

**MODEL LATIHAN AKTIVITAS RITMIK  
UNTUK MAHASISWA**



*Mencerdaskan &  
Memartabatkan Bangsa*

**CITRA RESITA**

**9904921024**

Disertasi yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
untuk Mendapatkan Gelar Doktor

**PASCASARJANA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2024**

# MODEL LATIHAN AKTIVITAS RITMIK UNTUK MAHASISWA

CITRA RESITA

citraresita\_9904921024@mhs.unj.ac.id  
Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

## ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah menghasilkan model latihan aktivitas ritmik untuk mahasiswa dan mengetahui efektivitas model. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian dan pengembangan (*research and development*) dari model Borg and Gall. Model yang dihasilkan sebanyak 33 item model divalidasi terlebih dahulu oleh ahli/pakar yang terdiri dari 5 orang validator dengan validator dapat menerima dengan beberapa revisi dengan alasan teknik gerakan yang diganti ke peralihan gerak sesuai dengan sistematik latihan. Uji kecil sebanyak 15 mahasiswa/i dilaksanakan di Universitas Negeri Jakarta dan Uji besar sebanyak 75 mahasiswa/i Universitas Singaperbangsa Karawang dan Universitas Negeri Jakarta. Dan uji efektivitas sebanyak 60 mahasiswa/i di Universitas Singaperbangsa Karawang. Instrumen yang digunakan dalam model latihan aktivitas ritmik adalah instrumen tes penilaian aktivitas ritmik dan teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan N-Gain Skor untuk melihat efektivitas dari model latihan aktivitas ritmik untuk mahasiswa. Berdasarkan tabel output tersebut di atas diketahui nilai Sig. pada Levene's Test for Equality of Variances adalah sebesar  $0,583 > 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa varians data N-Gain Persen untuk data kelas eksperimen dan kelas kontrol adalah sama atau homogen. Dengan demikian maka uji t independent untuk N-Gain Score berpedoman pada nilai Sig. yang terdapat pada tabel Equal Variances Assumed. Selanjutnya, berdasarkan tabel output "Independent Sample Test" diketahui nilai Sig. (2-tailed) adalah sebesar  $0,001 < 0,005$ . Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan efektivitas yang signifikan (nyata) antara kelas kontrol dan eksperimen dalam penerapan model latihan aktivitas ritmik pada mahasiswa.

**Kata Kunci : Model, Latihan, Aktivitas Ritmik.**



## **MODEL TRAINING RHYTHMIC ACTIVITY FOR UNIVERSITY STUDENTS**

CITRA RESITA  
citraresita\_9904921024@mhs.unj.ac.id  
Postgraduate of Jakarta State University

### **ABSTRACT**

*The purpose of this study was to produce a rhythmic activity training model for students and determine the effectiveness of the model. The research method used is the research and development method of the Borg and Gall model. The resulting model of 33 model items was validated first by experts consisting of 5 validators with validators able to accept with some revisions on the grounds that the movement technique was changed to the movement transition in accordance with the systematic exercise. A small test of 15 students was conducted at the State University of Jakarta and a large test of 75 students at Singaperbangsa University of Karawang and the State University of Jakarta. And the effectiveness test was 60 students at Singaperbangsa Karawang University. The instrument used in the rhythmic activity training model is a rhythmic activity assessment test instrument and the data analysis technique in this study uses the N-Gain Score to see the effectiveness of the rhythmic activity training model for students. Based on the output table above, it is known that the Sig. on Levene's Test for Equality of Variances is  $0.583 > 0.05$ , it can be concluded that the variance of N-Gain Percent data for experimental and control class data is the same or homogeneous. Thus, the independent t test for N-Gain Score is guided by the Sig. value found in the Equal Variances Assumed table. Furthermore, based on the "Independent Sample Test" output table, it is known that the Sig. (2-tailed) is  $0.001 < 0.005$ . Thus, it can be concluded that there is a significant difference in effectiveness (real) between the dick and experimental classes in the application of the rhythmic activity training model to students.*

**Keywords: model, Exercise, Rhythmic Activity**

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

Promotor

Co-Promotor



Prof. Dr. Widastuti, M.Pd

Tanggal: 5/7/2024

Dr. Yasep Setiokarnawijaya, M.Kes.

Tanggal: 9/7/2024

NAMA

TANDA TANGAN

TANGGAL

Prof. Dr. Dedi Purwanaes, M.Bus .....  
(Ketua)<sup>1</sup>



Prof. Dr. Samsudin, M.Pd  
(Sekretaris)<sup>2</sup>



9-7-2024

Nama : Citra Resita

No. Registrasi : 9904921024




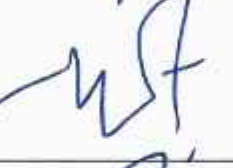
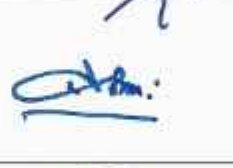

Program Studi : Pendidikan Olahraga

Tgl. Lulus :

<sup>1</sup> Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

<sup>2</sup> Koordinator Prodi S3 Pendidikan Olahraga

**PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN  
UJIAN TERTUTUP**

No.	Nama Dosen	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Prof. Dr. Dedi Purwanaes, M.Bus (Ketua)		
2.	Prof. Dr. Samsudin, M.Pd (Koordinator Prodi)		4/7/2024
3.	Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd (Promotor)		5/7/2024
4.	Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes (Co-Promotor)		9/7/2024
5.	Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd (Penguji)		4/7/2024
6.	Dr. Fahmy Fahrezzy, M.Pd (Penguji)		9/7/2024
7.	Prof. Dr. H. RD Boyke Mulyana, M.Pd (Penguji Luar)		

Nama : Citra Resita

Nomor Registrasi : 9904921024



## LEMBAR PERNYATAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Lengkap : Citra Resita  
No.Registrasi : 9904921024  
Tempat, Tanggal Lahir : Madiun, 6 Mei 1983  
Program : Doktoral  
Jurusan : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa Disertasi dengan judul “ Model Latihan Aktivitas Ritmik untuk Mahasiswa” merupakan karya saya sendiri tidak mengandung unsur plagiat dari semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikian pernyataan saya ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apalagi dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, .....2024

Yang membuat pernyataan



(Citra Resita)

## SURAT PENYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Citra Resita  
NIM : 9904921024  
Jenjang : S3 (Doktor)  
Program Studi : Pendidikan Olahraga  
Angkatan : 2021/2022  
Semester : 120 (Genap) Tahun Akademik 2023/2024

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, 9 Juli 2024

Yang membuat pernyataan,



(Citra Resita)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://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 : Citra Resita  
NIM : 9904921024  
Fakultas/Prodi : Pascasarjana / S3 Pendidikan Jasmani  
Alamat email : [citra.resita@fkip.unsika.ac.id](mailto:citra.resita@fkip.unsika.ac.id)

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 Aktivitas Ritmik Untuk Mahasiswa

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, 13 Juli 2024  
Penulis

(Citra Resita)



## KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan Rahmat dan karuniaNYa kepada kita semua termasuk kepada penulis, sehingga penulisan disertasi ini dapat diselesaikan dan diajukan ke panitia ujian disertasi Program Doktor Ilmu Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta. Disertasi ini berjudul "Model Latihan Aktivitas Ritmik untuk Mahasiswa". Disertasi ini ditulis dan diajukan dalam rangka untuk memenuhi sebahagian dari syarat memperoleh gelar Doktor Ilmu Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Selama penulisan dan penyelesaian disertasi ini, penulis banyak menerima masukan, arahan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat.

1. Prof. Dr. Komarudin, M.Si selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan izin belajar pada Program Studi S3 Program Studi Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.
2. Prof. Dr. Dedi Purwana, Es., M.Bus selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta yang telah banyak memberikan dorongan, bantuan dan bimbingan kepada penulis.
3. Prof. Dr. Samsudin, M.Pd selaku Koordinator Program Studi S3 Pendidikan Jasmani yang telah banyak memberikan dorongan kepada penulis sehingga terselesaikan penulisan disertasi ini.
4. Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd selaku Promotor dan Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes selaku Co-Promotor yang sangat banyak membimbing dan mengarahkan penulis dengan sabar dan tulus dengan memberikan masukan dan saran untuk kesempurnaan disertasi ini.
5. Prof. Dr. H.RD.Boyke Mulyana, M.Pd, Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd dan Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd selaku narasumber dan penguji yang dengan tulus sangat banyak mengarahkan serta memberikan masukan dan saran untuk kesempurnaan disertasi ini.

6. Seluruh Dosen Program Studi S3 Pendidikan Jasmani Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta yang telah membekali ilmu pengetahuan penulis baik pada saat duduk dibangku perkuliahan maupun diluar pekuliahan sehingga bagi penulis dapat membantu penyelesaian disertasi ini.
7. Rekan-rekan teman sejawat dan pimpinan Prof. Dr. Ade Maman Suherman, S.H., M.Sc, Prof. Dr. Sutimas, S.Pd., M.Pd, Setio Nugroho, S.Pd. Kor., M.Pd dan teman-teman lainnya di Universitas Singaperbangsa Karawang yang telah banyak membantu penulis untuk kelancaran penelitian terutama memberikan bantuan dalam urusan administrasi.
8. Seluruh pimpinan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta dan Dosen Mata Kuliah Senam Irama Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd yang tempatnya dijadikan tempat penelitian serta telah memberikan sumbangan pemikiran dan bantuan dalam penelitian disertasi ini.
9. Seluruh staf administrasi Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan bantuan untuk kelancaran peneliti disertasi ini.
10. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi S3 Pendidikan Jasmani Angkatan 2021 Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta yang bersama-sama berjuang dalam menyelesaikan studi ini.
11. Suamiku tercinta Muhamad Alimudin dan Anakku tersayang Kakak Abraham Dzikru Ali dan Adik Jihad Difaht Ali serta kedua orang tua saya yang tercinta Bapak Ludi Kamludin dan Ibu Rumiwati Eryani yang selalu mendorong dan mendoakan ibunya dalam menyelesaikan disertasi ini.
12. Seluruh pihak yang dengan tulus telah membantu penulis, sehingga disertasi ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis sangat mengharapkan, kiranya disertasi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu dan teori Pendidikan Jasmani maupun olahraga khususnya yang berkaitan dengan judul penelitian disertasi ini.

Depok, Juni 2024.

Penulis



## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN TERTUTUP DISERTASI .....	i
ABSTRAK .....	iii
ABSTRACT .....	iv
LEMBAR PERNYATAN ORISINALITAS .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Fokus Penelitian .....	9
C. Rumusan Masalah .....	9
D. Tujuan Penelitian .....	9
E. Manfaat Penelitian .....	10
F. <i>State of the Art</i> .....	11
1. Analisis Bibliometrik .....	11
2. Tinjauan Literatur .....	12
G. <i>Road Map</i> Penelitian .....	14
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>15</b>
A. Konsep Penelitian dan Pengembangan .....	15
B. Model Pengembangan .....	17
1. Model Pengembangan <i>Borg and Gall</i> .....	17
2. Model <i>ADDIE</i> .....	20
3. Model <i>Dick &amp; Carey</i> .....	23
4. Model <i>ASSURE</i> .....	26
5. Model Sugiyono .....	28
C. Teori Latihan .....	31
1. Definisi Konsep Latihan .....	31
2. Karakteristik Metode Latihan .....	34



3.	Prinsip dan Petunjuk Penggunaan.....	34
4.	Langkah Pelaksanaan Metode Latihan.....	35
5.	Kelebihan dan kekurangan Metode Latihan .....	36
6.	Model Latihan <i>Drill</i> .....	38
D.	Aktivitas Ritmik / Senam Irama.....	40
1.	Definisi Aktivitas Ritmik.....	40
2.	Musik/ Ritme.....	45
3.	Macam-macam Senam .....	46
4.	Sistematik Aktivitas Ritmik .....	47
5.	Prinsip Pelaksanaan Pembelajaran Aktivitas Ritmik.....	52
6.	Unsur-unsur Fisik yang Mendukung Aktivitas Ritmik.....	54
7.	Karakteristik Gerak Dasar Aktivitas Ritmik.....	56
8.	Aspek-Aspek yang diukur dan dinilai dalam aktivitas ritmik.....	57
9.	Gerak Dasar Aktivitas Ritmik.....	58
10.	Koordinasi Gerak Aktivitas Ritmik.....	62
11.	Manfaat Aktivitas Ritmik.....	63
12.	Media Alat Aktivitas Ritmik.....	64
13.	Anatomi Otot.....	67
E.	Teori Belajar Gerak.....	72
F.	Rancangan Model.....	81
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>		<b>84</b>
A.	Jenis Penelitian.....	84
B.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	84
C.	Desain Penelitian.....	84
1.	Karakteristik Model yang Dibuat.....	86
2.	Langkah-langkah Penelitian dan Pengembangan .....	87
D.	Sampel Penelitian.....	90
E.	Penyusunan Instrumen Penelitian .....	91
F.	Teknik Analisis Data.....	96
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>98</b>
A.	Hasil Pengembangan Model.....	98
1.	Analisis Kebutuhan .....	98

2. Perencanaan/ <i>Planning</i> .....	99
3. Pengembangan Draf Produk Awal/ <i>Develop Preliminary from Product</i> .....	99
4. Uji Coba Lapangan Awal .....	113
5. Revisi Hasil Uji coba Skala Kecil/ <i>Main Product Revision</i> .....	121
6. Uji Lapangan Produk Utama/ Uji Coba Skala Besar/ <i>Main Field Testing</i> .....	121
7. Revisi Hasil Uji Coba Skala Besar/ <i>Operational Product Revision</i> .....	121
8. Uji Efektifitas/ <i>Operational Field Testing</i> .....	122
9. Revisi Produk Final/ <i>Final Product Revision</i> .....	129
10. Diseminasi dan Implementasi/ <i>Disemination and Implementation</i> .....	129
B. Pembahasan .....	129
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>133</b>
A. Kesimpulan .....	133
B. Implikasi .....	133
C. Rekomendasi .....	134
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>135</b>



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1	Visualisasi Keterhubungan Variabel Berdasarkan Tahun.....	11
Gambar 1. 2	Visualisasi Kepadatan Kata Kunci Kejadian Bersama ( <i>Co- Occurrence</i> ).....	12
Gambar 1. 3	<i>Road Map</i> Penelitian.....	14
Gambar 2. 1	Model Pengembangan <i>Borg and Gall</i> .....	18
Gambar 2. 2	Model <i>ADDIE</i> .....	21
Gambar 2. 3	Model <i>Dick and Carey</i> .....	23
Gambar 2. 4	Model Desain <i>ASSURE</i> .....	27
Gambar 2. 5	Model Sugiyono.....	29
Gambar 2. 7	Bola.....	65
Gambar 2. 8	Simpai atau <i>Hoop</i> .....	66
Gambar 2. 9	Pita.....	66
Gambar 2. 10	Gada.....	67
Gambar 2. 11	Pembagian Bidang Tubuh.....	69
Gambar 2. 12	Gerakan sendi di Bidang Sagital.....	70
Gambar 2. 13	Gerak Sendi disebuah Bidang Frontal.....	70
Gambar 2. 14	Gerak sendi di sebuah penampang/segmen transverse.....	71
Gambar 2. 15	Gerak sendi kombinasi / multiplanar.....	72
Gambar 2. 16	Rancangan Model Latihan Akvitasas Ritmik untuk .... Mahasiswa 83	
Gambar 3. 1	Desain Penelitian Pengembangan Model Borg & Gall.....	87



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. 5	<i>State of The Art</i> .....	12
Tabel 3. 1	Desain Eksperimen untuk Uji Efektivitas Produk.....	85
Tabel 3. 2	Kisi-kisi Instrumen Model Latihan Gerak Aktivitas Ritmik Untuk Mahasiswa.....	92
Tabel 3. 3	Pembagian Skor Gain.....	97
Tabel 3. 4	Kategori Tafsiran Efektifitas N-Gain.....	97
Tabel 4. 1	Model Draf Awal Rangkaian Model Latihan Gerak Aktivitas Ritmik untuk Mahasiwa.....	101
Tabel 4. 2	Hasil Penilaian/Validasi Ahli Materi Senam.....	106
Tabel 4. 3	Revisi dan Tidak Lanjut Hasil Masukan dan Saran dari Ahli Materi Senam.....	112
Tabel 4. 4	Revisi dan Tindak Lanjut Produk Model Latihan Aktivitas Ritmik oleh Ahli Instrumen Penilaian.....	113
Tabel 4. 5	Hasil Ujicoba Kelompok Kecil.....	115
Tabel 4. 6	Data Hasil Intrumen Penilaian Aktivitas Ritmik untuk Mahaiswa/i.....	122
Tabel 4. 7	Tests of Normality Data Hasil Instumen Penilaian Aktivitas Ritmik.....	125
Tabel 4. 8	Data Hasil Uji Homogenitas.....	125
Tabel 4. 9	Uji NGain Score Data Kelompok Kontrol.....	126

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Uji Validitas dan Reabilitas.....	140
Lampiran 2	Tabulasi Hasil Tes Awal Aktivitas Ritmik Kelas Kontrol dan Eksperimen.....	142
Lampiran 3	Tabulasi Hasil Tes Akhir Aktivitas Ritmik Kelas Kontrol dan Eksperimen.....	144
Lampiran 4	Uji Normalitas.....	145
Lampiran 5	Uji Homogenitas.....	146
Lampiran 6	Uji T ( <i>Independent Samples Test</i> ).....	146
Lampiran 7	Uji N-Gain Persen.....	147
Lampiran 8	Instrumen Penelitian.....	150
Lampiran 9	Surat-surat Penelitian.....	154
Lampiran 10	Rencana Pembelajaran Semester (RPS).....	158
Lampiran 11	Model Gerak Aktivitas Ritmik untuk Mahasiswa.....	170
Lampiran 12	Keterangan Ahli Validasi.....	209
Lampiran 13	Dokumentasi Penelitian.....	232