

**MODEL PEMBELAJARAN KEBUGARAN JASMANI BERBASIS
MODIFIKASI PERMAINAN TRADISIONAL LOMBOK PADA
SISWA KELAS ATAS SEKOLAH DASAR**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

EDI KURNIAWAN

7217167516





**Disertasi yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Untuk Memperoleh Gelar Doktor**

PASCASARJANA

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2022

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








<p align="center">Promotor</p>  <p>Prof. Dr.dr. James Tangkudung, SportMed., M. Pd. Tanggal: 08.3.2022</p>	<p align="center">Co-Promotor</p>  <p>Prof. Dr. Widiastuti., M. Pd. Tanggal: 10.3.2022</p>
<p>Nama</p> <p>Prof. Dr. Dedi Purwana E. S., M. Bus. Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta (Ketua)¹</p> <p>Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M. Pd. Koordinator Program Studi S3 Pendidikan Jasmani (Sekretaris)²</p>	<p align="center">Tanda Tangan</p>  <p align="center">Tanggal</p> <p align="right">13/04/2022</p>  <p align="center">7/4/2022</p>
<p>Nama : Edi Kurniawan</p> <p>No. Registrasi : 7217167516</p> <p>Angkatan : 2016 / 2017</p> <p>Tanggal Lulus :</p>	

¹ Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

² Koordinator Program Studi S3 Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN

UJIAN TERTUTUP DISERTASI

Nama	: Edi Kurniawan		
No. Registrasi	: 7217167516		
Angkatan	: 2016 / 2017		
Program Studi	: S3 Pendidikan Jasmani		
No.	Nama Dosen	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Prof. Dr. Dedi Purwana, E. S., M. Bus. (Ketua)		19/04/2022
2.	Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M. Pd. (Koordinator Prodi)		07.4.2022
3.	Prof. Dr.dr. James Tangkudung, SportMed., M. Pd. (Promotor)		08.3.2022
4.	Prof. Dr. Widiastuti, M. Pd. (Co-promotor)		10.4.2022
5.	Prof. Dr. Moch. Asmawi, M. Pd. (Penguji)		07.3.2022
6.	Dr. Johansyah Lubis, M.Pd (Penguji)		7.03.2022
7.	Prof. Dr. Adang Suherman, MA (Penguji Luar)		04.03.2022

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Edi Kurniawan

NIM : 7217167516

Tempat/Tanggal Lahir : Penaban, 18 Oktober 1990

Program : Doktor

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa disertasi dengan judul Pengembangan “**Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani Berbasis Modifikasi Permainan Tradisional Lombok Pada Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar**” merupakan karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpanan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 8 April 2022

Yang menyatakan,



Edi Kurniawan

NIM. 7217167516

**MODEL OF PHYSICAL FITNESS LEARNING GAME BASED ON TRADITIONAL
LOMBOK MODIFICATION IN STUDENTS ELEMENTARY SCHOOL UPPER
CLASS**

2016

Edi Kurniawan

**edikurniawan_7217167516@mhs.unj.ac.id
Postgraduate Universitas Negeri Jakarta**

Abstract

This study aims to develop and test the effectiveness of the model physical fitness learning based on a modification of traditional Lombok games for upper grade elementary school students. The method used is research and development which adopts the theory of Borg and Gall 10 stages. This study uses an Indonesian physical fitness battrey test while the data analysis technique uses a quasi-experiential design method. The subject of this study found 180 students consisting of the control group (n=90) and the experimental group (n=90). The results of the study showed the output of the Independent Samples Test, obtained the value of Sig. (2-tails) = 0.000 < 0.05. Then the Lombok traditional game-based fitness learning model for school elementary students has a significant effect, to test the effectiveness of the application of the learning model using the N-Gain score, with an average value of 9.08% of the control group, not effective while the experimental group of 51.9% is quite effective . In addition, this study resulted in the learning model of physical fitness based on modifications of traditional Lombok games for upper class elementary school students consisting of 37 learning model items. Of the 37 learning model items that have been validated by 3 experts, namely experts in learning physical fitness, traditional games, and media learning. The conclusion of the physical fitness learning model based on the modification of traditional Lombok games has a significant and effective effect on increasing the physical fitness of upper class elementary school students, and produces 37 products of traditional Lombok game-based physical fitness training models for upper class elementary school students.

Keywords: Learning model, Physical Fitness, Lombok Traditional Games, Elementary school upper class.

**MODEL PEMBELAJARAN KEBUGARAN JASMANI BERBASIS
MODIFIKASI PERMAINAN TRADISIONAL LOMBOK PADA SISWA
KELAS ATAS SEKOLAH DASAR**

Edi Kurniawan

edikurniawan_7217167516@mhs.unj.ac.id
Postgraduate Universitas Negeri Jakarta

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan menguji keefektifan model pembelajaran kebugaran jasmani berbasis modifikasi permainan tradisional Lombok untuk siswa kelas atas Sekolah Dasar. Metode yang digunakan yaitu penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) yang mengadopsi dari teori Borg and Gall 10 tahapan. Penelitian ini menggunakan instrumen tes kebugaran jasmani Indonesia sedangkan teknik analisis data menggunakan metode quasi experient desain. Subjek penelitian ini berjumlah 180 siswa kelas atas yang terdiri dari kelompok kontrol (n=90) dan kelompok eksperimen (n=90). Hasil dari penelitian menunjukkan *output Independent Samples Test*, diperoleh nilai Sig. (2-tailed) = 0,000 < 0,05. Maka model pembelajaran kebugaran jasmani berbasis permainan tradisional Lombok siswa sekolah dasar kelas atas memiliki pengaruh yang signifikan, sedangkan untuk menguji keefektifan penerapan model pembelajaran menggunakan dengan menghitung skor N-Gain, dengan nilai rata-rata kelompok kontrol 9.08%, tidak efektif sedangkan kelompok eksperimen 51.9 % cukup efektif. Selain itu, penelitian ini menghasilkan produk model pembelajaran kebugaran jasmani berbasis modifikasi permainan tradisional Lombok pada siswa sekolah dasar kelas atas yang terdiri dari 37 item model pembelajaran. Dari 37 item model latihan yang sudah di validasi oleh 3 ahli yaitu ahli Pembelajaran kebugaran jasmani, permainan tradisional, dan media pembelajaran. Kesimpulan model pembelajaran kebugaran jasmani berbasis modifikasi permainan tradisional Lombok terdapat pengaruh signifikan dan efektif dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas atas SD dan menghasilkan 37 produk item model latihan kebugaran jasmani berbasis permainan tradisional Lombok pada siswa kelas atas sekolah dasar.

Kata Kunci :Pengembangan, Model Pembelajaran, Kebugaran Jasmani, Permainan Tradisional Lombok, siswa kelas atas sekolah dasar

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur alhamdulillah peneliti panjatkan kehadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah melimpahkan kasih sayang yang tidak terhingga kepada kami semua sehingga penulis disertasi yang berjudul “Pengembangan Model Latihan Kebugaran Jasmani Berbasis Permainan Tradisional Lombok Pada Siswa kelas atas Sekolah Dasar” dapat terselesaikan dengan baik dan lancar serta berkah penyusunan proposal disertasi ini ditulis untuk dipersiapkan sebagai bagian persyaratan untuk mendapatkan gelar doktor pada program studi pendidikan jasmani pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

Dalam penulisan disertasi ini penulis sangat menyadari begitu banyak kekurangan, karena dari itu kritik dan saran dari pembaca sangat penulis harapkan demi kesempurnaan karya tulis dari masa yang akan datang. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang tulus dan penghargaan yang besar kepada, Prof. Dr. Komarudin. M.Si, selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan dukungan untuk bisa mengikuti perkuliahan hingga saat ini. Prof. Dr. Dedi Purwana, E.S., M.Bus selaku Direktur Program Pascasarjana UNJ. Prof. Dr. Firmansyah Dlis. M.Pd., selaku Koordinator S3 Pendidikan Olahraga Pascasarjana UNJ, Prof. Dr. dr. James A.P Tangkudung, Sport Med, M.Pd., sebagai Promotor dan Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd., selaku Co-Promotor yang telah memberikan saran dan pengarahan dalam penyusunan Disertasi serta Bapak dan Ibu Dosen Universitas Negeri Jakarta. Kepada orang tua bapak, ibu dan istri serta keluarga besar yang selalu memberikan suport sampai saat ini.

Akhir penulisan berharap semoga Disertasi ini bermanfaat dalam menambah khasanah perbenaharaan Ilmu pengetahuan Program Studi Olahraga dan referensi bagi pembaca.

Jakarta, Juni 2021

E K.

DAFTAR ISI

Abstract.....	v
Abstrak	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	15
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah	Error! Bookmark not defined.
B. Fokus Masalah	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> Penelitan	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN TEORITIK	Error! Bookmark not defined.
A. Konsep Pengembangan Model	Error! Bookmark not defined.
1. Model Pengembangan <i>Dick and Carey</i>	Error! Bookmark not defined.
2. Model Pengembangan Perangkat menurut Kemp.....	Error! Bookmark not defined.
3. Model Pengembangan ADDIE	Error! Bookmark not defined.
4. Model Pengembangan 4-D	Error! Bookmark not defined.
5. Model Pengembangan Instruksional (MPI).....	Error! Bookmark not defined.
6. Model Smith dan Ragan	Error! Bookmark not defined.
7. Model Pengembangan Borg and Gall.....	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. Permainan	Error! Bookmark not defined.
3. Permainan Tradisional Lombok.....	Error! Bookmark not defined.
4. Karakteristik Jasmani Anak Usia 9-11 Tahun	Error! Bookmark not defined.
5. Belajar Gerak/ <i>Motor learning</i>	Error! Bookmark not defined.
D. Rancangan Model	Error! Bookmark not defined.
BAB III 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.
1.	Analisis Kebutuhan.....	Error! Bookmark not defined.
2.	Perencanaan Pengembangan Model.....	Error! Bookmark not defined.
3.	Pengembangan Produk Awal	Error! Bookmark not defined.
4.	Uji Coba Kelompok Kecil.....	Error! Bookmark not defined.
5.	Revisi Produk.....	Error! Bookmark not defined.
6.	Uji Coba Kelompok Besar	Error! Bookmark not defined.
7.	Revisi Produk.....	Error! Bookmark not defined.
8.	Uji Efektifitas.....	Error! Bookmark not defined.
9.	Revisi Uji Coba Utama	Error! Bookmark not defined.
10.	Implementasi Model	Error! Bookmark not defined.
E.	Tahapan Pengumpulan Data dan Analisis Data...	Error! Bookmark not defined.
1.	Jenis Data.....	Error! Bookmark not defined.
2.	Instrumen Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.	Teknik Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		Error! Bookmark not defined.
A.	Pengembangan Model	Error! Bookmark not defined.
1.	Research and Information Colletion (Penelitian dan Pengumpulan Data)	Error! Bookmark not defined.
2.	<i>Planning</i> (Perencanaan)	Error! Bookmark not defined.
3.	<i>Develop</i> Preliminary from Product (Pengembangan Produk Awal)	Error! Bookmark not defined.
4.	<i>Preliminary Field Testing</i> (Uji Coba Kelompok Kecil)	Error! Bookmark not defined.
5.	<i>Main Product Revision</i> (Revisi Hasil Uji Coba).....	Error! Bookmark not defined.
6.	<i>Main Field Test</i> (Uji lapangan produk utama).....	Error! Bookmark not defined.
7.	Revisi Hasil uji lapagan kelompok besar	Error! Bookmark not defined.
8.	Hasil Uji Efektifitas	Error! Bookmark not defined.
9.	Penyempurnaan produk akhir (<i>final revision</i>).....	Error! Bookmark not defined.
10.	Disemination and Implementasi (Desiminasi dan implementasi)	Error! Bookmark not defined.
B.	Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
C.	Keterbaruan/ Noverlty.....	Error! Bookmark not defined.

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN..	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Implikasi	Error! Bookmark not defined.
C. Saran	Error! Bookmark not defined.
1. Saran Pemanfaatan.....	Error! Bookmark not defined.
2. Saran Desiminasi	Error! Bookmark not defined.
3. Saran Pengembangan Lebih Lanjut	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.
TES KEBUGARAN JASMANI INDONESIA	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR NAMA AHLI.....	Error! Bookmark not defined.
Identitas justifikastor	Error! Bookmark not defined.
Hasil TKJI kelompok kontrol	Error! Bookmark not defined.
Hasil TKJI Eksperimen.....	Error! Bookmark not defined.
Hasil tes dari kedua kelompok.....	Error! Bookmark not defined.
Hasil N-Gain Score Persentase	Error! Bookmark not defined.
RPP KELOMPOK EKSPERIMEN.....	Error! Bookmark not defined.
Surat Izin penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Dokumentasi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Aplikasi berbasis android	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Kompetensi dasar kebugaran jasmani untuk kelas Atas Sekolah Dasar.	Error! Bookmark not defined.
Tabel 1. 2 Penelusuran Studi Literatur	Error! Bookmark not defined.
Tabel 1. 3 Road Map Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 1 Desain Penelitian dalam Uji Efektifitas Model	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 2 Kategori Tafsiran Efektifitas N-Gain	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 1 Data Hasil Studi Pendahuluan	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 2 Saran Ahli Kebugaran Jasmani.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 3 Saran Ahli Permainan Tradisional Lombok.	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 4 Saran Ahli Media.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 5 Data hasil uji kelayakan saat uji coba lapangan awal..	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 6 Hasil Uji Pakar Kelompok Besar.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 7 Data Diskriptif kelompok kontrol dan eksperimen.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 8 Hasil Tes Normalitas	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 9 Hasil Paired Samples Statistics.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 10 Hasil Paired Samples Test	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 11 Hasil Homogenitas.....	Error! Bookmark not defined.

Tabel 4. 12 Hasil Group Statistik Kelompok Kontrol Dengan Kelompok Eksperimen
..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 13 Tabel Independent sampel t test **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 14 N- Gain Score..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 6. 1 nilai TKJI item lari **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 6. 2 nilai TKJI item gantung gantung siku tekuk . **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 6. 3 nilai TKJI item berbaring duduk 60 detik **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 6. 4 nilai TKJI item loncat tegak **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 6. 5 Nilai TKJI item lari 600 meter **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 6. 6 Nama ahli dan bidang keahlian **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 6. 7 Pre test Kelas Atas Kelompok Control..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 6. 8 Post Test Kelas Atas Kelompok Control..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 6. 9 Pre Test Kelas Atas (4-6) Kelompok Eksperimen **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 6. 10 Post Test Kelas Atas (4-6) Kelompok Eksperimen... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 6. 11 Nilai *Pre Test* Kelas atas Kelompok Kontrol..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 6. 12 Nilai Post Test Kelas atas Kelompok Kontrol..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 6. 13 Nilai Pre Test Kelas Atas Kelompok Eksperimen **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 6. 14 Nilai Post Test Kelas Atas Kelompok Eksperimen.... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 6. 15 Tingkat kebugaran jasmani pada siswa (Kelompok Kontrol) **Error!**

Bookmark not defined.

Tabel 6. 16 Tingkat kebugaran jasmani pada siswa (Kelompok eksperimen) **Error!**

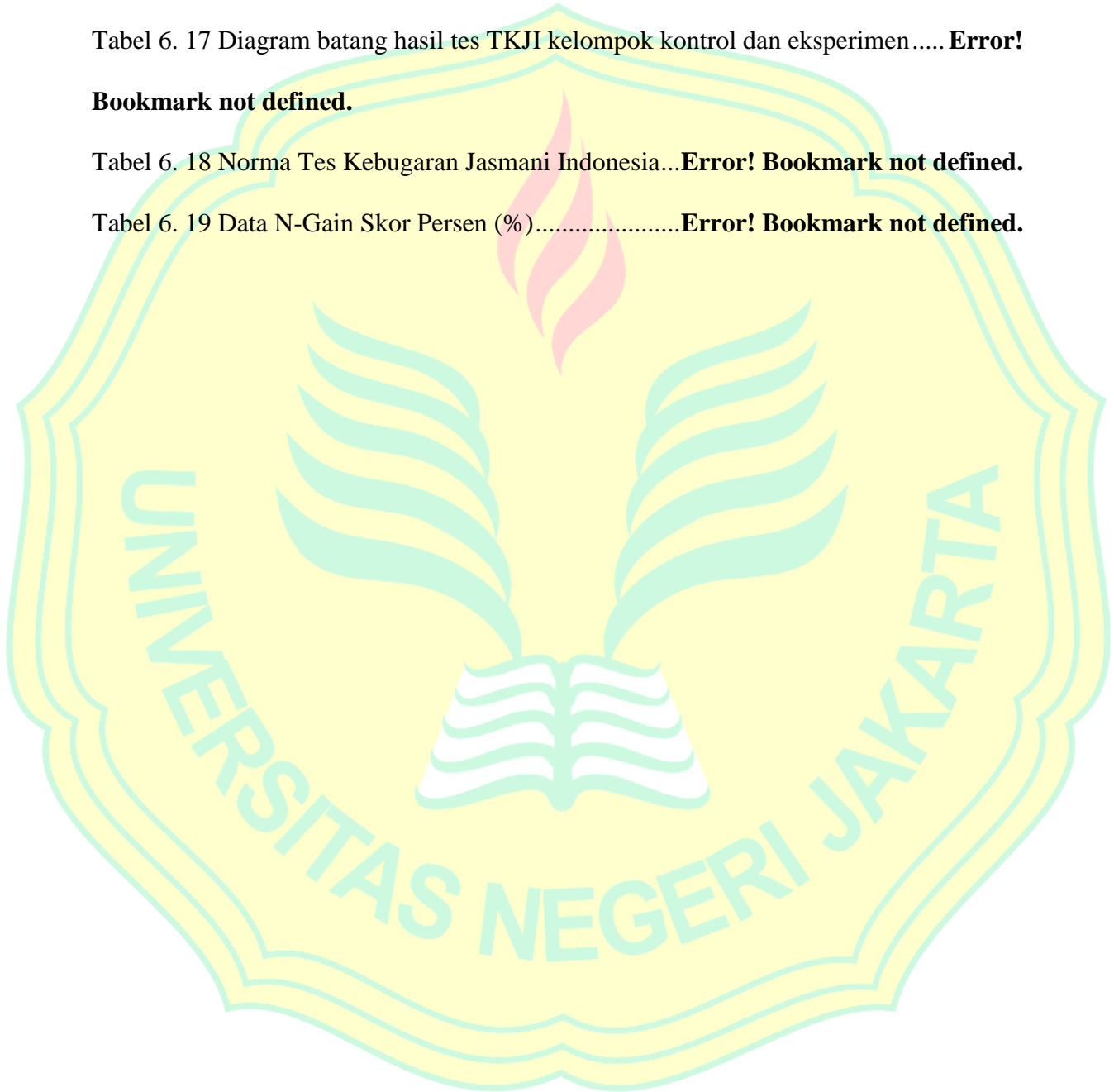
Bookmark not defined.

Tabel 6. 17 Diagram batang hasil tes TKJI kelompok kontrol dan eksperimen..... **Error!**

Bookmark not defined.

Tabel 6. 18 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia...**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 6. 19 Data N-Gain Skor Persen (%).....**Error! Bookmark not defined.**



DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2. 1 Instructional Design R and D.....**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. 2 Model Kemp**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. 3 Model ADDIE.....**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. 4 Model Pengembangan Pembelajaran 4-D Thigarajan**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. 5 Tahapan MPI.....**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. 6 Model Smith dan Ragan.....**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. 7 Instructional Design R and D.....**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. 8 Rancangan Model**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 3. 1 langkah-langkah Penggunaan Metode R&D Borg.W.R and Gall**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 3. 2. Rumus N-Gain Score**Error! Bookmark not defined.**