

**MODEL AKTIFITAS FISIK INDIVIDU UNTUK MEMELIHARA
KEBUGARAN JASMANI BERBASIS OLAHRAGA FUTSAL**



ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membuat Model Aktivitas Fisik Individu Untuk Memelihara Kebugaran Jasmani Berbasis Olahraga Futsal di SDN Cakung Barat 03 Pagi Jakarta Timur Terhadap anggota klub futsal Morron FC. Waktu penelitian dilakukan selama 7 bulan terhitung dari November 2020 – Mei 2021. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian Model ADDIE, dalam pelaksanaan nya penelitian dilakukan dalam 5 tahapan yaitu *Analisis, Design, Development, Implementasi Dan Evaluasi*. Subjek pada penelitian kali ini adalah Anggota Klub Futsal Morron FC sebanyak 15 Anggota Klub dan untuk hasil penelitian ini menghasilkan 15 produk yang berupa *Model Aktivitas Fisik Untuk Memelihara Kebugaran Jasmani Berbasis Olahraga Futsal* yang telah divalidasi oleh Ahli Permainan, Ahli Kebugaran Dan Ahli Olahraga Futsal. Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa Model Aktivitas Fisik Individu Untuk Memelihara Kebugaran Jasmani Berbasis Olahraga Futsal dapat dijadikan Media yang digunakan untuk Memelihara Kebugaran Jasmani, sehingga dapat memberikan kontribusi yang baik terhadap anggota klub olahraga futsal di SDN Cakung Barat 03 Pagi Jakarta Timur. Berdasarkan hasil penelitian Model Aktivitas Fisik Individu Untuk Memelihara Kebugaran Jasmani Berbasis Olahraga Futsal dapat dikembangkan dan diterapkan terhadap anggota klub olahraga futsal.

Kata Kunci : Aktifitas Fisik, ADDIE, Futsal, Kebugaran Jasmani, Model

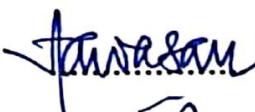
ABSTRACT

This study aims to create a model of individual physical activity to maintain physical fitness based on futsal at SDN Cakung Barat 03 Pagi, East Jakarta, against members of the futsal club Morron FC. The research time was carried out for 7 months starting from November 2020 - May 2021. The research method used was the ADDIE Model research method, in its implementation the research was carried out in 5 stages, namely Analysis, Design, Development, Implementation and Evaluation. The results of the study produced 15 products in the form of a Physical Activity Model for Maintaining Physical Fitness Based on Futsal Sports which had been validated by Game Experts, Fitness Experts and Futsal Sports Experts. Based on the results of the study, it shows that the Individual Physical Activity Model for Maintaining Physical Fitness Based on Futsal Sports can be used as a medium used to maintain physical fitness, so that it can make a good contribution to members of the futsal sports club at SDN Cakung Barat 03 Pagi, East Jakarta. Based on the results of the research, the Individual Physical Activity Model for Maintaining Physical Fitness Based on Futsal Sports can be developed and applied to members of the futsal sports club.

Keyword: Physical Activity, ADDIE, Futsal, Physical Fitness, Model

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I <u>Drs. Iwan Barata, M.Pd</u> NIP. 196803092001121001		23/07/21
Pembimbing II <u>Dr. Hernawan, SE, M.Pd</u> NIP. 196907212002121001		26/07/21

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Aan Wasan, S.Sos, M.Si</u> NIP. 197112192005011001	Ketua		24/07/21
2. <u>Drs.Iwan Barata, M.Pd</u> NIP. 196803092001121001	Sekertaris		23/07/21
3. <u>Dr. Hernawan, SE, M.Pd</u> NIP. 196907212002121001	Anggota		26/07/21
4. <u>Masnur Ali, M.Pd</u> NIP. 199209012019031014	Anggota		26/07/21
5. <u>Dra. Aryati, M.Pd</u> NIDN. 0010116408	Anggota		26/07/21

Tanggal Lulus : 14 Juli 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 di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis dipublikasikan orang lain, kecuali 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 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, Juli 2021

Yang membuat pernyataan,



Fahmi Fauzan Shiddiq
No. Reg. 6815144906



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 : Fahmi Fauzan Shiddiq.....
NIM : 6815144906.....
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Olahraga / Olahraga Rekreasi.....
Alamat email : Fahmifs27@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 AKTIVITAS FISIK INDIVIDU UNTUK MEMELIHARA KEBUGARAN
JASMANI BERBASIS OLAHRAGA FUTSAL

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, 24 Agustus 2021

Penulis

(Fahmi Fauzan S)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji syukur panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Olahraga Rekreasi Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai ada penyusunan Skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada Dr. Johansyah Lubis, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, Hartman Nugraha, M.Pd, selaku Koordinator Program Studi Olahraga Rekreasi sekaigus Dosen Pembimbing Akademik atas saran dan bimbingan yang telah diberikan selama perkuliahan hingga saat ini, Drs. Iwan Barata, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I dan Dr.Hernawan, SE.,M.Pd Sebagai Dosen Pembimbing II, yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, kedua Orang Tua saya, Sahabat-sahabat dan seluruh pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah terlibat, namun tidak mengurangi rasa hormat saya. Semoga Skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan dan bagi penulis.

Jakarta, Juli 2021

FFS

DAFTAR ISI

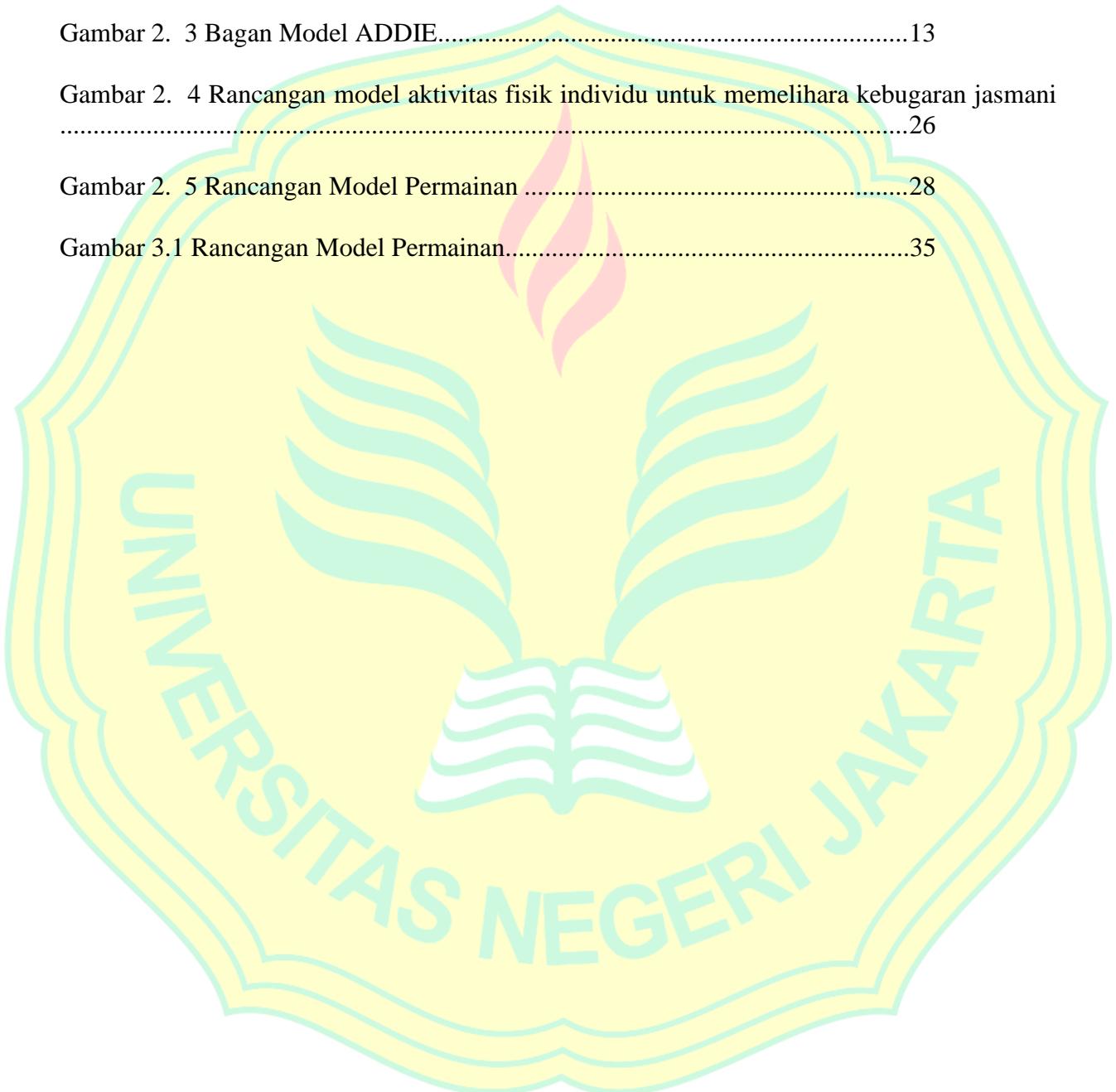
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Masalah.....	5
C. Perumusan Masalah.....	5
D. Kegunaan Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	7
A. Konsep Pengembangan Model.....	7
1. Model 4D.....	9
2. Pengembangan Model Dick dan Carey	10
3. Model ASSURE	11
4. Model ADDIE	12

B.	Konsep Model Yang Dikembangkan	16
1.	Model	16
2.	Aktifitas Fisik.....	17
3.	Kebugaran Jasmani	19
4.	Futsal	23
C.	Kerangka Teoretik.....	24
D.	Rancangan Model.....	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		30
A.	Tujuan Penelitian.....	30
B.	Tempat Dan Waktu Penelitian	30
1.	Tempat Penelitian.....	30
2.	Waktu Pelaksanaannya.....	30
C.	Karakteristik Model.....	30
D.	Pendekatan dan Metode Penelitian	31
E.	Langkah-Langkah Pengembangan Model.....	33
1.	Penelitian Pendahuluan	33
2.	Perencanaan Pengembangan Model.....	34
3.	Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		38
A.	Hasil Pengembangan Model.....	38
B.	Hasil Analisis Kebutuhan.....	38
1.	Model <i>Draft</i> Awal	39
2.	Model <i>Draft</i> Final.....	42

C. Kelayakan Model	44
1. Data Hasil Validasi Ahli Permainan	44
2. Data Hasil Validasi Ahli Kebugaran	44
3. Data Hasil Validasi Ahli Futsal.....	45
D. Pembahasan	47
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	48
A. Kesimpulan.....	48
B. Implikasi.....	49
C. Saran.....	49
1. Saran pemanfaatan	49
2. Saran Diseminasi.....	50
3. Saran pengembangan lebih lanjut	50
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN.....	57
SURAT KETERANGAN	85
RIWAYAT HIDUP	86

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Model Pengembangan Dick dan Carey.....	11
Gambar 2. 2 Model Pengembangan ASSURE	12
Gambar 2. 3 Bagan Model ADDIE.....	13
Gambar 2. 4 Rancangan model aktivitas fisik individu untuk memelihara kebugaran jasmani	26
Gambar 2. 5 Rancangan Model Permainan	28
Gambar 3.1 Rancangan Model Permainan.....	35



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Tahap Pengembangan Model ADDIE	15
Tabel 3. 1 Nama para ahli uji validasi.....	36
Tabel 4. 1 Hasil Analisis Kebutuhan	39
Tabel 4. 2 Saran dan Masukan dari Ahli Permainan	40
Tabel 4. 3 Saran dan Masukan dari Ahli Kebugaran	41
Tabel 4. 4 Saran dan Masukan dari Ahli Futsal	42
Tabel 4. 5 Hasil Model Final	43
Tabel 4. 6 Kelayakan Model olahraga tardisional jawa.....	45



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Wawancara.....	57
Lampiran 2 Dokumentasi.....	58
Lampiran 3 Desain Permainan.....	66
Lampiran 4 Surat.....	81

