

**MODEL LATIHAN FISIK DI SEKOLAH PEMBENTUKAN
PERWIRA LEMBAGA PENDIDIKAN DAN PELATIHAN
KEPOLISIAN NEGARA REPUBLIK INDONESIA**



Disertasi yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan
Memperoleh Gelar Doktor

*Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa*

**PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2023**

Model Latihan Fisik Di Sekolah Pembentukan Perwira Lembaga Pendidikan Dan Pelatihan Kepolisian Negara Republik Indonesia

Warsino

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk membuat Model Latihan Fisik di Sekolah Pembentukan Perwira Lembaga Pendidikan Dan Pelatihan Kepolisian Negara Republik Indonesia. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian dan pengembangan (research and development), berdasarkan rujukan Borg and Gall. Subjek dalam penelitian ini adalah Peserta Didik Sekolah Pembentukan Perwira Lembaga Pendidikan dan Pelatihan Kepolisian Negara Republik Indonesia, diantaranya 20-25 Peserta Didik untuk uji coba kelompok kecil, 223-225 Peserta Didik untuk uji coba kelompok besar, dan pada uji efektifitas sebanyak 25 Peserta Didik untuk kelompok eksperimen dan 25 Peserta Didik untuk kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan Tes kesamaptan jasmani Polri. Hasil penelitian didapat 32 Model Latihan Fisik di Sekolah Pembentukan Perwira Lembaga Pendidikan Dan Pelatihan Kepolisian Negara Republik Indonesia. Berdasarkan hasil perhitungan uji N-gain score, menunjukkan bahwa nilai rata-rata N-gain score untuk kelas eksperimen adalah sebesar 76.298 atau 76 % termasuk dalam kategori efektif. Dengan nilai N-gain score minimal 56.74 % dan maksimal 94.44 %. Sementara untuk rata-rata N-gain score untuk kelas kontrol adalah sebesar 64.0954 atau 64,1% termasuk dalam kategori cukup efektif. Dengan nilai N-gain score minimal 48.97% dan maksimal 81.94 %. Dengan demikian, maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan model-model latihan fisik di sekolah pembentukan Perwira Lembaga Pendidikan dan Pelatihan Kepolisian Negara Republik Indonesia efektif untuk meningkatkan Kebugaran jasmani. Langkah selanjutnya, untuk mengetahui normalitas maka diuji menggunakan kolmogrov-smirnov. Dari data tersebut diperoleh hasil pre test dengan nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar $0.393 > 0,05$ artinya data berdistribusi normal. Selanjutnya untuk hasil post test didapatkan nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar $0,642 > 0,05$ artinya data berdistribusi normal.

Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan keefektifan antara kelas eksperimen dengan kelas kontrol tersebut berarti signifikan (nyata) atau tidak, maka perlu dilakukan uji independent sample t test. Berdasarkan tabel output Independent Sample Test, diketahui nilai Sig. (2-tailed) adalah sebesar $0,000 < 0,05$, dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan efektivitas yang signifikan (nyata) antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik di sekolah pembentukan Perwira Lembaga Pendidikan dan Pelatihan Kepolisian Negara Republik Indonesia.

Kata Kunci: Model Latihan, Kemampuan Fisik, POLRI



*Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa*

Model of Physical Training in Schools Formation of Educational and Training Institute Officers of the Indonesian National Police

Warsino

Abstract

This study aims to create a Model of Physical Training in Schools for Forming Officers for Education and Training Institutions for the Indonesian National Police. The method used in this study is a research and development method based on Borg and Gall's references. The subjects in this study were students of the School of Formation of Officers of the Republic of Indonesia National Police Education and Training Institute, including 20-25 students for small group trials, 223-225 students for large group trials, and in the effectiveness test as many as 25 students for the experimental group and 25 students for the control group. The instrument used in this study was the Polri Physical Fitness test. The results of the study obtained 32 models of Physical Training Models in Schools for the Formation of Officers of the Education and Training Institute for the Indonesian National Police. Based on the results of the calculation of the N-gain score test, it shows that the average N-gain score for the experimental class is 76,298 or 76% included in the effective category. With a minimum N-gain score of 56.74% and a maximum of 94.44%. Meanwhile, the average N-gain score for the control class was 64.0954 or 64.1% which was included in the quite effective category. With a minimum N-gain score of 48.97% and a maximum of 81.94%. Thus, it can be concluded that the use of physical training models in schools for the formation of Officers of the Indonesian National Police Education and Training Institute is effective for increasing physical fitness. The next step, to determine normality, is tested using Kolmogorov-Smirnov. From these data, the results of the pre test with the Asymp value were obtained. Sig (2-tailed) of 0.393 > 0.05 means that the data is normally distributed. Furthermore, for the post test results, the Asymp value was obtained. Sig (2-tailed) of 0.642 > 0.05 means that the data is normally distributed. To find out whether there is a significant (real) difference in effectiveness between the experimental class and the control class, it

is necessary to do an independent sample t test. Based on the Independent Sample Test output table, it is known that the Sig. (2-tailed) is $0.000 < 0.05$, thus it can be concluded that there is a significant difference in effectiveness (significant) between the control group and the experimental group to improve the physical fitness of students in Schools Formation of Educational and Training Institute Officers of the Indonesian National Police.

Keywords: *Exercise Model, Physical Ability, POLRI*



*Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa*

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

Promotor



Dr. Samsudin, M.Pd.

Tanggal: 04-02-2023

Co-Promotor



Dr. Hernawan, S.E., M.Pd.

Tanggal: 04-02-2023

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Prof. Dr. Dedi Purwana, E.S., M.Bus.
Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta
(Ketua)



13/02/2023

Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd.
Koordinator Program Studi S3 Pendidikan Jasmani
(Sekretaris)










7/2 2023

Nama : WARSINO
No. Registrasi : 9904918011
Angkatan : 2018

BUKTI PENGESAHAN HASIL PERBAIKAN UJIAN TERTUTUP

Nama : Warsino
No. Registrasi : 9904918011
Program Studi : Pendidikan Jasmani

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Prof. Dr. Dedi Purwana, E.S., M.Bus. (Ketua)		13/02/2023
2	Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd. (Sekretaris)		07/02/2023
3	Dr. Samsudin, M.Pd. (Promotor)		04/02/2023
4	Dr. Hernawan, S.E., M.Pd. (Co-Promotor)		04/02/2023
5	Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd. (Penguji)		07/02/2023
6	Prof. Dr. Herman Subarjah, M.Si. (Penguji Luar)		7/2-2023
7	Dr. Johansyah Lubis, M.Pd. (Penguji)		7/2023

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : WARSINO
NIM : 9904918011
Tempat / Tanggal Lahir : Jakarta / 10 Mei 1071
Program : Doktor
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa disertasi dengan judul “Model Latihan Fisik di Sekolah Pembentukan Perwira Lembaga Pendidikan dan Pelatihan Kepolisian Negera Republik Indonesia ” 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,



Warsino
9904918011

SURAT PENYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : WARSINO
NIM : 9904918011
Jenjang : S3 (Doktor)
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Angkatan : 2018
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 pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, Februari 2023
Yang membuat pernyataan,



SEKELUH RIBU RUPIAH
10000
TEL. 20
METERAI
TEMPEL
088D8AKX324452736

(WARSINO)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan disertasi ini yang berjudul “Model Latihan Fisik di Sekolah Pembentukan Perwira Lembaga Pendidikan dan Pelatihan Kepolisian Negara Republik Indonesia”. Disertasi ini dibuat dalam rangka memenuhi satu syarat untuk memperoleh gelar doktor pendidikan jasmani pada Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Disadari bahwa penulisan Disertasi ini masih jauh dari sempurna dan banyak kekurangannya, oleh karena itu sangat diharapkan adanya kritik dan saran yang sifatnya membangun dari para pembaca. Disertasi ini tidak mungkin dapat diselesaikan tanpa bantuan dan dukungan berbagai pihak. Untuk itu, ucapan terima kasih yang mendalam disampaikan kepada :

1. Bapak Dr. Samsudin, M.Pd. selaku Promotor
2. Bapak Dr. Hernawan, M.Pd. selaku Co-Promotor
3. Bapak Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd. selaku Ahli Gerak dan Koordinator Program Studi S3 Pendidikan Jasmani.
4. Ibu Prof. Dr. Widiastuti, M. Pd, selaku penguji, ahli tes dan pengukuran olahraga, beliau merupakan dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
5. Bapak Dr. Johansyah Lubis, M. Pd, selaku penguji dan Ahli kepelatihan fisik, beliau merupakan dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

6. Bapak (Alm) Prof. Dr. Achmad Sofyan Hanif, M.Pd. selaku Penguji, beliau merupakan dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta
7. Bapak Prof. Dr. Moch Asmawi, M.Pd. selaku Penguji, beliau merupakan dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
8. Bapak Prof. Dr. Herman Subarjah, M.Si. selaku penelaah dan penguji Luar serta dosen dari Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) Bandung.
9. Ibu Prof. Dr. Wardani Rahayu, M.Si. selaku penguji, beliau merupakan dosen dan Wakil Direktur Bidang Akademik Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta (UNJ).
10. Bapak Ka Setukpa Lemdiklat Polri, Brigjen Pol Mardiaz Kusin Dwihananto, S.I.K, M.Hum.
11. Bapak Waka Setukpa Lemdiklat Polri, Kombes Pol Tony Harsono, S.I.K., M.Si
12. Bapak Kabag Diklat Setukpa Lemdiklat Polri, Kombes Pol Drs. H. Darmanto, S.Pd., M.M.
13. Bapak Kabag Bimsis Setukpa Lemdiklat Polri, Kombes Pol Drs. Ignatius Agung Prasetyoko, S.H., M.H.
14. Bapak Kasubbag Evadasi Bag Diklat Setukpa Lemdiklat Polri Akbp Seminar Sebayang, S.I.K.
15. Bapak-bapak Pejabat Utama Setukpa Lemdiklat Polri.
16. Bapak Akp Samsudin, S.E. sebagai Paur Jaspol Subbag SDM Setukpa Lemdiklat Polri.
17. Brigadir Remaja Lulusan T.A 2020, sebagai Team Support.
18. Rekan-Rekan staff Bag Diklat Setukpa Lemdiklat Polri.

19. Bapak dan Ibu / para pejabat dan Personel Setukpa Lemdiklat Polri.
20. Istri dan Anak-Anak Tercinta, serta keluarga besar ayahanda Surip dan keluarga besar (Alm) Mamat Matani.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Ibu dan Komandan, yang telah membimbing dengan sabar, meluangkan waktunya serta memberikan ijin dan rekomendasinya kepada peneliti selama penyusunan Disertasi ini.

Akhirnya dengan segala kerendahan hati, penulis mohon maaf jika dalam Disertasi ini masih ada kekeliruan baik dari gaya bahasa maupun tata tulis, penulis menyadari bahwasanya Disertasi ini masih terdapat kekurangan.

Jakarta, Februari 2023

WARSINO

*Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa*

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMING.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A.Latar Belakang Masalah	1
B.Fokus Penelitian	6
C.Perumusan Masalah.....	7
D.Tujuan Penelitian.....	7
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	7
F. <i>State of The Art</i>	8
G. <i>Road Map</i> Penelitian	9
BAB II KAJIAN TEORI.....	11
A.Konsep Pengembangan Model.....	11
1. Model borg & gall.....	15
2. Model Sugiyono	19
3. Model Dick & Carey	20
4. Model ADDIE	23
5. Model ASSURE.....	24
6. Model Kemp.....	25
7. Model Gerlach dan Ely.....	27
B.Konsep Model yang Dikembangkan	35
C.Kerangka Teoritik.....	37
1. Latihan.....	37
2. Prinsip Latihan	47
3. Program Kesamaptaan Jasmani.....	58
D.Kebugaran jasmani (<i>physical fitness</i>).....	75
E. <i>Cardiorespiratori</i>	84

F. Otot-otot yang Berkontraksi Saat Latihan Fisik	86
G. Penyelenggaraan Program	89
H. Kategori Penilaian	91
I. Rancangan Model	93
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	94
A. Tujuan Penelitian	94
B. Tempat dan Waktu Penelitian	95
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan	96
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	97
E. Instrumen Tes	105
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	124
A. Hasil Pengembangan Model	124
1. Pengembangan Model Latihan	124
B. Kelayakan Model	130
C. Uji Efektivitas Model	156
D. Pembahasan	159
BAB V PENUTUP	167
A. Kesimpulan	167
B. Implikasi Hasil Penelitian	167
C. Saran	168
DAFTAR PUSTAKA	170

*Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa*

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Model ASSURE	25
Tabel 2.2	Rangkuman Model-model yang Dikembangkan Para Ahli	31
Tabel 2.3	Komponen Kebugaran.....	82
Tabel 3.1	Desain Penelitian dalam Uji Efektivitas Model	123
Tabel 4.1	Data Hasil Studi Pendahuluan.....	127
Tabel 4.2	Draft Pertama Model yang Dikembangkan.....	129
Tabel 4.3	Rangkuman Model Latihan Setelah Validasi Ahli.....	134
Tabel 4.4	Hasil Uji Coba Kelompok Kecil Keterlaksanaan Model Oleh ParaAhli/Pakar	137
Tabel 4.5	Draft Model latihan Fisik di Sekolah Pembentukan Perwira Lembaga Pendidikan dan Pelatihan Kepolisian Negara Republik Indonesia	140
Tabel 4.6	Hasil Uji Coba Kelompok Besar Keterlaksanaan Model Oleh ParaAhli/Pakar	145
Tabel 4.7	Deskripsi Data Penelitian.....	148

*Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa*

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1.	<i>Road Map</i> Penelitian	10
Gambar 2.1	Desain Penelitian Model Borg & Gall	16
Gambar 2.2	Langkah-langkah Penggunaan Metode R & D	20
Gambar 2.3	Model Perancangan Penelitian Menurut Dick & Carey	20
Gambar 2.4	Model ADDIE	23
Gambar 2.5	Model Perancangan dan Pengembangan Latihan Menurut Kemp	26
Gambar 2.6	Desain Model Latihan Gerlach dan Ely	28
Gambar 2.7	Otot-Otot Pada Anggota Tubuh Bagian Atas Tampak Depan	87
Gambar 2.8	Otot-Otot Pada Anggota Tubuh Bagian Atas tampak Belakang	87
Gambar 2.9	Otot-Otot Pada Anggota Tubuh Bagian Bawah Tampak Depan	88
Gambar 2.10	Otot-Otot Pada Anggota Tubuh Bagian Bawah Tampak Belakang	88
Gambar 3.1	Langkah Pengembangan Model Borg dan Gall	99
Gambar 3.2	<i>Pretest-Posttest Control Group Design</i>	105

*Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa*



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
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 : Warsino
NIM : 9904918011
Fakultas/Prodi : Pascasarjana/ S3 Pendidikan Jasmani
Alamat email : warsino18011@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 :

Model Latihan Fisik di Sekolah Pembentukan Perwira Lembaga Pendidikan dan
Pelatihan Kepolisian Negara Republik Indonesia.

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 10 April 2023

(Warsino)
nama dan tanda tangan