

**MODEL PANDUAN BERSEPEDA  
BERBASIS *DIGITAL PLATFORM***

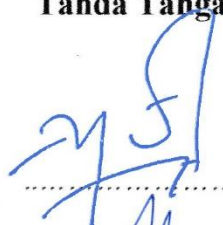
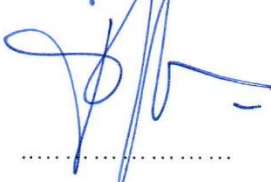



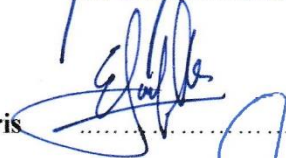


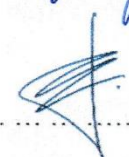
**Mufidi Mahmud  
1603617080**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk  
Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
JANUARI, 2021**

## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b>		18/02 /2021
<u>Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M. Kes</u> NIP. 19740906 200112 1 002	.....	.....
<b>Pembimbing II</b>		18/02 /2021
<u>Agung Robianto, M.Or</u> NIP. 19880413 201903 1 015	.....	.....

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Prof. Dr. Ramdan Pelana M.Or</u> NIP. 19790811 200501 1 001	<b>Ketua</b>		17/02 /2021
<u>Eko Juli Fitrianto, M.Kes., AIFO</u> NIP. 19810731 200604 1 001	<b>Sekretaris</b>		16/02 /2021
<u>Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M. Kes</u> NIP 19740906 200112 1 002	<b>Anggota</b>		18/02 /2021
<u>Agung Robianto, M.Or</u> NIP. 19880413 201903 1 015	<b>Anggota</b>		18/02 /2021
<u>Dr. Slamet Raharjo, M.Or</u> NIP. 19760522 200312 1 002	<b>Anggota</b>		16/02 /2021

**Tanggal Lulus : 8 Februari 2021**

## PERNYATAAN ORSINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 21 Januari 2021

Yang membuat pernyataan,



Mufidi Mahmud  
NIM.1603617080



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : MUFIDU MAHMUD  
NIM : 1603617080  
Fakultas/Prodi : FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAN / ILMU KEOLAHRAGAN  
Alamat email : mufidu06.inl@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi  Tesis  Disertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul :

MODEL PANDUAN BERSEKEDAI BERBASIS  
DIGITAL PLATFORM

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta

Penulis

( MUFIDU MAHMUD )  
nama dan tanda tangan

# MODEL PANDUAN BERSEPEDA BERBASIS *DIGITAL PLATFORM*

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan model panduan bersepeda berbasis *digital platform* yang dapat diimplementasikan terhadap pesepeda khususnya *Road Bike*. Model berbasis *digital platform* ini untuk meningkatkan pengetahuan pesepeda demi membantu kenyamanan dan keselamatan bersepeda. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian dan Pengembangan dengan model ADDIE yang terdiri dari 5 tahapan, antara lain analisis, desain, pengembangan, implementasi, dan evaluasi. Hasil penelitian memproduksi model panduan bersepeda berupa aplikasi ponsel pintar. Model aplikasi ini telah divalidasi oleh ahli komunitas sepeda, ahli atlet sepeda, dan ahli *digital platform*. Aplikasi panduan bersepeda terdiri dari 17 konten. Data dikumpulkan melalui observasi dan wawancara. Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif. Populasi dengan subjek pada penelitian ini adalah pengguna sepeda di Jakarta dan sekitarnya. Berdasarkan uji coba terhadap 30 responden, efektivitas penggunaan aplikasi mengalami perbedaan signifikan antara Pre Test dan Post Test. Hal tersebut berarti adanya peningkatan pengetahuan terhadap responden tentang bersepeda *Road Bike*. Selain itu responden memberikan umpan balik demi perbaikan aplikasi lebih lanjut.

**Keywords:** model panduan bersepeda, *digital platform*, meningkatkan pengetahuan



## **CYCLING GUIDE MODEL BASED ON DIGITAL PLATFORM**

### **ABSTRACT**

*This study aims to produce a cycling guide model on digital platform-based that can be implemented in the cycling community. This digital platform-based model is expected to increase cyclistst knowledge to help cycling comfortable and keep safety. This study used the Research and Development method with the ADDIE model which consists of 5 stages, including analysis, design, development, implementation and evaluation. The results of the study produced a cycling guide model in the form of a smart phone application. This application model has been validated by bicycle community experts, cyclist experts, and digital platform experts. Cycling guide application consists of 17 content. Data were collected through observation and interviews. Data analysis was carried out qualitative descriptively. The populations with the subjects in this study were cyclist in Jakarta and Suburb. Based on trials of 30 respondents, the effectiveness of using the application experienced a significant difference between the Pre Test and Post Test. This means that there is an increase in the knowledge of the respondents. Beside that, feedbacks from respondents contributed for future improvements.*

**Keywords:** *cycling guide book, digital platform, increasing the knowledge*





## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah Subbhanallahu Wata'ala yang telah memberi rahmat dan karunianya yang sangat berlimpah. Berkat rahmat dan karunia-Nya pula penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Shalawat serta salam senantiasa Allah Ta'ala karuniakan atas Nabi paling mulia, Muhammad Shallallahu'alaihi wasallam, juga atas segenap keluarga, dan para sahabat, serta para pengikut beliau hingga akhir zaman.

Dengan rasa hormat peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada Bapak Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan dan Dosen Pembimbing Skripsi 1 **Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes**, yang telah banyak menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, Bapak Pembimbing Akademik **Eko Juli Fitrianto, M.Kes., AIFO**, yang telah terus membimbing akademik saya sehingga bisa sampai pada tahap akhir ini, Bapak Pembimbing 2 Skripsi **Agung Robianto, M.Or**, yang telah banyak menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini. Terima kasih saya haturkan untuk Bapak **Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd** dan Bapak **Shandy Aditya, BIB., MPBS** yang selalu mendorong semangat saya, serta terimakasih kepada seluruh kepada **Karyawan Fakultas Ilmu Olahraga**, keluarga besar **KOP Bola Basket UNJ**, keluarga besar **Tim Sosiologi Olahraga UNJ**, Keluarga Besar **UNJ Cycling Community**, **Pengprov ISSI DKI Jakarta** serta kepada seluruh teman-teman yang telah banyak membantu, mendukung dalam penulisan skripsi ini penulis sampaikan salam hormat yang tak terhingga.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini.  
Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan lebih baik lagi dalam penulisan  
maupun prosedural penelitian untuk kedepannya.

Jakarta, 21 Januari 2021

M. M.





## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iv</b>
Daftar Gambar.....	<b>vi</b>
Daftar Tabel .....	<b>vii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Fokus Penelitian .....	8
C. Perumusan Masalah .....	9
D. Kegunaan Hasil Penelitian .....	9
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK</b> .....	<b>11</b>
A. Konsep Pengembangan Model.....	11
B. Konsep Model yang Dikembangkan .....	17
C. Kerangka Teoretik.....	19
1. Dunia dan Sepeda .....	19
2. Mengenal Sepeda .....	20
3. Anatomi Road Bike .....	24
4. Perlengkapan Sepeda.....	26
5. Posisi Tubuh .....	30
6. Teknik Bersepeda .....	33
7. Keselamatan Bersepeda.....	37
8. Perawatan Sepeda.....	39
9. Perenggangan Sebelum Bersepeda.....	41
10. Cidera Bersepeda .....	43
11. Digital Platform .....	45
D. Rancangan Model.....	46
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>48</b>
A. Tujuan Penelitian .....	48
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	48
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan .....	49
D. Pendekatan dan Metode Penelitian .....	49

E. Langkah-langkah Pengembangan Model.....	50
1. Analisis Kebutuhan .....	50
2. Desain Model .....	51
3. Pengembangan Model .....	51
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>55</b>
A. Hasil Pengembangan Model .....	55
1. Hasil Analisis Kebutuhan .....	55
2. Desain Model Awal .....	59
3. Hasil Draft Final .....	63
B. Kelayakan Model .....	65
C. Efektivitas Model .....	68
D. Pembahasan.....	75
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>80</b>
A. Kesimpulan .....	80
B. Saran.....	81
<b>Daftar Pustaka.....</b>	<b>82</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>86</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>121</b>

## Daftar Gambar

Gambar 1.1 <i>Bicycle City Index</i> .....	2
Gambar 1.2 Jumlah Pengguna Internet .....	8
Gambar 2.1 ADDIE Model. ....	15
Gambar 2.1 <i>Body Position</i> .....	33
Gambar 2.2 <i>Hand Signals</i> .....	39
Gambar 2.3 <i>Stretching</i> .....	42
Gambar 4.1 Model ADDIE. ....	50



## Daftar Tabel

Tabel 3.1 Daftar nama para ahli .....	52
Tabel 4.1 Wawancara Pengprov .....	56
Tabel 4.2 Wawancara Jurnalis .....	57
Tabel 4.3 Wawancara Marshall.....	58
Tabel 4.4 Wawancara Pesepeda .....	59
Tabel 4.5 Saran dan Masukan Ahli Atlet <i>Road Bike</i> .....	60
Tabel 4.6 Saran dan Masukan Ahli Komunitas Sepeda.....	61
Tabel 4.7 Saran dan Masukan Ahli <i>Digital Platform</i> .....	62
Tabel 4.8 Hasil Desain Final.....	63
Tabel 4.9 Kelayakan Model .....	67
Tabel 4.10 Kuisisioner Pesepeda .....	69
Tabel 4.11 Hasil Pre Test .....	72
Tabel 4.12 Hasil Post Test .....	73



## Daftar Lampiran

Lampiran 1 .....	86
Lampiran 2 .....	94
Lampiran 3 .....	97

