

**MODEL LATIHAN KEBUGARAN JASMANI BERBASIS
SENAM GURILAPSS (GUNUNG, RIMBA, LAUTAN, PANTAI, SUNGAI,
SENI BUDAYA) UNTUK USIA 20-40 TAHUN**



ADINDA PASHA PUTRI PERMADI

9903820022

PENDIDIKAN JASMANI

*Mencerdaskan &
Tesis Yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Untuk Mendapatkan
Gelar Magister
Memartabatkan Bangsa*

PASCASARJANA

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2023

MODEL LATIHAN KEBUGARAN JASMANI BERBASIS SENAM GURILAPSS (GUNUNG, RIMBA, LAUTAN, PANTAI, SUNGAI, SENI BUDAYA) UNTUK USIA 20-40 TAHUN

Adinda Pasha Putri Permadi*¹, Hernawan², Eva Julianti³

AdindaPashaPutriPermadi_9903820022@mhs.unj.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan model latihan Kebugaran Jasmani berbasis Senam GURILAPSS untuk usia 20-40 tahun, serta bertujuan untuk menguji efektifitas model latihan ini. Penelitian ini adalah model penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) dari ADDIE yang terdiri dari 5 langkah (1) *Analysis*, (2) *Design*, (3) *Development*, (4) *Implementation*, (5) *Evaluation*. Data dikumpulkan melalui kegiatan observasi, pengisian kuisioner dan tes volume oksigen maksimal yaitu dengan menggunakan *Rockport Walking Test* untuk mengetahui tingkat daya tahan *cardiorespiratory* usia 20-40 tahun. Berdasarkan hasil uji efektifitas model dengan menggunakan metode eksperimen dan pendekatan *the one group pretest-posttest design*. Sampel dalam uji efektifitas ini adalah kelas eksperimen berjumlah 40 orang usia 20-40 tahun yang diberi model latihan Kebugaran Jasmani berbasis Senam GURILAPSS. Hasil penghitungan statistika dengan menggunakan *paired samples t test* untuk kelas eksperimen menunjukkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah model latihan Kebugaran Jasmani berbasis Senam GURILAPSS dapat meningkatkan daya tahan *cardiorespiratory* masyarakat usia 20-40 tahun dan efektif digunakan sebagai model latihan Kebugaran Jasmani berbasis Senam GURILAPSS untuk masyarakat usia 20-40 tahun.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, senam GURILAPSS, daya tahan *cardiorespiratory*

Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa

MODEL OF BASED PHYSICAL FITNESS EXERCISE GURILAPSS GYMNASTICS (MOUNTAIN, JUNGLE, OCEAN, BEACH, RIVER, CULTURAL ARTS) AGE 20-40 YEARS

Adinda Pasha Putri Permadi*¹, Hernawan², Eva Julianti³

AdindaPashaPutriPermadi_9903820022@mhs.unj.ac.id

Abstract

This study aims to produce a GURILAPSS Gymnastics-based Physical Fitness training model for ages 20-40 years, and aims to test the effectiveness of this exercise model. This research is a research and development model from ADDIE which consists of 5 steps (1) Analysis, (2) Design, (3) Development, (4) Implementation, (5) Evaluation. Data was collected through observation, filling out questionnaires and testing maximal oxygen volume by using the Rockport Walking Test to determine the level of cardiorespiratory endurance aged 20-40 years. Based on the results of the model effectiveness test using the experimental method and the one group pretest-posttest design approach. The sample in this effectiveness test was an experimental class of 40 people aged 20-40 years who were given the GURILAPSS Gymnastics-based Physical Fitness exercise model. The results of statistical calculations using paired samples t test for the experimental class show a significance value of $0.000 < 0.05$. The conclusion from the results of this study is that the GURILAPSS Gymnastics-based Physical Fitness training model can increase the cardiorespiratory endurance of people aged 20-40 years and is effectively used as a model of Physical Fitness exercises based on GURILAPSS Gymnastics for people aged 20-40 years.

Keywords: Physical Fitness, GURILAPSS gymnastics, cardiorespiratory endurance

*Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa*

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING
DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

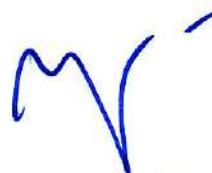
Pembimbing I



Dr. Hernawan, SE, M.Pd

Tanggal : 24 Februari 2023

Pembimbing II



Dr. Eva Julianti, SE, M.Sc

Tanggal : 24 Februari 2023

Nama

4) Prof. Dr. Dedi Purwana, ES, M.Bus
(Ketua)¹



(Tanda tangan)

27-02-2023

(Tanggal)

Dr. Oman U. Subandi, M.Pd

(Koordinator Prodi)²



(Tanda tangan)

28 Februari 2023

(Tanggal)

Nama : Adinda Pasha Putri Permadi

No. Registrasi : 9903820022



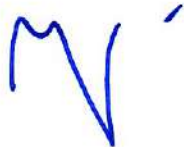


Tanggal Lulus :

Angkatan : 2020/2021

1. Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

2. Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN UJIAN TESIS

No.	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Dr. Oman U. Subandi, M.Pd (Koordinator Magister Pendidikan Jasmani)		28 Februari 2023
2.	Dr. Hernawan, SE, M.Pd (Pembimbing I)		24 Februari 2023
3.	Dr. Eva Julianti, SE, M.Sc (Pembimbing II)		24 Februari 2023
4.	Dr. Sujarwo, M.Pd (Penguji)		24 Februari 2023
5.	Dr. Samsudin, M.Pd (Penguji)		28 Februari 2023

Nama : Adinda Pasha Putri Permadi

No. Registrasi : 9903820022

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Adinda Pasha Putri Permadi

NIM : 9903820022

Tempat/Tanggal Lahir : Jakarta, 27 September 1997

Program : Magister

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul **“Model Latihan Kebugaran Jasmani Berbasis Senam Gurilapss (Gunung, Rimba, Laut, Pantai, Sungai, Seni Budaya) Untuk Usia 20-40 Tahun”** 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 penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 03 Januari 2023

Yang Menyatakan,

A handwritten signature in black ink is written over a yellow postage stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'REPUBLIK INDONESIA', '1000', and 'METERAL TEMPEL'. A unique identification number '64302AKX250591537' is printed at the bottom of the stamp.

Adinda Pasha Putri Permadi

9903820022

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Adinda Pasha Putri Permadi
NIM : 9903820022
Jenjang : S2 (Magister)
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Angkatan : 2020
Semester : 117 (Ganjil) Tahun Akademik 2022/2023

Dengan ini menyatakan bahwa persetujuan ujian tesis 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, 28 Februari 2023
Yang membuat pernyataan,

A handwritten signature in black ink is written over a yellow and red postage stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'SERBUK RUPIAH', '3000', and 'METERAL TEMPEL'. A unique identification number '830AKX303068615' is printed at the bottom of the stamp.

Adinda Pasha Putri Permadi
9903820022



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 : ADINDA PASHA PUTRI PERMADI
NIM : 9903820022
Fakultas/Prodi : PENDIDIKAN JASMANI/S2
Alamat email : adinda.permadi@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 KEBUGARAN JASMANI BERBASIS SENAM

GURILAPSS (GUNUNG, RIMBA, LAUTAN, PANTAI, SUNGAI, SENI

BUDAYA) UNTUK USIA 20-40 TAHUN

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, 6 Maret 2023

Penulis

(ADINDA PASHA PUTRI PERMADI)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan yang Maha Esa yang telah melimpahkan nikmat kekuatan, kesehatan dan beribu nikmat lainnya, sehingga penulisan tesis ini dapat diselesaikan dengan baik. Tesis ini berjudul “Model Latihan Kebugaran Jasmani berbasis Senam Gurilapss (Gunung, Rimba, Lautan, Pantai, Sungai, Seni Budaya) Untuk Usia 20-40 Tahun” yang disusun sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan Program Studi Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Ucapan terimakasih tidak lupa penulis ucapkan kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Jakarta Prof. Dr. Komarudin, M.Si
2. Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta Prof. Dr. Dedi Purwana E.S., M.Bus.
3. Koordinator Program Studi S2 Pendidikan Jasmani Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd.
4. Dr. Hernawan, S.E, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I dan Dr. Eva Julianti, S.E, M.Sc selaku Dosen Pembimbing II
5. Bupati Sukabumi Drs. H. Marwan Hamami, M.M.
6. Wakil Bupati Sukabumi Drs. Iyos Sumantri, M.Si.
7. Kepala Dinas Kebudayaan, Pemuda dan Olahraga Kabupaten Sukabumi Drs. H. Budianto, M.Si.
8. Ketua KORMI Kab. Sukabumi Dra. Hj. Yani Jatnika Marwan, M.Pd.
9. Ketua ASIAFI Kab. Sukabumi Sylvie Gustiana Derin, M.Si
10. Penata Musik Subkoor Kesenian dan Nilai Tradisi Disbudpora Kab. Sukabumi Toto Sugiarto, S.Pd, M.Sn dan Azka Perdana
11. Penata Gerak Ella Nurlaelasari (TSC Cisaat) dan Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd (Dosen Universitas Negeri Jakarta)
12. Pejabat Struktural dan Staf Pelaksana Dinas Kebudayaan, Pemuda, dan Olahraga Kabupaten Sukabumi
13. Anggota Pengurus KORMI Kab. Sukabumi

14. Anggota Pengurus ASIAFI Kab. Sukabumi

15. Keluarga Besar PENJAS B Angkatan 2020 dan Seluruh Civitas Akademika Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

Beribu Terimakasih Penulis Ucapkan kepada Keluarga tercinta atas Doa, Support nya selama ini terutama Untuk Mama (Anita Mulyani, M.Pd) dan Papa (Handy Kurniawan Permadi S.E)

Tak lupa Untuk dua orang yang kini sudah mendahului menghadap Sang Pencipta Almarhumah Ene, Mamah Chotimah dan Dosen yang Luar Biasa baiknya Almarhum Prof. Dr. Ahmad Sofyan Hanif, M.Pd. Penulis Ucapkan Terimakasih, tanpa Dorongan dari beliau-beliau, Penulis tidak bisa sekuat dan sampai pada titik ini. Semoga Bahagia dan Tenang disisiNya. Amin yra.

Penulis juga mengucapkan terimakasih dari lubuk hati yang paling dalam kepada seluruh pihak, Teman dan Sahabat yang telah membantu hingga terselesaikannya penulisan tesis ini.

Seiring dengan sebuah harapan agar tidak segan untuk memberikan saran dan masukan demi penyempurnaan di masa mendatang. Kemudian peneliti berharap tesis ini akan bermanfaat dan berguna sebagaimana semestinya. Aamiin.

Jakarta, Januari 2023

Mencerdaskan &
Adinda Pasha Putri Permadi

Memartabatkan Bangsa

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
LATAR BELAKANG	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian	6
C. Perumusan Masalah.....	6
D. Tujuan Penelitian.....	7
E. <i>State of the art</i>	7
F. <i>Road Map</i> Penelitian	9
BAB II Kajian Teoritik.....	12
A. Konsep Penelitian dan Pengembangan	12
B. Konsep yang Dikembangkan.....	19
C. Kerangka Teoritik.....	20
D. Rancangan Model.....	58
BAB III Metode Penelitian	60
A. Tujuan Penelitian	60
B. Tempat dan Waktu Penelitian	60
C. Karakteristik Model yang dikembangkan	61
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	62
E. Langkah-langkah Pengembangan Model.....	63
F. Pengumpulan Data & Analisis Data	68
BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan	74
A. Pengembangan Model Latihan Kebugaran Jasmani berbasis Senam Gurilaps	74

1. Hasil Analisis Kebutuhan	74
2. Menyiapkan Komposisi Materi yang dikembangkan.....	76
3. Penentuan Schedule untuk Pengembangan Model.....	77
4. Design (Perencanaan Desain Model Latihan Kebugaran Jasmani berbasis Senam Gurilapss).....	78
5. Mengembangkan produk dari design yang telah dirancang	79
6. Memvalidasi dan Merevisi produk yang telah dikembangkan.....	80
7. Merivisi Produk	83
8. Menyertakan Kelompok Terbatas, Validasi Empiris, Melakukan Pre & Post Test.....	83
9. Efektivitas Model Latihan Kebugaran Berbasis Senam Gurilapss untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Masyarakat Usia 20-40 Tahun.....	86
10. Evaluasi Akhir Produk yang dikembangkan	91
BAB V Kesimpulan, Saran dan Rekomendasi.....	92
A. Kesimpulan	92
B. Saran dan Rekomendasi.....	92
1. Saran Pemanfaatan.....	92
2. Saran Desiminasi	93
3. Saran Pengembangan Lebih Lanjut	93
DAFTAR PUSTAKA	94
LAMPIRAN.....	98

*Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa*

DAFTAR TABEL

Tabel 1.2 Penulurusan Studi Literatur	8
Tabel 1.1 Road Map Penelitian.....	10
Tabel 3.1 Tahapan Pelaksanaan Penelitian	61
Tabel 3.2 Daftar Nama Telaah Pakar	66
Tabel 3.3 Design Penelitian dalam Uji Efektifitas Model	67
Tabel 3.4 Analisis Presentase.....	72
Tabel 4.1 Hasil Analisis Kebutuhan & Temuan Lapangan.....	75
Tabel 4.2 Schedule Kegiatan dalam Pengembangan Model Latihan Kebugaran Jasmani berbasis Senam Gurilapss	77
Tabel 4.3 Design Pengembangan Model Latihan Kebugaran Jasmani Berbasis Senam Gurilapss.....	79
Tabel 4.4 Tabel Validasi Model Latihan Kebugaran Jasmani berbasis Senam Gurilapss	80
Tabel 4.5 Program Latihan Kebugaran Jasmani Berbasis Senam Gurilapss	86
Tabel 4.6 Data VO2Max Hasil Test Kebugaran	87
Tabel 4.6 Uji Normalitas.....	89
Tabel 4.7 Paired Samples Statistic Kebugaran Kardiorespirasi Kelompok.....	89
Tabel 4.8 Paired Samples Correlations Kebugaran Kardiorespirasi Kelompok.....	90
Tabel 4.9 Hasil Paired Samples Test Kebugaran Kardiorespirasi Kelompok ..	90

*Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa*

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Vo2max berdasarkan Provinsi.....	4
Gambar 2.1 Logo Pemda dan Gurilapss.....	55
Gambar 2.2 Logo Gurilapss	56
Gambar 2.3 Konsep Model Senam Gurilapss	59
Gambar 3.1 Hubungan Waktu Tempuh Vo2max.....	70
Gambar 3.2 Klasifikasi Kapasitas Aerobik Menurut AHA.....	71
Gambar 3.3 Rumus N-Gain Score.....	73
Gambar 4.1 Mengembangkan Model Latihan Kebugaran berbasis Senam Gurilapss. Gambar, Cara Pelaksanaan, Filosofi Gerakan Dan durasi.....	80
Gambar 4.2 Validasi Kelompok Terbatas dikemas dam tajuk “Pelatihan Senam Senam Gurilapss”	84
Gambar 4.3 Hasil Survey Kepuasan Peserta Pelatihan Senam Gurilapss.....	84
Gambar 4.4 Hasil Survey Efektivitas Pelatihan Senam Gurilapss Kepada peserta pelatihan	85

*Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa*

LAMPIRAN

Lampiran 1. Dokumentasi Uji Kecil	98
Lampiran 2. Kelompok terbatas, validasi empiris, melakukan pre dan post test	98
Lampiran 3. Surat izin penelitian sanggar TSC cisaat	101
Lampiran 4. Surat izin penelitian ASIIFI Kab.Sukabumi	102
Lampiran 5. Surat Balasan dari TSC Sanggar Cisaat	103
Lampiran 6. Surat balasan dari ASIIFI kab.sukabumi	104
Lampiran 7. Expert judgement (ahli koreografer)	105
Lampiran 8. Expert judgement (ahli kebugaran)	106
Lampiran 9. Expert judgement (ahli gerak)	107
Lampiran 10. Data Vo2max hasil test kebugaran	108
Lampiran 11. Deskripsi data penelian dengan spss v.22	109
Lampiran 12. Uji normalitas data penelitian.....	111
Lampiran 13. Uji paired test data penelitian dengan SPSS V.22.....	111
Lampiran 14. Lagu senam gurilapss	112

*Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa*