

**MODEL PEMBELAJARAN KEBUGARAN JASMANI  
BERBASIS PERMAINAN MODIFIKASI PADA SISWA SMP**



**DIRA FAUZI**

**1606823036**

Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
untuk Mendapatkan Gelar Magister

**PASCASARJANA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**






**2025**

### BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS

Nama : Dira Fauzi

No. Registrasi : 1606823036

Program Studi : Magister Pendidikan Jasmani

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Dr. Sujarwo, M.Pd (Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani)		31-07-25
2.	Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or (Pembimbing I)		31-07-25
3.	Prof. Dr. Samsudin, M.Pd (Pembimbing II)		31-07-25
4.	Dr. Iwan Setiawan, M.Pd (Penguji)		31-07-25
5.	Dr. Dena Widyawan, M.Pd (Penguji)		31-07-25

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATKAN UNTUK  
YUDISIUM MAGISTER**

Pembimbing I



Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or

Tanggal: 31-07-2025

Pembimbing II



Prof. Dr. Samsudin, M.Pd

Tanggal: 31-07-2025

Nama

Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd., M.Pd  
(Ketua)<sup>1</sup>



.....  
(tanda tangan)

31-07-2025  
.....  
(tanggal)

Dr. Sujarwo, M.Pd  
(Koordinator Prodi)<sup>2</sup>



.....  
(tanda tangan)

31-07-2025  
.....  
(tanggal)

Nama : Dira Fauzi  
No. Registrasi : 1606823036  
Tanggal Lulus :  
Angkatan : 2023

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta
2. Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani

**LEMBAR PERNYATAAN  
ORISINALITAS KARYA ILMIAH**

Yang Bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dira Fauzi  
NIM : 1606823036  
Tempat/Tanggal Lahir : Brebes, 09 Februari 2001  
Program : Magister  
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa tesis ini dengan judul "Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani Berbasis Permainan Modifikasi Pada Siswa SMP". Merupakan karya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Dengan pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan 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 Magister Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Juli 2025

Yang menyatakan



Dira Fauzi  
(1606823036)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI  
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 : Dira Fauzi  
NIM : 1606823036  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan / Magister Penjas  
Alamat email : [dirafauzi09@gmail.com](mailto:dirafauzi09@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 Kebugaran Jasmani Berbasis Permainan Modifikasi Pada Siswa SMP

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 31 Juli 2025

Penulis

( Dira Fauzi )  
nama dan tanda tangan

## MODEL PEMBELAJARAN KEBUGARAN JASMANI BERBASIS PERMAINAN MODIFIKASI PADA SISWA SMP

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan menguji efektivitas model pembelajaran kebugaran jasmani berbasis permainan yang dimodifikasi (MOFIT) untuk siswa sekolah menengah pertama. Penelitian menggunakan pendekatan Research and Development (R&D) dengan model ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation). Sampel penelitian terdiri dari 90 siswa dari tiga sekolah di Wilayah Kota Tangerang Selatan yang dipilih melalui cluster random sampling. Data dikumpulkan menggunakan tes kebugaran yang diadaptasi (*Harvard Step Test, Wall Squat Test, Press-ups Test, Sit and Reach Test*) serta kuesioner respons siswa dan guru. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan yang signifikan pada seluruh komponen kebugaran yang ditargetkan: daya tahan kardiovaskular (penurunan rata-rata 29,078 denyut per menit,  $p < 0,001$ ), kekuatan otot (peningkatan rata-rata 19,200 detik,  $p < 0,001$ ), daya tahan otot (peningkatan rata-rata 7,622 repetisi,  $p < 0,001$ ), dan fleksibilitas (peningkatan rata-rata 3,002 cm,  $p < 0,001$ ). Respons siswa sangat positif (91,7% persetujuan), dengan peningkatan antusiasme (96,7%) dan kesenangan (95,6%). Guru melaporkan bahwa model ini dapat diadaptasi dengan berbagai fasilitas sekolah yang bervariasi. Model MOFIT terbukti efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani sambil menumbuhkan keterlibatan siswa, menawarkan alternatif yang layak untuk metode konvensional dalam pendidikan jasmani.

**Kata Kunci :** Model Pembelajaran, Kebugaran Jasmani, Permainan Modifikasi

## **PHYSICAL FITNESS LEARNING MODEL BASED ON MODIFIED GAMES IN JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS**

### **ABSTRACT**

*This study aims to develop and test the effectiveness of a modified game-based physical fitness learning model (MOFIT) for junior high school students. The research used the Research and Development (R&D) approach with the ADDIE model (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation). The sample consisted of 90 students from three schools in Ciputat District, selected through cluster random sampling. Data were collected using adapted fitness tests (Harvard Step Test, Wall Squat Test, Press-ups Test, Sit and Reach Test) and student/teacher response questionnaires. The results showed significant improvements in all targeted fitness components: cardiovascular endurance (mean reduction of 29.078 bpm,  $p < .001$ ), muscle strength (mean increase of 19.200 seconds,  $p < .001$ ), muscle endurance (mean increase of 7.622 repetitions,  $p < .001$ ), and flexibility (mean increase of 3.002 cm,  $p < .001$ ). Student responses were highly positive (91.7% approval), with increased enthusiasm (96.7%) and enjoyment (95.6%). Teachers reported the model as adaptable to varying school facilities. The MOFIT model proves effective in enhancing physical fitness while fostering student engagement, offering a viable alternative to conventional methods in physical education.*

**Keywords:** *Learning Model, Physical Fitness, Modified Games*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga tesis yang berjudul "Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani Berbasis Permainan Modifikasi Pada Siswa SMP" dapat diselesaikan dengan baik. Tesis ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar Magister di Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

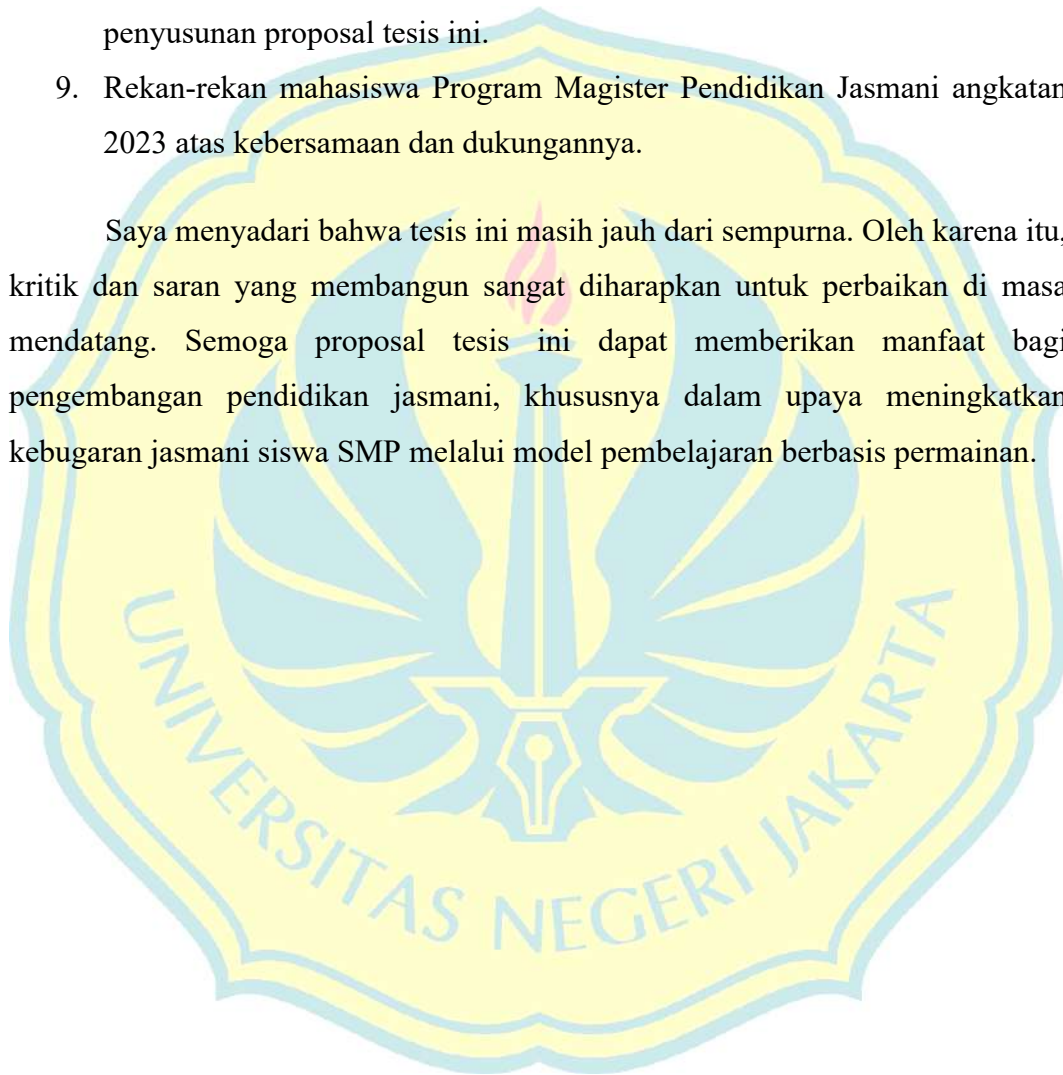
Sholawat dan salam senantiasa peneliti sampaikan kepada Nabi Muhammad SAW yang selalu kita nanti-nantikan syafa'atnya di hari kiamat. Penyusunan tesis ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini saya ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Komarudin, M.Si., sebagai Rektor Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberikan izin dan fasilitas dalam penyusunan tesis ini.
2. Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd, M.Pd., sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberikan izin dan fasilitas dalam penyusunan tesis ini
3. Bapak Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or selaku Pembimbing I yang telah memberikan arahan dan bimbingan dengan penuh kesabaran dalam penyusunan proposal tesis ini.
4. Bapak Prof. Dr. Samsudin, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah memberikan masukan dan saran yang sangat berharga untuk penyempurnaan proposal tesis ini.
5. Bapak Dr. Sujarwo, M.Pd selaku Koordinator Magister Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dalam penyelesaian proposal ini.
6. Seluruh dosen Program Magister Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan bekal ilmu yang sangat bermanfaat.



7. Kepala Sekolah dan guru-guru SMP Waskito, SMP Anugerah Abadi Abadi, dan SMPN 9 Kota Tangerang Selatan, yang telah memberikan izin dan dukungan untuk melakukan penelitian pendahuluan.
8. Ayahanda tercinta, Bapak Kadar, dan Ibunda tercinta, Ibu Dailah, serta kedua kakak saya, kakak pertama Muhatin dan kakak kedua Rika Dinah, yang selalu memberikan doa, dukungan moral, dan material selama proses penyusunan proposal tesis ini.
9. Rekan-rekan mahasiswa Program Magister Pendidikan Jasmani angkatan 2023 atas kebersamaan dan dukungannya.

Saya menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk perbaikan di masa mendatang. Semoga proposal tesis ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan pendidikan jasmani, khususnya dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa SMP melalui model pembelajaran berbasis permainan.



## DAFTAR ISI

<b>BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS .....</b>	<b>I</b>
<b>PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER .....</b>	<b>II</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH.....</b>	<b>III</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....</b>	<b>IV</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>V</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>VII</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>IX</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>XI</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>XII</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>XIII</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. LATAR BELAKANG MASALAH.....	1
B. FOKUS PENELITIAN .....	5
C. PERUMUSAN MASALAH.....	5
D. KEGUNAAN HASIL PENELITIAN.....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK.....</b>	<b>7</b>
A. KONSEP PENGEMBANGAN MODEL .....	7
1. Model Pengembangan ADDIE .....	7
2. Model Pengembangan Borg and Gall .....	8
3. Model Pengembangan Dick and Carey.....	9
4. Model Pengembangan 4 D (Four-D Model) .....	10
5. Model Pengembangan Hannafin dan Peck .....	11
6. Matriks Perbandingan Model Pengembangan .....	11
B. KONSEP MODEL YANG DIKEMBANGKAN .....	15
1. Tahap Analisis (Analysis) .....	16
2. Tahap Perancangan (Design) .....	17
3. Tahap Pengembangan (Development) .....	17
4. Tahap Implementasi (Implementation) .....	18
5. Tahap Evaluasi (Evaluation) .....	18
C. KERANGKA TEORETIK.....	19
1. Model Pembelajaran.....	19
2. Model Pembelajaran Berbasis Permainan Modifikasi .....	23
3. Pendidikan Jasmani .....	26
4. Komponen Kebugaran Jasmani.....	33
5. Permainan Modifikasi untuk Kebugaran Jasmani.....	36
6. Karakteristik Anak Sekolah Menengah Pertama .....	39
7. Rancangan Model.....	43
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>46</b>
A. TUJUAN PENELITIAN .....	46
B. TEMPAT DAN WAKTU PENELITIAN .....	46
C. KARAKTERISTIK MODEL YANG DIKEMBANGKAN .....	47

D.	PENDEKATAN DAN METODE PENELITIAN .....	49
E.	LANGKAH-LANGKAH PENGEMBANGAN MODEL .....	49
F.	INSTRUMEN PENELITIAN .....	52
G.	PENGUMPULAN DAN ANALISIS DATA.....	58
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>61</b>
A.	HASIL PENGEMBANGAN MODEL .....	61
1.	Tahap Analisis (Analysis) .....	61
2.	Tahap Perancangan (Design) .....	62
3.	Tahap Pengembangan (Development) .....	64
4.	Tahap Implementasi (Implementation) .....	65
5.	Tahap Evaluasi (Evaluation) .....	65
B.	HASIL UJI EFEKTIVITAS MODEL.....	66
1.	Uji Statistik Deskriptif .....	66
2.	Uji Normalitas .....	67
3.	Uji Paired Sample t-test .....	68
4.	Analisis Respon Guru .....	70
5.	Analisis Respon siswa.....	71
C.	PEMBAHASAN MODEL.....	73
1.	Penyempurnaan Produk .....	73
2.	Pembahasan Produk .....	73
3.	Keterbatasan Produk .....	74
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....</b>		<b>76</b>
A.	KESIMPULAN.....	76
B.	IMPLIKASI .....	77
C.	SARAN.....	78
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>80</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>		<b>84</b>

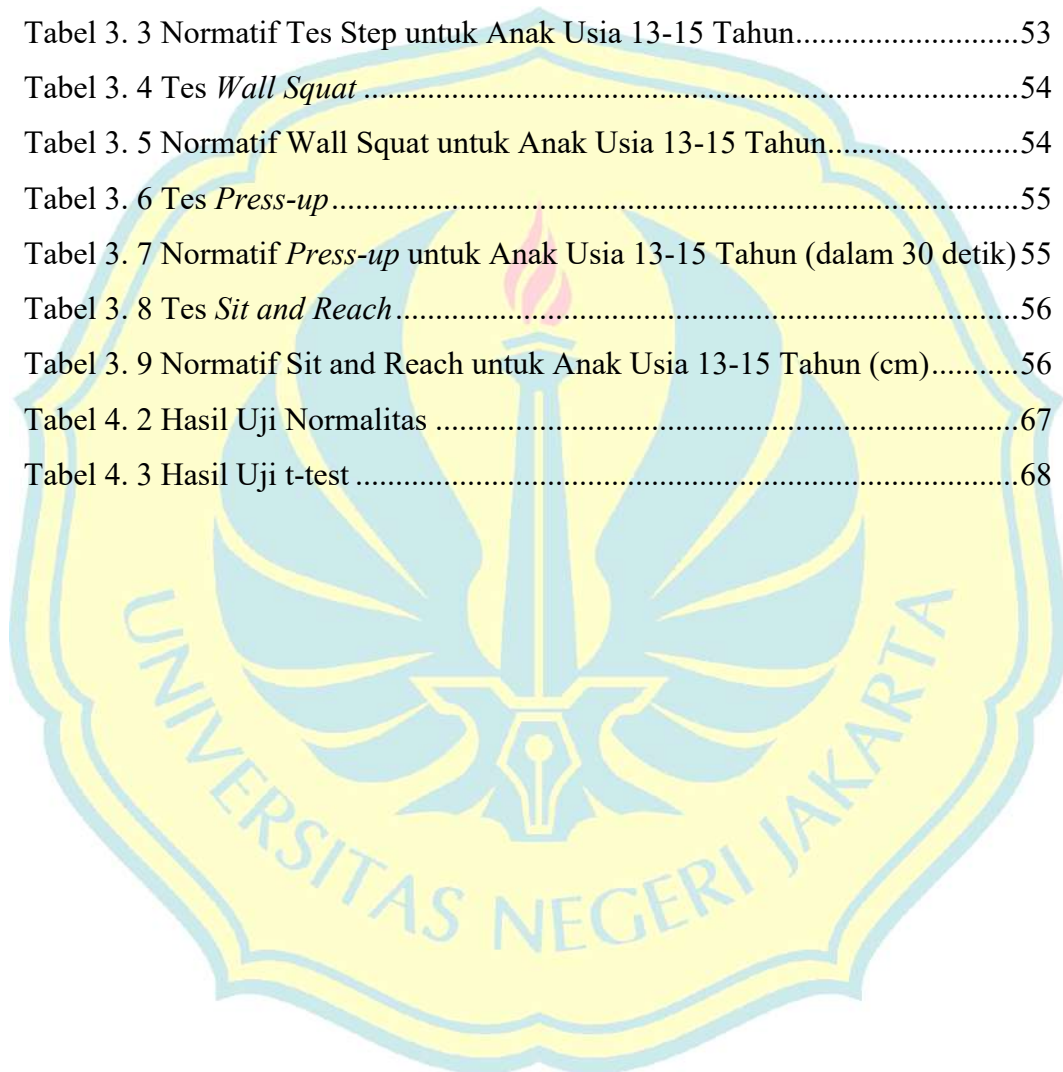
## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Tahapan Model Pengembangan ADDIE .....	7
Gambar 2. 2 Tahapan Model Pengembangan Borg and Gall.....	8
Gambar 2. 3 Tahapan Pengembangan Model Dick and Carey .....	9
Gambar 2. 4 Tahapan Pengembangan Model Four-D.....	10
Gambar 2. 5 Tahapan Model Hannafin dan Peck .....	11
Gambar 2. 6 Tahapan Model yang dikembangkan Pengembangan ADDIE.....	16
Gambar 2. 7 Desain Rancangan Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani .....	45
Gambar 3. 1 Tahapan Model Pengembangan ADDIE.....	50
Gambar 4. 1 Diagram Batang (Hasil Efektivitas) .....	69



## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Perbandingan Aspek Tahapan/Langkah Model .....	11
Tabel 2. 2 Perbandingan Kekuatan dan Keterbatasan Model .....	13
Tabel 2. 3 Fase D (Umumnya Kelas 7, 8, dan 9) Mata Pelajaran PJOK .....	32
Tabel 3. 1 Waktu Penelitian .....	47
Tabel 3. 2 Tes <i>Harvard Step</i> .....	53
Tabel 3. 3 Normatif Tes Step untuk Anak Usia 13-15 Tahun.....	53
Tabel 3. 4 Tes <i>Wall Squat</i> .....	54
Tabel 3. 5 Normatif Wall Squat untuk Anak Usia 13-15 Tahun.....	54
Tabel 3. 6 Tes <i>Press-up</i> .....	55
Tabel 3. 7 Normatif <i>Press-up</i> untuk Anak Usia 13-15 Tahun (dalam 30 detik)	55
Tabel 3. 8 Tes <i>Sit and Reach</i> .....	56
Tabel 3. 9 Normatif Sit and Reach untuk Anak Usia 13-15 Tahun (cm).....	56
Tabel 4. 2 Hasil Uji Normalitas .....	67
Tabel 4. 3 Hasil Uji t-test .....	68



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Persetujuan ( <i>Informed Consent</i> ).....	85
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	88
Lampiran 3. Surat Izin dan Keterangan <i>Expert Judgement</i> .....	93
Lampiran 4. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran .....	99
Lampiran 5. Jadwal Pembelajaran .....	103
Lampiran 6. Model Final.....	104
Lampiran 7. Hasil Data Tes Awal dan Tes Akhir.....	124
Lampiran 8. Hasil Data Wawancara Guru .....	127
Lampiran 9. Hasil Data Kuesioner Siswa .....	128
Lampiran 10. Hasil Olah Data SPSS.....	129
Lampiran 11. Absensi Kehadiran Siswa .....	131
Lampiran 12. Dokumentasi Kegiatan Penelitian .....	134
Lampiran 13. Riwayat Hidup.....	136

