

**MODEL KEBUGARAN JASMANI BERBASIS PERMAINAN
TRADISIONAL SASAK PADA SISWA
SEKOLAH DASAR**



ALI MUHAIMIN

9904921016

UJIAN TERBUKA

Intelligentia - Dignitas

**SEKOLAH PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2025**

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

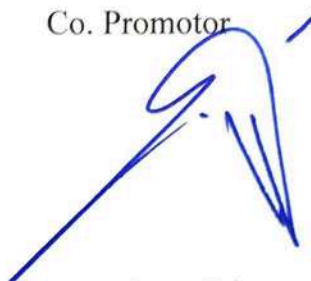
Promotor



Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd.

Tanggal : 23-12-24

Co. Promotor



Dr. Fahmy Fahrezzy, M. Pd

Tanggal : 17-12-24

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Prof. Dr. Dedi Purwana, E.S., M.Bus.
Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta
(Ketua)¹



() (06/01/25)

Prof. Dr. Samsudin, M.Pd.
Koordinator Program Studi S3 Pendidikan Jasmani
(Sekretaris)²







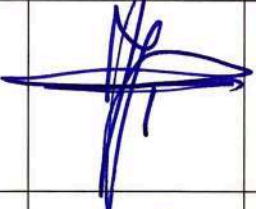


() (06/01/25)

Nama : Ali Muhaimin
No. Registrasi : 9904921016
Angkatan : 2021
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Tanggal Lulus : 20 November 2024

¹ Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

² Koordinator Program Studi S3 Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta

PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN UJIAN TERTUTUP

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Prof. Dr. Dedi Purwana, E.S.M.Bus. (Ketua)		10/01/25
2	Prof. Dr. Samsudin, M.Pd. (Sekretaris/Koordinator Program Studi)		06/1/25
3	Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd (Promotor)		23/12/24
4	Dr. Fahmy Fachrezzy, M. Pd (Co-Promotor)		17/12/24
5	Prof. Dr. dr. James Tangkudung, Sport Med, M. Pd (Penguji)		10/12/24
6	Dr. Hidayat Humaid, M. Pd (Penguji)		5/12/24
7	Dr. Hikmad Hakim, M. Kes (Penguji Luar)		3/12/24
<p>Nama : Ali Muhaimin No. Registrasi : 9904921016 Program Studi : Pendidikan Jasmani Angkatan : 2021</p>			

MODEL AKTIFITAS KESEGERAN JASMANI BERBASIS PERMAINAN TRADISIONAL SASAK PADA SISWA SEKOLAH DASAR

ALI MUHAIMIN

Alimuhaimin_9904921016@mhs.unj.ac.id

Program Pascasarjana, Universitas Negeri Jakarta

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan produk dan menguji efektivitas model kebugaran jasmani berbasis permainan tradisional Sasak pada siswa Sekolah Dasar. Metode penelitian ini menggunakan model *Research and Development (R&D) Borg and Gall*. Subyek penelitian ini adalah siswa sekolah dasar dengan melibatkan SDN 9 Mataram, SDN 22 Mataram, SDN 39 Mataram. dengan jumlah subyek sebanyak 13 siswa untuk ujicoba kelompok kecil, 50 siswa untuk ujicoba kelompok besar dan 180 siswa untuk uji efektifitas yang terdiri dari 90 siswa pada kelompok eksperimen dan 90 siswa pada kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Sedangkan teknik analisis data menggunakan metode quasi eksperimen desain. Hasil dari penelitian menunjukkan output independen sampel test, diperoleh nilai sig. (2-tailed) = 0,000 < 0,05 Maka model aktifitas kesegaran jasmani berbasis permainan tradisional sasak pada siswa sekolah dasar memiliki pengaruh yang signifikan, sedangkan untuk menguji keefektifan model permainan dengan menghitung skor N-Gain, dengan nilai rata-rata kelompok kontrol 13,79% tidak efektif, sedangkan kelompok eksperimen 92,04 % cukup efektif. Selain itu penelitian ini menghaasilkan model aktifitas permainan sasak sebanyak 21 model. Kesimpulan model kebugaran jasmani berbasis permainan tradisional sasak terdapat pengaruh signifikan dan efektif meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Dasar.

Kata Kunci: Pengembangan, Model, Permainan Tradisional Sasak, Kebugaran Jasmani

Intelligentia - Dignitas

PHYSICAL FITNESS ACTIVITY MODEL BASED ON SASAK TRADITIONAL GAMES FOR ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS

ALI MUHAIMIN

Alimuhaimin_9904921016@mhs.unj.ac.id
Graduate Program, State University of Jakarta

ABSTRACT

This research aims to develop a product and test the effectiveness of a physical fitness model based on Sasak traditional games for elementary school students. The research method uses the Research and Development (R&D) model by Borg and Gall. The subjects of this study were elementary school students from SDN 9 Mataram, SDN 22 Mataram, and SDN 39 Mataram. A total of 13 students participated in the small group trial, 50 students in the large group trial, and 180 students for the effectiveness test, consisting of 90 students in the experimental group and 90 students in the control group. The instrument used was the Indonesian Physical Fitness Test. Data analysis was performed using a quasi-experimental design method. The results of the study show that the independent sample test output produced a sig. (2-tailed) value of $0.000 < 0.05$, indicating that the physical fitness activity model based on Sasak traditional games significantly impacts elementary school students. The effectiveness of the game model was further tested by calculating the N-Gain score, where the control group's average score was 13.79%, deemed ineffective, while the experimental group scored an average of 92.04%, showing significant effectiveness. Additionally, this research produced 21 models of Sasak game activities. In conclusion, the physical fitness model based on Sasak traditional games has a significant and effective impact on improving physical fitness in elementary school students.

Keywords: Development, Model, Sasak Traditional Games, Physical Fitness

Intelligentia - Dignitas

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ali Muhaimin
NIM : 9904921016
Jenjang : S3 (Doktor)
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Angkatan : 2021
Semester : 121 (Ganjil) Tahun Akademik 2024/2025

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, 09 Januari 2025

Yang membuat pernyataan,



Handwritten signature of Ali Muhaimin in black ink.

Ali Muhaimin

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ali Muhaimin
NIM : 9904921016
Tempat/Tanggal Lahir : kabere, 21 Agustus 1987
Jenjang : S3 (Doktor)
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Angkatan : 2021

Dengan ini menyatakan bahwa disertasi dengan judul penelitian “**Model Kebugaran Jasmani Berbasis Permainan Tradisional Sasak Pada Siswa Sekolah Dasar**” merupakan karya saya sendiri tidak mengandung unsur *plagiat* dan sumber 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 ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 09 Januari 2025



Ali Muhaimin

Ali Muhaimin



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 : Ali Muhaimin
NIM : 9904921016
Fakultas/Prodi : Pascasarjana / S3 Pendidikan Jasmani
Alamat email : alimuhaimin@undikma.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 KEBUGARAN JASMANI BERBASIS PERMAINAN TRADISIONAL SASAK
PADA SISWASEKOLAH DASAR**

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 Februari 2025

Penulis

(Ali Muhaimin)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya, sehingga Penelitian disertasi ini dapat terselesaikan dengan judul ” **MODEL KEBUGARAN JASMANI BERBASIS PERMAINAN TRADISIONAL SASAK PADA SISWA SEKOLAH DASAR**”. Dalam penyusunan disertasi ini, tentunya peneliti mengalami berbagai hambatan. Berkat petunjuk, bimbingan, dan dorongan dari semua pihak, maka disertasi ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk itu peneliti menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Dedi Purwana, E.S., M.Bus., selaku Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Samsudin, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.
3. Bapak Prof. Dr. Johansyah Lubis M.Pd sekaligus sebagai Promotor.
4. Bapak Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd Selaku Copromotor
5. Bapak Dr. Hidayat Humaid, M. Pd Selaku Penguji
6. Bapak Prof. Dr. dr. James Tangkudung, Sport Med, M.Pd Selaku Penguji
7. Bapak Dr. Hikmad Hakim, M, Kes Selaku Penguji Luar

Semoga amal kebaikan yang diperbuat senantiasa mendapatkan rahmat dan hidayah dari Allah SWT dan bagi yang melakukannya akan selalu dilimpahkan rezeki dan selalu dalam lindungan-Nya Amin. Peneliti berharap semoga disertasi ini dapat memberikan manfaat untuk pembaca sekalian khususnya bagi civitas akademika Universitas Negeri Jakarta. Terima kasih.

Jakarta, 17 Januari 2025

Peneliti

Intelligentia - Dignitas

Ali Muhaimin

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
ABSTRAK.....	iii
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Masalah	9
C. Perumusan Masalah	10
D. Tujuan Penelitian	10
E. <i>State Of The Art</i>	10
BAB II KAJIAN TEORITIK	14
A. Konsep Pengembangan Model	14
1. Model Pengembangan <i>Dick and Carey</i>	17
2. Model Pengembangan Perangkat menurut Kemp	19
3. Model Pengembangan ADDIE	21
4. Model Pengembangan Instruksional (MPI)	22
5. Model Pengembangan Borg and Gall	23
B. Konsep model yang dikembangkan	24
C. Kerangka Teoretik	26
1. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar	26
2. Kebugaran Jasmani	30
3. Komponen Kebugaran Jasmani	34
4. Permainan	52
5. Permainan Tradisional Sasak	59
6. Karakteristik Jasmani Anak Usia 9-11 Tahun	64
7. Belajar Gerak/ <i>Motor learning</i>	71
8. Literasi Fisik	77

D. Rancangan Model.....	86
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	87
A. Tujuan Penelitian.....	87
B. Tempat dan Waktu Penelitian	87
C. Karakteristik Model Yang Dikembangkan.....	88
D. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	88
E. Langkah-langkah Pengembangan Model	89
1. Analisis Kebutuhan	90
2. Perencanaan Pengembangan Model.....	90
3. Pengembangan Produk Awal	91
4. Uji Coba Kelompok Kecil.....	91
5. Revisi Produk	91
6. Uji Coba Kelompok Besar	92
7. Revisi Produk	92
8. Uji Efektifitas	93
9. Revisi Uji Coba Utama.....	93
10. Implementasi Model.....	93
F. Tahapan Pengumpulan Data dan Analisis Data	93
1. Jenis Data	93
2. Instrumen Pengumpulan Data	94
3. Teknik Analisis Data.....	94
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	97
A. Pengembangan Model	97
1. <i>Research and Information Colletion</i> (Penelitian dan Pengumpulan Data).....	97
2. <i>Planning</i> (Perencanaan)	99
3. <i>Develop Preliminary from Product</i> (Pengembangan Produk Awal).....	99
4. <i>Preliminary Field Testing</i> (Uji Coba Kelompok Kecil).....	109
5. <i>Main Product Revision</i> (Revisi Hasil Uji Coba).....	110
6. <i>Main Field Test</i> (Uji lapangan produk utama).....	111

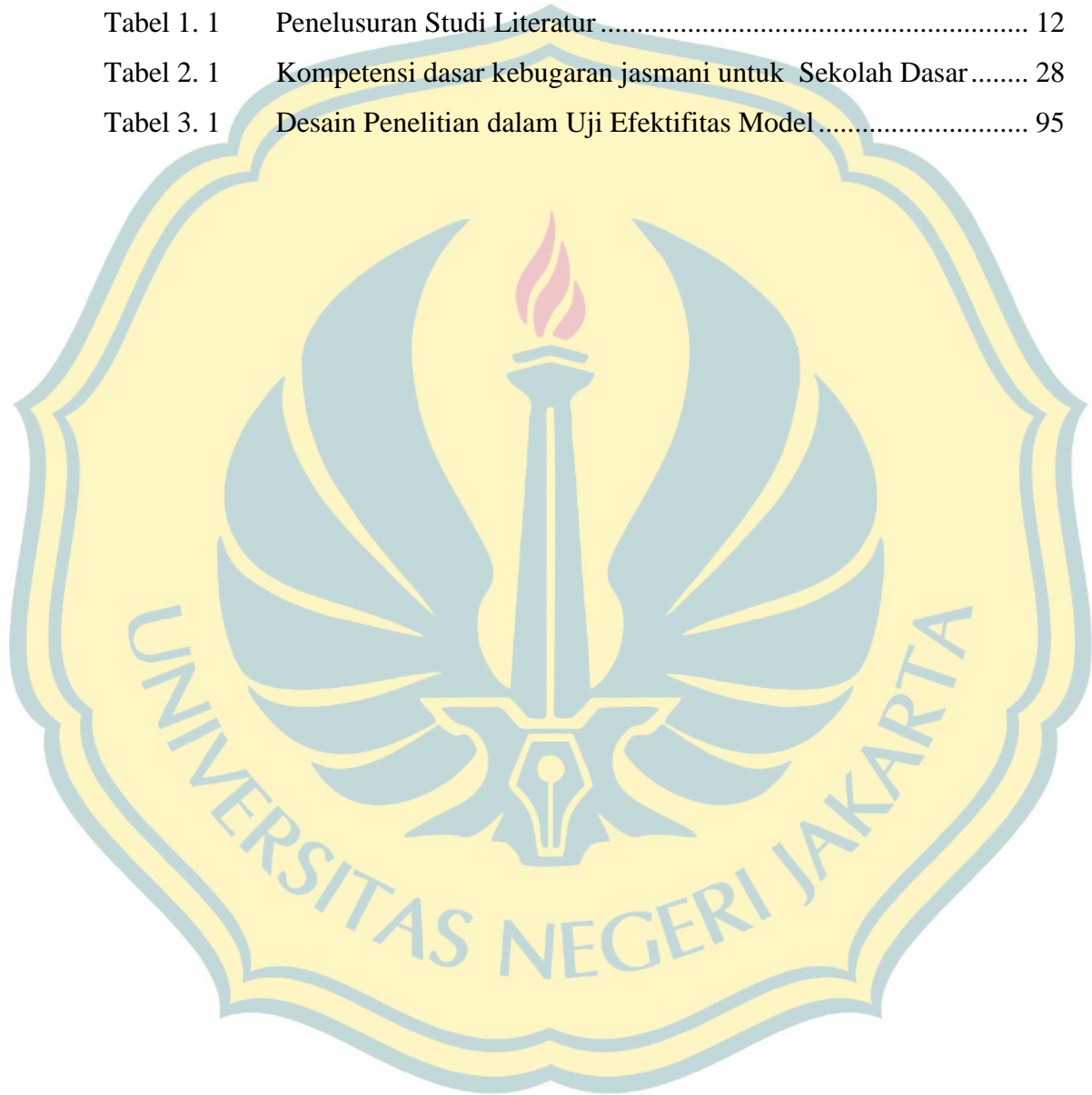
7. Revisi Hasil uji lapangan kelompok besar.....	115
8. Hasil Uji Efektifitas	115
9. Penyempurnaan produk akhir (<i>final revision</i>)	122
10. <i>Disemination and Implementasi</i> (Desiminasi dan implementasi)	122
B. Pembahasan.....	122
C. Keterbaruan/ Novelty.....	125
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	126
A. Kesimpulan	126
B. Implikasi	126
C. Saran	127
1. Saran Pemanfaatan.....	127
2. Saran Desiminasi	128
3. Saran Pengembangan Lebih Lanjut	128
DAFTAR PUSTAKA	130



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1	Penelusuran Studi Literatur	12
Tabel 2. 1	Kompetensi dasar kebugaran jasmani untuk Sekolah Dasar	28
Tabel 3. 1	Desain Penelitian dalam Uji Efektifitas Model	95



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1	Instructional Design R and D.....	18
Gambar 2. 2	Model Kemp	20
Gambar 2. 3	Model ADDIE.....	21
Gambar 2. 4	Tahapan MPI.....	22
Gambar 2. 5	<i>Instructional Design R and D</i>	24
Gambar 2. 6	Physical Literacy.....	82
Gambar 2. 7	Rancangan Model	86
Gambar 3. 1	langkah-langkah Penggunaan Metode R&D Borg.W.R and Gall.....	89



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	139
Lampiran 2. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	149
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	164
Lampiran 4. Surat Balasan	167
Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian.....	170



Intelligentia - Dignitas