

**MODEL PEMANASAN RUGBY BERBASIS PERMAINAN
UNTUK KOP RUGBY UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



**IKBAL MIFTAHUDIN
6835155149**

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

**PROGRAM STUDI OLAHRAGA REKREASI
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
AGUSTUS 2021**

MODEL PEMANASAN RUGBY BERBASIS PERMAINAN UNTUK KOP RUGBY UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan produk baru berupa model pemanasan berbasis permainan untuk Klub Olahraga Prestasi Rugby Universitas Negeri Jakarta. Pengambilan data dilakukan pada bulan Juli 2021 yang bertempat Di Kampus B Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ, Rawamangun, Kec. Pulo Gadung, Kota Jakarta Timur. penelitian ini merupakan penelitian Model dan Pengembangan yang bersifat deskriptif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *Research & Development (R & D)* dari ADDIE, yaitu dengan membuat produk berupa model permainan dengan 5 (Lima) tahapan, yaitu 1.) Analisis (*Analyze*), 2.) Desain (*Design*), 3.) Pengembangan (*Development*), 4.) Pelaksanaan (*Implement*), 5.) Evaluasi (*Evaluate*). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah anggota Klub Olahraga Prestasi Universitas Negeri Jakarta yang berjumlah 12 orang sebagai subjek Uji Coba skala kecil (Praktek Lapangan).

Uji validasi yang digunakan pada penelitian adalah dengan menggunakan uji justifikasi ahli, dimana model yang telah dibuat diuji cobakan, kemudian dikonsultasikan dan dinilai oleh para ahli sesuai dengan variabel yang terkait. Uji coba yang dilakukan dengan memberikan 15 model permainan yang telah dibuat peneliti untuk dianalisa dengan pengisian angket justifikasi oleh dosen ahli (*expert judgment*). Setelah divalidasi oleh dosen ahli maka hasil akhir dalam penelitian ini berupa 14 model permainan yang dianggap layak dan kemudian dilakukan uji coba. Model permainan ini nantinya dapat dijadikan sumber referensi bagi para pengajar dan pelatih Olahraga untuk meningkatkan aktivitas gerak pemanasan menjadi lebih variatif. Kesimpulan akhir yang diperoleh melalui penelitian ini adalah 14 model pemanasan berbasis permainan yang peneliti buat telah layak dilakukan serta digunakan.

Kata Kunci : Model Pemanasan, Rugby, Permainan, Klub Olahraga Prestasi Rugby Universitas Negeri Jakarta.

**GAME-BASED RUGBY WARM-UP MODEL FOR JAKARTA STATE
UNIVERSITY RUGBY CLUB**

ABSTRACT

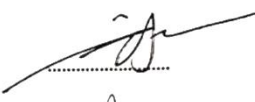
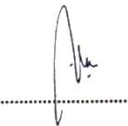
This study aims to produce a new product in the form of a game-based heating model for the Jakarta State University Rugby Achievement Sports Club. Data collection was carried out in July 2021 at Campus B, Faculty of Sports Science, UNJ, Rawamangun, Kec. Pulo Gadung, East Jakarta City. This research is a descriptive model and development research. The method used in this study is the Research & Development (R & D) method from ADDIE, namely by making a product in the form of a game model with 5 (five) stages, namely 1.) Analysis (Analyze), 2.) Design (Design), 3.) Development, 4.) Implementation, 5.) Evaluation. The population used in this study were members of the Achievement Sports Club, State University of Jakarta, amounting to 12 people as subjects of a small-scale trial (Field Practice).

The validation test used in the study was using an expert justification test, where the model that had been made was tested, then consulted and assessed by experts according to the related variables. The trial was carried out by giving 15 game models that had been made by researchers to be analyzed by filling out justification questionnaires by expert lecturers (expert judgment). After being validated by expert lecturers, the final results in this study were 14 game models that were considered feasible and then tested. This game model can later be used as a reference source for sports teachers and coaches to increase warm-up activities to be more varied. The final conclusion obtained through this research is that the 14 game-based heating models that the researchers made are feasible and can be used.

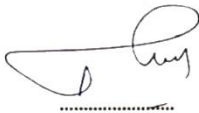


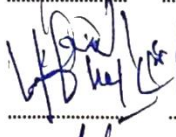

Keywords: Warm-up Model, Rugby, Game, Sports Club Rugby Achievement Jakarta State University.

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I <u>Drs. Iwan Barata, M.Pd</u> NIP. 19680309 200112 1 001		15/08/2021
Pembimbing II <u>Dr. Sri Nuraini, M.Pd</u> NIP. 19670730 199303 2 001		16/08/2021

PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Abdul Kholik, M.Pd</u> NIP. 19751228 200501 1 001	Ketua		16/08/2021
2. <u>Drs. Iwan Barata, M.Pd</u> NIP. 19680309 200112 1 001	Sekretaris		15/08/2021
3. <u>Dr. Sri Nuraini, M.Pd</u> NIP. 19670730 199303 2 001	Anggota		16/08/2021
4. <u>Dr. Abdul Sukur, M.Si</u> NIP. 19691130 200003 1 001	Anggota		16/08/2021
5. <u>Muhamad Arif, M.Pd</u> NIDN. 0023028304	Anggota		16/08/2021

Tanggal Lulus : 10 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 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 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, Agustus 2021

Yang membuat pernyataan

A 1000 Rupiah postage stamp with a signature over it. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'REPUBLIK BERSUKSES', '1000', 'METERAL', 'TEMPER', and 'R. 984A.IX.84025476'.

Ikbal Miftahudin
No.Reg 6835155149



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 : Ikbal Miftahudin
NIM : 6835155149
Fakultas/Prodi : Olahraga Rekreasi
Alamat email : ikbalmiftahudin16@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 Pemanasan Rugby Berbasis Permainan Untuk Kop Rugby Universitas Negeri Jakarta”

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, 23 Agustus 2021

Penulis

(Ikbal Miftahudin)

KATA PENGANTAR

Puji syukur Penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas Berkah dan Rahmat-Nya. Penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka menyelesaikan **Studi Strata-1 (S1)** di program studi Olahraga Rekreasi Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Demi memenuhi persyaratan akhir studi untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak dan bimbingan skripsi ini, sangatlah sulit bagi Penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih sebesar – besarnya kepada yang terhormat :

1. Bapak **Prof. Dr. Komarudin, M.Si.** selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh ilmu dari awal hingga akhir studi.
2. Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd.** selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh ilmu dari awal hingga akhir studi.
3. Bapak **Hartman Nugraha, M.Pd.** selaku Koordinator Program studi Olahraga Rekreasi Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberikan Motivasi dan membantu kepada penulis dalam menyelesaikan studi di Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.
4. Bapak **Drs. Iwan Barata, M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing I. yang banyak memberikan bimbingan sehingga penulisan ini berjalan lancar.
5. Ibu **Dr. Sri Nuraini, M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing II. yang telah memberikan masukan sehingga skripsi ini terselesaikan dengan baik.
6. **Bapak dan Ibu Dosen** Fakultas Ilmu Olahraga Program Studi Olahraga Rekreasi Universitas Negeri Jakarta, yang telah banyak memberikan ilmunya kepada penulis selama menempuh studi.
7. **Pihak Staf dan Karyawan** Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, atas informasi dan layanan yang baik demi terselesainya Jenjang Studi ini.

8. **Sahabat** Olahraga Rekreasi Universitas Negeri Jakarta 2015, yang telah memberikan dukungan serta motivasinya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan
9. **Pembina dan Pelatih serta Sahabat** Kop Rugby Universitas Negeri Jakarta. Pihak yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, dan selalu memberikan dukungan serta motivasinya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
10. **keluarga tercinta** Mama (Mimin), Adek Kandung (Indah), dan sanak saudara (keluarga besar), yang telah memberikan dukungan melalui doa serta material maupun moral.

Akhir kata, Penulis berharap dan berdoa semoga Allah SWT senantiasa membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Dan harapan akhir semoga skripsi ini membawa manfaat yang baik bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan khususnya di bidang olahraga rekreasi.

Jakarta, Agustus 2021

Penulis

I.M

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian	4
C. Perumusan Masalah.....	5
D. Kegunaan Hasil Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORETIK	6
A. Konsep Model Menurut Para Ahli	6
B. Konsep Model Yang Akan Dibuat	19
C. Kerangka teoritik.....	21
1. Pengertian model	21
2. Hakikat Pemanasan.....	22
3. Teori Permainan	26
4. Teori Rugby.....	33
D. Rancangan Model.....	46
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	50
A. Tujuan Penelitian	50
B. Tempat, Waktu, dan Subjek Penelitian	50
C. Karakteristik Model.....	52
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	52

E. Langkah – Langkah Model.....	53
1. Penelitian pendahuluan	54
2. Perencanaan Pembuatan Model.....	55
3. Validasi, Evaluasi dan Revisi Model.....	58
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	60
A. Hasil Penelitian Model	60
1. Hasil Analisis Kebutuhan.....	60
2. Model Draft Awal.....	62
3. Model Draft Final	66
B. Kelayakan Model	67
C. Pembahasan	69
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	71
A. Kesimpulan	71
B. Implikasi	71
C. Saran	72
DAFTAR PUSTAKA.....	73
DAFTAR LAMPIRAN	75
RIWAYAT HIDUP	111

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Konsep Model ADDIE	10
Gambar 2. 2 Konsep Model Borg & Gall	14
Gambar 2. 3 Konsep Model Dick & Carey	15
Gambar 2. 4 Konsep Model Sugiyono	16
Gambar 2. 5 Gerakan Pemanasan Statis	24
Gambar 2. 6 Gerakan Pemanasan Dinamis	25
Gambar 2. 7 Komponen Gerak Dasar	30
Gambar 2. 8 Logo Kop Rugby UNJ	36
Gambar 2. 9 Ukuran Lapangan Rugby	37
Gambar 2. 10 Teknik <i>Passing</i>	38
Gambar 2. 11 Teknik <i>Tackel</i>	39
Gambar 2. 12 Teknik <i>Line-Out</i>	39
Gambar 2. 13 Teknik <i>Scrum</i>	40
Gambar 2. 14 Teknik <i>Ruck</i>	41
Gambar 2. 15 Teknik <i>Maul</i>	42
Gambar 2. 16 Teknik <i>Drop-Kick</i>	42
Gambar 2. 17 Kategori Jenis Posisi Pemain Rugby	44
Gambar 2. 18 Tahapan Model ADDIE	46
Gambar 2. 19 Rancangan Model Pemanasan	49
Gambar 3. 1 Rancangan Model ADDIE	56

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Rincian Pelaksanaan Kegiatan Penelitian.....	51
Tabel 3. 2 Subjek Penelitian.....	51
Tabel 3. 3 Nama Para Ahli Justifikasi	58
Tabel 4. 1 Hasil Analisis Kebutuhan dan Temuan Lapangan	61
Tabel 4. 2 Saran dan Masukan Dosen Ahli Permainan ke - 1.....	63
Tabel 4. 3 Saran dan Masukan Dosen Ahli Permainan ke - 2.....	64
Tabel 4. 4 Saran dan Masukan Dosen Ahli Rugby.....	65
Tabel 4. 5 Hasil Model Draft Final.....	66
Tabel 4. 6 Hasil Kelayakan Validasi Model	69



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. DRAFT MODEL	75
LAMPIRAN 2. SURAT KETERANGAN VALIDASI AHLI	103
LAMPIRAN 3. SURAT PENELITIAN	106
LAMPIRAN 4. DOKUMENTASI PENELITIAN.....	108

