

**PENGARUH LATIHAN DAN MOTIVASI TERHADAP
PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP NEGERI DAWAI
DISTRIK YAPEN TIMUR SERUI PAPUA**



Disertasi yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
untuk Mendapatkan Gelar Doktor

*Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa*

PASCASARJANA

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2021

**PENGARUH LATIHAN DAN MOTIVASI TERHADAP PENINGKATAN
KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP NEGERI DAWAI DISTRIK YAPEN
TIMUR SERUI PAPUA**

Heppy Hein Wainggai

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan antara latihan tari Yosim Pancar (YP) dan latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) serta motivasi terhadap hasil kebugaran jasmani. Penelitian ini dilakukan pada siswa SMP Negeri Dawai Distrik Yapen Timur Serui Papua. Penelitian ini menggunakan treatment by level 2 x 2 dengan sampel terdiri dari 96 siswa. Teknik analisis data adalah analisis varians dua jalur (ANOVA) dan selanjutnya dilanjutkan dengan uji Tukey pada tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian ini menunjukkan rerata keseluruhan hasil kebugaran jasmani pada perlakuan tari YP ($r = 15,97$; $SD = 5,15$) dan latihan SKJ ($r = 14,60$; $SD = 4,18$). Nilai kebugaran jasmani dengan pemberian latihan tari YP pada siswa yang memiliki motivasi tinggi memiliki rerata ($r = 17,54$; $SD = 5,03$) dan motivasi rendah ($r = 14,7$; $SD = 4,06$). Sedangkan kebugaran jasmani dengan pemberian latihan SKJ pada siswa yang memiliki motivasi tinggi memiliki rerata ($r = 14,70$; $SD = 4,06$) dan motivasi rendah ($r = 14,51$; $SD = 4,29$). Dapat disimpulkan bahwa selain terdapat interaksi antara dua latihan yang ada, pemberian latihan tari YP bagi siswa yang memiliki motivasi tinggi memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan latihan SKJ terhadap hasil kebugaran jasmani siswa.

Kata kunci : Tari yosim pancar, senam kebugaran jasmani, motivasi, kebugaran jasmani

*Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa*

THE INFLUENCE OF TRAINING AND MOTIVATION ON IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF DAWAI JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS, YAPEN EAST DISTRICT SERUI PAPUA

Heppy Hein Wainggai

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the difference between Yosim Pancar dance training (YP) and Physical Fitness Exercise (SKJ) as well as motivation towards physical fitness results. This research was conducted on students of SMP Negeri Dawai, Yapen Timur Serui District, Papua. This study used treatment by level 2 x 2 with a sample of 96 students. The data analysis technique was a two-way analysis of variance (ANOVA) and then continued with the Tukey test at a significance level of $\alpha = 0.05$. The results of this study indicate the overall mean results of physical fitness on the YP dance treatment ($r = 15.97$; $SD = 5.15$) and SKJ training ($r = 14.60$; $SD = 4.18$). The value of physical fitness by giving YP dance exercises to students who have high motivation has a mean ($r = 17.54$; $SD = 5.03$) and low motivation ($r = 14.7$; $SD = 4.06$). Meanwhile, physical fitness by giving SKJ training to students who have high motivation has a mean ($r = 14.70$; $SD = 4.06$) and low motivation ($r = 14.51$; $SD = 4.29$). It can be concluded that in addition to the interaction between the two existing exercises, the provision of YP dance training for students who have high motivation has a better effect than SKJ training on students' physical fitness results.

Keywords: Yosim pancar dance, physical fitness, motivation, physical fitness

*Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa*

**PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI
DIPERSYARATKAN UNTUK UJIAN TERBUKA/ PROMOSI DOKTOR**

Promotor

Co-Promotor



Prof. Dr. Firmansyah Dlis., M.Pd.
Tanggal:



Prof. Dr. Dr. James A.P. Tangkudung, Spomed., M.Pd.
Tanggal:

NAMA

TANDA TANGAN

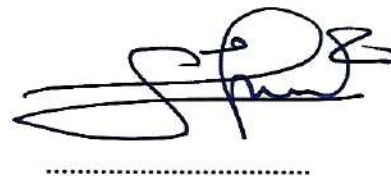
TANGGAL

Prof. Dr. Dedi Purwana, M.Bus.
(ketua)¹



24/10/2022

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


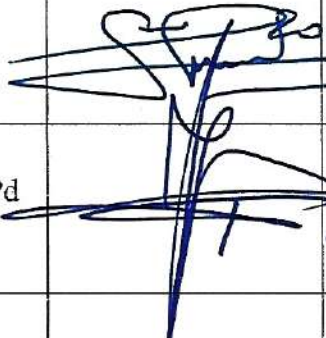

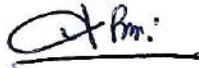




24/10/2022

Nama : Heppy Hein Wainggai
No. Registrasi : 7217130050
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Tahun Lulus :

**PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN
UJIAN TERTUTUP DISERTASI**

Nama : Heppy Hein Wainggai
No. Registrasi : 7217130050
Angkatan : 2013
Program Studi : S3 Pendidikan Jasmani

No	Nama Dosen	Tanda Tangan	Tanggal
1	Prof. Dr. Dedi Purwana, E.S., M.Bus (Ketua)		24/10/2022
2	Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd (Koordinator Prodi Pendidikan Olahraga S3 / Promotor)		18/08/2022
3	Prof. Dr. dr. James Tangkudung, SportMed., M.Pd (Co-Promotor)		25/08/2022
4	Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd (Penguji)		18/08/2022
5	Dr. Johansyah Lubis, M.Pd (Penguji)		18/08/2022
6	Dr. Didin Abidin, M.Si, AIFO (Penguji Luar)		25/08/2022

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Heppy Hein Wainggai
NIM : 7217130050
Tempat / Tanggal Lahir : Desa Wadapi / 11 Oktober 1978
Program : Doktor
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa disertasi dengan judul “Pengaruh Latihan Dan Motivasi Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri Dawai Distrik Yapen Timur Serui Papua.” 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, Agustus 2021

Yang Menyatakan,



Heppy Hein Wainggai

7217130050

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Heppy Hein Wainggai
NIM : 7217130050
Jenjang : Doktor (S3)
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Angkatan : 2013
Semester : 116 (Genap) Tahun Akademik 2021/2022

Dengan ini menyatakan bahwa persetujuan perbaikan disertasi / ujian tesis 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 pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, Agustus 2021

Yang Membuat Pernyataan,



Heppy Hein Wainggai

7217130050



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 : Heppy Hein Wainggai
NIM : 7217130050
Fakultas/Prodi : Pendidikan Olahraga / PASCA Sarjana
Alamat email : heppyheinwainggaiunj78@gmail.com

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 : PENGARUH LATIHAN DAN MOTIVASI
TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI
SISWA SMP NEGERI BAWAH DISTRIK YAPENIMUR SERUY
PAPUA.


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 18/08/2022

Penulis


Heppy Hein Wainggai
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Disertasi ini di tulis dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Doktor Pendidikan Olahraga pada Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta (UNJ).

Penulis menyadari bahwa disertasi ini dapat diselesaikan berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak oleh karena itu, penulis berterima kasih kepada semua pihak yang telah secara langsung dan dan tidak langsung memberikan kontribusi dalam penyusunan disertasi ini.

Secara khusus pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada: Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd., dan Prof. Dr. James A.P. Tangkudung, SportMed, M.Pd., Selaku Promotor dan Co-promotor yang telah membimbing dan mengarahkan penulis selama penyusunan disertasi ini dari awal hingga disertasi ini dapat di selesaikan.

Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Rektor Universitas Negeri Jakarta, Prof. Dr. Komarudin, M.Pd dan Dierktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta, Prof. Dr. Dedi Purwana, M.Bus. Beserta segenap jajarannya yang berupaya meningkatkan situasi kondusif pada program Pasca Sarjana Universitas Negeri Jakarta. Tak lupa pula penulis berterima kasih kepada ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd beserta seluruh dosen dan staf administrasi PPs UNJ yang telah menaruh simpati dan bantuan sehingga disertasi ini dapat diselesaikan. Demikian pula penulis sampaikan terima kasih kepada seluruh dosen dan staf administrasi PPs UNJ, Rekan-rekan mahasiswa: POR. A dan POR.B Angkatan 2013, Abdul Hakim Siregar, Moctar Hassagap dan rekan-rekan mahasiswa POR PPs UNJ baik S3 maupun S2 yang menaruh simpati dan bantuan sehingga penulis dapat menyelesaikan disertasi ini.

Kepada Rektor Universitas Negeri Cenderawasih Jayapura Papua, Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Cenderawasih Jayapura dan Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Cenderawasih Jayapura, yang telah memberikan izin kepada penulis untuk mengikuti program S3 di PPs Universitas Negeri Jakarta.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada ayah, Arius Wainggai, A.Mpd dan Ibunda Tercinta Asnat Wamea, A.Mpd., Istri Tercinta Vieta Pattiwael dan kedua tercinta Nova New Guinea Wainggai, Aprilia Melanesia Wainggai. Kedua adik tercinta, Anton Elson Wainggai, Musa Wainggai, dengan penuh kesabarannya memberikan dorongan moral dan perhatian yang mendalam sehingga disertasi ini dapat diselesaikan.

Mudah-mudahan disertasi ini dapat memberikan sumbangsih dalam pembinaan peningkatan kebugaran jasmani siswa dan prestasi olahraga. Khususnya di berbagai cabang olahraga dimasa yang akan datang.

Jakarta, Agustus 2021

Penulis

Heppy Hein Wainggai
*Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa*

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Pembatasan Masalah.....	10
D. Rumusan Masalah.....	10
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	11
BAB II KAJIAN TEORITIK	13
A. Deskripsi Konseptual.....	13
1. Kebugaran Jasmani.....	13
2. Tari Yosim Pancar.....	27
3. Senam Kesegaran Jamani (SKJ).....	50
4. Motivasi.....	55
B. Hasil Penelitian Yang Relevan.....	65
C. Kerangka Teoritik.....	66
D. Hipotesis Penelitian.....	76
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	77
A. Tujuan Penelitian.....	77
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	78
C. Metode dan Desain Penelitian.....	79
D. Populasi dan Sampel.....	81
1. Populasi.....	81
2. Teknik Pengambilan Sampel.....	81
E. Rancangan Perlakuan.....	83

F. Kontrol Validitas Internal dan Eksternal.....	85
G. Teknik Pengumpulan Data.....	90
H. Instrumen Kesegaran Jasmani.....	90
I. Teknik Analisis Data.....	99
J. Hipotesis Statistika.....	100
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	102
A. Deskripsi Data.....	102
B. Pengujian Persyaratan Analisis	109
C. Pengujian Hipotesis.....	112
D. Pembahasan Hasil Penelitian	116
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	118
A. Kesimpulan	118
B. Implikasi.....	118
C. Saran.....	119
DAFTAR PUSTAKA.....	121
LAMPIRAN-LAMPIRAN	128



*Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa*

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Pemetaan Gerak Lokomotor dan Non-Lokomotor pada Tarian Yosim Pancar dan Senam Kebugaran Jasmani	43
Tabel 3.1	Rancangan Penelitian Disain <i>By Level 2x2</i>	80
Tabel 3.2	Pengelompokkan Sampel Eksperimen Dengan Sistem Blok	83
Tabel 3.3	Tim Validasi Instrument Penelitian.	88
Tabel 3.4	Bentuk Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	91
Tabel 3.5	Nilai TKJ Usia 13-15 Tahun Putra	95
Tabel 3.6	Nilai TKJ Usia 13-15 Tahun Putri	96
Tabel 3.7	Norma TKJI Usia 13-15 Tahun	96
Tabel 3.8	Kisi-kisi Instrumen Motivasi Belajar	97
Tabel 3.9	Alternatif Pernyataan	98
Tabel 4.1	Rangkuman Data Hasil Perhitungan Penelitian	102
Tabel 4.2	Distribusi frekuensi skor hasil kebugaran jasmani kelompok latihan tari YP secara keseluruhan	103
Tabel 4.3	Distribusi frekuensi skor hasil kebugaran jasmani kelompok latihan SKJ secara keseluruhan	104
Tabel 4.4	Distribusi frekuensi skor hasil kebugaran jasmani kelompok motivasi tinggi yang dilatih dengan tari YP	105
Tabel 4.5	Distribusi frekuensi skor hasil kebugaran jasmani kelompok motivasi rendah yang dilatih dengan tari YP	106
Tabel 4.6	Distribusi frekuensi skor hasil kebugaran jasmani kelompok motivasi tinggi yang dilatih dengan SKJ	108
Tabel 4.7	Distribusi frekuensi skor hasil kebugaran jasmani kelompok motivasi rendah yang dilatih dengan SKJ	109
Tabel 4.8	Rangkuman hasil uji normalitas sampel	110
Tabel 4.9	Rangkuman hasil perhitungan uji <i>Bartlet</i> $\alpha = 0,05$	111
Tabel 4.10	Ringkasan hasil perhitungan Uji <i>Tukey</i> skor hasil kebugaran jasmani pada taraf $\alpha = 0,05$	114
Tabel 4.11	Rangkuman hasil perhitungan Uji <i>Tukey</i>	114
Tabel 4.12	Rangkuman hasil perhitungan uji <i>Tukey</i>	115

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Jenis Tarian Daerah Papua Dan Arah Pengembangannya.	30
Gambar 2.2	Tari Yosim Pancar.....	31
Gambar 2.3	Posisi Gerak Tari Yosim Dilihat dari depan.	32
Gambar 2.4	Posisi Gerak Tari Yosim Dilihat dari samping.	32
Gambar 2.5	Posisi Gerak Tari Seka Dilihat dari depan.	34
Gambar 2.6	Posisi Gerak Tari Seka Dilihat dari samping.	35
Gambar 2.7	Posisi gerak tari pacul tiga dilihat dari depan	36
Gambar 2.8	Posisi gerak tari pacul tiga di lihat dari depan	36
Gambar 2.9	Posisi gerak tari pacul tiga dilihat dari depan	37
Gambar 2.10	Posisi melakukan gerak tari gale-gale dilihat dari depan.	38
Gambar 2.11	Posisi melakukan gerak tari gele-gele dilihat dari samping	38
Gambar 2.12	Posisi melakukan gerak tari jef yang pertama dilihat dari depan.....	39
Gambar 2.13	Posisi melakukan gerak tari jef yang pertama dilihat dari samping.....	40
Gambar 2.14	Posisi melakukan gerak tari jef dilihat arah dari depan	40
Gambar 2.15	Posisi melakukan gerak tari jef dilihat dari arah samping.	40
Gambar 2.16	Posisi melakukan gerak tari Pancar dilihat dari depan.....	42
Gambar 2.17	Posisi melakukan gerak tari Pancar dilihat dari samping.....	42
Gambar 4.1	Histogram hasil kebugaran jasamani kelompok tari YP secara keseluruhan.....	104
Gambar 4.2	Histogram hasil kebugaran jasamani kelompok SKJ secara keseluruhan	105
Gambar 4.3	Histogram hasil kebugaran jasamani kelompok motivasi tinggi yang dilatih dengan tari YP.....	106
Gambar 4.4	Histogram hasil kebugaran jasamani kelompok motivasi rendah yang dilatih dengan tari YP	107
Gambar 4.5	Histogram hasil kebugaran jasamani kelompok motivasi tinggi yang dilatih dengan SKJ.....	108
Gambar 4.6	Histogram hasil kebugaran jasamani kelompok motivasi rendah yang dilatih dengan SKJ	109
Gambar 4.7	Interaksi latihan tari YP dan latihan SKJ	116

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Rancangan Perlakuan.....	128
Lampiran 2 Instrumen Penelitian	175
Lampiran 3 Data Hasil Uji Coba Penelitian.....	204
Lampiran 4 Data hasil Penelitian	218
Lampiran 5 Data Hasil Uji Persyaratan Analsis.....	234
Lampiran 6 Uji Hipotesis	238
Lampiran 7 Keterangan Penelitian.....	241



*Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa*