

**MODEL LATIHAN KEBUGARAN JASMANI DALAM  
PEMANFAATAN *OUTDOOR ACTIVITY* UNTUK REMAJA**



**ILONA PRATIWI HUTABARAT**  
**9904917023**

Disertasi yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
untuk Memperoleh Gelar Doktor

**PASCASARJANA**  
**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**  
**2023**

# **MODEL LATIHAN KEBUGARAN JASMANI DALAM PEMANFAATAN *OUTDOOR ACTIVITY* UNTUK REMAJA**

Ilona Pratiwi Hutabarat,

Pendidikan Jasmani, Universitas Negeri Jakarta, Ilonapratiwi\_9904917023@unj.ac.id

## **ABSTRAK**

Aktivitas fisik yang rendah berhubungan dengan kemajuan teknologi yang semakin pesat. Perkembangan teknologi yang serba canggih menjadi salah satu penyebab beralihnya aktivitas dinamis menjadi statis diperkirakan menjadi penyebab menurunnya tingkat kebugaran jasmani seseorang. Kemajuan teknologi di bidang transportasi misalnya, telah mengurangi aktivitas berjalan kaki sehingga berakibat ketergantungan pada kendaraan bermotor. Sebuah studi obesitas dengan pendekatan *cross-culture*, menunjukkan juga perkembangan *video game* menyebabkan berkurangnya aktivitas fisik pada usia anak dan remaja. Gaya hidup yang seperti itu meningkat seiring dengan penurunan aktivitas fisik. Berbagai masalah akan timbul ketika berkurangnya aktivitas fisik pada seseorang. Selain bertambahnya berat badan karena berkurangnya aktivitas fisik sehari-hari juga menurunnya keterampilan sepasialis cabang olahraga yang telah lama dilatih. Selain itu akibat yang ditimbulkan juga menurunya kebugaran jasmani seseorang. Pada penelitian ini partisipannya yaitu anak-anak remaja yang berjumlah total 140 dengan usia rata-rata 17 tahun. Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian dan pengembangan. Sebelum model yang dikembangkan diuji cobakan peneliti melakukan telaah pakar kepada ahli kepelatihan dengan hasil bahwa model Latihan *outdoor activity* yang dikembangkan layak, namun perlu untuk dipertimbangkan jumlah set dari repetisi dari masing-masing variasi Latihan. Hasil dari ujicoba kelompok kecil yang diikuti oleh 12 partisipan menyatakan bahwa model dapat dilaksanakan. Hasil ujicoba kelompok besar yang diikuti oleh 66 partisipan menyatakan bahwa model dapat dilaksanakan tetapi perlu dibagi 3 aktivitas (ringan, sedang, dan berat). Sedangkan hasil uji efektivitas menyatakan bahwa model Latihan *outdoor activity* lebih efektif untuk menjaga kebugaran jasmani anak remaja diluar aktivitas yang dilakukan selama pembelajaran Pendidikan jasmani. Namun keterbatasan dari penelitian ini perlu dianalisis lebih lanjut untuk frekuensi minimal yang harus dilakukan oleh anak remaja supaya menjadi kebiasaan dan menjadi aktivitas Latihan rutin.

Keywords: *Outdoor activity*, exercise, physical fitnees, strength, endurance.

## **MODEL OF PHYSICAL FITNESS EXERCISE IN THE USE OF OUTDOOR ACTIVITY FOR YOUTH**

Ilona Pratiwi Hutabarat,

Pendidikan Jasmani, Universitas Negeri Jakarta, Ilonapratwi\_9904917023@unj.ac.id

### **ABSTRACT**

*Low physical activity is associated with increasingly rapid technological advances. The development of sophisticated technology is one of the causes of the shift from dynamic activities to static which is estimated to be the cause of the decline in a person's physical fitness level. Advances in technology in the field of transportation, for example, have reduced walking activities, resulting in dependence on motorized vehicles. A study of obesity with a cross-cultural approach, showed that the development of video games led to reduced physical activity in children and adolescents. Such a lifestyle increases with a decrease in physical activity. Various problems will arise when a person's physical activity is reduced. In addition to weight gain due to reduced daily physical activity, there is also a decrease in the skills of sports specialists who have been trained for a long time. In addition, the consequences are also a decrease in one's physical fitness. In this study, the participants were teenagers, totaling 140 with an average age of 17 years. The research method used is research and development. Before the developed model was tested, the researchers conducted an expert review of the coaching experts with the results that the outdoor activity exercise model developed was feasible, but it was necessary to consider the number of sets of repetitions for each variation of the exercise. The results of the small group trial followed by 12 participants stated that the model could be implemented. The results of the large group trial followed by 66 participants stated that the model can be implemented but needs to be divided into 3 activities (light, moderate, and heavy). While the results of the effectiveness test state that the outdoor activity exercise model is more effective in maintaining the physical fitness of adolescents outside of the activities carried out during physical education learning. However, the limitations of this study need to be analyzed further for the minimum frequency that must be done by teenagers so that it becomes a habit and becomes a routine exercise activity.*

**Keywords:** *Outdoor activity, exercise, physical fitness, strength, endurance.*

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

Promotor

Kopromotor

Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes  
Tanggal: 25-01-2023

Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd  
Tanggal: 10-01-2023

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

4 Prof. Dr. Dedi Purwana E. S., M. Bus.  
Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta  
(Ketua)<sup>1</sup>

Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M. Pd.  
Koordinator Program Studi S3 Pendidikan Jasmani  
(Sekretaris)<sup>2</sup>

Nama : Ilona Pratiwi Hutabarat

No. Registrasi : 9904917023

Program Studi : S3 Pendidikan Jasmani

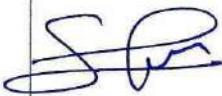
 - 08-02-2023

 26-01-2023

<sup>1</sup> Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

<sup>2</sup> Koordinator Program Studi S3 Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

**PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN**  
**UJIAN TERTUTUP DISERTASI**

No.	Nama Dosen	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Prof. Dr. Dedi Purwana, E. S., M. Bus. (Ketua)		08-02-2023
2.	Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M. Pd. (Koordinator Prodi )		26/01/2023
3.	Dr. Yasep Setia Karnawijaya M.Kes (Promotor)		25/01/2023
4.	Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd (Kopromotor)		18/01/2023
5.	Prof. Dr. dr. James Tangkudung, SportMed M.Pd (Penguji)		10/01/2023
6.	Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd (Penguji)		11/01/2023
7.	Prof. Dr. Herman Subarjah, M. Si. (Penguji Luar)		04/01/2023
Nama : Ilona Pratiwi Hutabarat No. Registrasi : 9904917023 Angkatan : 2017 Program Studi : S3 Pendidikan Jasmani			

## **LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Ilona Pratiwi Hutabarat  
NIM : 9904917023  
Tempat / Tanggal Lahir : Padangsidimpuan / 6 Maret 1991  
Program : Doktor  
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa disertasi dengan judul “Model Latihan Kebugaran Jasmani dalam pemanfaaran *Outdoor Activity* di Jakarta.” Merupakan hasil 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 penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Februari 2023

Yang Menyatakan,



Ilona Pratiwi Hutabarat  
9904917023

## **SURAT PENYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	:	Ilona Pratiwi Hutabarat
NIM	:	9904917023
Jenjang	:	S3 (Doktor)
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani
Angkatan	:	2017
Semester	:	117 (Ganjil) Tahun Akademik 2022/2023

Dengan ini menyatakan bahwa persetujuan ujian terbuka dan perbaikan ujian tertutup untuk pemberkasan yudisium dan wisuda adalah benar tanda tangan dan sudah mendapatkan persetujuan oleh komisi penguji. Apabila saya melanggar pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi dari Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Demikian surat penyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 6 Februari 2023  
Yang membuat pernyataan,



(Ilona Pratiwi Hutabarat)

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur Alhamdulillah peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmatnya sehingga dapat menyusun disertasi yang berjudul “Model latihan kebugaran jasmani dalam pemanfaatan *outdoor activity* untuk remaja” dengan baik dan lancar. Penyusunan Disertasi ini ditulis untuk dipersiapkan sebagai bagian persyaratan dalam mendapatkan Gelar Doktor pada Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Terlepas dari itu semua, penulis menyampaikan terimakasih kepada semua pihak yang terlibat. Penulis juga menyampaikan terimakasih kepada civitas akademik Universitas Negeri Jakarta diantaranya:

1. Prof. Dr. Komarudin, M.Si selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta
2. Prof. Dr. Dedi Purwana E.S., M.Bus selaku Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.
3. Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd selaku Koordinator S3 Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta
4. Dr. Yasep Setyakarnawijaya, M.Kes, selaku Promotor.
5. Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd, selaku Co-Promotor
6. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Negeri Jakarta serta seluruh staf akademik, administrasi dan karyawan Pascasarjana UNJ.
7. Teman-teman mahasiswa angkatan 2017 yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Dengan segala masukan dan saran dari para pembimbing serta teman-teman satu perjuangan akhirnya disertasi ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis menyadari masih ada kekurangan dalam isi dari disertasi ini, sehingga dapat dimanfaatkan oleh peneliti lainnya dalam meneruskan penelitian yang sejenis.

Jakarta, Februari 2023

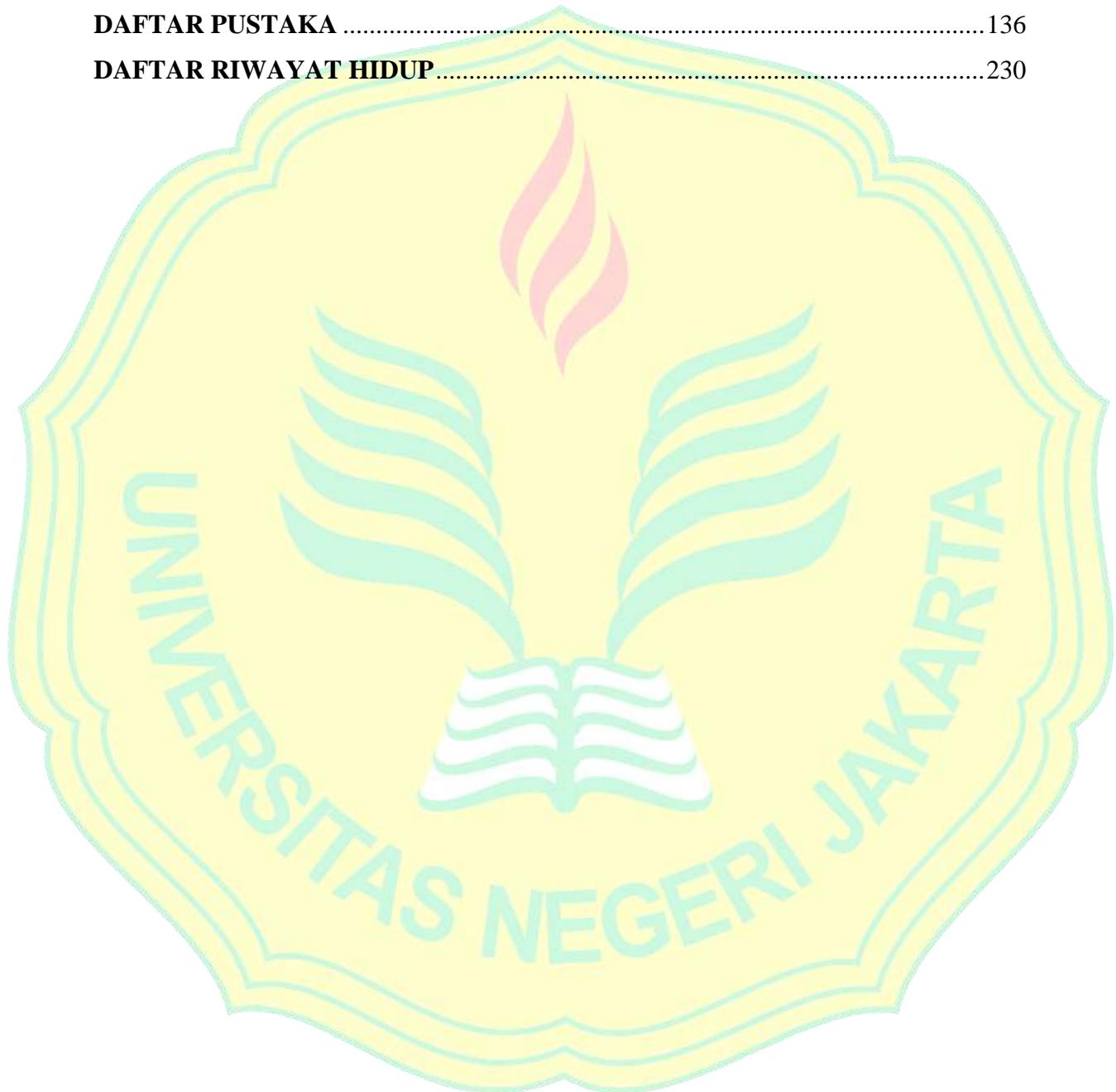
Penulis

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK.....</b>	ii
<b>ABSTRACT .....</b>	iii
<b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>	iv
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PERBAIKAN .....</b>	v
<b>LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS .....</b>	vi
<b>LEMBAR PERNYATAAN.....</b>	vii
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	viii
<b>DAFTAR ISI.....</b>	ii
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	v
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	vi
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	1
A.    Latar Belakang .....	1
B.    Fokus Masalah .....	15
C.    Rumusan Masalah .....	15
D.    Kegunaan Hasil Penelitian .....	15
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	18
A.    Konsep Pengembangan Model.....	18
1.    Model Sugiyono .....	22
2.    Model Dick <i>and</i> Carey .....	23
3.    Model Pengembangan ADDIE .....	26
4.    Model ASSURE .....	27
5.    Model Smith <i>and</i> Ragan .....	28
6.    Model Kemp .....	31
7.    Model Pengembangan Borg <i>and</i> Gall .....	33
B.    Konsep Model yang Dikembangkan .....	34
C.    Kerangka Teoritik .....	37
1.    Konsep Belajar Gerak .....	37
2.    Latihan.....	43
3.    Komponen Biomotor Kebugaran Jasmani .....	61
4.    Daya Tahan .....	66
5.    Kekuatan ( <i>Strength</i> ) .....	69
6. <i>Outdoor activity</i> .....	74

D.	Rancangan Model Latihan <i>Outdoor activity</i> .....	85
1.	Materi Latihan .....	86
2.	Tujuan Latihan.....	86
3.	Sasaran.....	86
4.	Metode Latihan.....	87
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	.....	89
A.	Tujuan Penelitian.....	89
B.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	89
1.	Tempat.....	89
2.	Waktu .....	89
C.	Karakteristik Model yang Dikembangkan.....	90
D.	Pendekatan dan Metode Penelitian.....	91
E.	Langkah-langkah Pengembangan Model .....	92
1.	Penelitian pendahuluan.....	92
2.	Perencanaan model latihan yang dikembangkan.....	94
3.	Validasi, Evaluasi dan Revisi Model.....	95
4.	Implementasi Model .....	96
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	.....	101
A.	Hasil Pengembangan Model.....	101
B.	Tahapan Hasil Penelitian berdasarkan Borg And Garl.....	101
1.	<i>Research and Information</i> (Pengumpulan Data Awal/Analisis Kebutuhan) .....	101
2.	<i>Planning</i> (Perencanaan).....	104
3.	<i>Develop Preliminary Form of Product</i> (validasi ahli).....	110
4.	<i>Preliminary Field Testing</i> (Uji coba Kelompok Kecil).....	117
5.	Revisi Uji kelompok Kecil .....	119
6.	<i>Operational Field Testing</i> (Uji coba Kelompok Besar) .....	119
7.	<i>Operational Product Revision</i> (Revisi Produk) Kelompok Besar... 121	121
8.	Uji Efektivitas Model .....	122
9.	Final product revision (Revisi Produk Akhir) .....	126
10.	Implementasi Produk .....	127
C.	Pembahasan .....	127
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLEMENTASI DAN SARAN</b>	.....	132
A.	Kesimpulan.....	132

B.	Implementasi .....	133
C.	Saran.....	134
1.	Saran Pemanfaatan .....	134
2.	Saran Diseminasi.....	135
3.	Saran Pengembangan Lebih Lanjut .....	135
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		136
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>		230



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1	State of The Art.....	12
Tabel 2. 1	Model ASSURE.....	28
Tabel 2. 2	Komponen Kebugaran .....	62
Tabel 3. 1	Desain Penelitian Dalam Uji Efektifitas Model.....	96
Tabel 3. 2	Klasifikasi Persentase .....	100
Tabel 4.1	Rancangan Item Model yang Dikembangkan.....	105
Tabel 4. 2	Saran dan Masukan Ahli Teori Kepelatihan .....	111
Tabel 4. 3	Temuan Penelitian Ujicoba Kelompok Kecil .....	117
Tabel 4. 4	Temuan Ujicoba Kelompok Besar.....	120
Tabel 4. 5	Analisis Normalitas Data Kelompok Kontrol dan Eksperimen .....	123
Tabel 4. 6	Analisis Homogenitas Data Kelompok Kontrol dan Eksperimen .....	123
Tabel 4. 7	Analisis Statistik Kebugaran Jasmani Pada Kelompok Kontrol.....	124
Tabel 4. 8	Analisis Statistik Kebugaran Jasmani Pada Kelompok Eksperimen .	125
Tabel 4. 9	Analisis Statistik Post-Test Pada Kelompok Kontrol dan Eksperimen .....	125

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1	Diagram Obesitas di Indonesia .....	3
Gambar 1. 2	Diagram Aktivitas Fisik.....	9
Gambar 2. 1	Skema Penelitian dan Pengembangan.....	23
Gambar 2. 2	Model Perancangan dan Pengembangan Pembelajaran.....	23
Gambar 2. 3	Model ADDIE .....	26
Gambar 2. 4	Desain Alur Model Pembelajaran Smith dan Ragan .....	31
Gambar 2. 5	Model Perancangan dan Pengembangan Pembelajaran.....	31
Gambar 2. 6	Desain Borg and Gall.....	33
Gambar 2. 7	komponen biomotor yang saling berkaitan.....	65
Gambar 2. 8	Diagram Model Latihan <i>Outdoor activity</i> .....	88
Gambar 3. 1	Model Pengembangan Research and Development (R&D) .....	92





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 : Ilona Pratiwi Hutabarat  
NIM : 9904917023  
Fakultas/Prodi : Pascasarjana / Pendidikan Jasmani S3  
Alamat email : khilonapooja@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 Kebugaran Jasmani dalam Pemanfaatan Outdoor Activity 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 , 22 Februari 2023

Penulis

( Ilona Pratiwi Hutabarat )  
nama dan tanda tangan