunjuk, bantuan, dan dorongan, serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
3. I Gede Suwiwa, S.Pd.,M.Pd., Wakil Dekan I Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan bimbingan, petunjuk, bantuan, dan dorongan, serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
4. Dr. Gede Doddy Tisna, M.S.,S.Or.,M.Or., Wakil Dekan II Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan bimbingan, petunjuk, bantuan, dan dorongan, serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
5. I Made Satyawan, S.Pd.,M.Pd., Wakil Dekan III Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan bimbingan, petunjuk, bantuan, dan dorongan, serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
6. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd.,M.Kes., ketua laboratorium FOK, terima kasih telah memfasilitasi selama penyusunan skripsi ini.
7. Dr. Made Agus Wijaya, M.Pd., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan sebagai dewan penguji terima kasih telah banyak membantu membimbing, mengarahkan selama penyelesaian pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga.

8. Ni Luh Putu Sphyanawati, S.Pd., M.Pd., Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga terima kasih telah banyak membantu dalam penyelesaian administrasi di Jurusan Pendidikan Olahraga.
9. I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or., Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi dan sebagai dewan peguji, terima kasih telah membantu dalam perencanaan, pelaksanaan dan pengadministrasian proses kegiatan akademik di program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi.
10. Peby Gunarto, S.Pd.,M.Pd., pembimbing akademik, terimakasih telah banyak memberikan bimbingan dan arahan, saran motivasi selama proses perkuliahan hingga pada tahap penyelesaian skripsi ini.
11. Dr. H. Wahjoedi, Pembimbing utama, terimakasih telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, saran dan masukan untuk penyempurnaan dalam penyelesaian skripsi ini.
12. I Putu Darmayasa, S.Pd., M.For., Pembimbing wakil, terimakasih telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, saran dan masukan untuk penyempurnaan dalam penyelesaian skripsi ini.
13. Seluruh staff dosen dan pegawai Fakultas Olahraga dan Kesehatan, terima kasih telah banyak memberikan pengetahuan dan membantu kelancaran penelitian ini.
14. Nyoman Sudiarsa, M.Pd., Kepala SMP Negeri 2 Singaraja, terima kasih telah memberikan ijin untuk melaksanakan Observasi dan penelitian ini.
15. I Gst Agung Indra Yana, S.pd Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri 2 Singaraja, terima kasih telah banyak memberikan bantuan dan dorongan dalam penyelesaian proses pengambilan data pada skripsi ini.
16. Keluarga, Saribudi Waruwu (*Best papa*) dan Eniati Lase (*Best mama*), saudara tercintaku Ridho, Firman, Nita dan Anjel terima kasih telah memberikan dorongan secara moral dan materi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
17. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan bantuan dalam penelitian ini.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini, peneliti mengharapkan segala kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.

Singaraja, 06 September 2023



## DAFTAR ISI

### HALAMAN

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
PERSETUJUAN PENGUJI.....	iii
PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN SKRIPSI .....	iv
LEMBAR PERNYATAAN.....	v
KATA PERSEMBAHAN.....	vi
MOTTO .....	vii
PRAKATA.....	viii
ABSTRAK.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah Penelitian .....	1
1.2 Identifikasi Masalah Penelitian.....	5
1.3 Pembatasan Masalah Penelitian.....	6
1.4 Rumusan Masalah Penelitian.....	6
1.5 Tujuan Penelitian .....	6
1.6 Manfaat Hasil Penelitian .....	7
BAB II KAJIAN TEORI.....	9
2.1 Pembelajaran PJOK .....	9
2.2 Kebugaran Jasmani .....	11
2.2.1 Pengertian kebugaran jasmani.....	11
2.2.2 Komponen kebugaran jasmani .....	12
2.2.3 Bentuk-bentuk aktivitas latihan kebugaran jasmani.....	14



2.3 Metode Pembelajaran Tutor Teman Sebaya .....	18
2.3.1 Kekurangan dan Kelebihan Metode Tutor Teman Sebaya .....	23
2.4 Kajian Penelitian yang Relevan .....	24
2.5 Kerangka Berpikir .....	26
2.6 Hipotesis .....	29
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>30</b>
3.1 Rancangan Penelitian.....	30
3.1.1 Rencana Tindakan .....	35
3.1.2 Pelaksanaan Tindakan .....	35
3.1.3 Observasi .....	38
3.1.4 Refleksi.....	38
3.2 Jenis Penelitian.....	39
3.3 Subjek dan Objek Penelitian .....	40
3.4 Definisi Oprasional Variabel Penelitian .....	40
3.5 Metode dan Instrumen Pengumpulan Data.....	40
3.5.1 Metode pengumpulan data .....	40
3.5.2 Instrumen pengumpulan data .....	41
3.5.3 Uji kelayakan instrumen penelitian.....	45
3.6 Metode dan Teknik Analisi Data .....	48
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>50</b>
4.1 Hasil penelitian .....	50
4.1.1 Siklus I .....	50
4.1.2 Siklus II.....	56
4.1.3 Ketuntasan hasil belajar peserta didik.....	62
4.2 Pembahasan hasil penelitian .....	63
4.3 Implikasi penelitian.....	66
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>68</b>

5.1 Rangkuman ..... 68  
5.2 Simpulan ..... 69  
5.3 Saran ..... 69

DAFTAR RUJUKAN ..... 71  
DAFTAR LAMPIRAN ..... 74



## DAFTAR TABEL

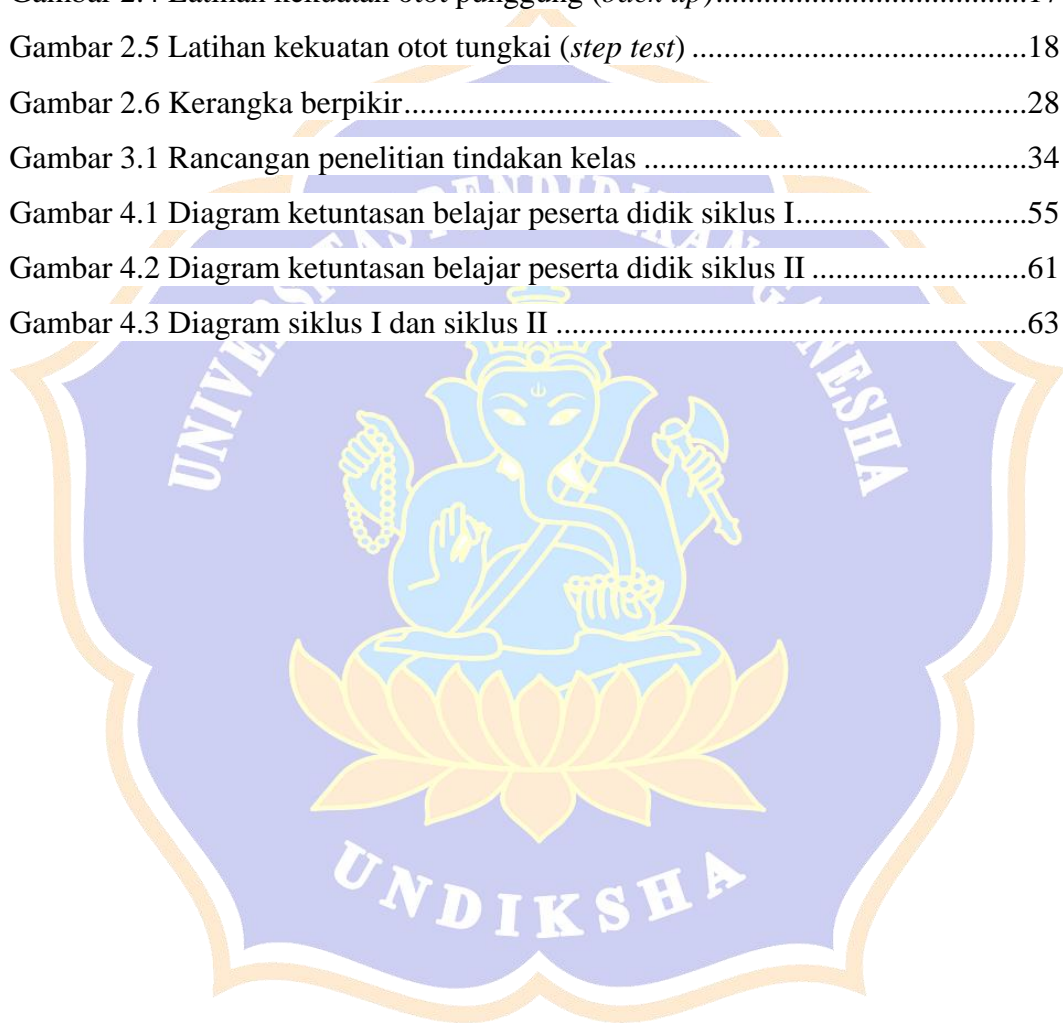
Tabel	Halaman
Tabel 2.1 <i>Components of health and motor-performance fitness</i> .....	13
Tabel 2.2 Tahap perencanaan tindakan metode tutor teman sebaya .....	22
Tabel 3.1 Langkah-langkah pelaksanaan tutor teman sebaya siklus I .....	36
Tabel 3.2 Langka-langkah pelaksanaan tutor teman sebaya siklus II .....	37
Tabel 3.3 Kisi-kisi penilaian aspek sikap .....	42
Tabel 3.4 Kisi-kisi penilaian aspek pengetahuan .....	43
Tabel 3.5 Kisi-kisi penilaian aspek keterampilan .....	44
Tabel 3.6 Ketuntasan hasil belajar .....	49
Tabel 3.7 Kriteria hasil belajar .....	49
Tabel 4.1 Hasil aspek sikap pada siklus I .....	52
Tabel 4.2 Hasil aspek pengetahuan pada siklus I .....	52
Tabel 4.3 Hasil aspek keterampilan pada siklus I .....	53
Tabel 4.4 Ketuntasan hasil belajar siklus I .....	55
Tabel 4.5 Hasil belajar aspek sikap pada siklus II .....	58
Tabel 4.6 Hasil belajar aspek pengetahuan pada siklus II .....	59
Tabel 4.7 Hasil belajar aspek keterampilan pada siklus II .....	61
Tabel 4.8 Ketuntasan hasil belajar .....	61
Tabel 4.9 ketuntasan hasil belajar peserta didik setiap aspek .....	62



UNDIKSHA

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Komponen kebugaran .....	13
Gambar 2.2 Latihan otot perut ( <i>sit up</i> ).....	16
Gambar 2.3 Latihan kekuatan otot kedua lengan ( <i>push up</i> ).....	17
Gambar 2.4 Latihan kekuatan otot punggung ( <i>back up</i> ).....	17
Gambar 2.5 Latihan kekuatan otot tungkai ( <i>step test</i> ) .....	18
Gambar 2.6 Kerangka berpikir.....	28
Gambar 3.1 Rancangan penelitian tindakan kelas .....	34
Gambar 4.1 Diagram ketuntasan belajar peserta didik siklus I.....	55
Gambar 4.2 Diagram ketuntasan belajar peserta didik siklus II .....	61
Gambar 4.3 Diagram siklus I dan siklus II .....	63



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Surat tugas dosen pembimbing.....	74
Lampiran 2. Surat izin meneliti.....	75
Lampiran 3. Surat keterangan selesai meneliti .....	76
Lampiran 4. Foto siklus I dan siklus II .....	77
Lampiran 5. Hasil belajar peserta didik .....	78
Lampiran 6. Instrumen uji pakar .....	81

