

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL BALI TERHADAP
PENINGKATAN KESEIMBANGAN TUBUH DITINJAU
DARI INDEKS MASSA TUBUH (IMT)
SISWA SEKOLAH DASAR**



TESIS

**OLEH
LUH RIANI
NIM 2429121020**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
2026**



TESIS

DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI GELAR MAGISTER PENDIDIKAN

Menyetujui

Pembimbing Utama	Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIFO-P NIP.198003112008121002
Pembimbing Pendamping	Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P NIP.198410252008121002



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



Tesis oleh Luh Riani telah dipertahankan di depan tim penguji dan dinyatakan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan di Pendidikan Olahraga (S2), Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha Pada tanggal 21 April 2026

Dewan Penguji

Ketua	Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIFO-P NIP.198003112008121002
Anggota	Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P NIP.198410252008121002
Anggota	Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd. NIP.198008112008121001
Anggota	Prof. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes. NIP.196705272001121001

Mengetahui Direktur Pascasarjana
Universitas Pendidikan Ganesha,



Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd.

NIP.195910101986031003



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tesis yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan Olahraga dari Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri. Bagian-bagian tertentu dalam penulisan proposal 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 proposal 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, 17 Maret 2026

Yang memberi pernyataan



(Luh Riani)

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmatnya tesis yang berjudul “Pengaruh Permainan Tradisional Bali Terhadap Peningkatan Keseimbangan Tubuh Ditinjau Dari Indeks Massa Tubuh (IMT) Siswa Sekolah Dasar” dapat selesai dengan tepat waktu. Tesis ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar magister pendidikan pada Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan tesis ini, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd., Rektor Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd., Direktur Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan semangat dan motivasi kepada penulis.
3. Prof. Dr. Ida Bagus Putu Arnyana, M.Si., selaku Wakil Direktur I Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan motivasi dalam penyelesaian tesis.
4. Prof. Dr. Ketut Suma, M.S., selaku Wakil Direktur II Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha yang sudah banyak membantu memfasilitasi dalam pembuatan tesis ini.
5. Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIFO-P., selaku Koorprodi Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha dan sekaligus Pembimbing Utama yang telah banyak memberi masukan yang bermanfaat untuk penyempurnaan tesis ini.
6. Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P., selaku Sekprodi Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha sekaligus Pembimbing Pendamping sudah membantu dan memberikan masukan untuk penyempurnaan tesis ini.

7. Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd., selaku Penguji yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan motivasi dalam penyelesaian tesis.
8. Prof. Dr. I Ketut Suidiana, S.Pd., M.Kes., selaku penguji yang telah memberikan masukan dan saran yang membangun demi penyempurnaan tesis ini.
9. Seluruh Staf Dosen di lingkungan Prodi Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha, yang selama ini banyak memberikan ilmu pengetahuan dan motivasi sebagai bekal mengarungi kehidupan di dalam masyarakat.
10. Ketua Gugus yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian di Gugus VI Kecamatan Sukasada.
11. Kepala sekolah SD Negeri 1 Panji Anom, SD Negeri 2 Panji Anom, SD Negeri 3 Panji Anom, SD Negeri 4 Panji Anom, SD Negeri 1 Tegallingham, SD Negeri 2 Tegallingham dan SD Negeri 4 Tegallingham telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian di sekolah yang dipimpinnya.
12. Para siswa kelas 5 di SD Gugus VI Kecamatan Sukasada yang telah terlibat banyak sebagai subjek penelitian.
13. I Kadek Nuprianta, S.Pd. & Ketut Wisata, S.Pd, selaku mitra penelitian di tempat melakukan penelitian yang telah banyak membantu penulis dalam melakukan penelitian.
14. Rekan-rekan mahasiswa di Lingkungan Prodi Pendidikan Olahraga (S2) Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah membantu memberikan bantuan dan dukungan dalam penyusunan tesis ini.
15. Bapak I Ketut Radia & Ibu Ni Nyoman Kerti (alm) selaku orang tua penulis, yang telah banyak membantu secara material dan moral selama penyelesaian tesis ini.
16. I Wayan Dimas Pratama, S.Pd., Ni Putu Mas Widyanani dan I Made Mas Widyanatha, merupakan suami dan anak tercinta penulis yang menjadi sumber semangat dan kekuatan terbesar dalam menghadapi setiap proses dalam penyelesaian tesis ini.

Penulis menyadari sepenuhnya dalam tesis ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Untuk itu demi kesempurnaan tesis ini. Penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap tesis ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.

Singaraja, 17 Maret 2026

Penulis



DAFTAR ISI

	halaman
LEMBAR PERNYATAAN	iii
PRAKATA.....	iv
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang dan Permasalahan.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Batasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah.....	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
2.1 Kajian Teori	10
2.1.1 Permainan Tradisional.....	10
2.1.2 Permainan Megoak-goakan.....	11
2.1.3 Permainan Mesiap-siapan	16
2.1.4 Indeks Massa Tubuh.....	19
2.1.5 Keseimbangan Tubuh Anak	19
2.2 Kajian Penelitian yang Relevan.....	20
2.3 Kerangka Berpikir	21
2.4 Hipotesis	22
BAB III METODE PENELITIAN.....	24
3.1 Rancangan Penelitian	24
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	26
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	26

3.4 Variabel Penelitian.....	28
3.5 Prosedur Penelitian.....	30
3.6 Metode Pengumpulan Data	32
3.7 Instrumen Penelitian.....	33
3.8 Metode Analisis Data.....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
4.1 Deskripsi Umum Hasil Penelitian	40
4.2 Pembahasan	56
BAB V PENUTUP.....	64
5.1 Kesimpulan	64
5.2 Saran.....	64
Daftar Pustaka	66
Riwayat Hidup	126



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain Penelitian.....	25
Tabel 3.2 Data Siswa kelas V Gugus 6 Kec. Sukasada.....	26
Tabel 3.3 Indikator Komponen Statis dan Dinamis	33
Tabel 4.1 Rekapitulasi Hasil Perhitungan Nilai Hasil Belajar keseimbangan tubuh	41
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi dan Persentase Nilai Gains Hasil Belajar Kelompok Model Permainan.....	44
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi dan Persentase Nilai Gains Hasil Belajar Kelompok IMT	45
Tabel 4.4 Ringkasan Hasil Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Hasil Belajar .	46
Tabel 4.5 Hasil Uji Homogenitas Varians Antar Kelompok Model Permainan....	47
Tabel 4.6 Hasil Uji Homogenitas Varians Antar Kelompok IMT	47
Tabel 4.7 Hasil Two Way Anova.....	48
Tabel 4.8 Hasil Perhitungan Post Hoc Multiple Comparisons.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Permainan Megoak-goakan.....	12
Gambar 2.2 Permainan Mesiap-siapan	17
Gambar 2.3 Kerangka Berpikir	22



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Permohonan Uji Validasi Instrumen Penelitian.....	72
Lampiran 2. Hasil Uji Judges Instrumen.....	73
Lampiran 3. Surat Permohonan Uji Coba Instrumen.....	85
Lampiran 4. Surat Ijin Uji Coba Instrumen	86
Lampiran 5. Hasil Uji Coba Instrumen Hasil Belajar Kebugaran Jasmani.....	87
Lampiran 6. Hasil Uji Coba Instrumen IMT.....	89
Lampiran 7. Surat Permohonan Ijin Penelitian.....	90
Lampiran 8. Surat Ijin Penelitian	91
Lampiran 9. Surat Keterangan Sudah Melaksanakan Penelitian	96
Lampiran 10. Modul Ajar Model Permainan Megoak-Goakan	102
Lampiran 11. Modul Ajar Model Permainan Mesiap-Siapan	108
Lampiran 12. Data IMT Siswa.....	114
Lampiran 13. Data Hasil Belajar Keseimbangan Tubuh.....	115
Lampiran 14. Output IBM SPSS 25.0 for Windows Hasil Analisis Deskriptif ...	117
Lampiran 15. Output IBM SPSS 25.0 for Windows Hasil Uji Normalitas	118
Lampiran 16. Output IBM SPSS 25.0 for Windows Hasil Uji Homogenitas.....	119
Lampiran 17. Output IBM SPSS 25.0 for Windows Hasil Two Way Anova.....	120
Lampiran 18. Output IBM SPSS 25.0 for Windows Hasil Post Hoc Multiple Comparisons	121
Lampiran 19. Dokumentasi Penelitian.....	122