

**IMPLEMENTASI *OUTDOOR EDUCATION*  
TERHADAP HASIL BELAJAR PJOK MATERI  
KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS  
VII SMP NEGERI 1 UBUD**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada  
Universitas Pendidikan Ganesha  
Untuk Memenuhi Persyaratan dalam Menyelesaikan  
Program Sarjana Pendidikan Olahraga**

**Oleh  
Pande Made Dani Wiradhika Putra  
NIM 2016011058**

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
SINGARAJA**

**2024**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Proposal dengan judul : Implementasi *Outdoor Education* Terhadap Hasil Belajar PJOK Peserta Didik Kelas 7 SMP N 1 Ubud  
Nama : Pande Made Dani Wiradhika Putra  
NIM : 2016011058  
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan

Telah mendapat persetujuan dari pembimbing untuk diujikan di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha

Pembimbing I,



Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P  
NIP. 198410252008121002

Singaraja, 26 juni 2024

Pembimbing II,



Dr. Hendra Mashuri, M.Pd.  
NIP. 198810302020121009

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga




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

# SKRIPSI

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

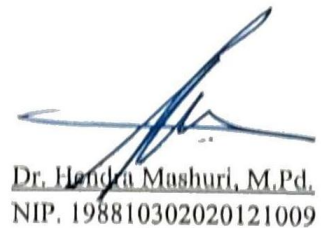
Menyetujui

Pembimbing I,



Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P  
NIP. 198410152008121002

Pembimbing II,



Dr. Hendra Mashuri, M.Pd.  
NIP. 198810302020121009

## PERSETUJUAN PENGUJI

Skripsi Oleh Pande Made Dani Wiradhika Putra ini

telah dipertahankan di depan dewan penguji

pada tanggal 01 Agustus 2024

Dewan Penguji



Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, M.Pd., AIFO-P  
NIP. 198410252008121002

(Ketua)



Dr. Hendra Mashuri, M.Pd  
NIP. 198810302020121009

(Anggota)



Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIFO-P  
NIP. 198003112008121002

(Anggota)



Ni Luh Putu Sryanawati, S.Pd., M.Pd  
NIP. 198403032008122004

(Anggota)

## LEMBAR PENGESAHAN

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Pendidikan Ganesha  
Guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan

Pada:

Hari : Kamis

Tanggal : 01 Agustus 2024

Ketua Ujian,



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

Mengetahui,

Sekretaris Ujian,



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 “**Implementasi Outdoor Education Terhadap Hasil Belajar PJOK Materi Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 1 Ubud**” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan dan mengutip dengan cara tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Ubud, 1 Agustus 2024

Yang membuat pernyataan



  
Dede Made Dani Wiradhika Putra

NIM. 2016011058

## **KATA PERSEMBAHAN**

Segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Ida Sang Hyang Widhi Wasa, akhirnya skripsi ini dapat selesai dengan baik dan tepat waktu. Oleh karena itu dengan rasa sukacita dan bahagia saya ucapkan rasa Syukur dan terima kasih saya kepada:

### **BAPAK & IBU TERCINTA**

#### **Pande Made Sudarta dan Anik Purwati**

“Terima kasih telah menjadi orang tua yang sudah merawat dan mendoakan saya. Astungkara Ida Sang Hyang Widhi Wasa selalu menyertai kedua orang tua saya”

### **SAUDARA TERCINTA**

#### **Pande Wayan Deni Kesuma Wijaya**

“Terima kasih atas doa, motivasi, kasih sayang dan doa yang telah diberikan kepada saya”

### **BAPAK & IBU DOSEN**

#### **Pembimbing, Penguji, Pengajar**

“Terima kasih bapak dan ibu dosen yang telah membimbing, mengajar dan memberikan motivasi selama saya menempuh proses perkuliahan sehingga saya banyak mendapatkan pengetahuan dan pengalaman selama di perkuliahan”

### **SAHABAT & TEMAN TEMAN**

“Terima kasih atas kebaikan hati, doa, dukungan dan kesetiaan yang telah kalian berikan sehingga saya dapat mengenal dunia yang baik dan buruk begitu juga dengan membangun relasi dan terima kasih juga telah menjadi keluarga kedua dalam memotivasi saya yang menyelesaikan skripsi ini”

### **ALMAMATER**

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan Pendidikan Olahraga

Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Universitas Pendidikan Ganesha

## MOTTO

**“Hal Yang Abadi di Dunia Ini Adalah Perubahan”**

- Arthur Schopenhauer





## PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nya Skripsi yang berjudul **“Implementasi *Outdoor Education* Terhadap Hasil Belajar PJOK Materi Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 1 Ubud”** Skripsi ini dapat disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar Sarjana Pendidikan pada Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan baik moral maupun materi dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd. Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
2. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or. Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan bimbingan dan saran dalam penyelesaian skripsi saya ini.
3. Dr. I Gede Suwiwa, M.Pd. Wakil Dekan I Fakultas Olahraga dan Kesehatan dan Kesehatan yang telah banyak memberikan bimbingan dan saran dalam penyelesaian skripsi saya ini.
4. Dr. Gede Doddy Tisna, M.S., S.Or., M.Or. Wakil Dekan II Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang banyak memberikan peranannya kepada fakultas.
5. I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd. Wakil Dekan III Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu dan memberikan bimbingan, arahan, serta saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, M.Pd., AIFO-P. Selaku Pembimbing I yang telah banyak membantu dan memberikan saran serta arahan selama bimbingan untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Dr. Hendra Mashuri, M.Pd. Selaku pembimbing II yang telah banyak membantu dalam memberikan saran dan arahannya selama bimbingan untuk menyelesaikan skripsi ini.

8. Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIFO-P. Selaku penguji I dan penguji instrument yang telah membimbing dan membantu dalam penyelesaian skripsi ini
9. Ni Luh Putu Sphyanawati S.Pd., M.Pd. Selaku sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga sekaligus sebagai pembimbing akademik dan penguji II serta penguji instrumen yang telah banyak membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Dr. I Ketut Suidiana, S.Pd., M.Kes. Selaku Ketua Laboratorium Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan bimbingan dan saran selama menempuh Pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha
11. Dr. Made Agus Wijaya, M.Pd. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah banyak memberikan bimbingan dan saran dalam penyelesaian proposal penelitian ini.
12. I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Pd. Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan kepada mahasiswa Fakultas FOK.
13. Seluruh Staff Dosen dan Pegawai Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan pengetahuan dan bantuan kelancaran penulisan ini.
14. Teman-teman seperjuangan seangkatan 2020 yang telah memberikan informasi dan saran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
15. Kepala sekolah, guru dan peserta didik di SMP Negeri 1 Ubud yang terlibat dalam penelitian ini, yang telah banyak memberikan bantuan pengambilan data skripsi ini.
16. Keluarga besar yang telah memberikan dukungan dan dorongan secara moral dan materi hingga proposal ini dapat diselesaikan.
17. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan bantuan dalam penulisan ini.

Penulis 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, penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak.

Ubud, 25 Juli 2024

Peneliti



## DAFTAR ISI

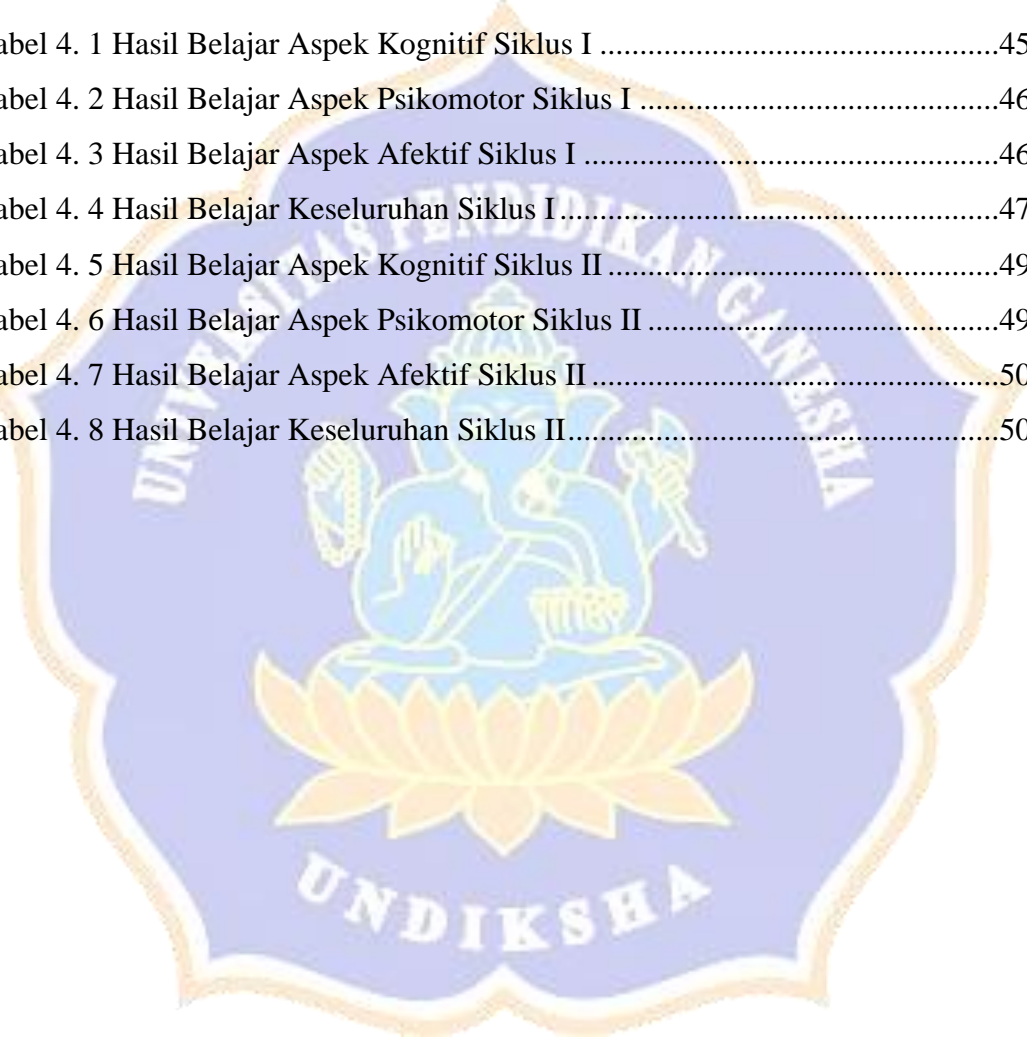
PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	iv
PERSETUJUAN PENGUJI.....	vi
LEMBAR PENGESAHAN .....	vii
PERNYATAAN .....	viii
KATA PERSEMBAHAN.....	ix
MOTTO .....	x
PRAKATA.....	xiii
DAFTAR ISI.....	xvi
DAFTAR TABEL.....	xviii
DAFTAR GAMBAR .....	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah Penelitian .....	7
1.3 Pembatasan Masalah .....	7
1.4 Rumusan Masalah Penelitian .....	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
1.6 Manfaat Penelitian.....	8
1.6.1 Manfaat Teoritis .....	8
1.6.2 Manfaat Praktis.....	8
BAB II KAJIAN TEORI .....	10
2.1 Konsep <i>Outdoor Education</i> .....	10
2.2 Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan .....	13
2.3 Hasil Belajar.....	15
2.4 Hubungan <i>Outdoor Education</i> Dengan Hasil Belajar.....	18
2.5 Kajian Penelitian Yang Relevan.....	22
2.6 Kerangka Berpikir .....	27
BAB III METODE PENELITIAN .....	29
3.1 Rancangan Penelitian .....	29
3.2 Subjek Penelitian.....	30
3.3 Prosedur Penelitian.....	31
3.4 Metode dan Instrumen Pengumpulan Data .....	34

3.5 Kriteria Ketuntasan Minimal.....	39
3.6 Teknik Analisis Data.....	39
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>41</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	41
4.2 Pembahasan.....	52
4.3 Implikasi Penelitian.....	56
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>58</b>
5.1 Rangkuman.....	58
5.2 Simpulan.....	59
5.3 Saran.....	59
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>61</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>64</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>115</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Asesmen Penilaian Aspek Kognitif PJOK Materi Kebugaran Jasmani	35
Tabel 3. 2 Asesmen Penilaian Aspek Keterampilan PJOK Materi Kebugaran Jasmani.....	36
Tabel 3. 3 Asesmen Penilaian Aspek Afektif PJOK Model Trekking.....	37
Tabel 3. 4 Asesmen Penilaian Aspek Afektif PJOK Model Outbound .....	38
Tabel 3. 5 Kriteria Ketuntasan Minimal SMP N 1 Ubud.....	39
Tabel 4. 1 Hasil Belajar Aspek Kognitif Siklus I .....	45
Tabel 4. 2 Hasil Belajar Aspek Psikomotor Siklus I .....	46
Tabel 4. 3 Hasil Belajar Aspek Afektif Siklus I .....	46
Tabel 4. 4 Hasil Belajar Keseluruhan Siklus I.....	47
Tabel 4. 5 Hasil Belajar Aspek Kognitif Siklus II .....	49
Tabel 4. 6 Hasil Belajar Aspek Psikomotor Siklus II .....	49
Tabel 4. 7 Hasil Belajar Aspek Afektif Siklus II .....	50
Tabel 4. 8 Hasil Belajar Keseluruhan Siklus II.....	50



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir.....	27
Gambar 3. 1 Desain Penelitian Tindakan Kelas Model Kemmis & McTaggart.....	30
Gambar 4. 1 Hasil Belajar Siklus I .....	48
Gambar 4. 2 Hasil Belajar Siklus II .....	52

