

**MODEL SENAM ACIK (ANAK CERIA DAN KREATIF) UNTUK
MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI ANAK USIA 5-6 TAHUN**



NOVIRIA SUKMAWATI

No. Reg: 7217167413

**Desertasi yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan untuk
Mendapatkan Gelar Doktor**

**PASCASARJANA
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2022**

MODEL SENAM ACIK (ANAK CERIA DAN KREATIF) UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI ANAK USIA 5-6 TAHUN

Noviria Sukmawati^{1*}, Firmansyah Dlis², Ramdan Pelana³


¹²³Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

NoviriaSukmawati_7217167413@mahasiswa.unj.ac.id,
firmansyahdlis@yahoo.com², ramdanpelana@yahoo.com³,

ABSTRAK

Aktivitas fisik yang tepat akan memacu tumbuh kembang anak secara optimal salah satunya dengan melalui aktivitas senam irama. senam irama bagi anak TK bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan menguji keefektifan model senam ACIK (Anak Ceria dan Kreatif) untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak usia 5-6 tahun. Model senam ACIK yang dikembangkan terdiri dari tiga jenis gerak senam yaitu , senam ACIK nonlokomotor, senam ACIK lokomotor, dan senam ACIK manipulatif dengan rangkaian gerakan yang menggabungkan 5 tema yaitu tema diriku, transportasi, profesi, hewan dan alam sekitar yang sesuai dengan karakteristik anak usia 5-6 tahun. Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) yang mengadopsi dari teori Borg dan Gall yang memiliki 10 tahapan pengembangan. Teknik analisis data yang digunakan yaitu *statistics descriptive* kualitatif dan kuantitatif. Penelitian ini menggunakan tes kebugaran jasmani yang dirancang khusus untuk anak usia 3 sampai 7 tahun yaitu PREFIT Battery Test. Dari hasil pengujian data uji battery PREFIT dengan subjek ujicoba berjumlah 60 anak usia 5-6 tahun. Hasil uji efektifitas dalam penerapan model senam ACIK diuji dengan menghitung Skor N-Gain, dengan nilai rata-rata skor N-gain untuk kelas eksperimen adalah 77,51% dalam kategori “Efektif”, sedangkan rata-rata skor N-gain kelas kontrol adalah 52,93% dengan kategori “Kurang Efektif”. Dengan demikian, maka model senam ACIK efektif diterapkan dan dapat meningkatkan kebugaran jasmani anak usia 5-6 tahun

Kata Kunci: senam ACIK, Kebugaran Jasmani, Anak Usia 5-6 tahun.



**THE ACIK GYMNASTICS MODEL (CHEERFUL AND CREATIVE
CHILDREN) TO IMPROVE THE PHYSICAL FITNESS OF CHILDREN
AGE 5-6 YEARS**

Noviria Sukmawati^{1*}, Firmansyah Dlis², Ramdan Pelana³
¹²³Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta
NoviriaSukmawati_7217167413@mahasiswa.unj.ac.id¹,
firmaryahdlis@yahoo.com², ramdanpelana@yahoo.com³,

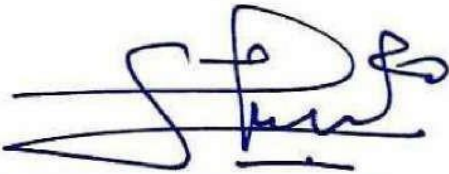
ABSTRACT

The right physical activity will stimulate the child's growth and development optimally, one of which is through rhythmic gymnastics activities. Rhythmic gymnastics for kindergarten children is useful for developing the physical components and movement abilities of children. This study aims to develop and test the effectiveness of the ACIK (Cheerful and Creative Children) exercise model to improve the physical fitness of children aged 5-6 years. The ACIK exercise model developed consists of three types of gymnastic movements, namely, non-locomotor ACIK exercise, locomotor ACIK exercise, and manipulative ACIK exercise with a series of movements that combine 5 themes, namely the theme of myself, transportation, profession, animals and the natural environment according to the characteristics of children aged 5-6 years. The research method used is research and development (Research and Development) which adopts the theory of Borg and Gall which has 10 stages of development. The data analysis technique used is descriptive qualitative and quantitative statistics. This study uses a physical fitness test designed specifically for children aged 3 to 7 years, namely the PREFIT Battery Test. From the results of testing the PREFIT battery test data, the test subjects were 60 children aged 5-6 years. The results of the effectiveness test in the application of the ACIK exercise model were tested by calculating the N-Gain Score, with the average N-gain score for the experimental class being 77.51% in the "Effective" category, while the average N-gain score for the control class was 52.93% with the category of "Less Effective". Thus, the ACIK exercise model is effectively applied and can improve the physical fitness of children aged 5-6 years

Keywords: ACIK gymnastics, Physical Fitness, Children aged 5-6 years.

**PERSETUJUAN PANITIA UJIAN
DIPERSYARATKAN UNTUK UJIAN TERBUKA DISERTASI/
PROMOSI DOKTOR**

Promotor



Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd

Tanggal 6-9-2021

Co-Promotor



Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or.

Tanggal 6-9-2021

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Prof. Dr. Dedi Purnama, E.S., M.Bus

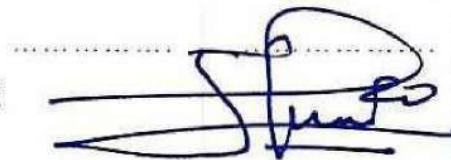
Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta
(Ketua)¹



29/10/2021

Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd

Koordinator S3 Program Studi Pendidikan Jasmani
(Sekretaris)²



6-9-2021

Nama : Noviria Sukmawati

No. Registrasi : 7217167413





Angkatan : 2016/2017

Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

Koordinator S3 Program Studi Pendidikan Jasmani

**PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN DISERTASI
SETELAH UJIAN TERTUTUP**

Nama : Noviria Sukmawati
 No. Registrasi : 7217167413
 Angkatan : 2016/2017
 Program Studi : Pendidikan Jasmani (Program Doktor)

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Prof. Dr. Dedi Purnama, E.S., M.Bus Direktur Pascasarjana UNJ (Ketua)		29/10/2021
2.	Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani UNJ (Sekretaris/Promotor)		6/9 2021
3.	Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or. (Kopromotor)		6/9 2021
4.	Prof. Dr.dr. James Tangkudung, Sportmed., M.Pd (Penguji)		30/8 2021
5.	Prof.Dr. Moch. Asmawi, M.Pd (Penguji)		5/9 2021
6.	Prof. Dr. M.E. Winarno, M.Pd (Penguji Luar)		26/8 2021

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Disertasi yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Doktor dari Program Pascasarjana 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, 25 Oktober 2021





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 : NOVIRIA SUKMAWATI
NIM : 7217167413
Fakultas/Prodi : PROGRAM DOKTOR (S3) / PENDIDIKAN JASMANI
Alamat email : noviria.sukmawati@binadarma.ac.id

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

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

yang berjudul :

MODEL SENAM ACIK (ANAK CERIA DAN KREATIF) UNTUK MENINGKATKAN

KEBUGARAN JASMANI ANAK USIA 5-6 TAHUN

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif 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, 07 Februari 2022



(NOVIRIA SUKMAWATI)

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala rasa syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya pada penulis, akhirnya penulis dapat menyelesaikan penyusunan Disertasi dengan judul Model Senam ACIK (Anak Ceria dan Kreatif) untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak usia 5-6 tahun. Disertasi ini ditulis untuk memenuhi sebagian mendapatkan gelar Doktor pada program studi Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta. Penulisan disertasi ini penulis sangat menyadari begitu banyak kekurangan, karena dari itu kritik dan saran dari para pembaca sangat penulis harapkan demi kesempurnaan karya penulis di masa yang akan datang.

Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih yang tulus dan penghargaan yang besar kepada, Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta, Prof. Dr. Dedy Purwana, M.Bus selaku direktur pascasarjana Universitas Negeri Jakarta, Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd, selaku Promotor dan Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or., selaku Co Promotor yang telah memberikan saran dan pengarahan dalam penyusunan proposal Disertasi ini. Tidak lupa ucapan terimakasih kepada Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd., selaku Koordinator Program Doktor Program studi Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta. Rekan-rekan seperjuangan S3 Pendidikan Jasmani angkatan 2016/2017 yang telah membantu demi kelancaran penyusunan Disertasi ini.

Ucapan terima kasih yang terdalam kepada keluarga tercinta, terutama untuk suami Henu Ardianto, S.Pd.Jas, ananda Giffany Haura Zahira, ananda Muhammad Reyzen Akazaya, Bapak Wakimin, S.Pd, MM., ibu Eli Hartati, serta keluarga besar yang telah mendo'akan, memberikan dukungan, bimbingan, motivasi serta nasihat penuh demi kelancaran dalam penyusunan Disertasi ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan dengan baik dengan waktu yang telah ditentukan. Terakhir, penulis ucapkan kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan nama satu-persatu yang telah memberikan bantuan dalam penyelesaian Disertasi ini.

Semoga seluruh bantuan yang telah diberikan menjadi amal ibadah dan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT. Akhirnya, penulis berharap semoga Disertasi yang telah penulis susun ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang berkepentingan terutama dalam penerapan model senam ACIK untuk anak usia 5-6 tahun, sehingga proses belajar mengajar dapat berjalan secara efektif dan efisien serta

tujuan pembelajaran dapat dicapai dengan baik yaitu meningkatkan Kebugaran Jasmani anak usia 5-6 tahun.

Aamiin...

Jakarta, 25 Oktober 2021



Noviria Sukmawati



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN KEDUA PEMBIMBING DAN DIKETAHUI OLEH KOORDINATOR PROGRAM STUDI	ii
ABSTRAK (DALAM BAHASA INDONESIA)	iii
ABSTRAK (DALAM BAHASA INGGRIS)	iv
PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
1...Latar Belakang	1
2...Pembatasan Penelitian	9
3...Perumusan Masalah.....	9
4...Tujuan Penelitian.....	9
5... <i>State Of The Art</i>	10
6... <i>Road Map</i>	12
BAB II KAJIAN TEORI	
1... Senam	13
2... Kebugaran Jasmani	21
3... Belajar gerak	29
4... Gerak dasar	34
5... Pendidikan Anak Usia 5-6 Tahun	41
6... Anatomi Gerak Pada Tubuh Manusia	46
7... Rancangan Model.....	53
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tujuan Penelitian	55
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	55

1. .. Tempat Penelitian.....	55
2. .. Waktu Penelitian	55
C. .Karakteristik Model yang Dikembangkan	55
1. .. Sasaran Penelitian	55
2. .. Subjek Penelitian.....	55
D. .Pendekatan dan Metode Penelitian	56
E. .Langkah-Langkah Pengembangan Model.....	56
F...Pengumpul Data dan Analisa Data.....	62
1. .. Jenis Data.....	62
2. .. Instrumen Pengumpul Data	62
3. .. Teknik Analisa Data.....	63
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. .Hasil Pengembangan Model	66
B. .Pembahasan	79
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. .Kesimpulan	84
B. .Saran.....	84
DAFTAR PUSTAKA	86

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 keterbaharuan produk (<i>state of the art</i>).....	10
Tabel 3.2 Analisis Persentase.....	64
Tabel 3.3 Desain penelitian dalam uji efektivitas model.....	64
Tabel 3.4 Pembagian Score	65
Tabel 3.5 Kategori tafsiran efektivitas N-Gain.....	65
Tabel 4.1 Data Hasil Analisis Kebutuhan.....	67
Tabel 4.2 Data hasil evaluasi validasi ahli (ahli, pembelajaran PAUD, ahli pengayaan gerak, dan ahli senam).....	69
Tabel 4.3 Evaluasi Kelompok Uji Coba skala kecil	70
Tabel 4.4 Evaluasi Kelompok Uji Coba skala besar... ..	72
Tabel 4.5 Data hasil pretest kebugaran jasmani PREFIT Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	73
Tabel 4.6 Data Hasil <i>Posttest</i> Kebugaran Jasmani PREFIT Kelompok Eksperimen (n=30) dan Kelompok Kontrol (n=30).....	73
Tabel 4.7 <i>Tests of Normality</i>	73
Tabel 4.8 <i>Tests of Homogeneity</i>	74
Tabel 4.9 <i>Paired Sampel Statistics</i>	74
Tabel 4.10 <i>Paired Samples Correlations</i>	75
Tabel 4.11 hasil uji-t nilai kelompok eksperimen dan kelompok kontrol	75
Tabel 4.12 <i>Group Statistics</i>	76
Tabel 4.13 <i>Independent Samples Test</i>	77

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.1. Road map	12
Gambar 2.1 Fitts and Posner's <i>Stage Theory Suggests Learning as A Continuous Process</i>	31
Gambar 2.2. Gerak Lokomotor	36
Gambar 2.3. Gerak Non-Lokomotor	38
Gambar 2.4. Gerak Manipulatif	39
Gambar 2.5. Jalur dan Jenjang PAUD.....	42
Gambar 2.6: <i>Human Body Muscle</i>	49
Gambar 2.7. Gerakan Fleksi dan Ekstensi	50
Gambar 2.8. Gerakan Abduksi dan Adduksi	50
Gambar 2.9. Gerakan Rotasi Medial dan Rotasi Lateral	51
Gambar 2.10. Gerakan Elevasi dan Depresi	51
Gambar 2.11. Gerakan Pronasi dan Supinasi.....	52
Gambar 2.12 Gerakan Dorsofleksi dan Plantarfleksi	52
Gambar 2.13 Gerakan Inversi dan Eversi.....	53
Gambar 2.14 Skema Kerangka Berfikir	53
Gambar 3.1 Skema Prosedur Pengembangan Hasil Adaptasi dan Prosedur Pengembangan.....	56
Gambar 3.2 Diagram Prosedur Model Senam ACIK.....	59
Gambar 3.3. Desain Penelitian dalam Uji Efektifitas Model.....	61
Gambar. 3.4 Rumus Uji-t.....	64
Gambar. 3.5 Rumus N-Gain Score.....	71

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Angket Analisis Kebutuhan	96
Lembar validasi ahli pengayaan gerak	97
Lembar validasi ahli pembelajaran PAUD	101
Lembar validasi ahli senam	105
Rencana Pembelajaran Senam ACIK	108
Analisis data.....	116
Kurikulum TK.....	135
Lagu senam	137
Dokumentasi	140
Surat Penelitian	145



