

**PENTINGNYA PENGETAHUAN TENTANG KEBUGARAN
JASMANI DAN OLAHRAGA PADA LANSIA
KOMPLEK PERUMAHAN KORPRI
TAHUN 2021**

SKRIPSI

DISUSUN OLEH :

ERWIN NOPANDA KARO-KARO

NPM :1715030001



**PROGRAM STUDY PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI
TAHUN 2021**

LEMBAR PESETUJUAN SKRIPSI

**PENTINGNYA PENGETAHUAN TENTANG KEBUGARAN
JASMANI DAN OLAHRAGA PADA LANSIA
KOMPLEK PERUMAHAN KORPRI
TAHUN 2021**

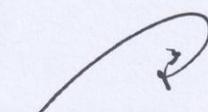
Disusun dan Diajukan untuk Dipertahankan dalam Ujian Skripsi
untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Quality Berastagi

Nama Mahasiswa : Erwin Nopanda Karo – Karo
NPM : 1715030001
Program Studi : Pendidikan Olahraga

Disetujui

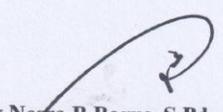
Pembimbing I

Pembimbing II


Julius Boy Nesra B. Barus, S.Pd., M.Pd
NIDN: 0117038701


Janwar Frihasan Sinuraya, S.Pd., M.Pd
NIDN: 0106019101

Diketahui
Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga
Universitas Quality Berastagi


Julius Boy Nesra B. Barus, S.Pd., M.Pd
NIDN: 0117038701



UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Peceren – Lau Gumba Kec. Berastagi Kab. Karo, Sumatera Utara, Telp. (0628) 92188
web: www.uqb.ac.id | e-mail : info@uqb.ac.id

PENGESAHAN
SKRIPSI

PENTINGNYA PENGETAHUAN TENTANG KEBUGARAN
JASMANI DAN OLAHRAGA PADA LANSIA
KOMPLEK PERUMAHAN KORPRI
TAHUN 2021

Disusun dan diajukan Oleh

Nama Mahasiswa : Erwin Nopanda Karo – Karo
NPM : 1715030001
Program Studi : Pendidikan Olahraga

Telah dipertahankan di Hadapan Tim Penguji Ujian Skripsi Program Studi
Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Quality Berastagi pada Hari Senin Tanggal 5 Juli 2021
dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana

Disetujui Dewan Penguji

Penguji I

Janwar F. Sinuraya, S.Pd., M.Pd
NIDN : 0106019101

Penguji II

Aser Paul Nainggolan, S.Pd., M.Pd
NIDN : 0104029001

Penguji III

Julius Boy Nesra B. Barus, S.Pd., M.Pd
NIDN: 19660917 199303 1 002

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Dekan

Drs. Sejahtra, M.Pd
NIP: 19660917 199303 1 002

Ketua Program Studi
Pendidikan Olahraga

Julius Boy Nesra B. Barus, S.Pd., M.Pd
NIDN : 0117038701



UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Peceren – Lau Gumba Kec. Berastagi Kab. Karo, Sumatera Utara, Telp. (0628) 92188
web: www.uqb.ac.id | e-mail : info@uqb.ac.id

PENGESAHAN
SKRIPSI

PENTINGNYA PENGETAHUAN TENTANG KEBUGARAN
JASMANI DAN OLAHRAGA PADA LANSIA
KOMPLEK PERUMAHAN KORPRI
TAHUN 2021

Disusun dan diajukan Oleh

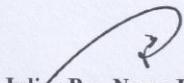
Nama Mahasiswa : Erwin Nopanda Karo – Karo
NPM : 1715030001
Program Studi : Pendidikan Olahraga

Telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi 5 Juli 2021
dan Dinyatakan Telah Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas
Keguruan dan Ilmu Pendidikan

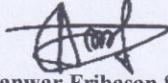
Berastagi, 5 Juli 2021

Menyetujui :
Tim Pembimbing

Pembimbing Utama


Julius Boy Nesra B. Barus, S.Pd., M.Pd
NIDN: 0117038701

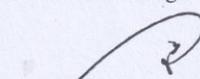
Pembimbing Pendamping


Janwar Frihasan Sinurava, S.Pd., M.Pd
NIDN: 0106019101

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Dekan


Drs. Sejahtera, M.Pd
NIP: 19660917 199303 1 002

Ketua Program Studi
Pendidikan Olahraga


Julius Boy Nesra B. Barus, S.Pd., M.Pd
NIDN: 0117038701



UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Peceren – Lau Gumba Kec. Berastagi Kab. Karo, Sumatera Utara, Telp. (0628) 92188
web: www.uqb.ac.id | e-mail : info@uqb.ac.id

BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI

Pada hari ini tanggal 5 Juli 2021 telah dilaksanakan Ujian Skripsi mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Quality Berastagi.

Nama : Erwin Nopanda Karo – Karo

NPM : 1715030001

Tempat : Ruang Sidang FKIP Universitas Quality Berastagi

Waktu : 10.00 s/d Selesai

Judul Skripsi : Pentingnya Pengetahuan Tentang Kebugaran Jasmani Dan Olahraga Pada Lansia Komplek Perumahan Korpri Tahun 2021

Dinyatakan Lulus dan memenuhi syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Dengan Nilai : A-

Disetujui Dewan Penguji

Penguji I

Janwar F. Sinurava, S.Pd., M.Pd

NIDN : 0106019101

Penguji II

Aser Paul Nainggolan, S.Pd., M.Pd

NIDN : 0104029001

Penguji III

Julius Boy Nesra B. Barus, S.Pd., M.Pd

NIP: 19660917 199303 1 002

Ketua Prodi
Pendidikan Olahraga

Julius Boy Nesra B. Barus, S.Pd., M.Pd

NIDN: 0117038701

**PERSETUJUAN PENGUJI UJIAN SKRIPSI PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR FAKULTAS
KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS QUALITY
BERASTAGI**

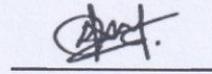
Nama

Tanda Tangan

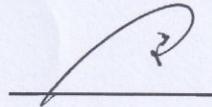
Janwar F. Sinuraya, S.Pd., M.Pd
NIDN : 0106019101



Aser Paul Nainggolan, S.Pd., M.Pd
NIDN : 0104029001



Julius Boy Nesra B.Barus, S.Pd., M.Pd
NIDN: 19660917 199303 1 002



Mahasiswa :

Nama : Erwin Nopanda Karo – Karo

NPM : 1715030001

Tanggal Ujian : 5 Juli 2021

KATA PENGANTAR

Segala Puji Syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat, rahmat, kaih karunia dan tuntunan nya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik. Adapun judul skripsi yang dibuat penulis adalah **“Pentingnya Pengetahuan Tentang Kebugaran Jasmani Dan Olahraga Pada Lansia Komplek Perumahan Korpri Tahun 2021”**.

Penulis telah berusaha semaksimal mungkin dalam penyelesaian skripsi ini dan juga menyadari tanpa bantuan dari berbagai pihak skripsi ini tidak akan selesai dengan baik, maka dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada:

1. Bapak Drs. Eduard, M. si selaku Rektor Universitas Quality Berastagi.
2. Bapak Prof. Dr. Nurdin Bukit, M. si selaku Wakil Rektor Universitas Quality Berastagi.
3. Bapak Drs. Sejahtera Sebayang, M.pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Quality Berastagi.
4. Bapak Julius Boy Basgimata Barus, S.pd, M.pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Quality Berastagi.
5. Bapak Julius Boy Basgimata Barus, S.pd, M.pd selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing saya dalam menyelesaikan Skripsi ini dengan baik.
6. Bapak Janwar Frihasan Sinuraya, S.pd , M.pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah membimbing saya dalam menyelesaikan Skripsi ini dengan baik.
7. Seluruh Pengurus, Pelatih dan Lansia Komplek Perumahan Korpri yang telah banyak membantu saya dalam melakukan penelitian dan pengambilan data untuk menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
8. Teman-teman POR angkatan 2017 yang banyak membantu dan mendukung saya dalam mengerjakan skripsi ini dengan baik.
9. Terlebih – lebih kepada orang tua saya yang tercinta Rel Karo – Karo dan Erma Br Ginting yang selalu memberikan dukungan dan motivasi selama mengikuti perkuliahan sampai menyusun skripsi ini dengan baik.
10. Kepada abang Apriondi Tarigan dan kakak Okstraviani Br Pakpahan, yang telah membantu saya dalam mengerjakan skripsi ini dan memberi saya dukungan dan motivasi agar bias menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

11. Kepada Asni Anjelika Br Sembiring yang saya sayangi, yang memberi saya dukungan motivasi dalam mulainya proposal skripsi sampai penyelesaian akhir skripsi ini dan bisa menyelesaikan skripsi dengan baik.
12. Untuk teman-teman permata GBKP perumahan korpri yang sudah mendoakan dan memberi saya dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
13. Teman seperjuangan yang saya kasihi Rani Adventnita Br Barus, Handika Sembiring dan Enos bukit, yang telah memberi semangat dan motivasi kepada saya dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
14. Kepada Saudara ku Jaja Bagita Bangun dan Julius Egianta Bangun, yang juga memberi saya dukungan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan baik dalam isi maupun penulisan. Untuk itu penulis sangat berharap saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih, semoga skripsi ini berguna bagi kita.

Berastagi, 05 Juli 2021

Penulis

Erwin Nopanda Karo-karo
NPM : 1715030001

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL	v
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Batasan Masalah.....	3
D. Rumusan Masalah	3
E. Tujuan Penelitian.....	3
F. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kerangka Teoritis.....	5
1. Pengertian Pengetahuan.....	5
2. Tingkat Pengetahuan.....	6
3. Cara Memperoleh Pengetahuan	7
4. Faktor – Faktor yang mempengaruhi pengetahuan.....	8
5. Kriteria Pengetahuan.....	8
6. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	9
7. Unsur – Unsur Kebugaran Jasmani.....	12
8. Tujuan Kebugaran Jasmani.....	13
9. Pengertian Olahraga.....	15
10. Prinsip Melakukan Olahraga.....	17
B. Kerangka Berpikir.....	17
C. Hipotesis Penelitian.....	18
D. Defenisi Operasional.....	18

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	19
B. Lokasi Penelitian.....	19
C. Populasi dan Sampel	19
1. Populasi	19
2. Sampel.....	19
D. Defenisi Operasional Variable Penelitian.....	20
E. Desain Penelitian.....	20
1. Metode Survei	20
2. Angket/Kuesioner.....	20
3. Dokumentasi.....	20
F. Instrumen Penelitian.....	21
1. Bagan Kuesioner	21

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	23
1. Deskripsi Umum Penelitian.....	23

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	28
B. Saran.....	28

DAFTAR PUSTAKA.....	29
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	30
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	24
Tabel 4. 2 Tabel Jawaban angket	26
Tabel 4. 3 Data Pengetahuan Tentang Kebugaran Jasmani Dan Olahraga.....	27



LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan program study S1 PGSD Universitas Quality Berastagi seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan Skripsi yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan dalam sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian Skripsi ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiasi dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi, termasuk pencabutan gelar akademik yang saya sandang sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Berastagi, 26 Juli 2021
Yang Membuat Pernyataan



Erwin Nopanda Karo- Karo
NPM:1715030001