
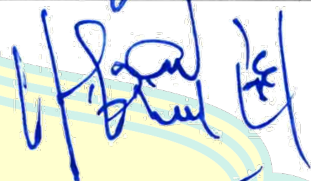

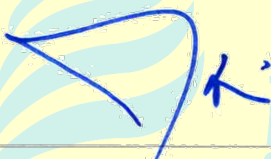



**MODEL PEMBELAJARAN LUAR RUANG PENDIDIKAN
JASMANI BERBASIS *OUTDOOR ADVENTURE EDUCATION*
UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN SISWA KELAS X
SEKOLAH MENENGAH ATAS**



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2024**

LEMBAR BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS

No	Nama Dosen	Tanda Tangan	Tanggal
1	Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd (Ketua)		22/07/2024
2	Prof. Dr. Abdul Sukur, S.Pd., M.Si (Pembimbing 1)		19/07/2024
3	Dr. Hernawan, SE., M.Pd (Pembimbing 2)		19/07/2024
4	Prof. Dr. Samsudin, M.Pd (Penguji)		19/07/2024
5	Dr. Aan Wasan, S.Sos., M.Si (Penguji)		19/07/2024

Judul Tesis :

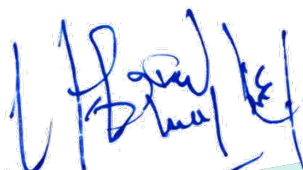
**MODEL PEMBELAJARAN LUAR RUANG PENDIDIKAN JASMANI BERBASIS
OUTDOOR ADVENTURE EDUCATION UNTUK MENINGKATKAN
KEBUGARAN SISWA KELAS X SEKOLAH MENENGAH ATAS**


Nama : Ikhwan Setiawan
 Nomor Registrasi : 1606822083
 Program Studi : Pendidikan Jasmani

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING
DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER**


Pembimbing I

Pembimbing II


Prof. Dr. Abdul Sukur, S.Pd., M.Si
Tanggal: 19/07/2024


Dr. Hernawan, SE., M.Pd
Tanggal: 22/07/2024

Dr. Hernawan, SE., M.Pd
(Ketua)¹


.....

22/07/2024
Tanggal

Dr. Oman U. Subandi, M.Pd
(Koordinator Program Studi)²


.....

22/07/2024
Tanggal

Nama : Ikhwan Setiawan
No. Reg : 1606822083
Tanggal Lulus :
Tahun Angkatan : 2022/2023

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta
2. Program Studi Magister Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta

OUTDOOR LEARNING MODEL OF PHYSICAL EDUCATION BASED ON *OUTDOOR ADVENTURE EDUCATION* TO IMPROVE THE PHYSICAL FITNESS OF GRADE X HIGH SCHOOL STUDENTS

Ikhwan Setiawan

Abstract

This study aims to produce products and test the effectiveness of outdoor learning models of physical education based on outdoor adventure education to improve the fitness of class X students of Senior High School. This research method uses the Borg and Gall research and development (R&D) model. The subjects of the study were class X students of Senior High School 22 PGRI Serpong with a total of 15 subjects for a small trial, 20 for a large trial and an effectiveness test of 60 people consisting of 30 experimental groups and 30 control groups. The instruments used were questionnaires, interviews and observations. The results of the study showed that: (1) the outdoor learning model of physical education based on outdoor adventure education can be applied to improve the fitness of class X students of Senior High School, (2) The feasibility test of the outdoor learning model of physical education based on outdoor adventure education was declared feasible (3) the effectiveness test of the outdoor learning model of physical education based on outdoor adventure education showed a significant influence on improving the results of students' physical fitness. The results of the N-Gain Score test of the experimental group obtained a Mean value = 62.8843 or equal to 63% included in the fairly effective category. Meanwhile, the N-gain test results for the control group score obtained a Mean value = 24.0860 or equal to 24% included in the ineffective category. So it can be concluded that the outdoor learning model of physical education based on outdoor adventure education is quite effective for the results of increasing the fitness of class X students of Senior High School.

Keywords: Physical fitness, outdoor adventure education, outdoor learning, physical education

MODEL PEMBELAJARAN LUAR RUANG PENDIDIKAN JASMANI BERBASIS *OUTDOOR ADVENTURE EDUCATION* UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN SISWA KELAS X SEKOLAH MENENGAH ATAS

Ikhwan Setiawan

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan produk dan menguji efektifitas model pembelajaran luar ruang pendidikan jasmani berbasis *outdoor adventure education* untuk meningkatkan kebugaran siswa kelas X Sekolah Menengah Atas. Metode penelitian ini menggunakan *research and development* (R&D) model *Borg and Gall*. Subyek penelitian adalah siswa kelas X SMA 22 PGRI Serpong dengan jumlah subyek 15 orang untuk uji coba kecil, 20 orang untuk uji coba besar dan uji efektifitas sebesar 60 orang yang terdiri dari 30 orang kelompok eksperimen dan 30 orang kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan dengan angket, wawancara dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) model pembelajaran luar ruang pendidikan jasmani berbasis *outdoor adventure education* dapat diterapkan untuk meningkatkan kebugaran siswa kelas X Sekolah Menengah Atas, (2) Uji kelayakan model pembelajaran luar ruang pendidikan jasmani berbasis *outdoor adventure education* dinyatakan layak (3) uji efektifitas model pembelajaran luar ruang pendidikan jasmani berbasis *outdoor adventure education* menunjukkan adanya pengaruh signifikan terhadap peningkatan hasil kebugaran jasmani siswa. Hasil uji N-Gain Skor kelompok eksperimen diperoleh nilai Mean= 62.8843 atau sama dengan 63% termasuk dalam kategori cukup efektif. Sedangkan, Hasil uji N-gain Skor kelompok kontrol diperoleh nilai Mean= 24.0860 atau sama dengan 24 % termasuk dalam kategori tidak efektif. Maka dapat disimpulkan model pembelajaran luar ruang pendidikan jasmani berbasis *outdoor adventure education* cukup efektif untuk hasil peningkatan kebugaran siswa kelas X Sekolah Menengah Atas.

Kata kunci : Kebugaran jasmani, *outdoor adventure education*, pembelajaran luar ruang, pendidikan jasmani

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tesis yang Saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister dari Program Studi Magister Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta seluruhnya merupakan hasil karya Saya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan Tesis yang Saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian Tesis ini bukan hasil karya Saya sendiri, atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang Saya sandang dan sanksi lain yang sesuai dengan peraturan perundangan yang berlaku.

Jakarta, Juli 2024



Ikhwan Setiawan



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 : Ikhwan Setiawan
NIM : 1606822083
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan / Magister Pendidikan Jasmani
Alamat email : ikhwansetiaw4n@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 PEMBELAJARAN LUAR RUANG PENDIDIKAN JASMANI BERBASIS

OUTDOOR ADVENTURE EDUCATION UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN

SISWA KELAS X SEKOLAH MENENGAH ATAS

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 26 Juli 2024

Pemlis

(Ikhwan Setiawan)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur yang tak terhingga penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, Tuhan Yang Mahakuasa, karena berkat Rahmat dan Hidayah-Nya Tesis yang berjudul **“Model Pembelajaran Luar Ruang Pendidikan Jasmani Berbasis *Outdoor adventure education* Untuk Meningkatkan Kebugaran Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas”** dapat diselesaikan dengan baik. Tesis ini ditulis sebagai bagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Magister pada Program Studi Magister Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Penyusunan Tesis ini dapat selesai dengan baik karena mendapat dukungan, bimbingan, dan masukan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih tak terhingga kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak dan Ibu Wakil Dekan I, II dan III Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
3. Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd, Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
4. Prof. Dr. Abdul Sukur, M.Si., sebagai Pembimbing I yang telah membimbing peneliti hingga tesis ini dapat selesai paripurna.
5. Dr. Hernawan, SE., M.Pd., sebagai Pembimbing II yang telah membimbing peneliti hingga mencapai momen akademik terbaik ini.
6. Prof. Dr. Samsudin, M.Pd dan Dr. Aan Wasan, S.Sos., M.Si sebagai penguji pada sidang Tesis yang telah memberikan kritik dan saran yang membangun bagi peneliti.
7. Bapak dan Ibu Dosen serta sivitas akademika Program Studi Magister Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
8. Bapak Sutrisno dan Ibu Tuwasih selaku orang tua penulis dan seluruh anggota keluarga yang telah memberikan dukungan yang tak terhingga.

9. Istri tercinta, Noni Kustiyanti, anak-anak tercinta, Ihsan Syamil Abdullah dan Iffah Shanum Aqilla yang selalu memberikan semangat dan dukungan dalam menyelesaikan studi.
10. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada SMA Budhaya II Santo Agustinus Jakarta, SMK PGRI 5 Serpong dan SMA PGRI 22 Serpong yang telah bersedia menjadi subjek pada penelitian ini.
11. Kepada sahabat, Dr. Bazuri Fadillah Amin, M.Pd, Dr. Muhamad Arif, M.Pd, Dr. Slamet Sukriadi, M.Pd, Ikroom Pranajaya, M.Pd, M. Arip, S.Pd, M.R. Dahlan, S.Pd., M. Ray Guna Oktora, M.Pd., Syam Adjie Priyambodo, S.Pd., Fikri Amiludin, S.Pd, dan semua yang tidak dapat disebutkan satu persatu, peneliti haturkan terima kasih tak terhingga, semoga Allah SWT membalas dan mencatat sebagai amal kebaikan.
12. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada rekan-rekan mahasiswa Magister Pendidikan Jasmani angkatan 2022 yang telah menaruh simpati dan banyak membantu baik secara langsung maupun tidak langsung hingga Tesis ini dapat diselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tiada yang sempurna, begitupun dengan Tesis ini, segala masukan dan saran sangat diperlukan dalam perbaikan karya ilmiah ini untuk menjadi lebih baik. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca, dosen, guru, praktisi pendidikan dan *stakeholder* yang relevan dalam meningkatkan kebugaran jasmani melalui aktivitas *outdoor adventure education*. Harapan penulis, Tesis ini dapat diterima dan layak untuk dilanjutkan ketahapan penelitian berikutnya.

Jakarta, Juli 2024

Ikhwan Setiawan

DAFTAR ISI

	Halaman
COVER	
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING	i
ABSTRACT	ii
ABSTRAK	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian	8
C. Perumusan Masalah	9
D. Tujuan Penelitian	9
E. <i>State of the Art</i>	9
F. Peta Jalan Penelitian	16
BAB II KAJIAN TEORETIK	17
A. Konsep Pengembangan Model	17
B. Konsep Model yang Dikembangkan	31
C. Kerangka Teoretis	33
1. Kebugaran Jasmani	33
2. <i>Frequency, Intensity, Type, Time</i> (FITT)	40
3. Belajar Gerak	42
4. Pembelajaran Luar Ruang	46
5. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan	49
6. Profil Pelajar Pancasila	50
7. <i>Outdoor Adventure Education</i>	57
8. Karakteristik Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas	63

D. Rancangan Model	64
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	67
A. Tempat dan Waktu Penelitian	67
1. Tempat Penelitian	67
2. Waktu Penelitian	67
B. Karakteristik Model yang Dikembangkan	67
C. Pendekatan dan Metode Penelitian	68
D. Langkah-langkah Pengembangan Model	68
E. Instrumen Tes	75
F. Teknik Pengumpulan dan Analisis Data	85
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	89
A. Hasil Pengembangan Model	89
B. Uji Efektivitas Model (<i>Operational Field Testing</i>)	103
C. Pembahasan	107
D. Keterbatasan Penelitian	109
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	111
A. Simpulan	111
B. Implikasi	111
C. Saran	112
Daftar Pustaka	113
Lampiran-lampiran	129
Riwayat Hidup	237

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani Kelas X Sekolah Menengah Atas	3
Tabel 2.1 Konsep Produk ADDIE	23
Tabel 2.2 Keterkaitan Capaian Pembelajaran dan Profil Pelajar Pancasila	55
Tabel 3.1 Desain Penelitian dalam Uji Efektivitas Model	73
Tabel 3.2 Kategori Nilai N-Gain	74
Tabel 3.3 Tafsiran Nilai N-Gain	74
Tabel 3.4 Pedoman Penilaian Skor	86
Tabel 4.1 Hasil Uji Coba Kelompok Kecil (n=15)	94
Tabel 4.2 Hasil Uji Coba Kelompok Besar (n=20)	96
Tabel 4.3 Validator Desain Pembelajaran	98
Tabel 4.4 Saran dan Perbaikan Ahli Desain Pembelajaran	99
Tabel 4.5 Hasil Validasi Desain Pembelajaran	99
Tabel 4.6 Validator <i>Outdoor Adventure Education</i>	100
Tabel 4.7 Saran dan Perbaikan Ahli <i>Outdoor Adventure Education</i>	100
Tabel 4.8 Hasil Validasi <i>Outdoor Adventure Education</i>	101
Tabel 4.9 Validator Tes dan Pengukuran Olahraga	101
Tabel 4.10 Saran dan Perbaikan Ahli Tes dan Pengukuran Olahraga	102
Tabel 4.11 Validasi Tes dan Pengukuran Olahraga	102
Tabel 4.12 Deskripsi Data Penelitian	104
Tabel 4.13 Uji Normalitas	104
Tabel 4.14 Uji Homogenitas	105
Tabel 4.15 Rangkuman Hasil Perhitungan Mean	105
Tabel 4.16 Hasil Uji Perbedaan Rata-rata N-Gain	106

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.1 Tingkat Kebugaran Jasmani Usia 10-15 dan 16-30 Tahun	2
Gambar 1.2 Diagram Hasil Tes Kebugaran Jasmani Kelas X Sekolah Menengah Atas	3
Gambar 1.3 Diagram Kebutuhan Guru Materi Peningkatan Kebugaran Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani	4
Gambar 1.4 Visualisasi Keterhubungan <i>Overlay Variable</i>	10
Gambar 1.5 Visualisasi Kepadatan Kata Kunci Kejadian Bersama (<i>Co-Occurrence</i>)	11
Gambar 1.6 Peta Jalan Penelitian	16
Gambar 2.1 Model Dick and Carey	20
Gambar 2.2 Tahapan MPI	25
Gambar 2.3 Model Hannafin & Peck	26
Gambar 2.4 Model Borg and Gall	27
Gambar 2.5 Wilayah Otak yang Berkontribusi Terhadap Belajar Gerak ...	44
Gambar 2.6 Model Tahapan Belajar Gerak Fitts and Posner	45
Gambar 2.7 Dimensi Profil Pelajar Pancasila	50
Gambar 2.8 Penerapan Profil Pelajar Pancasila di Satuan Pendidikan	55
Gambar 2.9 Komponen <i>Adventure Education</i> Program Stoica	59
Gambar 2.10 Rancangan Model	65
Gambar 3.1 Instructional Design R and D	69
Gambar 3.2 Ilustrasi Hand Eye Coordination Test	76
Gambar 3.3 Ilustrasi Vertical Jump Test	78
Gambar 3.4 Ilustrasi Prosedur T Test	80
Gambar 3.5 Ilustrasi <i>Hand Touch Reaction Test</i>	81
Gambar 3.6 Ilustrasi <i>Dipping Test</i>	83
Gambar 3.7 Ilustrasi <i>Beep Test</i>	85

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat izin penelitian	131
Lampiran 2 Analisis Kebutuhan Pra Penelitian	137
Lampiran 3 Hasil Analisis Kebutuhan (Guru) Pra Penelitian	138
Lampiran 4 Pedoman Wawancara Kepada Siswa	141
Lampiran 5 Hasil Wawancara Kepada 31 siswa	142
Lampiran 6 Instrumen Expert Judgement	143
Lampiran 7 Item Model	159
Lampiran 8 Modul Ajar.....	220
Lampiran 9 Analisis Data Penelitian	229
Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian	234

