

**PENGARUH *HANDS-ON ACTIVITY* BERBANTUAN MEDIA
EXERGAMES TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN
MOTIVASI BELAJAR SISWA SD**

TESIS



**Diajukan Oleh
DEPPY WIDIANTO
NIM. 2420110089**

**PROGRAM STUDI MAGISTER PENDIDIKAN DASAR
RTQI TCO PASCASARJANA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
TAHUN 2026**

**PENGARUH *HANDS-ON ACTIVITY* BERBANTUAN MEDIA
EXERGAMES TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN
MOTIVASI BELAJAR SISWA SD**

TESIS

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh Gelar Magister Pada
Program Studi Magister Pendidikan Dasar



Diajukan Oleh

DEPPY WIDIANTO

NIM. 2420110089

Kepada

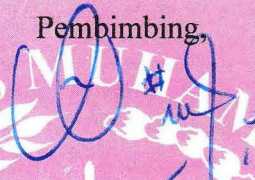
**PROGRAM STUDI MAGISTER PENDIDIKAN DASAR
RTQI TCO PASCASARJANA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
TAHUN 2026**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tesis yang berjudul “Pengaruh *Hands-On Activity* Berbantuan Media *Exergames* Terhadap Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa SD” oleh Deppy Widiyanto NIM. 2420110089 ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Purwokerto, 10 Desember 2025

Pembimbing,



Assoc. Prof. Wanda Nugroho Yanuarto, M.Pd., Ph.D.

NIK. 2160540

Mengetahui,

Ketua Program Studi Magister Pendidikan Dasar,



Assoc. Prof. Dr. Subuh Anggoro, M.Pd.

NIK. 2160221

HALAMAN PENGESAHAN

Tesis berjudul “Pengaruh *Hands-On Activity* Berbantuan Media *Exergames* Terhadap Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa SD” oleh Deppy Widiyanto NIM. 2420110089 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tesis pada tanggal dua puluh empat bulan desember tahun dua ribu dua puluh lima dan dinyatakan telah memenuhi syarat.

DEWAN PENGUJI

Ketua /Penguji I,

Assoc. Prof. Dr. Gunawan, S.Pd., M.Sc.

NIK. 2160490

Anggota/Penguji II

Assoc. Prof. Dr. Subuh Anggoro., M.Pd.

NIK. 2160221

Anggota/Penguji III

Assoc. Prof. Wanda Nugroho Yanuarto., M.Pd., Ph.D.

NIK. 2160540

Mengetahui,

Direktur Pascasarjana

Universitas Muhammadiyah Purwokerto



Dr. H. Kuntoro, M.Hum.

NIK. 2161127

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Deppy Widianto

NIM : 2420110089

Program Studi : Magister Pendidikan Dasar

Fakultas : Pascasarjana

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Saya menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri. Semua sumber yang dikutip atau dirujuk telah dinyatakan dengan benar dan bukan hasil penjiplakan karya orang lain.

Dengan pernyataan ini, saya bersedia mempertanggungjawabkan apabila di kemudian hari terbukti terdapat unsur plagiasi, sesuai dengan ketentuan yang berlaku

Purwokerto, 10 Desember 2025

Yang membuat pernyataan,



Deppy Widianto
NIM. 2420110089

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Deppy Widiyanto
NIM : 2420110089
Program Studi : Magister Pendidikan Dasar
Fakultas : Pascasarjana
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Tugas Akhir : Tesis

Menyetujui untuk memberikan Hak Bebas Royalti Nonesklusif (*Non-exklusif Royalty-Free Right*) kepada Universitas Muhammadiyah Purwokerto atas Tugas Akhir saya yang berjudul:

PENGARUH *HANDS-ON* ACTIVITY BERBANTUAN MEDIA EXERGAMES TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN MOTIVASI BELAJAR SISWA SD

Universitas Muhammadiyah Purwokerto berhak menyimpan, menyebarluaskan, mengelola, dan mempublikasikan tugas akhir saya dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti atau pencipta sekaligus pemilik hak cipta. Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Dibuat di : Purwokerto

Pada tanggal : 10 Desember 2025

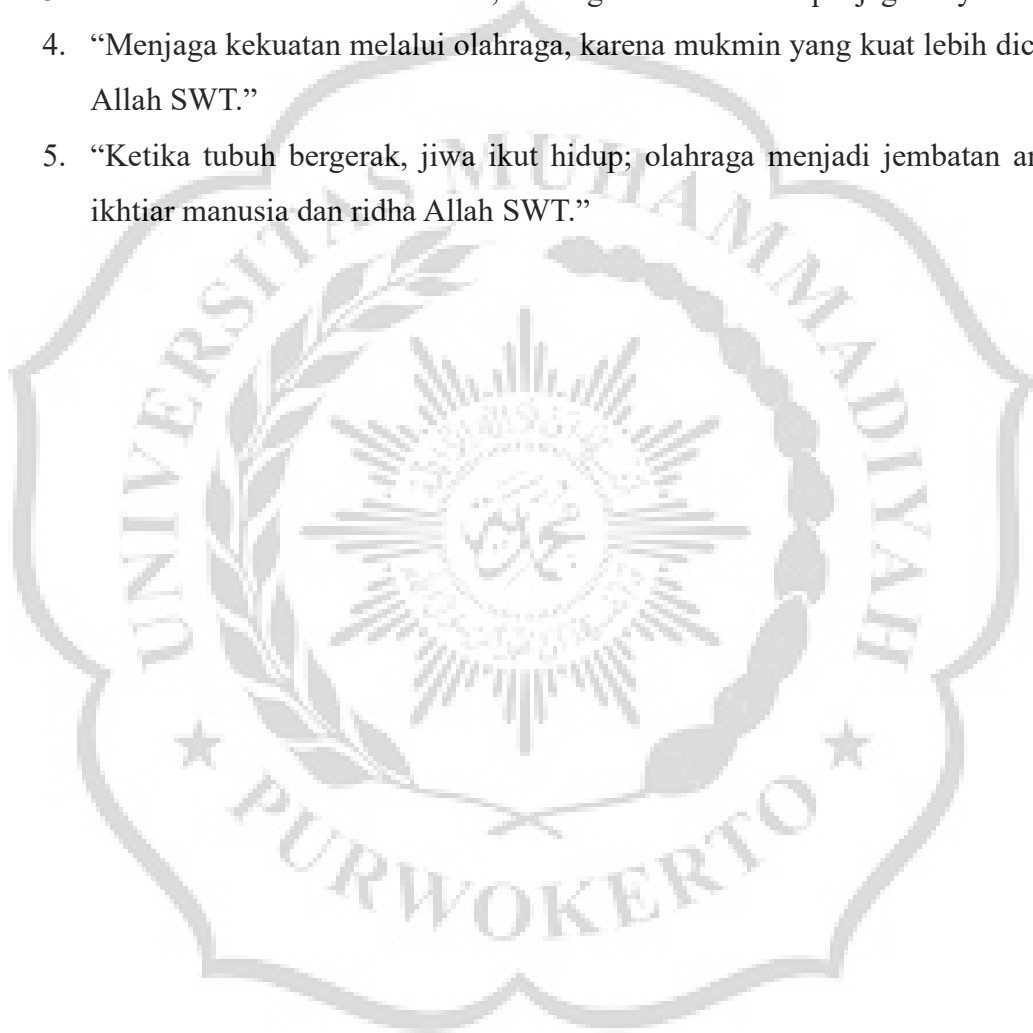
Yang menyatakan,



Deppy Widiyanto
NIM. 2420110089

MOTO

1. “Olahraga adalah ikhtiar menjaga amanah kesehatan, sebagai wujud syukur dan pengabdian kepada Allah SWT.”
2. “Menggerakkan raga, meneguhkan jiwa; olahraga menjadi jalan syukur yang mendekatkan manusia kepada Allah SWT.”
3. “Kekuatan fisik adalah amanah, olahraga adalah bentuk penjagaannya.”
4. “Menjaga kekuatan melalui olahraga, karena mukmin yang kuat lebih dicintai Allah SWT.”
5. “Ketika tubuh bergerak, jiwa ikut hidup; olahraga menjadi jembatan antara ikhtiar manusia dan ridha Allah SWT.”



PERSEMBAHAN

Alhamdulillahillāhi rabbil ‘ālamīn, segala puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah Subhānahu Wa Ta‘ālā atas limpahan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis ini dengan baik. Tesis ini dipersembahkan untuk:

1. Ibunda Leginah tercinta, yang dengan kasih sayang, doa, dan pengorbanan yang tiada henti telah menjadi cahaya dalam setiap langkah peneliti. Terima kasih atas keikhlasan dan kesabaran yang tak ternilai. Semoga Allah Subhānahu Wa Ta‘ālā membalas dengan rahmat, kesehatan, dan kebahagiaan yang berlimpah. Āmīn.
2. Ambar Setio Rini, S.Pd., istriku tercinta yang dengan keikhlasan dan ketulusan hati selalu memberi semangat, doa, dan dukungan terbaik dalam setiap langkah perjuangan ini, serta buah hati kami Hanin Faiha Nufa yang menjadi sumber kekuatan dan kebahagiaan dalam menapaki perjalanan hidup. Semoga Allah senantiasa melimpahkan kasih, keberkahan, dan kebahagiaan untuk kita, serta menuntun langkah keluarga kecil ini di jalan-Nya. Āmīn.

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah Subhanahu wa Ta'ala atas segala rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Pengaruh *Hands-on Activity* Berbantuan Media *Exergames* terhadap Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa SD”. Tesis ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan pada Magister Pendidikan Dasar, Fakultas Pascasarjana, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Proses penyusunan tesis ini tidak terlepas dari berbagai tantangan, baik dalam penggalian kajian teori, pelaksanaan penelitian di lapangan, maupun dalam tahap analisis data dan penyusunan laporan akhir. Tesis ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di sekolah dasar, khususnya pada materi kebugaran jasmani melalui integrasi model pembelajaran yang inovatif dan pemanfaatan teknologi *exergames*. Penulis berharap temuan dalam penelitian ini dapat menjadi alternatif solusi atas permasalahan rendahnya kebugaran dan motivasi belajar siswa, sekaligus menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang relevan.

Peneliti menyadari bahwa karya ini masih memiliki kekurangan, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan di masa mendatang. Semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi dunia pendidikan, bagi para pendidik, peserta didik, serta bagi pembaca pada umumnya. Semoga Allah senantiasa membimbing langkah kita dalam mengembangkan ilmu yang berkah dan berkemajuan. Aamiin.

Purwokerto, 10 Desember 2025

Deppy Widiyanto

UCAPAN TERIMAKASIH

Alhamdulillah rabbil ‘ālamīn, puji syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan karya ilmiah dalam bentuk tesis yang berjudul “Pengaruh *Hands-on Activity* Berbantuan Media *Exergames* terhadap Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa SD” dengan baik. Sungguh dengan penuh ketulusan dan kerendahan hati, peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan, bimbingan, dukungan, serta doa dari berbagai pihak, penyusunan tesis ini tidak akan terselesaikan dengan baik. Pada kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Ns. Jebul Suroso, S. Kp., M. Kep. Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
2. Dr. H. Kuntoro, M.Hum. Direktur Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
3. Assoc. Prof. Dr. Subuh Anggoro, M.Pd. Ketua Program Studi Magister Pendidikan Dasar Universitas Muhammadiyah Purwokerto sekaligus dosen penguji yang telah memfasilitasi, dan memberikan masukan dalam penyempurnaan penyusunan tesis ini.
4. Assoc. Prof. Dr. Gunawan, S.Pd., M.Sc. dosen penguji yang memberikan masukan dalam penyempurnaan penyusunan tesis.
5. Assoc. Prof. Wanda Nugroho Yanuarto, S.Pd., M.Pd., Ph.D. dosen pembimbing yang memberikan arahan, bimbingan dan motivasi selama proses penyusunan tesis ini.
6. Seluruh Dosen Program Studi Magister Pendidikan Dasar yang telah memberikan ilmu pengetahuan, nasihat, saran, dan pengalaman selama ini.
7. Seluruh staf tata usaha dan staf perpustakaan Program Studi Magister Pendidikan Dasar yang telah memberikan memberikan bantuan dalam proses selesainya studi ini.
8. Segenap dewan guru Sekolah Dasar Negeri Kunci 01 Sidareja yang telah memberikan kesempatan, dukungan, dan kerja sama dalam pelaksanaan

penelitian ini.

9. Rekan-rekan seperjuangan di Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Purwokerto Angkatan 2024, khususnya Kelas C dan D'Thirteen, yang selalu menciptakan suasana akademik yang hangat, penuh semangat, dan saling mendukung selama proses perkuliahan hingga penyusunan tesis.
10. Keluarga serta teman-teman tercinta yang senantiasa memberikan doa, dukungan, dorongan, dan semangat tanpa henti kepada peneliti selama proses penyusunan tesis ini.

Peneliti mohon maaf atas segala kekhilafan dan kesalahan baik yang disengaja maupun tidak disengaja. Penulis berharap semoga tesis ini dapat memberikan manfaat bagi lembaga pendidikan sekolah dasar dan bagi pembaca semuanya. Aamiin.

Purwokerto, Desember 2025

Deppy Widiyanto

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
MOTO.....	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK	xvii
<i>ABSTRACT</i>	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORI	11
A. Kajian Pustaka.....	11
1. Model <i>Hands-on Activity</i>	11
2. Implementasi <i>Hands-on Activity</i> dalam Pembelajaran PJOK SD.....	13
3. Media <i>Exergames</i> dalam PJOK SD	15
4. Kebugaran Jasmani Siswa SD.....	18

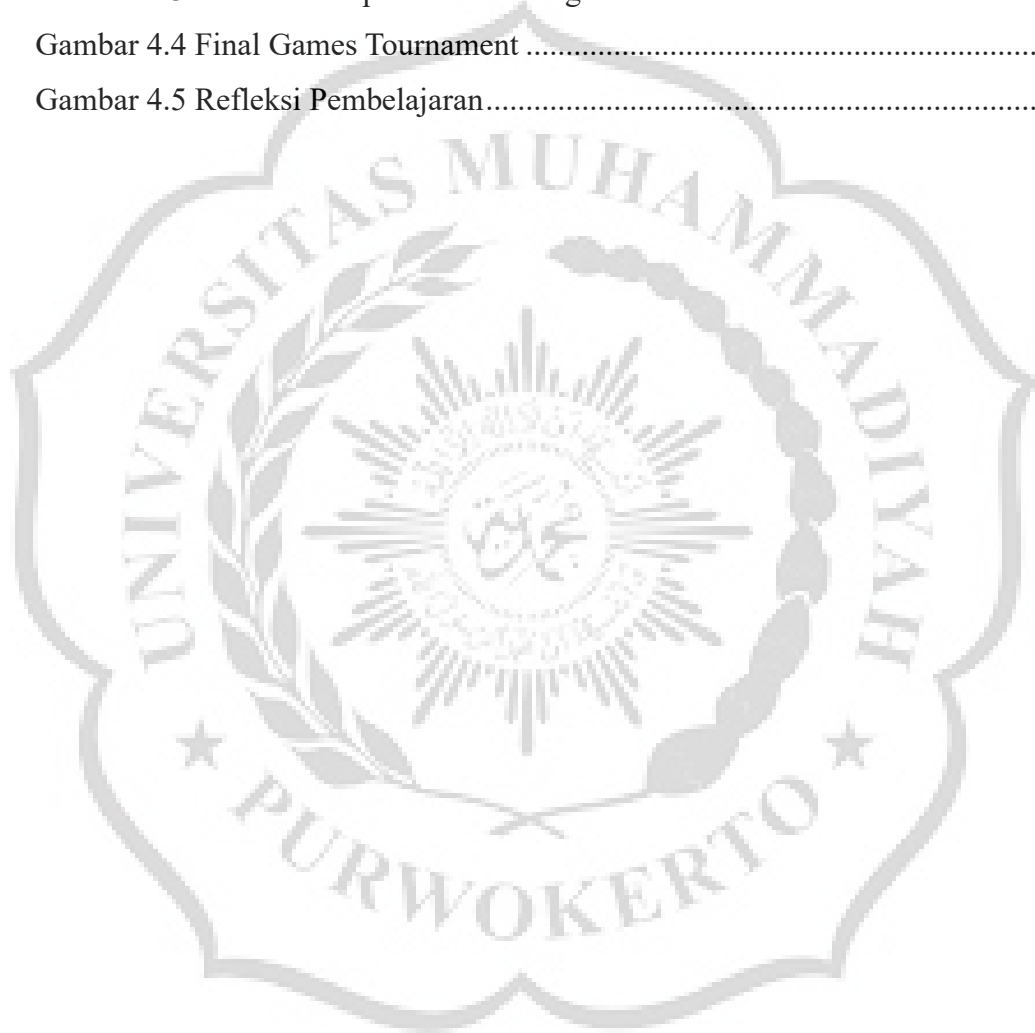
5. Motivasi Belajar Penjasorkes.....	25
B. Penelitian yang Relevan	30
C. Kerangka Pikir.....	39
D. Hipotesis Penelitian.....	42
BAB III METODE PENELITIAN.....	43
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	43
1. Tempat Penelitian.....	43
2. Waktu Penelitian	43
B. Metode Penelitian.....	43
C. Desain Penelitian.....	44
D. Populasi dan Sampel	45
1. Populasi.....	45
2. Sampel.....	46
E. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian	46
1. Teknik Pengumpulan Data	46
2. Instrumen Penelitian.....	49
F. Teknik Analisis Data	50
1. Uji Instrumen	50
2. Uji Prasyarat Analisis.....	50
3. Uji Hipotesis Penelitian.....	52
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	54
A. Hasil Penelitian	54
B. Pembahasan.....	74
C. Keterbatasan Penelitian.....	79
BAB V KESIMPULAN	81
A. Kesimpulan	81

B. Saran.....	83
DAFTAR PUSTAKA.....	85
LAMPIRAN.....	89



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Pikir Penerapan <i>Hands-on Activity</i> Berbantuan Media <i>Exergames</i>	41
Gambar 4.1 Guru Menampilkan Simulasi TKSI.....	59
Gambar 4.2 Praktik child ball test dan tok-tok ball test.....	60
Gambar 4.3 Guru menampilkan simulasi gerakan.....	60
Gambar 4.4 Final Games Tournament	61
Gambar 4.5 Refleksi Pembelajaran.....	62

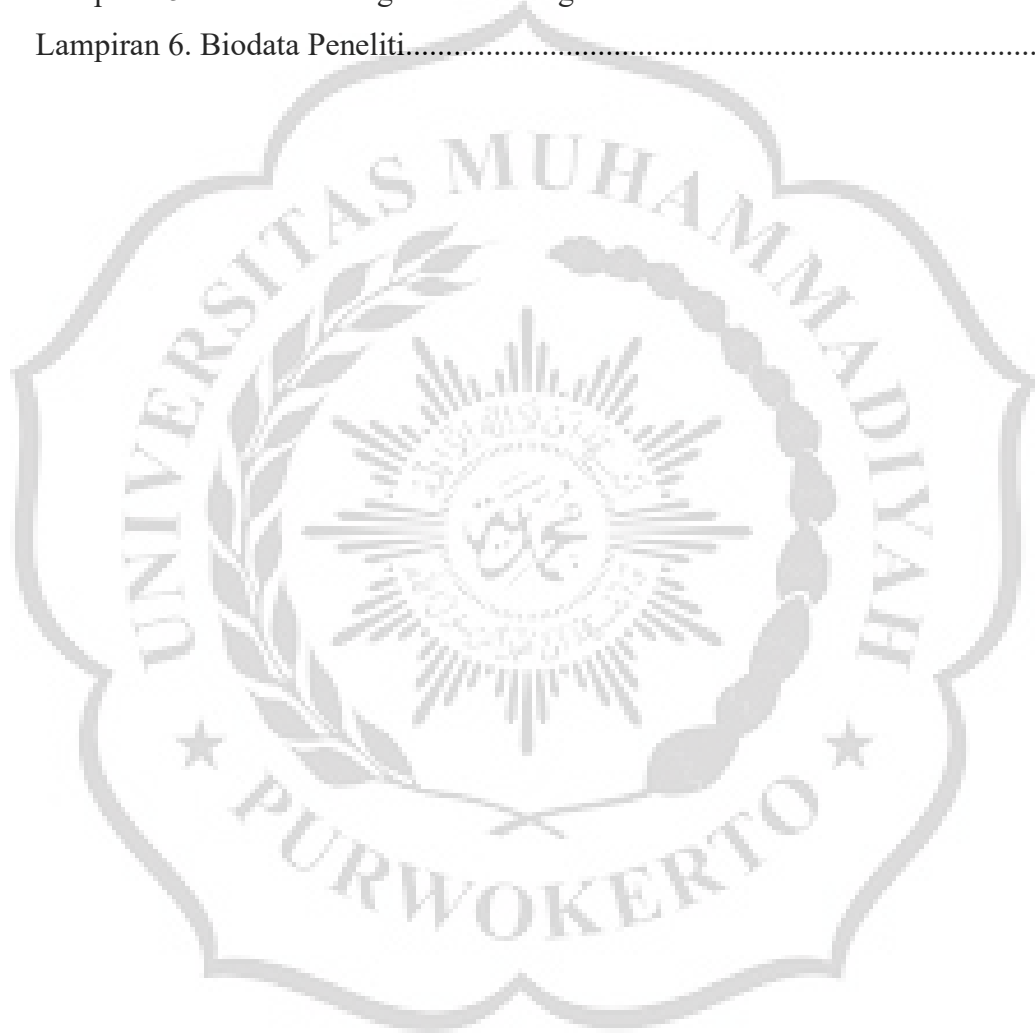


DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Indikator Kebugaran Jasmani.....	21
Tabel 2.2 Norma Tes child ball	22
Tabel 2.3 Norma Tes Tok-tok ball.....	23
Tabel 2.4 Norma Tes Move The Ball	23
Tabel 2.5 Norma Tes Shuttle Run 8 x10m (detik).....	24
Tabel 2. 6 Norma 600 m Run Test	24
Tabel 2.7 Norma TKSI untuk Fase C Kelas 5-6 SD/MI	25
Tabel 2.8 Indikator Motivasi Belajar	29
Tabel 2.9 Penelitian Relevan.....	30
Tabel 3.1 Rincian Waktu Penelitian	43
Tabel 3.2 Desain Nonequivalent Control Group Design	45
Tabel 4.1 Hasil Tes Kebugaran Jasmani Kelas Eksperimen	55
Tabel 4.2 Hasil Tes Kebugaran Jasmani Kelas Kontrol	55
Tabel 4.3 Analisis Deskripsi Kebugaran Jasmani	55
Tabel 4.4 Hasil Observasi Motivasi Kelas Eksperimen	56
Tabel 4.5 Hasil Observasi Motivasi Kelas Kontrol.....	57
Tabel 4.6 Analisis Deskripsi Motivasi Belajar	57
Tabel 4.7 Uji Normalitas	63
Tabel 4.8 Uji Homogenitas	65
Tabel 4.9 Uji T Variabel Kebugaran Jasmani	66
Tabel 4.10 Total Skor Rata-rata Kebugaran Jasmani	67
Tabel 4.11 Uji T Variabel Motivasi Belajar.....	68
Tabel 4.12 Total Skor Rata-rata Motivasi Belajar	70
Tabel 4.13 Uji Korelasi Pearson.....	71

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Hasil Uji Validasi Ahli.....	89
Lampiran 2. Instrumen Penelitian.....	112
Lampiran 3. Hasil Uji Statistik.....	141
Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian.....	149
Lampiran 5. Surat Keterangan Bebas Plagiasi.....	150
Lampiran 6. Biodata Peneliti.....	152



ABSTRAK

“Pengaruh *Hands-on Activity* Berbantuan Media *Exergames* Terhadap Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa SD”

Deppy Widiyanto
Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Email: deppywidiyanto@gmail.com

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya tingkat kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa sekolah dasar dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Pembelajaran PJOK masih banyak dilaksanakan secara konvensional sehingga kurang mampu menarik minat dan partisipasi aktif siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh penerapan model pembelajaran *hands-on activity* berbantuan media *exergames* terhadap kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa SD. Metode yang digunakan adalah kuasi eksperimen dengan desain *nonequivalent control group design*. Sampel penelitian terdiri dari 37 siswa kelas V SDN Kunci 01 Cilacap yang dibagi menjadi kelas eksperimen dan kelas kontrol. Instrumen pengumpulan data menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) untuk mengukur kebugaran jasmani dan angket motivasi belajar untuk mengukur motivasi siswa. Data dianalisis menggunakan uji-t sampel independen dan uji korelasi Pearson dengan bantuan SPSS versi 27. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan model *hands-on activity* berbantuan media *exergames* memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa dengan nilai signifikansi $0,007 < 0,05$. Pada variabel motivasi belajar siswa juga diperoleh pengaruh yang signifikan dengan nilai signifikansi $0,004 < 0,05$. Selain itu, ditemukan hubungan yang sangat kuat antara kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa setelah perlakuan, yaitu sebesar $r = 0,813$ pada taraf signifikansi $p < 0,01$. Temuan ini membuktikan bahwa kombinasi *hands-on activity* dengan media *exergames* efektif menciptakan pembelajaran PJOK yang lebih interaktif, menyenangkan, dan memotivasi, sehingga mampu meningkatkan kualitas hasil belajar siswa SD secara fisik maupun psikologis.

Kata Kunci: *hands-on activity*, *exergames*, kebugaran jasmani, motivasi belajar, PJOK.

ABSTRACT

The Effect of Hands-on Activity Model Assisted by Exergames Media on Physical Fitness and Learning Motivation of Elementary School Students

Deppy Widiyanto
Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Email: deppywidiyanto@gmail.com

This research was motivated by the low level of physical fitness and learning motivation among elementary school students in Physical Education, Sport, and Health (PJOK) learning activities. In many schools, PJOK instruction is still carried out using conventional teacher-centered methods, resulting in limited student engagement and participation. The study aimed to examine the effect of implementing a hands-on activity learning model assisted by exergames media on students' physical fitness and learning motivation. A quasi-experimental method with a nonequivalent control group design was applied. The sample consisted of 37 fifth-grade students from SDN Kunci 01, Cilacap, divided into an experimental class and a control class. Physical fitness data were collected using the Indonesian Student Fitness Test (TKSI), while learning motivation was measured through a structured questionnaire. Data analysis employed an independent sample t-test and Pearson correlation test using SPSS version 27. The results indicated that the application of the hands-on activity learning model supported by exergames produced a significant improvement in students' physical fitness, shown by a significance value of 0.007 ($p < 0.05$). A significant positive effect was also found on students' learning motivation with a significance value of 0.004 ($p < 0.05$). Furthermore, there was a very strong correlation between the increase of physical fitness and learning motivation after the treatment, with a correlation coefficient of $r = 0.813$ at the level of $p < 0.01$. These findings demonstrate that integrating hands-on activity with exergames media is effective in creating more interactive, enjoyable, and motivating PJOK learning for elementary students. The study concludes that this innovative approach can be used as an alternative strategy to enhance both physical health and psychological aspects of student learning outcomes.

Keywords: *hands-on activity, exergames, physical fitness, learning motivation, physical education.*