

**MODEL LATIHAN KONDISI FISIK BERBASIS PERMAINAN
TRADISIONAL PADA ATLET USIA PEMULA**



**I WAYAN REPIYASA
7217167520**

**Disertasi Yang Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Untuk Mendapatkan Gelar Doktor**

**PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2020**

MODEL LATIHAN KONDISI FISIK BERBASIS PERMAINAN TRADISIONAL UNTUK ATLET PEMULA

I WAYAN REPIYASA

ABSTRAK

Penelitian ini memiliki tujuan sebagai rujukan atau tambahan refrensi latihan kondisi fisik yang menghasilkan buku model latihan kondisi fisik berbasis permainan tradisional.

Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) yang dikembangkan *Borg* dan *Gall* terdiri sepuluh langkah. Subjek penelitian ini adalah anak usia 12 - 15 tahun di Provinsi Bali. Dalam penelitian ini terdapat 17 model final setelah melalui uji coba dan evaluasi ahli. Dalam menguji efektivitas menggunakan uji t. data hasil pretest dan posttest antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Model latihan kondisi fisik berbasis permainan tradisional dengan taraf signifikansinya 0,05. untuk putra rata-rata *pretest* dengan mean = 14,73 lebih kecil daripada rata-rata *posttest* mean = 17,47 menunjukkan bahwa hasil *posttest* lebih besar daripada rata-rata hasil *pretest*. Sedangkan untuk putri meunjukkan hasil ata-rata *pretest* dengan mean = 14,47 lebih kecil daripada rata-rata *posttest* mean = 17,27.

Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa, model latihan kondisi fisik berbasis permainan tradisional untuk atlet pemula efektif digunakan untuk meningkatkan hasil kondisi fisik anak.

Kata Kunci: *Model Latihan, Kondisi Fisik, Permainan Tradisional*

MODEL LATIHAN KONDISI FISIK BERBASIS PERMAINAN TRADISIONAL UNTUK ATLET PEMULA

MODEL OF TRADITIONAL GAME BASED PHYSICAL CONDITION FOR BEGINNERS ATLET

I WAYAN REPIYASA

ABSTRACT

This study has a purpose as a reference or additional reference to exercise physical conditions that produce traditional physical condition based exercise book models.

This research uses the research and development method developed by Borg and Gall which consists of ten steps. The subjects of this study were children aged 12-15 years in Bali Province. In this study, there were 17 final models after going through trials and expert evaluations. In testing the effectiveness using the t test. pretest and posttest results data between the control group and the experimental group. Physical condition training model based on traditional games with a significance level of 0.05. for boys the pretest average with a mean = 14.73 is smaller than the posttest mean mean = 17.47 indicating that the posttest results are greater than the average pretest results. Meanwhile, the girls showed the pretest average result with a mean = 14.47 which was smaller than the posttest average mean = 17.27.

Thus it can be stated that, the physical condition training model based on traditional games for beginner athletes is effectively used to improve the results of the child's physical condition.

Keywords: *Exercise Model, Physical Condition, Traditional Games*

**PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN DISERTASI
SETELAH UJIAN TERTUTUP**

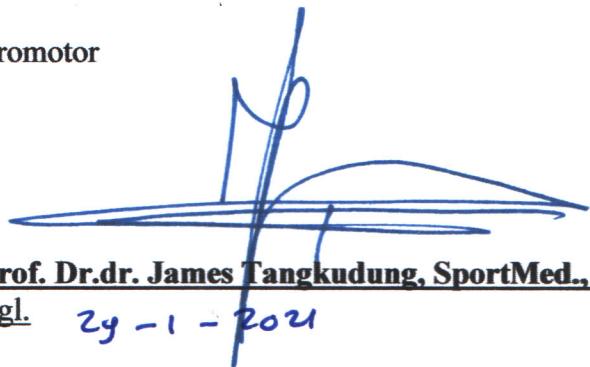
Nama : I Wayan Repiyasa
 No Registrasi : 7217167520
 Program Studi : Pendidikan Olahraga
 Angkatan : 2016/2017

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Prof. Dr. Nadiroh,M.Pd Direktur Pascasarjana UNJ (Ketua)		05-02-2024
2.	Prof. Dr. Firmansyah Dlis,M.Pd Koordinator Prodi Pendidikan Olahraga (Sekretaris)		30-1-2024
3.	Prof. Dr.dr. James Tangkudung, SportMed., M.Pd (Promotor)		29-1-2024
4.	Dr. Hernawan,SE.,M.Si (Kopromotor)		27-1-2024
5.	Prof. Dr. Moch. Asmawi,M.Pd (Penguji)		25-1-2024
6	Prof. Dr. M.E Winarno, M.Pd (Penguji Luar)		20-1-2024

PERSETUJUAN PANITIA UJIAN

DIPERSYARATKAN UNTUK UJIAN TERBUKA DISERTASI / PROMOSI DOKTOR

Promotor



Prof. Dr.dr. James Tangkudung, SportMed., M.Pd

Tgl. 29 - 1 - 2021

KoPromotor



Dr. Hernawan, SE., M.Si

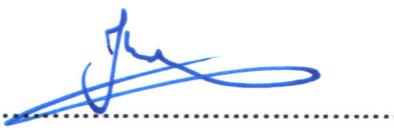
Tgl. 27 - 1 - 2021

Nama

Tanda Tangan

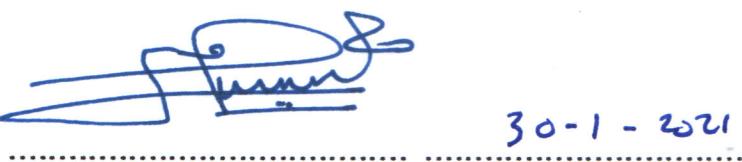
Tanggal

Prof. Dr. Nadiroh, M.Pd
(Ketua)¹



05 - 2 - 2021

Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd
(Sekretaris)²



30 - 1 - 2021

Nama : I Wayan Repiyasa
No Registrasi : 7217167520

1. Rektor Universitas Negeri Jakarta
2. Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa disertasi yang saya tujuhan untuk penyelesaian studi gelar Doktor Pendidikan pada Universitas Negeri Jakarta Seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri.

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

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian Disertasi ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian - bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundangan yang berlaku.

Jakarta, 20 Januari 2021



I WAYAN REPIYASA



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

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 : I WAYAN REPIYASA
NIM : 7217167520
Fakultas/Prodi : PENDIDIKAN SOSIAL
Alamat email : Repi.yasa@gmail.com

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

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

yang berjudul :

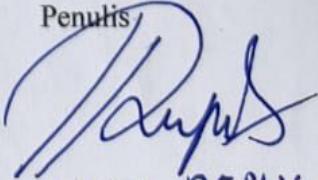
model latihan kondisi fisik Berbasis
Permainan Tradisional Pada Atlet Cacing
Pemula

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif 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 29 April 2021

Penulis

(I WAYAN REPIYASA
nama dan tanda tangan)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa penulis panjatkan karena berkat rahmat, Beliau Disertasi untuk kelayakan dengan judul “Model Latihan Kondisi Fisik Berbasis Permainan Tradisional Untuk Atlet Pemula” dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu untuk persyaratan memperoleh gelar Doktor.

Penulis menyadari bahwa Disertasi dapat terselesaikan berkat bimbingan, bantuan serta dorongan dari berbagai pihak. Dalam kesempatan ini penulis dengan kerendahan hati mengucapkan banyak terimakasih kepada Bapak Direktur Pascasarajana Universitas Negeri Jakarta, Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga Prof. Dr. Firmansyah Dlis,M.Pd, Promotor Prof. Dr. dr James Tangkudung,SportMed.,M.Pd Co Promotor Dr. Hernawan,M.Pd.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terimakasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua saya, adik-adik dan seluruh keluarga yang telah memberikan doa, kasih sayang, motivasi, semangat dan pengorbanan dalam bentuk apapun sehingga dapat terselesaikannya Disertasi ini. Tak lupa penulis ucapkan terimakasih buat sahabat, orang yang special serta teman-teman POR A 2016 yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang selalu membantu dalam pelaksanaan Disertasi ini .

Penulis menyadari bahwa Disertasi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu saran, pendapat dan kritik dari pembaca yang sifatnya membangun sangat penulis harapkan. Akhir kata, semoga Tesis ini bisa bermanfaat bagi kita semua.

Jakarta, Agustus 2020

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	i
RINGKASAN.....	iii
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING	v
LEMBAR PERNYATAAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	Xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian.....	8
C. Rumusan Masalah	8
D. Kegunaan Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	10
A. Konsep penelitian dan Pengembangan Model	10
B. Konsep Model Yang Dikembangkan	37
C. Kerangka Teoretik.....	41
a) Gerak	41
b) Latihan	33
c) Kondisi Fisik	56
d) Karakteristik Pemula.....	63
e) Bermain	68

f) Permainan dan olahraga tradisional.....	69
D. Rancangan Model.....	74
E. Penelitian yang relevan	81
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	83
A. Tujuan Peneltian.....	83
B. Tempat, Subjek, dan Waktu Penelitian	84
C. Karakteristik Model Yang di kembangkan	85
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	87
E. Langkah-langkah Pengembangan Model.....	91
1. Analisis Kebutuhan	91
2. Perencanaan dan Pengembangan Produk.....	92
3. Validasi, evaluasi dan revisi model.....	93
4. Implementasi model.....	95
5. Pengumpulan data dan analisis	95
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN	98
A. Hasil Pengembangan Model	98
1. Hasil Analisis Kebutuhan	99
2. Konsep Draf Awal Model (Model Draf)	101
B. Kelayakan Model (Teoritik dan Emperis).....	110
1. Hasil Uji Ahli	111
2. Revisi Model	113
3. Uji Kelompok Kecil.....	114
4. Uji Kelompok Besar	115
C. Efektifitas Model.....	115
D. Komparasi Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	119
E. Pembahasan.....	122
1. Revisi Tahap I	123
2. Revisi Tahap II.....	124
3. Revisi Tahap III	125

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	127
A. Kesimpulan	127
B. Implikasi.....	128
C. Saran.....	129
1. Saran Pemanfaatan.....	129
2. Saran Desiminasi	129
3. Saran Pengembangan Lebih Lanjut	130
DAFTAR PUSTAKA	131
LAMPIRAN	141



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1	Desain Penelitian dalam Uji efektifitas Model
Tabel 4.1	Hasil Analisis Kebutuhan
Tabel 4.2	Model Latihan Kondisi Fisik Berbasis Pemainan Tradisional
Tabel 4.3	Hasil Tes kesegaran jasmani Putra Kelas Eksperimen
Tabel 4.4	Rangkuman Hasil Uji Efektivitas Putra Kelas Eksperimen.....
Tabel 4.5	Hasil Tes kesegaran jasmani Putri Kelas Eksperimen
Tabel 4.6	Rangkuman Hasil Uji Efektivitas Putri Kelas Eksperimen
Tabel 4.7	Hasil Tes Kesegaran Jasmani Kelompok Kontrol putra
Tabel 4.8	Rangkuman Hasil Uji Efektivitas Putra Kelompok Kontrol.....
Tabel 4.9	Hasil Tes Kesegaran Jasmani Kelompok Kontrol Putri.....
Tabel 4.10	Rangkuman Uji Efektivitas Putri Kelas Kontrol.....
Tabel 4.11	Hasil Komparasi Kelompok Eksperimen dan Kontrol Putra
Tabel 4.12	Rangkuman Hasil Komparasi Kelompok Eksperimen dan Kontrol Putra
Tabel 4.13	Hasil Komparasi Kelompok Eksperimen dan Kontrol Putri.....
Tabel 4.14	Rangkuman Hasil Komparasi Kelompok Eksperimen dan Kontrol Putri

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1	Model ADDIE.....
Gambar 2.2	Model MPI.....
Gambar 2.3	Model Gerlach dan Ely
Gambar 2.4	Model Desain Pembelajaran J.E. Kemp
Gambar 2.5	Model Dick and Carry
Gambar 2.6	Model Pengembangan Borg and Gall.....
Gambar 2.7	Prinsip – Prinsip Latihan.....
Gambar 2.8	FITT
Gambar 2.9	Kemampuan Biomorik.....
Gambar 2.10	Rancangan Model Latihan kondisi Fisik Berbasis Permainan Tradisional
Gambar 2.11	Adaptasi Pengembangan Borg and Gall
Gambar 3.1	Model Pengembangan Bord and Gall.....
Gambar 3.2	Pengembangan Model dari Bord and gall dalam penelitian model latihan kondisi fisik berbasis tradisional

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat ijin penelitian dari pps UNJ.....	141
Lampiran 2 Surat Ijin Ikatan Pencak Silat indonesia Pengurus Cabang Jembrana 142	
Lampiran 3 Surat ijin SMP Negeri 3 Kuta Selatan	143
Lampiran 4 Surat Keterangan Verifikasi Ahli.....	144
Lampiran 5 Instrumen Penilaian.....	146
Lampiran 6 Data Hasil Uji Efektivitas.....	157
Lampiran 7 Dokumentasi.....	162
Lampiran 8 Hasil Uji Pre Test dan Post Test Kelas Eksperimen	170
Lampiran 9 Hasil Uji Pre Test dan Post Test Kelas Kontrol	172
Lampiran 10 Hasil Uji Post Test kelas eksperimen dan Post Test Kelas Kontrol	175
Lampiran 11 Model Latihan Kondisi Fisik Berbasiskan Permainan Tradisional	178
Lampiran 12 Riwayat Hidup	195