

**MODEL AKTIFITAS FISIK UNTUK MEMELIHARA KEBUGARAN JASMANI  
BERBASIS ALAT SEDERHANA PADA MASA PANDEMI COVID 19 UNTUK  
REMAJA**



# **Model Aktivitas Fisik Untuk Memelihara Kebugaran Berbasis Alat Sederhana Pada Masa Pandemi Covid 19 Untuk Remaja**

**Hana Hafiza<sup>1\*</sup>, Hernawan<sup>1</sup>, Asmawi<sup>1</sup>**

Pendidikan Olahraga, Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta,

Komplek Universitas Negeri Jakarta Gedung M. Hatta Jl. Rawamangun Muka, Jakarta Timur, Indonesia 13220

[Hanahafiza10@gmail.com](mailto:Hanahafiza10@gmail.com)

## **ABSTRAK**

Menjaga kebugaran sangat penting selama masa pandemic covid-19. Penelitian ini bertujuan untuk memelihara kebugaran pada masa pandemi covid-19 berbasis alat sederhana. Subjek penelitian adalah 16 orang yang berdomisili di Komplek Kimia Farma II, Kecamatan Duren Sawit. Karakteristik subjek usia 13 sampai 15 tahun. Instrumen penelitian menggunakan Multi Stage Fitness Test (MSFT). Pada penelitian ini didapatkan hasil pre-test anak perempuan nilai tertinggi 29,5 ml/kg/menit, nilai terendah 22,8 ml/kg/menit, Mean 25,8 ml/kg/menit, dan standar deviasi 2,1. Hasil pre-test anak laki-laki diperoleh hasil tertinggi 30,6 ml/kg/menit, nilai terendah 24,4 ml/kg/menit, Mean 27,2 dan standar deviasi 2,2. Hasil post-test anak perempuan diperoleh hasil tertinggi 31,8 ml/kg/menit, nilai terendah 23,6 ml/kg/menit, Mean 27,5 dan standar deviasi 2,4. Hasil post-test anak laki-laki diperoleh hasil tertinggi 33,6 ml/kg/menit, nilai terendah 27,2 ml/kg/menit, Mean 29,8 dan standar deviasi 2,4. Uji paired Sample T-Test melalui aplikasi SPSS.26 untuk anak perempuan dan laki-laki diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$ , disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara pre-test dan post-test pada remaja perempuan dan laki-laki di Jl. Kimia Farma II, RT;014, Duren Sawit. Temuan ini menunjukkan bahwa model aktivitas fisik untuk memelihara kebugaran berbasis alat sederhana pada masa pandemi covid 19 untuk remaja berpengaruh signifikan terhadap kebugaran jasmani.

**Keywords:** aktivitas fisik; kebugaran; alat sederhana; pandemic covid-19.

***Physical Activity Models to Maintain Physical Fitness Based on Simple Devices  
During the Covid-19 Pandemic For Adolescents.***

**Hana Hafiza<sup>1\*</sup>, Hernawan<sup>1</sup>, Asmawi<sup>1</sup>**

Pendidikan Olahraga, Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta,

Komplek Universitas Negeri Jakarta Gedung M. Hatta Jl. Rawamangun Muka, Jakarta Timur, Indonesia 13220

[Hanahafiza10@gmail.com](mailto:Hanahafiza10@gmail.com)

**ABSTRACT**

*Keeping fit is very important during the COVID-19 pandemic. Study aims to maintain fitness during the COVID-19 pandemic based on simple tools. The research subjects were 16 teenagers who live in Kimia Farma II Complex, Duren Sawit District. The research instrument used the Multi Stage Fitness Test (MSFT). In this study, the results of the pre-test for girls showed that the highest score was 29.5 ml/kg/minute, the lowest value was 22.8 ml/kg/minute, the mean was 25.8 ml/kg/minute. The results of the pre-test for boys showed that the highest score was 30.6 ml/kg/minute, the lowest value was 24.4 ml/kg/minute, the mean was 27. The results of post-test girls obtained the highest result 31.8 ml/kg/minute, the lowest value 23.6 ml/kg/minute, Mean 27.5. The results of the post-test for boys obtained the highest result of 33.6 ml/kg/minute, the lowest value of 27.2 ml/kg/minute, the mean 29.8. Paired Sample T-Test for girls and boys obtained the value of Sig. (2-tailed) of  $0.000 < 0.05$ , it was concluded that there was an average difference between the pre-test and post-test of adolescent girls and boys. These findings indicate that the physical activity model for maintaining simple tool-based fitness during the COVID-19 pandemic for adolescents has a significant effect on physical fitness.*

**Keywords:** physical activity; fitness; simple tools; covid-19 pandemic

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING  
DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

Pembimbing I

Pembimbing II



Prof. Dr. Moch Asmawi, M.Pd  
Tanggal : 4- Januari - 2022



Dr. Hernawan SE., M.Pd  
Tanggal : 27- Januari - 2022

Nama

Prof. Dr. Dedi Purwana E. S., M.Bus  
(Ketua)<sup>1</sup>



..... 23-02-2022  
(Tanda Tangan) (Tanggal)

Dr. Oman U. Subandi, M.Pd  
(Koordinator Prodi)<sup>2</sup>



..... 3/02/2022  
(Tanda Tangan) (Tanggal)

Nama : Hana Hafiza  
No. Registrasi : 9903819018  
Tanggal Lulus :  
Angkatan : 2019

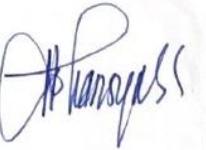
1. Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta
2. Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

## BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS

Nama : Hana Hafiza

No. Registrasi : 9903819018

Program Studi : Pendidikan Jasmani

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Dr. Oman U. Subandi, M.Pd (Koordinator Program Studi)		03   02 - 2022
2	Prof. Dr. Moch Asmawi, M.Pd (Pembimbing I)		04   01 - 2022
3	Dr. Hernawan SE., M.Pd (Pembimbing II)		27   01 - 2022
4	Dr. Johansyah Lubis, M.Pd (Pengujii)		23   01 - 2022
5	Dr. Sri Nuraini, M.Pd (Pengujii)		20   01 - 2022

## **SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Lengkap : Hana Hafiza

NIM : 9903819018

Tempat/Tanggal Lahir : Jakarta, 29 Oktober 1995

Program : Magister

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan tesis yang berjudul “Model Aktivitas Fisik untuk Memelihara Kebugaran Jasmani Berbasis Alat Sederhana Pada Masa Pandemic Covid 19 Untuk Remaja” merupakan karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan benar.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 20 Februari 2022

Yang menyatakan,



Hana Hafiza

9903819018



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
**UPT PERPUSTAKAAN**

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://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 : Hana Hafiza  
NIM : 9903819018  
Fakultas/Prodi : Pascasarjana / Pendidikan Jasmani  
Alamat email : hahafiza291095@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 Aktivitas Fisik untuk Memelihara Kebugaran Jasmani berbasis Alat

Sederhana Pada Masa Pandemi Covid-19 Untuk Remaja

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, 20 February 2022

Penulis

(Hana Hafiza)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis sampaikan kehadiran Allah S.W.T yang telah mencerahkan segala Rahmat dan KaruniaNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis mengenai “Model Aktivitas Fisik Untuk Memelihara Kebugaran Jasmani Berbasis Alat Sederhana Dimasa Pandemic COVID-19 untuk Remaja”.

Penulisan Tesis ini bertujuan untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Magister Pendidikan Olahraga di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta. Penulis mengucapkan terimakasih kepada Rektor Universitas Negeri Jakarta bapak Prof. Dr. Komarudin,M.Si, Direktur Pascasarjana bapak Prof Dr. Dedi,M.Bus, Koordinator S2 Prodi Pendidikan Olahraga bapak Dr. Oman U Subandi, M.Pd.

Secara khusus penulis juga menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pembimbing tesis saya bapak Prof Dr Moch Asmawi, M.Pd sebagai pembimbing I dan bapak Dr. Hernawan, SE, M.Pd sebagai pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan sehingga terselesaikan penulisan tesis ini.

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua tercinta Felly Emnesty dan Eva Desvita, S.Kep, M.Kep yang selalu mendoakan penulis tiada henti dengan sabar mendidik, serta merawat dengan ketulusan dan penuh kasih sayang sampai saat ini, sehingga penulis seperti sekarang. Kepada Kakak saya Nahla Mufida, S.Pi dan Adik saya Mahda Afiah S.T terimakasih atas dukungan dan semangat yang telah diberikan tiada henti sehingga penulis dapat menyelesaikan studi Magister ini. Tak lupa penulis sampaikan terimakasih kepada Om Mustara Musa, M.Pd dan Tante Fino Fontiana atas perhatian yang sangat luar biasa selama proses penyusunan tesis ini.

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari kesempurnaan. Kritik dan saran yang membangun dari pembaca sangat penulis harapkan. Atas perhatiannya penulis ucapan terima kasih.

Jakarta, September 2021

H.H

## DAFTAR ISI

Hal

KATA PENGANTAR .....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRACT .....	iii
DAFTAR ISI .....	i
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL .....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah .....	Error! Bookmark not defined.
B. Fokus Penelitian .....	Error! Bookmark not defined.
C. Perumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
D. Kegunaan Hasil Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
E. State of The Art .....	Error! Bookmark not defined.
F. <i>Road Map</i> Penelitian .....	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN TEORETIK .....	Error! Bookmark not defined.
A. Konsep Pengembangan Model .....	Error! Bookmark not defined.
1. Pengembangan Model Dick&Carey.....	Error! Bookmark not defined.
2. Model Pengembangan Borg <i>and</i> Gall .....	Error! Bookmark not defined.
3. Model Pengembangan ADDIE.....	Error! Bookmark not defined.
4. Model Pengembangan Kemp .....	Error! Bookmark not defined.
5. Model Pengembangan ASSURE.....	Error! Bookmark not defined.
B. Konsep Model yang dikembangkan .....	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Teoretik .....	Error! Bookmark not defined.
1. Kebugaran Jasmani.....	Error! Bookmark not defined.
2. Aktivitas Fisik .....	Error! Bookmark not defined.
3. Alat Sederhana .....	Error! Bookmark not defined.
4. Pandemi <i>Covid-19</i> .....	Error! Bookmark not defined.
5. Remaja .....	54
D. Rancangan Model.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II METODOLOGI PENELITIAN .....	Error! Bookmark not defined.

- A. Tujuan Penelitian.....Error! Bookmark not defined.
- B. Tempat dan Waktu Penelitian .....Error! Bookmark not defined.
- C. Karakteristik Model yang Dikembangkan.. Error! Bookmark not defined.
- D. Pendekatan dan Metode Penelitian.....Error! Bookmark not defined.
- E. Langkah-Langkah Pengembangan Model .. Error! Bookmark not defined.
- F. Validitas dan analisis data .....Error! Bookmark not defined.
- G. Tes Uji Efektifitas.....Error! Bookmark not defined.

#### BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASANError! Bookmark not defined.

- A. Hasil Pengembangan Model .....Error! Bookmark not defined.
  - 1. Hasil Analisis Kebutuhan .....Error! Bookmark not defined.
- B. Kelayakan Model.....Error! Bookmark not defined.
  - 1. Validasi Ahli Tahap Pertama .....Error! Bookmark not defined.
  - 2. Validasi Ahli Tahap Kedua .....Error! Bookmark not defined.
- C. Efektivitas Model .....Error! Bookmark not defined.
- D. Evaluasi .....Error! Bookmark not defined.
- E. Pembahasan .....Error! Bookmark not defined.

#### BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARANError! Bookmark not defined.

- A. Kesimpulan.....Error! Bookmark not defined.
- B. Saran .....Error! Bookmark not defined.

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Model Pengembangan <i>Dick &amp; Carey</i> .....	14
Gambar 2.2 Model Pengembangan <i>Borg &amp; Gall</i> .....	16
Gambar 2.3 Model Pengembangan ADDIE .....	21
Gambar 2.4 Model Pengembangan Kemp .....	23
Gambar 2.5 Model Pengembangan ASSURE .....	25
Gambar 2.6 Bagan Model Pengembangan ADDIE .....	28
Gambar 2.7 Alat Peraga <i>Dumble</i> .....	42
Gambar 2.8 <i>Flow Chart</i> Model Aktivitas Fisik .....	51
Gambar 3.1 Tahap Pengembangan Model ADDIE .....	56
Gambar 3.2 Konsep Sederhana Model ADDIE .....	67
Gambar 4.1 Distribusi Frekuensi Data <i>Pre-Test</i> .....	75
Gambar 4.2 Distribusi Frekuensi Data <i>Post-Test</i> .....	84

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 3.1 Desain Penelitian dalam Uji Efektivitas Model .....	73
Tabel 4.1 Hasil Analisis Kebutuhan dan Temuan Lapangan .....	75
Tabel 4.2 Hasil Penilaian ahli draft awal.....	77
Tabel 4.3 Saran dari Ahli Tes dan Pengukuran Olahraga .....	78
Tabel 4.4 Saran dari Ahli Pendidikan Jasmani .....	78
Tabel 4.5 Saran dari Ahli Aktivitas Fisik .....	79
Tabel 4.6 Hasil Penilaian Para ahli tahap kedua .....	81
Tabel 4.7 <i>Pre-test</i> Kebugaran Jasmani .....	82
Tabel 4.8 <i>Post-test</i> Kebugaran Jasmani.....	83
Table 4.9 Uji Normalitas Kebugaran Jasmani.....	85
Tabel 4.10 <i>Paired sample T-Test</i> Kebugaran Jasmani .....	85

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian .....	103
Lampiran 2 Hasil Analisis Kebutuhan dan Temuan Lapangan .....	105
Lampiran 3 <i>Data Pre-Test dan Post-Test</i> .....	106
Lampiran 4 Foto Penelitian .....	111
Lampiran 5 Model Aktivitas Fisik berbasis Alat Sederhana .....	117
Lampiran 6 Surat Keterangan Hasil Evaluasi Ahli .....	137

