

**MODEL PANDUAN KEBUGARAN JASMANI
BERBASIS ANDROID**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

Endy Safadilla

1603617005

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

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2021

MODEL PANDUAN KEBUGARAN JASMANI BERBASIS ANDROID

ABSTRAK

Dalam beberapa tahun terakhir, dari 91 dari 169 negara di dunia, pembangunan kesehatan di Indonesia tergolong rendah (Kementerian PPN/Bappenas, 2016). Salah satu permasalahannya adalah kurangnya aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Tercatat hanya 17% penduduk Indonesia yang memiliki kebugaran jasmani relatif baik (Riskesdas, 2013). Alasan lain yang mendukung penelitian ini adalah permintaan penggunaan teknologi khususnya smartphone (Android) meningkat. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan efisiensi pengukuran kebugaran jasmani berbasis teknologi aplikasi perangkat lunak pada Android. Penelitian ini melakukan pendekatan kuantitatif yang disajikan dalam aplikasi android untuk meningkatkan pengetahuan kebugaran jasmani. Aplikasi ini memiliki empat fitur utama: kutipan, artikel, video, dan pencarian praktisi olahraga. Penelitian ini menggunakan metode penelitian model Research and Development ADDIE (Analysis, Design, Development or Production, Implementation atau Delivery and Evaluations.), yang dilakukan dalam lima tahap. Tahapan pengembangan yang dilakukan adalah: (1) Analisis Kebutuhan (2) Perancangan Aplikasi (3) Pengembangan Aplikasi (4) Implementasi (5) Evaluasi. Sampel terdiri dari 30 peserta yaitu 50% peserta dari mahasiswa olahraga Universitas Negeri Jakarta dan 50% dari Karang Taruna Desa Ujung Menteng, Bekasi, kelompok umur 18 sampai 39 tahun. Analisis deskriptif menggunakan uji-t, data dikumpulkan melalui observasi dengan total 45 pertanyaan dan wawancara. Hasilnya adalah total jawaban benar pada Pre Test 914 (68%) dan Post Test 1179 (87,3%). Terdapat pengaruh penggunaan aplikasi yang dibuktikan dengan perbedaan nilai Pre Test dan Post Test yang signifikan. Hasil dari penelitian ini adalah membuat suatu produk perangkat lunak aplikasi untuk meningkatkan pengetahuan dan kebugaran jasmani. Perangkat lunak ini telah divalidasi oleh tim review dari ahli fisiologi, ahli kebugaran jasmani, dan ahli digital dari Universitas Negeri Jakarta. Motif yang dianggap paling penting adalah orientasi kesehatan umum, pencapaian tujuan pribadi, makna hidup, dan harga diri, yang terkait dengan pembangunan kesehatan di Indonesia. Kesimpulan Penelitian ini menyajikan perangkat lunak pelatihan SPORTIF berbasis Android untuk meningkatkan pengetahuan dan kebugaran jasmani.

Kata Kunci: - Kebugaran jasmani, aplikasi android, pembangunan kesehatan

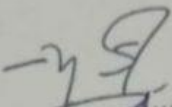
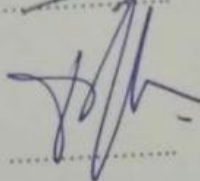
ANDROID BASED PHYSICAL FITNESS GUIDANCE

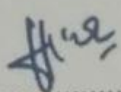
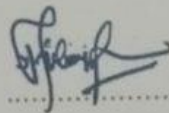
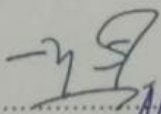
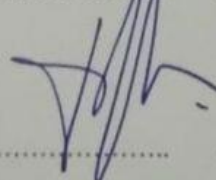
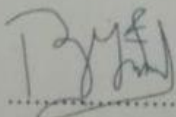
ABSTRACT

In recent years, from 91 out of 169 countries worldwide, health development in Indonesia is relatively low (Ministry of National Development Planning / Bappenas, 2016). One of the problems is the lack of physical activity to improve physical fitness. It is recorded that only 17% of the Indonesian population has relatively good physical fitness (Risksedas, 2013). Another reason supporting this research is that demand using technology, especially smartphones (Android), increases. This research aimed to improve the efficiency measurement of physical fitness based on software application technology on Android. This research conducted a quantitative approach presented in the android application to increase knowledge of physical fitness. This application has four main features: quotes, articles, videos, and searching for sports practitioners. This research uses Research and Development ADDIE (Analysis, Design, Development or Production, Implementation or Delivery and Evaluations.) model research method, which is done in five stages. The development stages carried out are: (1) Needs Analysis (2) Application Design (3) Application Development (4) Implementation (5) Evaluation. A sample consisting of 30 participants: 50% participant from the State University of Jakarta sports students and 50% from Local Youth Organization, Ujung Menteng Village, Bekasi, age group were 18 to 39 years. Descriptive analysis using t-test, data were collected through observation with a total of 45 questions and interviews. The result is total correct answers on the Pre Test 914 (68%) and Post Test 1179 (87.3%). There is an effect of using the application, as evidenced by the significant difference between the Pre Test and Post Test values. The results of this research were to create an application software product to increase knowledge and physical fitness. This software has been validated by a review team of physiologist, physical fitness expert, and digital experts from Universitas Negeri Jakarta. The motives which were considered to be the most important were general health orientation, personal goal achievement, life meaning, and self-esteem, which related to health development in Indonesia. The conclusions This research present an Android-based SPORTIF training software to increase knowledge and physical fitness.

Key Words: - Physical fitness, android application, health development

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
<u>Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes</u> NIP.197409062001121002		12/8-2021
Pembimbing II		
<u>Agung Robianto, S.Pd., M.Or</u> NIP.198509252015041003		18/8/2021

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Heni Widyaningsih, M.SE</u> NIP.197201221999032001	Ketua Sidang		9/8-21
2. <u>Yuliasih, S.Or., M.Pd</u> NIDK. 8816100016	Sekretaris		12/8-21
3. <u>Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes</u> NIP.197409062001121002	Anggota		12/8-2021
4. <u>Agung Robianto, S.Pd., M.Or</u> NIP.198509252015041003	Anggota		18/8/2021
5. <u>dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N</u> NIP. 198504192015041002	Anggota		9-8-2021

Tanggal Lulus: 02 Agustus 2021

PERNYATAAN ORISINALITAS

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 di cantumkan 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, 02 Agustus 2021

Yang membuat pernyataan,



Endy Safadilla

NIM.1603617005



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: 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 : Endy Safadilla
NIM : 1603617005
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan
Alamat email : endysafadilla69@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 Kebugaran Jasmani Berbasis Android

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, 13 Agustus 2001

Penulis

(Endy Safadilla)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah Subbhanahu 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 kita haturkan kepada junjungan nabi besar baginda 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 **Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes**, Bapak Penasihat Akademik **dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N** yang telah terus membimbing akademik saya sehingga bisa sampai pada tahap akhir ini, Bapak Pembimbing Skripsi 1 **Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes**, dan Bapak Pembimbing Skripsi 2 **Agung Robianto, S.Pd., 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** yang selalu mendorong semangat saya, serta terimakasih kepada seluruh **Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan**, keluarga besar **KOP Futsal, Bola Tangan, Woodball, Gateball, dan Sepatu Roda** keluarga besar **Tim Sosiologi Olahraga UNJ**, Keluarga Besar **Duta Fakultas Ilmu Keolahragaan**, Keluarga Besar **Forum Mahasiswa Berprestasi Fakultas Ilmu Keolahragaan**, 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 di teliti lebih lanjut kedepannya.

Jakarta, 02 Agustus 2021

E.S



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian	7
C. Perumusan Masalah	8
D. Kegunaan Hasil Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Konsep Pengembangan Model	10
B. Konsep Model yang Dikembangkan	17
C. Kerangka Teoretik	18
1. Kebugaran Jasmani	18
2. Komponen Kebugaran Jasmani	19
3. Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani	23
4. Pengetahuan	25
5. Tingkat Pengetahuan	26
6. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan	28
7. Cara Memperoleh Pengetahuan	30
8. Kriteria Tingkat Pengetahuan	32
9. Aplikasi	32
10. Manfaat Aplikasi di Banyak Bidang	33
11. Klasifikasi Aplikasi	35
12. Contoh Aplikasi	36
13. Digital Platform	37

D. Rancangan Model.....	39
-------------------------	----

BAB III METODOLOGI PENELITIAN 40

A. Tujuan Penelitian.....	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian	40
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan	40
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	41
E. Langkah-langkah Pengembangan Model	42
1. Analisis Kebutuhan.....	42
2. Desain Model.....	43
3. Pengembangan Model	51

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAAN..... 55

A. Hasil Pengembangan Model.....	55
1. Hasil Analisis Kebutuhan	55
2. Desain Model Awal	58
3. Hasil Draft Final	59
B. Kelayakan Model	63
C. Efektivitas Model	65
D. Pembahasan	70

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 75

A. Kesimpulan.....	75
B. Saran.....	75

DAFTAR PUSTAKA 77

LAMPIRAN..... 79

RIWAYAT HIDUP..... 103

Daftar Gambar

	Halaman
Gambar 1.1 Tujuh Belas Tujuan <i>SDG's</i>	1
Gambar 1.2 Jumlah Pengguna Internet Berdasarkan Provinsi	4
Gambar 2.1 ADDIE Model	15
Gambar 2.2 Contoh Aplikasi	36
Gambar 3.1 Model ADDIE	42
Gambar 3.2 Ikon Aplikasi SPORTIF	44
Gambar 3.3 <i>Splashscreen</i> Aplikasi SPORTIF	45
Gambar 3.4 Halaman <i>Sign In/Sign Up</i>	45
Gambar 3.5 Halaman Pendaftaran Akun Aplikasi SPORTIF	46
Gambar 3.6 Halaman Menu Aplikasi SPORTIF	47
Gambar 3.7 Halaman Menu Artikel/Konten Aplikasi SPORTIF	48
Gambar 3.8 Halaman Pencarian Praktisi Olahraga Aplikasi SPORTIF	49
Gambar 3.9 Artikel Kebugaran Aplikasi SPORTIF	50
Gambar 3.10 Video Latihan Kebugaran Aplikasi SPORTIF	51

Daftar Tabel

	Halaman
Tabel 3.1 Daftar Nama Para Ahli.....	52
Tabel 4.1 Wawancara Praktisi Kebugaran Jasmani.....	56
Tabel 4.2 Wawancara Masyarakat Umum.....	57
Tabel 4.3 Wawancara Atlet.....	58
Tabel 4.4 Saran dan Masukan Ahli Fisiologi dan Kebugaran Jasmani.....	59
Tabel 4.5 Saran dan Masukan Ahli Digital Platform.....	60
Tabel 4.6 Hasil Draft Final.....	61
Tabel 4.7 Kelayakan Model.....	64
Tabel 4.8 Kuesioner Kebugaran Jasmani.....	66
Tabel 4.9 Respon dan Saran.....	71



Daftar Lampiran

	Halaman
Lampiran 1 Hasil Pretest dan Posttest.....	80
Lampiran 2 Statistika Uji	82
Lampiran 3 Surat Permohonan Validasi Ahli Fisiologi dan Kebugaran.....	83
Lampiran 4 Surat Permohonan Validasi Ahli Software House and Development System	84
Lampiran 5 Saran dan Masukan Ahli Fisiologi dan Kebugaran	85
Lampiran 6 Saran dan Masukan Ahli Software House and Development System.....	86
Lampiran 7 Surat Pernyataan Disetujui Penelitian dari Pihak Karang Taruna Ujung Menteng.....	87
Lampiran 8 Dokumentasi Pengambilan Data (Kuesioner)	88
Lampiran 9 Rekapitulasi Jawaban Uji Coba.....	89

