

**MODEL LATIHAN KEBUGARAN JASMANI BAGI CALON
SISWA**

TNI DAN POLRI



MUH. YASA

9903821052

Tesis ini disusun untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar magister

pendidikan

*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

PENDIDIKAN JASMANI

PASCASARJANA

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2023

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING
DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

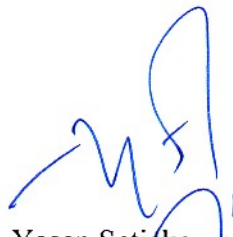
Pembimbing I



Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd.

Tanggal : 28-08-2023

Pembimbing II



Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes.

Tanggal : 30-08-2023

Nama

Prof. Dr. Dedi Purwana E.S., M.Bus

(Ketua)¹



(Tanda tangan)

30/08/2023

(Tanggal)

Dr. Oman U. Subandi, M.Pd

(Koordinator Prodi)²



(Tanda tangan)

30-08-2023

(Tanggal)

Nama : Muh. Yasa

No. Registrasi : 9903821052






Tanggal Lulus :

Angkatan : 2021

1. Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta
2. Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

BUKTI PENGESAHAN HASIL PERBAIKAN UJIAN TESIS

Nama : Muh. Yasa
No. Registrasi : 9903821052
Program Studi : Pendidikan Jasmani

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd (Koordinator S2 Program Studi Pendidikan Jasmani)		30/08/2023
2	Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd (Pembimbing 1)		28/08/2023
3	Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes (Pembimbing II)		30/08/2023
4	Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, M.Kes. (Penguji)		30/08/2023
5	Dr. Iwan Hermawan, M.Pd. (Penguji)		30/08/2023

MODEL LATIHAN KEBUGARAN JASMANI BAGI CALON SISWA TNI DAN POLRI

Muh. Yasa

*Pendidikan Jasmani, Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta, Jakarta Indonesia
Jl. Rawamangun Muka Jakarta Timur Indonesia 13220*

MuhYasa_9903821052@mhs.unj.ac.id

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah memberikan gambaran dan mengetahui kelayakan model latihan kebugaran jasmani. Penelitian ini menggunakan metode penelitian R&D model ADDIE yang direncanakan selama 2 bulan yaitu dari 10 April sampai 10 Juni 2023. Rancangan model latihan kebugaran jasmani ini terdiri dari beberapa komponen latihan yaitu Kekuatan, daya tahan dan kecepatan. Adapun sampel dalam penelitian ini adalah uji efektifitas Bimbel Smapta Mandiri sebanyak 34 orang calon siswa. Nilai Rata-rata Pre-test adalah 62,38 dan nilai rata-rata pos-test setelah di bagikannya perlakuan model latihan kebugaran jasmani adalah 76,71 yang artinya bahwa terdapat peningkatan yang di hasilkan dari pre-test terhadap pos-test. Pada uji perbedaan rata-rata dengan SPSS di peroleh mean = -14.324 menunjukkan selisih dari pre-test dan pos-test, hasil t-hitung = -31.537, df =33 dan p-value = 0.000 < 0,05 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah di berikan perlakuan model latihan kebugaran jasmani. Maka dapat disimpulkan bahwa model latihan kebugaran jasmani bagi calon siswa TNI dan POLRI efektif untuk dapat digunakan dalam latihan kebugaran.

Kata kunci. : Model latihan, kebugaran jasmani, TNI dan Polri

**MODEL OF PHYSICAL FITNESS EXERCISE FOR PROSPECTIVE
STUDENTS OF THE TNI AND POLRI**

Muh. Yasa

*Pendidikan Jasmani, Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta, Jakarta Indonesia
Jl. Rawamangun Muka Jakarta Timur Indonesia 13220*

MuhYasa_9903821052@mhs.unj.ac.id

Abstract

The purpose of this study is to provide an overview and determine the feasibility of the physical fitness training model. This research uses the ADDIE model R&D research method which is planned for 2 months, from April 10 to June 10 2023. The design of this physical fitness training model consists of several training components, namely strength, endurance and speed. The sample in this study was a test of the effectiveness of the Independent High School Bimbel as many as 34 prospective students. The pre-test average score was 62.38 and the post-test average score after being given the physical fitness training model was 76.71, which means that there was an increase in the results from the pre-test to the post-test. In the mean difference test with SPSS, mean = -14,324 indicates the difference between the pre-test and post-test, t-count results = -31,537, df = 33 and p-value = 0,000 <0.05, which means there is a difference significant difference between before and after being given the treatment of physical fitness training models. So it can be concluded that the physical fitness training model for prospective TNI and POLRI students is effective for use in fitness training.

Keywords. : Model training, physical fitness, TNI and POLRI

*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muh. Yasa
NIM : 9903821052
Tempat/Tanggal Lahir : Peropa, 25 Juli 1996
Jenjang : S2 (Magister)
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Angkatan : 2021

Dengan ini menyatakan bahwa disertasi dengan judul penelitian “ **Model Latihan Kebugaran Jasmani Bagi Calon Siswa TNI Dan POLRI**” merupakan karya saya sendiri tidak mengandung unsur *plagiat* dan sumbe baik yang dikutip langsung maupun tidak langsung yang dirujuk telah saya nyatakan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sehat tanpa 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, 31 Agustus 2023



(Muh. Yasa)

SURAT PENYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muh. Yasa
NIM : 9903821052
Jenjang : S2 (Magister)
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Angkatan : 2021
Semester : 118 (Genap) Tahun Akademik 2022/2023

Dengan ini menyatakan bahwa persetujuan 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 paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 31 Agustus 2023
Yang membuat pernyataan,



(Muh. Yasa)



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 : Muh. Yasa
NIM : 9903821052
Fakultas/Prodi : Pendidikan Jasmani
Alamat email : muhammadyasa55@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 Bagi Calon Siswa TNI Dan POLRI

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, 5 september 2023

Penulis

(Muh. Yasa)

KATA PENGANTAR

Puji syukur Penulis sampaikan ke hadirat Allah SWT yang telah mencurahkan segala Rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal tesis dengan judul "Model Latihan Kebugaran Jasmani Bagi Calon Siswa TNI Dan POLRI". Selanjutnya salawat dan salam kepada Nabi Muhammad SAW sebagai suri tauladan bagi Ummat manusia. Penulisan tesis ini bertujuan untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Magister Pendidikan Olahraga di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Rektor Universitas Negeri Jakarta Prof. Dr Komarudin, M.Si,
2. Direktur Pascasarjanam Bapak Prof. Dr. Dedi Purwana. E.S., M.Bus.,
3. Koordinator S2 Prodi Pendidikan Jasmani bapak Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd
4. Ibu Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd, sebagai pembimbing I
5. Bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes sebagai pembimbing II
6. Terima kasih kepada seluruh dosen dan staf yang telah membantu
7. Terima kasih kepada kedua orang tua dan keluarga atas doa dan dukungannya
8. Teman sejawat di pascasarjana Universitas Negeri Jakarta yang berjuang bersama hingga penyelesaian tesis ini.

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari pembaca sangat peneliti harapkan untuk perbaikan di waktu yang akan datang, semoga tesis ini bermanfaat, atas perhatiannya peneliti ucapkan terima kasih.

Jakarta, Agustus 2023

Penulis

Muh. Yasa

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian	4
C. Rumusan Masalah	4
D. Tujuan Penelitian	4
E. Kegunaan Hasil Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORETIK	6
A. Konsep Pengembangan Model	6
B. Konsep Model yang Dikembangkan	18
C. Kerangka Teoritik	21
D. Kebugaran Jasmani	39
E. Komponen Kebugaran Jasmani	40
F. Rancangan Model Latihan	48
BAB III METODE PENELITIAN	50
A. Tujuan Penelitian	50
B. Tempat dan Waktu Penelitian	50
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan	51
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	52
E. Langkah-Langkah Pengembangan Model	53
F. Instrumen	70
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	81
A. Hasil Pengembangan Model	81
B. Efektifitas Model	90
C. Pembahasan	94
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	97
A. Kesimpulan	97
B. Saran	97
DAFTAR PUSTAKA	99
LAMPIRAN-LAMPIRAN	106

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Tabel Observasi Lapangan.....	82
Tabel 4. 2 Tabel keterangan validasi ahli.....	84
Tabel 4. 3 validasi ahli	85
Tabel 4. 4 validasi ahli 3	87
Tabel 4. 5 Tabel Hasil Uji Pre-test dan Pos-test	90
Tabel 4. 6 Tabel Uji Normalitas Data.....	92



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Metode ADDIE.....	53
Gambar 3. 2 Plank To Squat.....	56
Gambar 3. 3 One Leg Squat	56
Gambar 3. 4 3.V Ups In Out Left and Right	57
Gambar 3. 5 Bulgarian jump	57
Gambar 3. 6 One Leg Push Up Bent	58
Gambar 3. 7 One Leg Push Up Bent Out	58
Gambar 3. 8 One Leg Push Up Bent Inward.....	59
Gambar 3. 9 One Hand Push Up Straigt Ahead	59
Gambar 3. 10 Hang.....	60
Gambar 3. 11 Hanging Legs In Buckling.....	60
Gambar 3. 12 Hanging Elbows Bent Legs Straight Ahead	61
Gambar 3. 13 Hanging Elbows Bent	61
Gambar 3. 14 Shit Up One Leg Straight	62
Gambar 3. 15 Straight Leg Shit Ups.....	62
Gambar 3. 16 Shit Up Legs Bent Elbow Crossed	63
Gambar 3. 17 V shit up.....	63
Gambar 3. 18 Jogging 30 minutes	64
Gambar 3. 19 Farttlek.....	64
Gambar 3. 20 Run 40000 Meters	65
Gambar 3. 21 Run 5000 Meters	65
Gambar 3. 22 Run Back and Forth.....	66
Gambar 3. 23 Run Left and Right	66
Gambar 3. 24 Run Using Hurdles	67
Gambar 3. 25 Sprint 200m	67
Gambar 4. 1 Grafik Uji Efektifitas Produk.....	94

*Memperhatikan dan
Memartabatkan Bangsa*

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Hasil SPSS	106
Lampiran 2 Data Pre Tets	122
Lampiran 3 Data Post Test	123
Lampiran 4 Dokumentasi Penelitian	124
Lampiran 5 Program Latihan	129
Lampiran 6 Table Penilaian	134
Lampiran 7 Surat-Surat Penelitian	139



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*