

**MODEL KEBUGARAN JASMANI BERBASIS PERMAINAN PADA
SISWA SEKOLAH DASAR KELAS V**



Intelligentia - Dignitas

OKTORIUS BERKAT JAYA ZEGA

1606823023

Tesis Yang Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian
Persyaratan Untuk Mendapatkan Gelar Magister

Intelligentia - Dignitas
PASCASARJANA

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2026

BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS

Nama : Oktorius Berkat Jaya Zega

NIM : 1606823023

Program Studi : S2 Pendidikan Jasmani

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Dr. Sujarwo, M.Pd (Koordinator Program Studi)		18-08-2026
2	Prof. Dr. Abdul Sukur, S.Pd., M.Si (Pembimbing I)		18-08-2026
3	Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd (Pembimbing II)		13-08-2026
4	Dr. Herman Chaniago M.M (Penguji)		14-08-2026
5	Dr. Andi Hasriadi Hasyim, M.Pd (Penguji)		14-08-2026

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING
DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

Pembimbing I



Prof. Dr. Abdul Sukur, S.Pd., M.Si
Tanggal: 13-08-2026

Pembimbing II



Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd
Tanggal: 13-08-2026

Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd., M.Pd.
NIP.19770128 200501 2 002

(Ketua)1



18-08-2026
(tanggal)

Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani

Dr. Sujarwo, M.Pd.
NIP. 19760425 200312 1 001

(Koordinator Prodi)2



18-08-2026
(tanggal)

Nama : Oktorius Berkat Jaya Zega
No. Reg : 1606823023
Angkatan : 2023

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

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Oktorius Berkat Jaya Zega
NIM : 1606823023
Tempat/Tanggal Lahir : Gunungsitoli, 20 Oktober 1997
Program : Magister
Program Studi : Magister Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul “Model Kebugaran Jasmani Berbasis Permainan Pada Siswa Sekolah Dasar Kelas 5” merupakan karya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apa bila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Program Studi Magister Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Agustus 2026

Yang menyatakan




Oktorius Berkat Jaya Zega



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

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 : Oktorius Berkat Jaya Zega
NIM : 1606823023
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan/ Magister Pendidikan Jasmani
Alamat email : oktozega72@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☐ Skripsi ☒ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

MODEL KEBUGARAN JASMANI BERBASIS PERMAIAN PADA SISWA

SEKOLAH DASAR KELAS 5

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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 24 Agustus 2026

Penulis

(Oktorius Berkat Jaya Zega)
nama dan tanda tangan

A GAME-BASED PHYSICAL FITNESS LEARNING MODEL TO IMPROVE THE PHYSICAL FITNESS OF GRADE V ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS

Oktorius Berkat Jaya Zega¹, Abdul Sukur², Oman Unju Subandi³, Sujarwo⁴

Program Studi Magister Pendidikan Jasmani, Pascasarjana, Universitas Negeri
Jakarta.

Kota Jakarta Timur, DKI Jakarta 13220, Indonesia.

E-mail: oktozega72@gmail.com, abdul-sukur@unj.ac.id, omanus50@gmail.com,
sujarwo@unj.ac.id

Abstract

The physical fitness level of Indonesian elementary school students remains relatively low, while the physical fitness learning applied by Physical Education, Sport, and Health (PJOK) teachers is still dominated by monotonous conventional methods that fail to foster student motivation and movement intensity. This study aims to develop and examine the feasibility and effectiveness of a game-based physical fitness learning model for fifth-grade elementary school students. The study employed a Research and Development (R&D) approach using the ADDIE model (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation). The research subjects consisted of 30 fifth-grade students, one PJOK teacher, and three physical education experts as validators, at SD Tadika Puri, Duren Sawit District, East Jakarta. The developed model comprises twenty themed game forms covering five physical fitness components, namely eye-hand coordination, accuracy, agility, abdominal muscle strength, and cardiovascular endurance. The effectiveness of the model was examined through a one-group pretest-posttest design using the Indonesian Student Fitness Test (Tes Kebugaran Siswa Indonesia/TKSI) instrument and analyzed using a paired sample t-test. The results show that all models were declared feasible by the experts and were well implemented in the field. The effectiveness test showed a significant improvement in all physical fitness components ($p < 0.001$), with the highest improvement in eye-hand coordination (38.2%) and the lowest in agility (5.4%). It is concluded that the game-based physical fitness learning model is feasible and effective to be used as an innovative and enjoyable alternative for PJOK learning oriented toward improving the physical fitness of elementary school students.

Keywords: learning model, physical fitness, game-based learning, elementary school, ADDIE

MODEL PEMBELAJARAN KEBUGARAN JASMANI BERBASIS PERMAINAN UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SD KELAS V

Oktorius Berkat Jaya Zega¹, Abdul Sukur², Oman Unju Subandi³, Sujarwo⁴

Program Studi Magister Pendidikan Jasmani, Pascasarjana, Universitas Negeri Jakarta.

Kota Jakarta Timur, DKI Jakarta 13220, Indonesia.

E-mail: oktozega72@gmail.com, abdul-sukur@unj.ac.id, omanus50@gmail.com, sujarwo@unj.ac.id

Abstrak

Kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di Indonesia masih tergolong rendah, sementara pembelajaran kebugaran jasmani yang diterapkan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) masih didominasi metode konvensional yang monoton sehingga kurang menumbuhkan motivasi dan intensitas gerak siswa. Penelitian ini bertujuan mengembangkan serta menguji kelayakan dan keefektifan model pembelajaran kebugaran jasmani berbasis permainan bagi siswa sekolah dasar kelas V. Penelitian menggunakan pendekatan Research and Development (R&D) dengan model ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation). Subjek penelitian terdiri atas 30 siswa kelas V, satu guru PJOK, dan tiga ahli pendidikan jasmani sebagai validator, di SD Tadika Puri, Kecamatan Duren Sawit, Jakarta Timur. Model yang dikembangkan terdiri atas dua puluh bentuk permainan bertema yang mencakup lima komponen kebugaran jasmani, yaitu koordinasi mata-tangan, akurasi, kelincahan, kekuatan otot perut, dan daya tahan kardiovaskular. Keefektifan model diuji melalui desain one-group pretest-posttest menggunakan instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) dan dianalisis dengan uji paired sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keseluruhan model dinyatakan layak oleh para ahli serta terlaksana dengan baik di lapangan. Hasil uji efektivitas menunjukkan peningkatan signifikan pada seluruh komponen kebugaran jasmani ($p < 0,001$), dengan peningkatan tertinggi pada komponen koordinasi mata-tangan (38,2%) dan terendah pada kelincahan (5,4%). Disimpulkan bahwa model pembelajaran kebugaran jasmani berbasis permainan layak dan efektif digunakan sebagai alternatif pembelajaran PJOK yang inovatif, menyenangkan, dan berorientasi pada peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

Kata Kunci: model pembelajaran, kebugaran jasmani, permainan, sekolah dasar, ADDIE

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan tesis yang berjudul “Model Kebugaran Jasmani Berbasis Permainan pada siswa Sekolah dasar Kelas V” dengan baik. Tesis ini disusun sebagai sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar Magister di Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Penyusunan tesis ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu. Pada kesempatan ini saya ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak dan Ibu Wakil Dekan I, II dan III fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.
3. Dr. Sujarwo, M.Pd selaku Koordinator Magister Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dalam penyelesaian proposal tesis ini
4. Prof. Dr. Abdul Sukur, S.Pd, M.Si selaku pembimbing I yang telah memberikan arahan dan bimbingan dengan penuh kesabaran dalam penyusunan proposal tesis ini.
5. Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan masukan dan saran yang sangat berharga untuk penyempurnaan proposal tesis ini.
6. Dr. Herman Chaniago, M.M dan Dr. Andi Hasriadi Hasyim, M.Pd sebagai penguji pada sidang tesis yang telah memberikan kritik dan saran yang membangun bagi peneliti.
7. Bapak dan Ibu dosen serta sivitas Program Magister Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan bekal ilmu yang sangat bermanfaat.

8. Bapak Edison Zega dan Ibu Taniria Ziliwu selaku orangtua penulis dan seluruh anggota keluarga yang telah memberikan dukungan yang tak terhingga.
9. Istri tercinta, Wilda Marlina Zalukhu yang selalu memberikan semangat dan dukungan dalam menyelesaikan studi.
10. Ucapan terimakasih peneliti sampaikan kepada SD Tadika Puri Jakarta yang telah bersedia menjadi subjek pada penelitian ini.
11. Rekan-rekan mahasiswa Program Magister Pendidikan Jasmani Angkatan 2023 atas kebersamaan dan dukungannya.

Saya menyadari bahwa dalam penulisan tesis ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, saya mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan dimasa mendatang. Semoga tesis ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, Khususnya dalam bidang Pendidikan Jasmani.

Jakarta, 12 Agustus 2026

DTO

Oktorius Berkat Jaya Zega

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	i
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR GAMBAR.....	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian	3
C. Perumusan Masalah	4
D. Tujuan Penelitian	4
E. Kegunaan Penelitian.....	4
F. State of The ART	6
G. Road Map Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	9
A. Konsep Pengembangan Model.....	9
B. Literasi Penelaah Desain	20
C. Konsep Model yang Dikembangkan.....	21
D. Kerangka Teoritik	23
1. Model Pembelajaran.....	23
2. Kebugaran Jasmani	25
3. Kebugaran Jasmani Anak Usia sekolah Dasar.....	28
4. Pendekatan Bermain Dalam Pembelajaran	30
5. Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Permainan	34
6. Karakter Siswa Sekolah Dasar	37
E. Rancangan Model.....	41
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	43
A. Tujuan Penelitian	43
B. Tempat dan Waktu Penelitian	43

C. Karakteristik Model	43
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	45
E. Langkah-langkah Pengembangan Model	46
F. Instrumen Tes.....	69
G. Teknik Pengumpulan dan Analisis Data	78
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	81
A. Hasil Pengembangan Model	81
1. Tahap Analisis.....	82
2. Tahap Perancangan (Deign).....	82
3. Tahap Pengembangan (Development)	86
4. Tahap Implementasi	92
5. Tahap Evaluasi.....	93
B. Hasil Uji Efektivitas Model	94
1. Uji Statistik Deskriptif	94
2. Uji Normalitas.....	96
3. Uji Paired Sample t-test	97
C. Pembahasan Model	98
1. Penyempurnaan Produk	98
2. Pembahasan Produk	100
3. Keterbatasan Produk	103
BAB V KESIMPULAN, SARAN, DAN REKOMENDASI	107
DAFTAR PUSTAKA.....	110

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Intervensi dan melihat keterbaruan dalam penelitian ini	6
Gambar 1.2 Road Map Penelitian	7
Gambar 2.1 Tahapan Model Pengembangan ADDIE.....	11
Gambar 2.2 Tahapan Model Pengembangan Borg and Gall.....	14
Gambar 2.3 Tahapan Model Pengembangan Dick and Carey	15
Gambar 2.4 Tahapan Model Pengembangan 4D	17
Gambar 2.5 Tahapan Model Pengembangan ASSURE	19
Gambar 2.6 Rancangan Model.....	42
Gambar 3.1 Tahapan Pengembangan ADDIE	49
Gambar 3.2 Koordinasi Mata-Tangan: Child Ball	70
Gambar 3.3 Akurasi (Ketepatan): Tok Tok Ball.....	72
Gambar 3.4 Kelincahan (Agility): Shuttle Run 4x10m Get Ball	74
Gambar 3.5 Kekuatan Otot (Otot Perut): Move The Ball.....	75
Gambar 3.6 Daya Tahan Cardiovascular: Lari 600 meter	77

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Permainan Koordinasi Mata-Tangan	51
Tabel 3.2 Permainan Akurasi (Ketepatan)	53
Tabel 3.3 Permainan Kelincahan (Agility)	55
Tabel 3.4 Permainan Kekuatan Otot (Otot Perut)	57
Tabel 3.5 Permainan Daya Tahan Cardiovaskular	60
Tabel 3.6 Telaah Pakar	66
Tabel 3.7 Norma Tes Koordinasi Mata-Tangan: Child Ball	71
Tabel 3.8 Akurasi (Ketepatan): Tok Tok Ball	72
Tabel 3.9 Kelincahan (Agility): Shuttle Run 8x10m Get Ball	74
Tabel 3.10 Kekuatan Otot (Otot Perut): Move The Ball	76
Tabel 3.11 Daya Tahan Cardiovaskular: Lari 600 meter	77
Tabel 4.1 Observasi Lapangan	81
Tabel 4.2 Hasil Validasi Ahli-1 Model Kebugaran Jasmani Berbasis Permainan	86
Tabel 4.3 Hasil Validasi Ahli-2 Model Kebugaran Jasmani Berbasis Permainan	88
Tabel 4.4 Hasil Validasi Ahli-3 Model Kebugaran Jasmani Berbasis Permainan	90
Tabel 4.5 Keterlaksanaan Model Kebugaran Jasmani Berbasis Permainan	93
Tabel 4.6 Hasil Uji Statistik Deskriptif	95
Tabel 4.7 Peningkatan Komponen Kebugaran Jasmani Berbasis Permainan	96
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas	97
Tabel 4.9 Hasil Uji Paired Sample t-test	98

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin dan Keterangan Expert Judgement	113
Lampiran 2. Lembar Persetujuan (Informend Consent)	119
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	120
Lampiran 4. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.....	122
Lampiran 5. Jadwal Pembelajaran	127
Lampiran 6. Item Model	128
Lampiran 7. Hasil Data Pre test dan Post test	169
Lampiran 8. Hasil Data Skor Pre test dan Post test.....	170
Lampiran 9. Hasil Olah Data SPSS	171
Lampiran 10. Absensi Kehadiran.....	173
Lampiran 11. Dokumentasi.....	174
Lampiran 12. Riwayat Hidup.....	182

Intelligentia - Dignitas