

**PENGARUH PEMBELAJARAN PERMAINAN DAN MOTIVASI
BELAJAR TERHADAP KEBUGARAN JASMANI
(Studi Eksperimen pada Peserta didik Sekolah Dasar di Kabupaten Enrekang)**



YASSIR MUSTAKIM NUR
9904921010

Disertasi yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
untuk Mendapatkan Gelar Doktor

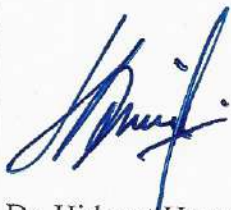
Intelligentia - Dignitas

**SEKOLAH PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2025**

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

Promotor

Co. Promotor



Dr. Hidayat Humaid, M.Pd.
Tanggal : 09-01-2025



Dr. Eka Fitri Novita Sari, M.Pd.
Tanggal : 10-01-2025

Nama

Tanda Tangan

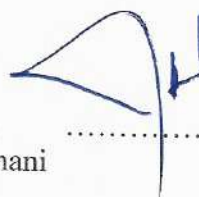
Tanggal

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



21-01-25

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










13-01-25

Nama : Yassir Mustakim Nur
No. Registrasi : 9904921010
Angkatan : 2021
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Tanggal Lulus : 08 Januari 2025

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)		21-01-2025
2	Prof. Dr. Samsudin, M.Pd. (Sekretaris/Koordinator Program Studi)		13-01-2025
3	Dr. Hidayat Humaid, M.Pd. (Promotor)		09-01-2025
4	Dr. Eka Fitri Novita Sari, M.Pd. (Co-Promotor)		10-01-2025
5	Dr. Eva Julianti, S.E., M.Sc. (Penguji)		13-01-2025
6	Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd. (Penguji)		13-01-2025
7	Dr. Juhanis, M.Pd (Penguji Luar)		10-01-2025
Nama : Yassir Mustakim Nur No. Registrasi : 9904921010 Program Studi : Pendidikan Jasmani Angkatan : 2021			

PENGARUH PEMBELAJARAN PERMAINAN DAN MOTIVASI BELAJAR TERHADAP KEBUGARAN JASMANI

(Studi Eksperimen pada Peserta didik Sekolah Dasar di Kabupaten Enrekang)

Yassir Mustakim Nur

Pendidikan Jasmani

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pembelajaran permainan dan motivasi belajar terhadap kebugaran jasmani peserta didik Sekolah Dasar. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan metode eksperimen dengan desain *treatment by level 3x2* yang dilakukan di kelas VI (Enam) Sekolah Dasar di Kabupaten Enrekang Provinsi Sulawesi Selatan.

Pengumpulan data menggunakan penilaian kebugaran jasmani dan tes motivasi belajar melalui kuesioner. Temuan penelitian : 1) Pembelajaran Permainan Tradisional (PPT) lebih efektif meningkatkan kebugaran jasmani dibandingkan Pembelajaran Permainan Dengan Alat (PPDA) ; 2) Pembelajaran Permainan Tradisional (PPT) lebih efektif dibandingkan Pembelajaran Permainan Tanpa alat (PPTA) ; 3) Pembelajaran Permainan Dengan Alat (PPDA) lebih efektif dibandingkan Pembelajaran Permainan Tanpa alat (PPTA) ; 4) Terdapat interaksi antara jenis pembelajaran permainan dan motivasi belajar terhadap kebugaran jasmani; 5) Peserta didik dengan motivasi tinggi menunjukkan hasil lebih baik dengan permainan Tradisional (PPT) dibandingkan Pembelajaran Permainan Dengan Alat (PPDA) ; 6) Peserta didik bermotivasi tinggi menunjukkan hasil lebih baik dengan permainan Tradisional (PPT) dibandingkan Pembelajaran Permainan Tanpa alat (PPTA) ; 7) Peserta didik bermotivasi tinggi menunjukkan hasil lebih baik dengan Pembelajaran Permainan Dengan Alat (PPDA) dibandingkan Pembelajaran Permainan Tanpa alat (PPTA) ; 8) Peserta didik bermotivasi rendah menunjukkan hasil lebih baik dengan permainan Tradisional (PPT) dibandingkan Pembelajaran Permainan Dengan Alat (PPDA) ; 9) Peserta didik bermotivasi rendah menunjukkan hasil lebih baik dengan permainan Tradisional (PPT) dibandingkan Pembelajaran Permainan Tanpa alat (PPTA) ; 10) Peserta didik bermotivasi rendah menunjukkan hasil lebih baik dengan Pembelajaran Permainan Dengan Alat (PPDA) dibandingkan Pembelajaran Permainan Tanpa alat (PPTA) .

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan pembelajaran permainan dan motivasi belajar terhadap kebugaran jasmani peserta didik di Sekolah Dasar.

Kata Kunci: *Kebugaran Jasmani, Pembelajaran Permainan, Motivasi Belajar*

Intelligentia - Dignitas

**THE EFFECT OF GAME LEARNING AND LEARNING
MOTIVATION ON PHYSICAL FITNESS**
(Experimental Study on Elementary School Students in Enrekang Regency)

Yasir Mustakim Nur
physical education

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of game learning and learning motivation on the physical fitness of elementary school students. This study is a quantitative study using an experimental method with a *treatment by level 3x2* design conducted in class VI (Six) of Elementary Schools in Enrekang Regency, South Sulawesi Province.

Data collection using physical fitness activity assessment and learning motivation test through questionnaires. Research findings: 1) Traditional game learning is more effective in improving physical fitness compared to games with tools; 2) Traditional game learning is more effective than games without tools; 3) Learning games with tools is more effective than games without tools; 4) There is an interaction between the type of game learning and learning motivation towards physical fitness; 5) Students with high motivation show better results with traditional games compared to games with tools; 6) Highly motivated students show better results with traditional games compared to games without tools; 7) Highly motivated students show better results with games with tools compared to games without tools; 8) Lowly motivated students show better results with traditional games compared to games with tools; 9) Lowly motivated students show better results with traditional games compared to games without tools; 10) Low-motivated students performed better with games with tools than with games without tools.

Based on the research results, it can be concluded that there is a significant influence of game learning and learning motivation on physical fitness activities of students in elementary schools.

Keywords: *Physical Fitness, Game Learning, Learning Motivation*

Intelligentia - Dignitas

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yassir Mustakim Nur

Nim : 9904921010

Jenjang : S-3 (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, 13 Januari 2025

yang membuat pernyataan,



Yassir Mustakim Nur

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Yassir Mustakim Nur

NIM : 9904921010

Tempat/Tanggal Lahir : Kalibone / 30 Desember 1990

Program : Doktor

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa disertasi dengan judul penelitian "Pengaruh Pembelajaran Permainan dan Motivasi Belajar Terhadap Kebugaran Jasmani" merupakan karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan 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 Sekolah Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 13 Januari 2025



Yassir Mustakim Nur
NIM : 9904921010



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 : YASSIR MUSTAKIM NUR
NIM : 9909921010
Fakultas/Prodi : S3 PENDIDIKAN JASMANI
Alamat email : yassirmngot@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 :

"PENGARUH PEMBELAJARAN PERMAINAN DAN MOTIVASI
BELAJAR TERHADAP KEBUGARAN JASMANI"

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, 12 FEBRUARI 2018

Penulis

(YASSIR MUSTAKIM NUR)

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya yang melimpah, sehingga disertasi dengan judul “Pengaruh pembelajaran permainan dan motivasi belajar terhadap kebugaran jasmani” dapat diselesaikan dengan baik.

Dalam proses penyusunan disertasi ini, peneliti menghadapi berbagai tantangan dan hambatan. Namun, atas bimbingan, arahan, serta dukungan dari berbagai pihak, disertasi ini dapat diselesaikan dengan lancar. Oleh karena itu, peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Dedi Purwana, E.S., M.Bus., selaku Direktur Sekolah Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.
3. Bapak Dr. Hidayat Humaid., M.Pd sebagai Promotor.
4. Ibu Dr. Eka Fitri Novita Sari, S.Pd.,M.Pd. sebagai Co-promotor.
5. Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina, M.Pd. sebagai Penguji.
6. Bapak Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd. sebagai Penguji.
7. Bapak Dr. Juhanis, M.Pd. sebagai Penguji Luar.
8. Penghargaan yang setinggi-tingginya peneliti sampaikan kepada seluruh Guru Besar, dosen, serta staf dan karyawan di Sekolah Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta, khususnya Program Studi Pendidikan Jasmani, atas motivasi yang sangat berharga dan bimbingan penuh kesabaran yang telah diberikan, sehingga disertasi ini dapat diselesaikan dengan baik.
9. Ucapan terima kasih juga peneliti haturkan kepada Pemerintah kabupaten Enrekang, Sulawesi Selatan; Dinas pendidikan dan kebudayaan kabupaten Enrekang, UPT SD Negeri 60 Tondon serta seluruh pihak atas dukungan dan motivasi yang begitu berarti bagi peneliti, sehingga proses penyusunan disertasi ini dapat berjalan dengan lancar hingga selesai.
10. Rasa terima kasih yang tak terhingga peneliti sampaikan kepada keluarga tercinta, terutama kepada istri (Tuti Alawiah, M.Pd), ayah (Alm. Mustakim) dan ibu (Dra. Hj. Nursiah, S.Pd), mertua (Uminah), kakak (Sadri M Nur,

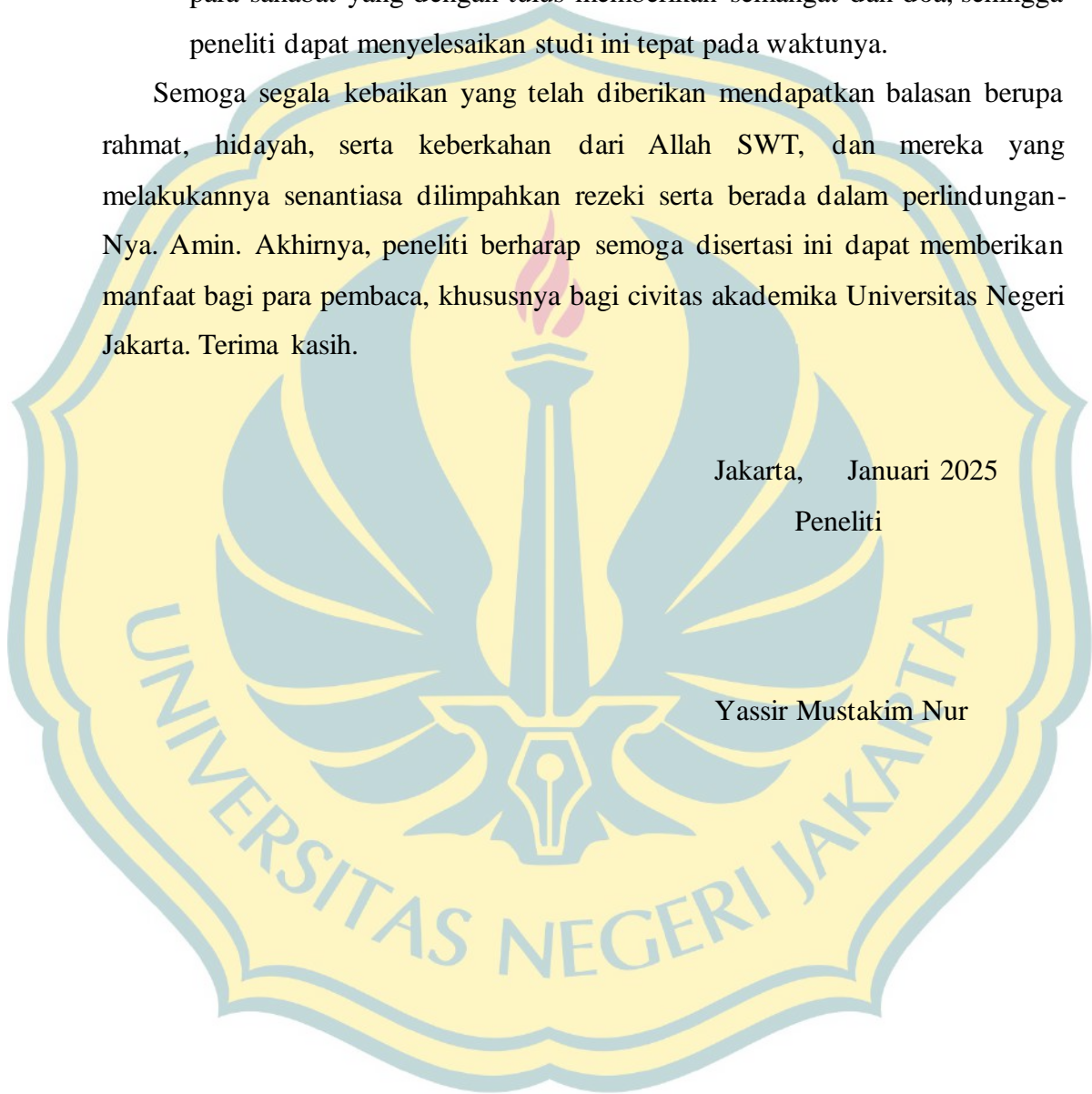
S.T & Keluarga, Amriani M Nur, M.Pd & Keluarga), adik (Wahlul M Nur, A.Md.Kom & Keluarga), Anakku tercinta (Arsyila Farzana Tyas) dan seluruh keluarga besar di Kabupaten Pangkep dan Kabupaten Bogor, serta para sahabat yang dengan tulus memberikan semangat dan doa, sehingga peneliti dapat menyelesaikan studi ini tepat pada waktunya.

Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan berupa rahmat, hidayah, serta keberkahan dari Allah SWT, dan mereka yang melakukannya senantiasa dilimpahkan rezeki serta berada dalam perlindungan-Nya. Amin. Akhirnya, peneliti berharap semoga disertasi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca, khususnya bagi civitas akademika Universitas Negeri Jakarta. Terima kasih.

Jakarta, Januari 2025

Peneliti

Yassir Mustakim Nur



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
PERNYATAAN ORISINILITAS KARYA ILMIAH	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Pembatasan Penelitian	8
C. Rumusan Masalah	9
D. Tujuan Penelitian	12
E. Kebaruan Penelitian (<i>State of The Art</i>)	13
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	20
1. Kebugaran Jasmani	20
2. <i>Motor Learning</i>	27
3. Karakteristik Anak Usia 10-12 Tahun	29
4. Pembelajaran Permainan	40
5. Motivasi Belajar	85
B. Penelitian yang Relevan	99
C. Kerangka Berpikir	106
D. Hipotesis Penelitian	127
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	129
B. Waktu dan Tempat Penelitian	129
C. Desain Penelitian	129

D. Populasi dan Sampel	134
E. Teknik Pengumpulan Sampel	134
F. Penyusunan Instrumen Penelitian	135
G. Teknik Analisis Data	150
H. Hipotesis Statistika	152
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	155
B. Pengujian Prasyarat Analisis Data	161
C. Pengujian Hipotesis	163
D. Pembahasan Dan Hasil Penelitian	174
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Simpulan	201
B. Implikasi	204
C. Saran	205
DAFTAR PUSTAKA	208
DAFTAR LAMPIRAN	229
RIWAYATHIDUP.....	314



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Hasil Tes Kebugaran Jasmani Peserta didik Usia 10-12	3
Tabel 1.2 Hasil tes Kebugaran Jasmani (Sipgar) pada 10 Sekolah Dasar	4
Tabel 1.3 Studi Literatur	13
Tabel 2.1 Contoh Gerakan <i>Open Loop & Closed Loop</i>	29
Tabel 2.2 Permainan Tradisional (PPT) dan manfaat	43
Tabel 2.3 Perbedaan Manfaat Permainan Tradisional (PPT)	55
Tabel 2.4 Perbedaan Manfaat Permainan dengan Alat (PPDA)	57
Tabel 2.5 Perbedaan Antar Jenis Permainan (PPT, PPDA, PPTA)	83
Tabel 2.6 Prinsip-prinsip Motivasi Belajar	86
Tabel 2.7 Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi belajar	90
Tabel 2.8 Penelitian yang Relevan	99
Tabel 2.9 Perbandingan Efektivitas PPT dengan PPDA	107
Tabel 2.10 Perbandingan Efektivitas PPT dengan PPTA	109
Tabel 2.11 Perbandingan Efektivitas PPDA dengan PPTA	110
Tabel 2.12 Interaksi antara pembelajaran permainan dan motivasi belajar terhadap kebugaran jasmani	112
Tabel 2.13 Perbandingan Efektivitas PPDA dengan PPTA pada peserta didik yang memiliki motivasi belajar tinggi	114
Tabel 2.14 Perbandingan Efektivitas PPT dengan PPTA pada peserta didik yang memiliki motivasi belajar tinggi	116
Tabel 2.15 Perbandingan Efektivitas PPDA dengan PPTA pada peserta didik yang memiliki motivasi belajar tinggi	119
Tabel 2.16 Perbandingan Efektivitas PPT dengan PPDA terhadap kebugaran jasmani peserta didik yang memiliki motivasi belajar rendah	121
Tabel 2.14 Perbandingan Efektivitas PPT dengan PPTA terhadap kebugaran jasmani peserta didik yang memiliki motivasi belajar rendah	123
Tabel 2.17 Perbandingan Efektivitas PPDA dengan PPTA terhadap kebugaran jasmani peserta didik yang memiliki motivasi belajar rendah	125
Tabel 3.1 Rancangan Penelitian Desain Faktorial 3x2	130
Tabel 3.2 Data Lokasi Penelitian	134

Tabel 3.3 Sampel berdasarkan desain penelitian faktorial 3x2.....	135
Tabel 3.4 Nilai TKJI Untuk Anak Umur 10-12 tahun Putra	143
Tabel 3.5 Nilai TKJI Untuk Anak Umur 10-12 tahun Putri	143
Tabel 3.6 Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani	143
Tabel 3.7 Kisi-kisi instrumen variabel motivasi belajar	145
Tabel 3.8 Proses pemberian perlakuan pada sampel	148
Tabel 4.1 Rangkuman hasil analisis deskriptif data hasil penelitian.....	155
Tabel 4.2 Hasil Analisis Deskriptif Kebugaran Jasmani Peserta didik Pada Kelompok Peserta didik Motivasi Belajar Tinggi	158
Tabel 4.3 Hasil Analisis Deskriptif Kebugaran Jasmani Peserta didik Pada Kelompok Peserta didik Motivasi Belajar Rendah	160
Tabel 4.4 Hasil uji normalitas data kelompok	162
Tabel 4.5 Hasil uji homogenitas	163
Tabel 4.6 Hasil uji pengaruh utama (main effect) <i>uji-t</i> A1 dan A2	164
Tabel 4.7 Hasil uji pengaruh utama (main effect) <i>uji-t</i> A1 dan A3	165
Tabel 4.8 Hasil uji pengaruh utama (main effect) <i>uji-t</i> A2 dan A3	166
Tabel 4.9 Pengaruh interaksi	167
Tabel 4.10 Hasil uji lanjut dengan <i>uji-t</i>	169

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 <i>Network Visualization</i>	14
Gambar 1.2 <i>Overlay Visualization</i>	15
Gambar 1.3 <i>Density visualization</i>	17
Gambar 2.1 Permainan Mangasing/Gobak Sodor	43
Gambar 2.2 Permainan Tradisional (PPT) Enja'/Engklek	46
Gambar 2.3 Permainan Tradisional (PPT) Mangeccung/bentengan	48
Gambar 2.4 Permainan Tradisional (PPT) tare tambang/tarik tambang	51
Gambar 2.5 Permainan Tradisional (PPT) Jingga'/lari tempurung kelapa	53
Gambar 2.6 Jingga'/lari tempurung kelapa	54
Gambar 2.7 Ilustrasi Permainan Lempar Tangkap Bola	57
Gambar 2.8 Permainan Lompat Tali	59
Gambar 2.9 Cara bermain Balap Balok / Bata	63
Gambar 2.10 Bentuk permainan memindahkan lingkaran	65
Gambar 2.11 Ilustrasi permainan memindahkan bola posisi <i>Push-up</i>	66
Gambar 2.12 Balap Lompat Katak	70
Gambar 2.13 Permainan Gerobak Dorong	72
Gambar 2.14 Permainan Sepeda Baring	73
Gambar 2.15 Berlari <i>zigzag</i>	77
Gambar 2.16 Permainan Kucing dan Tikus	82
Gambar 2.17 Kerangka Berpikir	127
Gambar 3.1 Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)	137
Gambar 3.2 Posisi Start Lari Jarak 40 Meter	138
Gambar 3.3 Posisi Gantung Siku Tekuk	139
Gambar 3.4 Posisi Awal tes Baring Baring	140
Gambar 3.5 Posisi awal tes vertical jump	141
Gambar 3.6 Posisi awal tes lari 600 meter	142
Gambar 4.1 Grafik pengaruh interaksi antara pembelajaran permainan dan motivasi belajar terhadap kebugaran jasmani	168

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Uji Statistik Deskriptif	229
Lampiran 2 Hasil Uji Normalitas	229
Lampiran 3 Hasil Uji Homogenitas.....	230
Lampiran 4 Hasil Uji Hipotesis 1	230
Lampiran 5 Hasil Uji Hipotesis 2	231
Lampiran 6 Hasil Uji Hipotesis 3.....	232
Lampiran 7 Hasil Uji Hipotesis 4	232
Lampiran 8 Hasil Uji Hipotesis 5-10	233
Lampiran 9 Rancangan Program Pertemuan PPT	235
Lampiran 10 Rancangan Program Pertemuan PPDA	236
Lampiran 11 Rancangan Program Pertemuan PPTA	237
Lampiran 12 Modul Ajar PPT	238
Lampiran 13 Modul Ajar PPDA	253
Lampiran 14 Modul Ajar PPTA	268
Lampiran 15 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	283
Lampiran 16 Data Motivasi Belajar Tinggi	284
Lampiran 17 Data Motivasi Belajar Rendah	285
Lampiran 18 Data hasil Kebugaran Jasmani	286
Lampiran 19 Angket Penelitian Motivasi Belajar	287
Lampiran 20 Instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)	291
Lampiran 21 Dokumentasi	293
Lampiran 22 Validasi dan Persuratan	302

Intelligentia - Dignitas