

**PENGARUH MODEL LATIHAN SENAM (GEMAR
GATRA, SENAM KEBUGARAN JASMANI) DAN
MOTIVASI OLAHRAGA TERHADAP
PENINGKATAN KEBUGARAN
JASMANI SISWA SMAN 1 DONGGO
TAHUN 2024**



Oleh
SRI SURYANI
NIM 2329121007

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
(2025)**



**PENGARUH MODEL LATIHAN SENAM (GEMAR
GATRA, SENAM KEBUGARAN JASMANI) DAN
MOTIVASI OLAHRAGA TERHADAP
PENINGKATAN KEBUGARAN
JASMANI SISWA SMAN 1 DONGGO
TAHUN 2024**



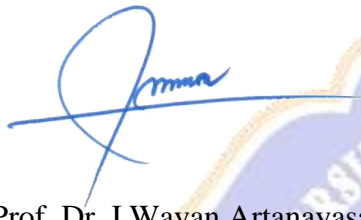
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
(2025)**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Proposal Tesis oleh : Sri Suryani ini telah diperiksa dan disetujui untuk
Mengikuti Ujian Kelayakan Proposal Tesis

Singaraja, 03 Juni 2024

Pembimbing I,



Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT

NIP. 197309262001121001

Pembimbing II,



Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or

NIP. 197305112001121001



LEMBAR PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI

Proposal Tesis atas Nama: Sri Suryani NIM: 2329121007 ini sudah berhasil dipertahankan di depan dewan penguji dan dinyatakan diterima sebagai persyaratan untuk melanjutkan ke tahap penelitian selanjutnya dengan terlebih dahulu wajib: 1) merevisi proposal tesis dalam jangka waktu yang telah ditetapkan; 2) menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data penelitian adalah baku (*standardized*) atau melakukan validasi instrumen melalui uji pakar (*content validity*); dan 3) uji coba lapangan (jika dipandang perlu).

Disetujui pada tanggal: 07 Oktober 2024



Prof. Dr I Wayan Artanayasa, S.Pd.,M.Pd.,AIFO-FIT
NIP 197309262001121001

Ketua Dewan Penguji




Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd.,M.Or
NIP 197305112001121001

Anggota Dewan Penguji 1



Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIFO-P
NIP 198003112008121002

Anggota Dewan Penguji 2



Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P
NIP 198410252008121002

Anggota Dewan Penguji 3

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING

Tesis oleh : Sri Suryani ini telah diperiksa dan disetujui untuk
Mengikuti Ujian Kelayakan Tesis

Singaraja, 10 Januari 2025

Pembimbing I,



Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT

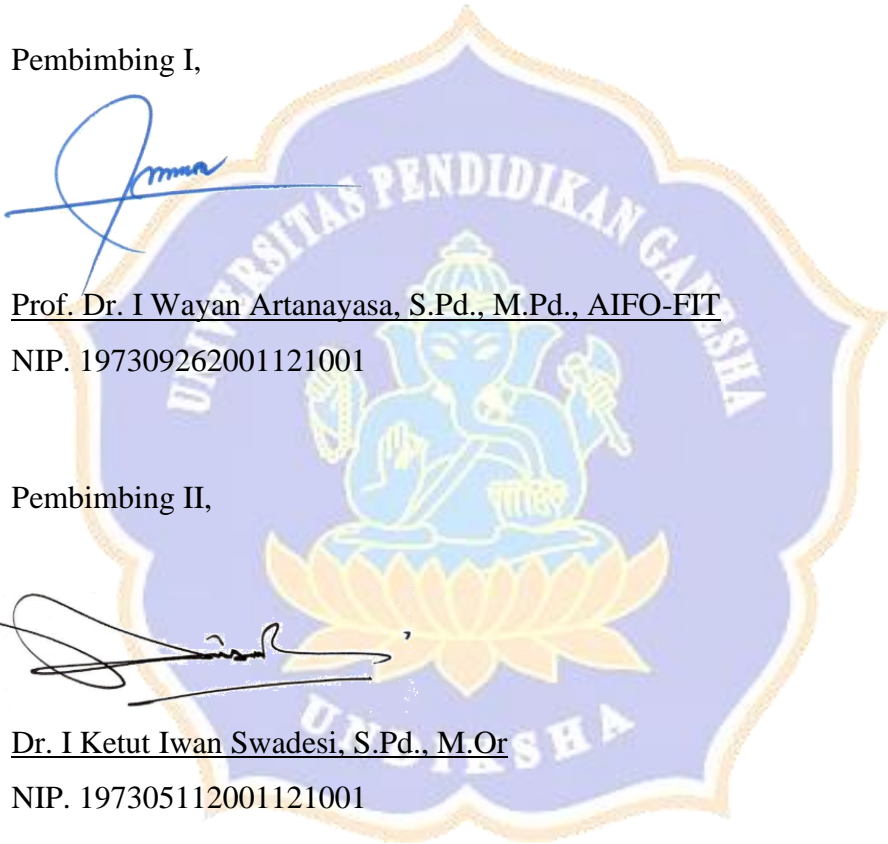
NIP. 197309262001121001

Pembimbing II,



Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or

NIP. 197305112001121001



LEMBAR PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI

Tesis oleh Sri Suryani NIM: 2329121007 ini telah dipertahankan di depan tim penguji dan dinyatakan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan di Program Studi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha.

Disetujui pada tanggal : 18 Februari2025

Oleh

Tim Penguji



....., Ketua (Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P)
NIP 198410252008121002



....., Anggota (Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT)
NIP 197309262001121001



....., Anggota (Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or., AIFO-P)
NIP 197305112001121001

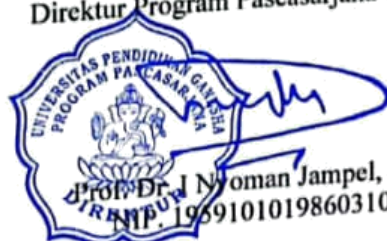


....., Anggota (Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIFO-P)
NIP 198003112008121002



....., Anggota (Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd.)
NIP 198008112008121001

Mengetahui
Direktur Program Pascasarjana Undiksha,



Prof. Dr. I Noman Jampel, M.Pd.
NIP. 196910101986031003

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tesis yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan dari Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri. Bagian-bagian tertentu dalam penulisan tesis yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas dan sesuai dengan norma, kaidah, serta etika akademis.

Apabila di kemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian tesis ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku di wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia.

Singaraja,

Yang memberi pernyataan,



(Sri Suryani)

HALAMAN MOTO DAN PERSEMBAHAN

Moto

"Dengan usaha yang sungguh-sungguh, kesabaran, dan doa, semua rintangan dapat diubah menjadi peluang dan kesuksesan adalah milik orang-orang yang mau berusaha dengan sungguh-sungguh."

Persembahan

Tesis ini dipersembahkan dengan tulus kepada:

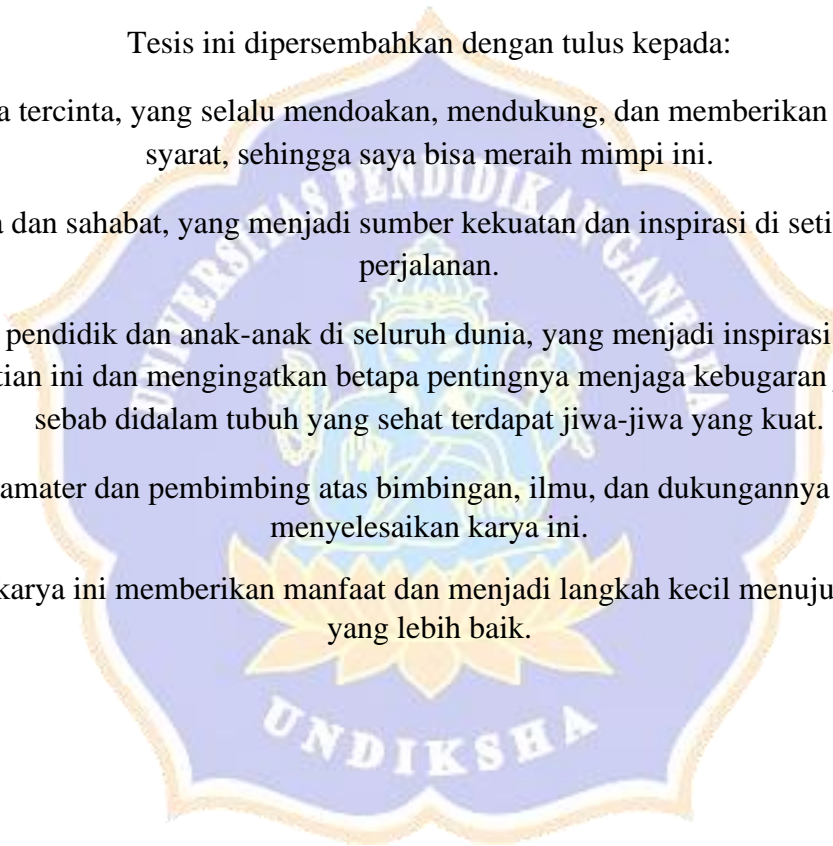
Orang tua tercinta, yang selalu mendoakan, mendukung, dan memberikan cinta tanpa syarat, sehingga saya bisa meraih mimpi ini.

Keluarga dan sahabat, yang menjadi sumber kekuatan dan inspirasi di setiap langkah perjalanan.

Para pendidik dan anak-anak di seluruh dunia, yang menjadi inspirasi dalam penelitian ini dan mengingatkan betapa pentingnya menjaga kebugaran jasmani, sebab didalam tubuh yang sehat terdapat jiwa-jiwa yang kuat.

Almamater dan pembimbing atas bimbingan, ilmu, dan dukungannya dalam menyelesaikan karya ini.

Semoga karya ini memberikan manfaat dan menjadi langkah kecil menuju perubahan yang lebih baik.



PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan anugrah-Nya, sehingga tesis yang berjudul: “Pengaruh Model Latihan Senam (Gemar Gatra, Senam Kebugaran Jasmani) dan Motivasi Olahraga Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 1 Donggo Tahun 2024”, dapat diselesaikan sesuai dengan yang direncanakan.

Tesis ini ditulis untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha pada Program Studi Pendidikan Olahraga. Terelesaiakannya tesis ini telah banyak memperoleh uluran tangan dari berbagai pihak. Untuk itu, izinkan penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan kepada pihak-pihak berikut.

Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd.,M.Pd.,AIFO-FIT., sebagai pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk dan motivasi penulis dalam penyelesaian tesis ini.

Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd.M.Or., sebagai pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk dan motivasi penulis dalam penyelesaian tesis ini.

Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd.,M.Or.,AIFO-P., Sebagai Koordinator Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Undiksha sekaligus dewan penguji yang telah memberikan masukan-masukan yang bermanfaat untuk penyempurnaan tesis ini.

Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P., Sebagai Sekretaris Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Undiksha sekaligus dewan penguji yang telah memberikan masukan-masukan yang bermanfaat untuk penyempurnaan tesis ini.

Dr. Agus Made Wijaya, S.Pd., M.Pd. dewan penguji yang telah memberikan masukan-masukan yang bermanfaat untuk penyempurnaan tesis ini.

Makarau, S.Pd.,M.SI., sebagai Kepala Sekolah di SMA Negeri 1 Donggo yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Donggo, sekaligus yang telah memberikan izin sehingga memperoleh kesempatan melanjutkan studi dan menyelesaikan tesis ini.

Para peserta didik kelas XI di SMA Negeri 1 Donggo yang telah terlibat banyak sebagai subyek penelitian.

Koordinator Program Studi dan Para Staf Dosen Pengajar yang telah banyak membantu dan memotivasi dalam penyelesaian tesis ini.

Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M. Pd., selaku Direktur Pascasarjana Undiksha atas motivasi dan fasilitas yang telah diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan studi sesuai waktu yang sudah direncanakan.

Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd., selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha atas arahan dan kebijaksanaan yang telah diberikan.

Teman-teman seangkatan diprogram studi pendidikan olahraga yang turut membantu dan sumbangsuhnya, dalam penyelesaian tesis ini.

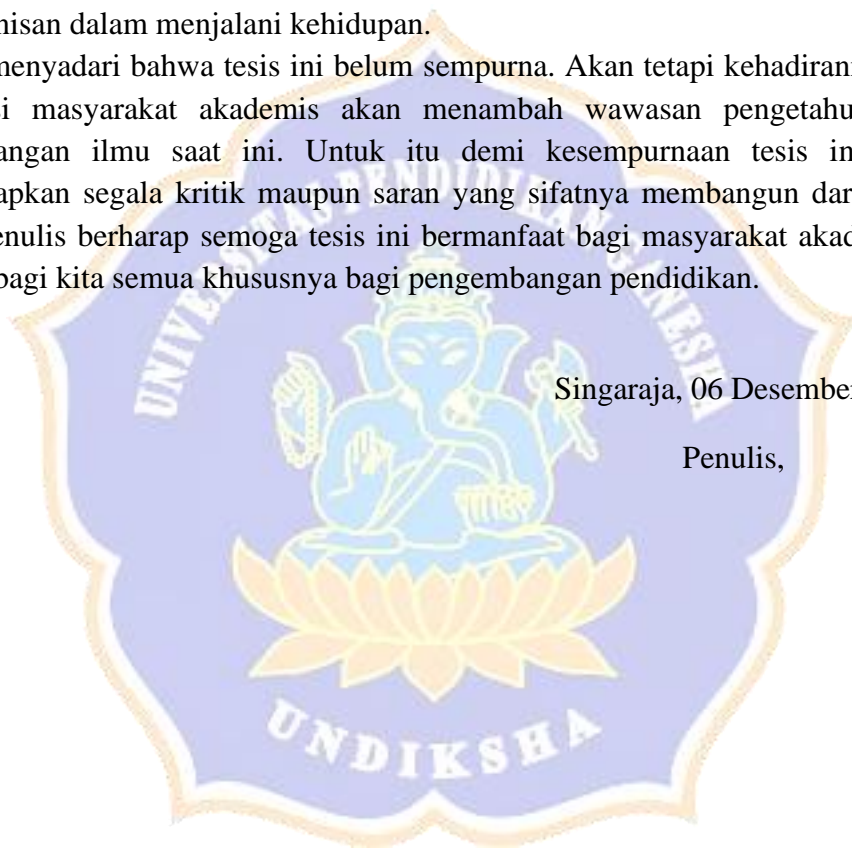
Orang tua, keluarga dan para sahabat serta semua pihak yang turut membantu secara material dan moral sehingga tesis ini dapat diselesaikan tepat waktu.

Semoga semua bantuan yang telah mereka berikan dalam menyelesaikan studi ini, mereka diberkati imbalan yang sepadan oleh Tuhan Yang Maha Esa, kesehatan, dan keharmonisan dalam menjalani kehidupan.

Penulis menyadari bahwa tesis ini belum sempurna. Akan tetapi kehadirannya dalam konstelasi masyarakat akademis akan menambah wawasan pengetahuan dalam perkembangan ilmu saat ini. Untuk itu demi kesempurnaan tesis ini, penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap semoga tesis ini bermanfaat bagi masyarakat akademis, dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pengembangan pendidikan.

Singaraja, 06 Desember 2024

Penulis,



DAFTAR ISI

(Halaman)

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
LEMBAR PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI	v
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	vi
LEMBAR PENGESAHAN DEWAN PENGUJI	vii
LEMBAR PERNYATAAN	viii
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN	ix
PRAKATA	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
ABSTRAK	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang dan Pembahasan	1
1.2 Identifikasi Masalah	10
1.3 Pembatasan Masalah	11
1.4 Rumusan Masalah	11
1.5 Tujuan Penelitian	12
1.6 Manfaat Penelitian	13
BAB II KAJIAN PUSTAKA	15
2.1 Deskripsi Teori	15
2.1.1 Pelatihan	15
2.1.2 Latihan Senam	17
2.1.3 Prinsip-prinsip Latihan	19
2.1.4 Senam Gemar Gatra	26
2.1.5 Senam Kebugaran Jasmani (SKJ)	27
2.1.6 Kebugaran Jasmani	29

2.1.7 Motivasi Olahraga.....	34
2.2 Kajian Penelitian Yang Relevan.....	43
2.3 Kerangka Berpikir	54
2.4 Hipotesis Penelitian.....	56
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	58
3.1 Jenis Penelitian.....	58
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	61
3.3 Waktu dan Lokasi Penelitian.....	65
3.4 Prosedur Penelitian.....	65
3.5 Variabel Penelitian	66
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	67
3.7 Instrumen Penelitian.....	68
3.8 Analisis Data	93
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	96
4.1 Informasi Umum SMAN 1 Donggo.....	96
4.2 Hasil Penelitian	97
4.2.1 Deskripsi Data.....	97
4.2.2 Uji Hipotesis	125
4.3 Pembahasan.....	144
BAB V PENUTUP.....	193
5.1 Simpulan	193
5.2 Saran.....	194
DAFTAR PUSTAKA	200
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	208

DAFTAR TABEL

(Halaman)

Tabel 3.1 Desain Penelitian Metode Eksperimen	59
Tabel 3.2.1 Populasi penelitian (siswa SMAN 1 Donggo Tahun 2024).....	62
Tabel 3.2.2 Sampel Penelitian.....	64
Tabel 3.2.3 Desain Kelompok Penelitian.....	64
Tabel 3.7.1 Nilai TKJI Putra.....	82
Tabel 3.7.2 Nilai TKJI Putri.....	83
Tabel 3.7.3 Norma TKJI untuk Putra dan Putri	83
Tabel 3.7.4 Tabel skala likert angket motivasi	84
Tabel 3.7.5 Kisi-kisi angket motivasi olahraga pada siswa kelas XI SMAN 1 Donggo.....	84
Tabel 4.2.1 Data tingkat motivasi olahraga siswa SMAN 1 Donggo berdasarkan kelompok tes	98
Tabel 4.2.2 Deskripsi Nilai Pretest TKJI Siswa.....	105
Tabel 4.2.3 Deskripsi Nilai Post test TKJI Siswa	108
Tabel 4.2.4 Deskripsi Jumlah Nilai Pretest TKJI Berdasarkan Pengelompokan Jenis Perlakuan	112
Tabel 4.2.5 Deskripsi Jumlah Nilai Post Test TKJI berdasarkan Pengelompokan Jenis Perlakuan.....	116
Tabel 4.2.6 Deskripsi Data Hasil TKJI Berdasarkan Perlakuan dari Model Latihan Senam (Senam Gemar Gatra, Senam Kebugaran Jasmani) dan Motivasi Olahraga	121
Tabel 4.2.7 Deskripsi Data Hasil Uji Validitas Angket Motivasi.....	126
Tabel 4.2.8. Uji Validitas Tes Kebugaran Jasmani.....	130
Tabel 4.2.9 Distribusi Uji Reliabilitas Angket Motivasi	131
Tabel 4.2.10 Data Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Angket Motivasi	132
Tabel 4.2.11 Distribusi Uji Reliabilitas Instrumen TKJI.....	133
Tabel 4.2.12. Data Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Tes Kebugaran Jasmani.....	134
Tabel 4.2.13 Uji Normalitas Data Pre-test	134

Tabel 4.2.14 Uji Normalitas Data Post-test	135
Tabel 4.2.15 Uji Homogenitas Data Pre-Test	136
Tabel 4.2.16 Uji Homogenitas Data Post-test.....	136
Tabel 4.2.17 Hasil Uji Hipotesis Data Pre-test	137
Tabel 4.2.18 Hasil Uji Hipotesis Data Post-test.....	141



DAFTAR GAMBAR

(Halaman)

Gambar 2.1. Kerangka berpikir penelitian	56
Gambar 3.4 Prosedur Penelitian.....	66
Gambar 4.2.1. Grafik Distribusi Motivasi Olahraga Siswa	103
Gambar 4.2.2 Grafik Distribusi Nilai Pre-test	107
Gambar 4.2.3. Grafik Distribusi Nilai Post-test.....	111
Gambar 4.2.4. Grafik Hasil Nilai TKJI.....	121
Gambar 4.2.5 Grafik Nilai Pre-test	140
Gambar 4.2.6. Grafik Nilai Hipotesis Pots-test.....	143
Gambar 4.3.1: Gerakan Sikap Sempurna.....	146
Gambar 4.3.2: Menghitung Denyut Nadi.....	146
Gambar 4.3.3: Main sembunyi-sembunyian	146
Gambar 4.3.4 Gerakan tangan seperti membungkuk	147
Gambar 4.3.5: Permainan Hadang	147
Gambar 4.3.6: Permainan Ular Naga	147
Gambar 4.3.7: Menarik Layang-layang	148
Gambar 4.3.8: Gerakan Egrang (berjalan model egrang)	149
Gambar 4.3.9: Permainan Hadang	149
Gambar 4.3.10: Bermain Tarik Layang-layang	150
Gambar 4.3.11: Bermain Loncat Karet (kanan dan kiri)	150
Gambar 4.3.12: Lompat Dengklek Kotak	150
Gambar 4.3.13: Presean (pukulan, tangkisan)	150
Gambar 4.3.14: Lompat Tali.....	151
Gambar 4.3.15: Gasing (ikat lempar gasing)	151
Gambar 4.3.16: Bermain Karet tipe 2 (lompat kaki ke depan)	151
Gambar 4.3.17: Permainan Adu Jengku (lutut) dan sepo	152
Gambar 4.3.18: Permainan Tarik Tambang	152
Gambar 4.3.19: Main Karet (telu kayu)	152

Gambar 4.3.20: Ular naga (tangkap kurung)	153
Gambar 4.3.21: Main tali (memutar karet)	153
Gambar 4.3.22: Gerakan Menundukan Kepala, Tangan di Pinggang.....	163
Gambar 4.3.23: Memegang Siku Secara Bergantian	163
Gambar 4.3.24: Menarik Siku Keatas Secara Bergantian.....	163
Gambar 4.3.25: Gerakan Memutar-mutar Tangan kedepan.....	164
Gambar 4.3.26: Tangan direntangkan dan digerakkan naik turun	165
Gambar 4.3.27: Mengayunkan Tangan keatas	166
Gambar 4.3.28: Menarik Siku kebelakang.....	166
Gambar 4.3.29: Posisi Sikap Sempurna Sebelum Melakukan Tes Lari	179
Gambar 4.3.30: Posisi Bersedia Start Jongkok Lari 60 m	179
Gambar 4.3.31: Posisi Siap Start Jongkok Lari 60 m	180
Gambar 4.3.32: Posisi Saat Berlari	180
Gambar 4.3.33: Posisi Pada Saat Tes Gantung Angkat Tubuh.....	180
Gambar 4.3.34: Posisi Pada Saat Tes Gantung Siku Tekuk	181
Gambar 4.3.35: Posisi Start Berdiri Lari 1200m.....	181
Gambar 4.3.36: Posisi Start Berdiri Lari 1000m.....	181
Gambar 4.3.37: Posisi Pada Saat Tes Baring Duduk (Putra).....	182
Gambar 4.3.38: Posisi Pada Saat Tes Baring Duduk (Putri).....	182
Gambar 4.3.39: Tes Loncat Tegak (Putri)	182
Gambar 4.3.40: Tes Loncat Tegak (Putra).....	183

DAFTAR LAMPIRAN

(Halaman)

Lampiran 1. Instrumen Penelitian	208
Lampiran 2. Data distribusi nilai angket motivasi	212
Lampiran 3. Hasil uji validitas instrumen motivasi olahraga	214
Lampiran 4. Hasil uji reliabilitas instrumen angket motivasi	225
Lampiran 5. Reliabilitas Instrumen Tes Kebugaran Jasmani.....	227
Lampiran 6. Data Pre-test TKJI	228
Lampiran 7. Data Post-test TKJI.....	230
Lampiran 8. Pengelompokan Hasil Pre-test.....	233
Lampiran 9. Pengelompokan Hasil Post-test	236
Lampiran 10. Rata-rata Peningkatan dari Pre-test	238
Lampiran 11. Dokumentasi Kegiatan TKJI dan Latihan Senam	241
Lampiran 12. Biografi Penulis	248

