

ABSTRAK

Suryani, Sri (2025), Pengaruh model latihan senam (gemar gatra, senam kebugaran jasmani) dan motivasi olahraga terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMAN 1 Donggo Tahun 2024. Tesis, Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha.

Tesis ini sudah disetujui dan diperiksa oleh Pembimbing I: Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd.,M.Pd.,AIFO-FIT dan Pembimbing II: Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd.,M.Or

Kata-kata Kunci: senam gemar gatra, senam kebugaran jasmani, motivasi olahraga, peningkatan kebugaran jasmani.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model latihan Senam Gemar Gatra dan model latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa, untuk mengetahui pengaruh motivasi olahraga tinggi dan motivasi olahraga rendah terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa serta bertujuan untuk mengetahui ada interaksi model latihan senam dan motivasi olahraga terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Donggo Tahun 2024. Lokasi Penelitian ini yaitu di SMAN 1 Donggo yang berada di Kabupaten Bima NTB. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu dengan desain penelitian menggunakan Pre-test dilakukan dengan tes TKJI untuk mengukur kebugaran jasmani peserta didik dan angket motivasi olahraga sebelum perlakuan, yaitu senam gemar gatra dan senam kebugaran jasmani. Setelah perlakuan, dilakukan post-test dengan tes TKJI. Desain ini dipilih karena memungkinkan perbandingan antara kondisi sebelum dan sesudah perlakuan, sehingga dapat memberikan hasil yang lebih akurat. Populasi penelitian terdiri atas 365 siswa. Sampel penelitian terdiri atas 40 siswa yang dibagi dalam empat kelompok berdasarkan tingkat motivasi (tinggi dan rendah) dan model latihan (Senam Gemar Gatra dan SKJ). Metode pengujian menggunakan uji statistik ANAVA dua jalur untuk mengukur interaksi antara model latihan dan motivasi olahraga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) model senam gemar gatra memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa dengan nilai signifikansi (Sig.) 0,004; (2) Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) juga memberikan pengaruh signifikan dengan nilai Sig. 0,004, namun lebih efektif bagi siswa dengan motivasi rendah; (3) motivasi tinggi berpengaruh signifikan terhadap kebugaran jasmani dengan nilai Sig. 0,001; (4) motivasi rendah juga memengaruhi kebugaran jasmani dengan model latihan senam kebugaran jasmani dan (5) terdapat interaksi signifikan antara model latihan dan motivasi olahraga terhadap peningkatan kebugaran jasmani dengan nilai Sig. 0,002. Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kombinasi model latihan senam gemar gatra dengan motivasi tinggi menghasilkan peningkatan kebugaran jasmani yang optimal, sedangkan senam kebugaran jasmani lebih efektif bagi siswa dengan motivasi rendah

ABSTRACT

Suryani, Sri (2025). The influence of gymnastics training models (gatra gatra, physical fitness exercises) and sports motivation on improving the physical fitness of students at SMAN 1 Donggo in 2024. Thesis, Sports Education, Postgraduate Program, Ganesha University of Education.

This thesis has been approved and examined by Supervisor I: Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT and Supervisor II: Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or

Key Words: Gatra-loving gymnastics, physical fitness exercises, sports motivation, improving physical fitness.

This research aims to determine the effect of the Gemar Gatra Gymnastics training model and the Physical Fitness Gymnastics (SKJ) training model on improving students' physical fitness, to determine the effect of high sports motivation and low sports motivation on increasing students' physical fitness and aims to find out whether there is an interaction between training models exercise and sports motivation to improve the physical fitness of students at SMA Negeri 1 Donggo in 2024. The location of this research is at SMAN 1 Donggo in Bima Regency, NTB. The research method used in this research is a quasi experiment with a research design using a pre-test was carried out using the TKJI test to measure students' physical fitness and a sports motivation questionnaire before treatment, namely gatra gymnastics and physical fitness exercises. After treatment, a post-test was carried out with the TKJI test. This design was chosen because it allows comparison between conditions before and after treatment, so it can provide more accurate results. The research population consisted of 365 students. The research sample consisted of 40 students divided into four groups based on motivation level (high and low) and training model (Senam Gemar Gatra and SKJ). The testing method uses a two-way ANOVA statistical test to measure the interaction between training model and sports motivation. The results of the research show that: (1) the gatra hobby exercise model has a significant influence on improving students' physical fitness with a significance value (Sig.) of 0.004; (2) Physical Fitness Gymnastics (SKJ) also has a significant influence on the Sig value. 0.004, but more effective for students with low motivation; (3) high motivation has a significant effect on physical fitness with a Sig value. 0.001; (4) low motivation also affects physical fitness with the physical fitness training model and (5) there is a significant interaction between the training model and sports motivation on increasing physical fitness with the Sig value. 0.002. Based on the results of this research, it can be concluded that the combination of the Gatra Gatra gymnastics training model with high motivation results in optimal physical fitness improvement, while physical fitness exercises are more effective for students with low motivation.