

**PENGARUH PENERAPAN 7 KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT
TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA FASE C DI
SEKOLAH DASAR**

**WENNY ADRITYA
2420129320009**



**PROGRAM STUDI MAGISTER
PENDIDIKAN JASMANI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
BANJARBARU
2026**

**PENGARUH PENERAPAN 7 KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT
TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA FASE C DI
SEKOLAH DASAR**

**WENNY ADRITYA
2420129320009**

Tesis

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Magister pendidikan**

**PROGRAM STUDI MAGISTER
PENDIDIKAN JASMANI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
BANJARBARU**

2

HALAMAN PENGESAHAN TESIS

Judul Tesis : Pengaruh Penerapan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Fase C di Sekolah Dasar
Nama : Wenny Adritya
NIM : 2420129320009

disetujui,

Komisi Pembimbing

Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes.
Pembimbing Utama

Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd.
Pembimbing Pendamping

diketahui,

Koordinator Prodi Magister
Pendidikan Jasmani



Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19801225 201012 1 002

Direktur Program Pascasarjana ULM



Prof. Dr. Ir. Danang Biyatmoko, M.Si.
NIP. 19680507 199303 1 020

Tanggal Lulus:

Tanggal Wisuda:

HALAMAN PERSETUJUAN TESIS

Judul Tesis : Pengaruh Penerapan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Fase C di Sekolah Dasar
Nama : Wenny Adritya
NIM : 2420129320009

disetujui,

Komisi Penguji Tesis

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd. | Ketua Penguji/Pembimbing Pendamping |
| 2. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes. | Pembimbing Utama |
| 3. Dr. Herita Warni, M.Pd. | Penguji I |
| 4. Dr. Arie Rakhman, S.Pd., M.Pd. | Penguji II |
| 5. Dr. Nurdiansyah, M.Pd. | Penguji III |

Mengetahui,
Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani
PPs ULM



Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19801225 201012 1 002



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
PROGRAM PASCASARJANA

SERTIFIKAT BEBAS PLAGIASI

NOMOR : 136/UN8.4/DP/2026

Sertifikat ini diberikan kepada:

Wenny Adritya

Dengan Judul Tesis :

Pengaruh Penerapan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat
terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Fase C di Sekolah Dasar

Telah dideteksi tingkat plagiasinya dengan kriteria toleransi $\leq 20\%$, dan
dinyatakan Bebas dari Plagiasi.

Banjarmasin, 07 Juli 2026

Direktur,



Prof. Dr. Ir. Danang Biyatmoko, M.Si.
NIP. 196805071993031020



SERTIFIKAT UJI PLAGIASI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Wenny Adritya
NIM : 2420129320009
Program Studi : Program Studi Magister Pendidikan Jasmani
Fakultas : Program Pascasarjana
Perguruan Tinggi : Universitas Lambung Mangkurat
Judul Tesis/Disertasi : “ Pengaruh Penerapan 7 Kebiasaan Anak Indonesia
Hebat terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Fase C
di Sekolah Dasar

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tesis/Disertasi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri, kecuali dicantumkan sebagai kutipan/acuan dalam naskah dengan disebutkan sumber kutipan/acuan dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan tesis/disertasi ini hasil jiplakan, plagiat maupun manipulasi, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sehat dan tanpa paksaan dari siapapun.

Banjarmasin, Juni 2026
Yang membuat pernyataan



Wenny Adritya
2420129320009

RINGKASAN

Wenny Adritya. 2026. Pengaruh Penerapan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Fase C di Sekolah Dasar. Pembimbing: Prof. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes.; Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd.

Banjarmasin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan Program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, khususnya pada aspek kebiasaan berolahraga, terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa Fase C di SDN 3 Jambu Hilir Baluti. Program ini diharapkan mampu membentuk kebiasaan hidup aktif dan meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui pembiasaan olahraga secara rutin.

Metode penelitian menggunakan kuasi eksperimen dengan desain Nonequivalent Control Group Design. Penelitian dilaksanakan di SDN 3 Jambu Hilir Baluti dengan sampel 34 siswa yang terdiri atas 16 siswa kelompok eksperimen dan 18 siswa kelompok kontrol. Instrumen penelitian menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C, sedangkan analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, paired sample t-test, dan independent sample t-test.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor kebugaran jasmani kelompok eksperimen meningkat dari 9,44 menjadi 16,38 dengan gain score sebesar 6,94, sedangkan kelompok kontrol meningkat dari 12,11 menjadi 14,78 dengan gain score sebesar 2,67. Hasil uji statistik menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada kelompok eksperimen dan perbedaan peningkatan yang signifikan dibandingkan kelompok kontrol ($p < 0,05$).

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan Program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, khususnya kebiasaan berolahraga, berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa Fase C di SDN 3 Jambu Hilir Baluti. Program ini dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif pembiasaan aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

Kata Kunci: Program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, kebiasaan berolahraga, kebugaran jasmani, siswa Fase C

SUMMARY

Wenny Adritya. 2026. The Effect of the Implementation of the Seven Habits of Great Indonesian Children Program on the Physical Fitness Level of Phase C Elementary School Students. Supervisors: Prof. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes.; Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd.

Keywords: Seven Habits of Great Indonesian Children Program, exercise habit, physical fitness, Phase C students.

Banjarmasin. This study aimed to determine the effect of implementing the Seven Habits of Great Indonesian Children Program, particularly the exercise habit, on the physical fitness level of Phase C students at SDN 3 Jambu Hilir Baluti. The program is expected to promote an active lifestyle and improve students' physical fitness through regular exercise habits.

This study employed a quasi-experimental method using the Nonequivalent Control Group Design. The research was conducted at SDN 3 Jambu Hilir Baluti, with a sample of 34 students, comprising 16 in the experimental group and 18 in the control group. The research instrument was the Indonesian Student Physical Fitness Test (TKSI) Phase C. Data were analysed using descriptive statistics, normality and homogeneity tests, a paired-sample t-test, and an independent-sample t-test.

The results showed that the mean physical fitness score of the experimental group increased from 9.44 to 16.38, with a gain score of 6.94, while the control group increased from 12.11 to 14.78, with a gain score of 2.67. The statistical analysis indicated a significant improvement in the experimental group and a significantly greater increase compared with the control group ($p < 0.05$).

The study concludes that implementing the Seven Habits of Great Indonesian Children Program, particularly the exercise habit, has a significant effect on improving the physical fitness levels of Phase C students at SDN 3 Jambu Hilir Baluti. The program can be used as an alternative strategy for promoting regular physical activity to improve the physical fitness of elementary school students.

Banjarmasin, June 29, 2026

Approved by:

Head of Language Center



Dr. Hj. Noor Eka Chandra, M.Pd
NIP. 197710232001122003

SURAT KETERANGAN VERIFIKASI RINGKASAN



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
UPA BAHASA ULM

Jalan Brigjen H. Hasan Basry Kotak Pos 70123 Banjarmasin
Telepon/Fax.: (0511) 3308140
Email: uptbahasa@ulm.ac.id

SURAT KETERANGAN
NO: 097/UN8.16/BS/2026

Bersama ini kami menerangkan bahwa Ringkasan bahasa Inggris dengan judul:

“The Effect of the Implementation of the Seven Habits of Great Indonesian Children Program on the Physical Fitness Level of Phase C Elementary School Students” yang disusun oleh:

Nama Mahasiswa : Wenny Adritya
Nim : 2420129320009
Jurusan/Fakultas : S2 Penjaskes
Program : Pascasarjana

telah diverifikasi Bahasa Inggris yang digunakan sesuai dengan makna dari ringkasan yang ditulis oleh mahasiswa tersebut di atas. (Ringkasan terlampir)
Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, June 29, 2026
Kepala



Dr. Hj. Noor Eka Chandra, M.Pd
NIP. 197710232001122003

RIWAYAT HIDUP PENULIS



Wenny Adritya lahir di Rantau Panjang, pada tanggal 29 Agustus 1985, dari pasangan Ibu Yuniarti dan Bapak Adriansyah (almarhum). Penulis merupakan anak kedua dari tiga bersaudara, dengan saudara kandung bernama Halidah dan Julia Rahma Linda.

Penulis menempuh pendidikan formal Sekolah Dasar (SD) di SDN Rantau Panjang dan lulus pada tahun 1997, melanjutkan pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) di SMP Negeri 1 Haruyan Kab. Hulu Sungai Tengah dan lulus pada tahun 2000, kemudian melanjutkan pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) di SMA Negeri 1 Haruyan Kab. Hulu Sungai Tengah dan lulus pada tahun 2003. Selanjutnya, penulis melanjutkan pendidikan tinggi di Universitas Lambung Mangkurat pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJOK) mulai tahun 2003 dan lulus pada tahun 2007. Saat ini, penulis bekerja sebagai guru Pendidikan Jasmani dan menjabat sebagai Plt Kepala Sekolah di SDN 3 Jambu Hilir Baluti Kec. Kandangan Kab. Hulu Sungai Selatan, sejak 2009 mutasi pekerjaan dari Kecamatan Sungai Raya dan Kecamatan Daha Selatan dan menetap di Kecamatan Kandangan hingga sekarang. Selain itu, penulis aktif dalam berbagai kegiatan organisasi keolahragaan dan sering terlibat sebagai panitia pelaksana kegiatan keolahragaan tingkat provinsi maupun kabupaten/kota.

Wenny Adritya

PRAKATA

Segala puji dan syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, nikmat, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan tesis yang berjudul “ Pengaruh Penerapan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Fase C di Sekolah Dasar”. Tesis ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan dalam bidang Pendidikan Jasmani di Universitas Lambung Mangkurat.

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari kesempurnaan karena adanya berbagai keterbatasan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan dukungan, kritik, dan saran yang membangun demi penyempurnaan tesis ini.

Dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak berikut:

1. Prof. Dr. Ahmad, SE., M.Si., selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat.
2. Prof. Dr. Ir. Danang Biyatmoko, M.Si., selaku Direktur Pascasarjana Universitas Lambung Mangkurat.
3. Dr. Mashud, S.Pd, M.Pd., selaku Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani.
4. Prof. Dr. Sunarno Basuki, Drs. M.Kes., selaku Dosen Pembimbing Utama yang senantiasa membimbing dengan penuh perhatian selama proses penulisan tesis ini.
5. Dr. Mashud, S.Pd, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Pendamping yang dengan penuh kesabaran dan ketulusan memberikan arahan dan motivasi dalam setiap tahap penyusunan tesis.
6. Dr. Herita Warni, M.Pd., selaku validator instrumen yang memberikan arahan terkait penerapan model pembelajaran yang digunakan.
7. Dr. Arie Rakhman, S.Pd., M.Pd., selaku validator instrumen yang memberikan arahan terkait penerapan model pembelajaran yang digunakan.
8. Seluruh dosen Program Magister Pendidikan Jasmani yang telah memberikan ilmu dan arahan selama masa perkuliahan.

9. Kedua orang tua Bapak Adriansyah dan Ibu Yuniarti, yang selalu mendoakan, mendukung, dan memberikan semangat tanpa henti dalam melanjutkan pendidikan hingga ke jenjang yang lebih tinggi.
10. Kedua saudara Halidah dan Julia Rahma Linda, yang selalu mendoakan, mendukung, dan memberikan semangat tanpa henti dalam melanjutkan pendidikan hingga selesai.
11. Suami dan keluarga kecil, Arie Royani, S.Pd dan Gusti Aisyah serta Ahmad Althafarizqi yang selalu memberikan dukungan dan selalu ada untuk memberikan motivasi.
12. Teman-teman/Sahabat-sahabat Program Pascasarjana Magister Pendidikan Jasmani angkatan 2024, yang telah saling mendukung selama masa perkuliahan.
13. Rekan-rekan di SDN 3 Jambu Hilir Baluti yang senantiasa memberikan dukungan dan pengertian.

Semoga segala bantuan dan dukungan yang telah diberikan oleh semua pihak di atas menjadi amal yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa tesis ini belum sempurna dan sangat mengharapkan masukan yang membangun untuk perbaikan ke depannya.

Kandangan, Juni 2026

Penulis

Wenny Adritya

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PENGESAHAN TESIS	iii
HALAMAN PERSETUJUAN TESIS	iv
SERTIFIKAT UJI PLAGIASI	v
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vi
RINGKASAN	vii
<i>SUMMARY</i>	viii
SURAT KETERANGAN VERIFIKASI RINGKASAN.....	ix
RIWAYAT HIDUP PENULIS	x
PRAKATA	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
II. TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Deskripsi Teori.....	7
2.2 Kerangka Berpikir	28
2.3 Penelitian Relevan.....	29
2.4 Hipotesis.....	30
III. METODOLOGI PENELITIAN	31
3.1 Metode Penelitian.....	31
3.2 Desain Penelitian.....	31
3.3 Definisi Istilah dan Operasional Variabel	32
3.4 Definisi Operasional Variabel	33
3.5 Populasi dan Sampel	34
3.6 Tempat dan Waktu Penelitian	35
3.7 Variabel Penelitian.....	35
3.8 Instrumen Penelitian.....	35
3.9 Validitas Instrumen.....	38
3.10 Prosedur Penelitian.....	39
3.11 Prosedur Pengumpulan Data	41
3.12 Rancangan Analisis Data.....	42

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	44
2.5 Hasil	44
2.6 Pembahasan.....	49
V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	65
5.1 Kesimpulan.....	65
5.2 Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA.....	67
LAMPIRAN	73

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Desain Penelitian	32
3.2 Pelaksanaan Perlakuan Penelitian melalui Pembelajaran PJOK dengan Menerapkan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat.....	39
3.3 Kegiatan Pembelajaran pada Kelas Kontrol.....	41
4.1 Statistik Deskriptif.....	44
4.2 Uji Normalitas	45
4.3 Uji Homogenitas.....	45
4.4 Uji t Berpasangan pada Kelompok Eksperimen.....	46
4.5 Uji t Berpasangan pada Kelompok Kontrol	47
4.6 Analisis Gain Score	47
4.7 Uji t Tidak Berpasangan terhadap Gain Score.....	48
4.8 Effect Size	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Mind Mapping.....	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Instrumen Catatan Harian Siswa	73
2. Pedoman Pengisian Instrumen Catatan Harian Siswa (SOP).....	76
3. Surat Izin Penelitian	79
4. Surat Balasan Izin Penelitian.....	80
5. Data Mentah Hasil Penelitian.....	81
6. Data Hasil Analisis SPSS	89
7. Dokumentasi Foto Penelitian	99
8. Letter of Acceptence (LoA) Jurnal Bagian dari Tesis	106
9. Jurnal Bagian dari Tesis	107