

**MODEL PEMBELAJARAN KEBUGARAN JASMANI
MENGUNAKAN ALAT UNTUK SISWA SEKOLAH
MENENGAH ATAS**



RIZKY DWI CAHYO

1601617021

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2021

ABSTRAK

RIZKY DWI CAHYO. Model Pembelajaran Kebugaran jasmani menggunakan Alat untuk Siswa Sekolah Menengah Atas, skripsi. Jakarta : Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta, 2021. Penelitian ini bertujuan untuk membuat Model Pembelajaran Kebugaran jasmani menggunakan Alat untuk Siswa Sekolah Menengah Atas Penelitian ini dilaksanakan di sekolah Menengah Atas Negeri 21 Jakarta Timur. Dilihat dari pembelajaran kebugaran jasmani memberi contoh melakukan pembelajaran kekuatan otot, tidak ada variasi cara melakukannya baik menggunakan bantuan alat maupun tidak. Dari yang dilakukan sebagian besar siswa kurang senang, merasa jenuh dan bosan. Kondisi demikian mengakibatkan tujuan pembelajaran tidak tercapai, siswa kurang menguasai materi pembelajaran. Oleh karena itu peneliti membuat model pembelajaran kekuatan otot dengan beragam variasi cara melakukannya dengan bantuan alat seperti rubber dan dumbell. Yang bertujuan agar siswa tidak merasa bosan dan jenuh, membuat siswa tertarik serta menciptakan suasana menyenangkan bagi siswa dalam melakukan pembelajaran. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu penelitian dan pengembangan (research and development) dengan Model pengembangan Borg and Gall terdiri dari 10 (sepuluh) tahapan. Berdasarkan hasil penelitian membuktikan bahwa model pembelajaran kebugaran jasmani menggunakan alat untuk siswa sekolah menengah atas telah dinyatakan layak dan dapat diterapkan untuk siswa sekolah menengah atas.

Kata Kunci: Model pembelajaran, Kekuatan otot, Sekolah Menengah Atas



ABSTRACT

RIZKY DWI CAHYO. Physical fitness learning model using tools for high school students. thesis. Jakarta: Department of Physical Education. Faculty of Sports Science, State University of Jakarta, 2021. This study aims to create a Physical Fitness Learning Model using Tools for High School Students. This research was carried out at State High School 21, East Jakarta. Judging from learning the strength of physical fitness by giving examples of doing learning, there is no variation in how to do it well using tools or not. From what was done, most of the students were not happy, felt bored and bored. Such conditions result in learning objectives not being achieved, students do not master the learning material. Therefore, the researchers made a learning model of muscle strength with a variety of ways to do it with the help of tools such as rubber and dumbbells. The aim is that students do not feel fun and bored, make students interested and create a pleasant atmosphere for students in doing learning. The research method used in this study, is research and development with the Borg and Gall development model consists of 10 (ten) stages. Results Based on the research proves that the physical fitness learning model using tools for high school students has been declared feasible and can be applied to high school students.

Keywords: learning model, muscle strength, senior high school



LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
------	--------------	---------

Pembimbing I



13/08-2021

Dr. Iwan Setiawan M.Pd

NIP.197303052009121001



10/08-2021

Pembimbing II

Mastri Juniarto, M.Pd

NIDK. 8856090018

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
------	---------	--------------	---------

1. Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd Ketua

NIP.197510092005011002



2. Dr. Sukiri, M.Pd

Sekretaris

NIP.195908161987031002



01/08-21

3. Dr. Iwan Setiawan, M.Pd

Anggota

NIP.197303052009121001



13/08-2021

4. Mastri Juniarto, M.Pd

Anggota

NIDK. 8856090018



10/08-2021

5. Setyo Purwanto, M.Pd

Anggota

NIP.197202192003121001



16/08-21

Tanggal Lulus :

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, 28 Juli 2021

Yang membuat pernyataan,



Bizky Dwi Cahyo
NIM. 1601617021



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 : RIZKY DWI CAHYO
NIM : 1601617021
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan/ Pendidikan Jasmani
Alamat email : rizky19.rc@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 PEMBELAJARAN KEBUGARAN JASMANI MENGGUNAKAN
ALAT UNTUK SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS**

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, 28 Agustus 2021

Penulis

(RIZKY DWI CAHYO)

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbilalamin puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala karena atas berkat rahmat dan karunia-nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul model pembelajaran kebugaran jasmani menggunakan alat untuk siswa sekolah menengah atas penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan program studi pendidikan jasmani fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Jakarta peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Dengan rasa hormat peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada Bapak Dr. Johansyah Lubis M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Bapak Dr Iwan Setiawan M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta dan juga selaku pembimbing 1, Bapak Mastri juniarto M.Pd selaku pembimbing 2 dan Bapak Dr. Sukiri, M.Pd yang membimbing saya dari awal perkuliahan hingga saat ini. Almh. Hana Syarifah Dan Bapak Suugito beserta keluarga saya, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, rekan-rekan mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala

kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 28 juli 2021

Peneliti

RDC



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI.....	iii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Masalah.....	5
C. Perumusan Masalah	5
D. Kegunaan Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	7
A. Konsep Pengembangan Model.....	7
B. Konsep Model Yang Dikembangkan.....	24
C. Kerangka Teoritik.....	25
1. Hakikat Model	25
2. Hakikat Pembelajaran	26
3. Hakikat Kebugaran jasmani	27
4. Hakikat Kekuatan Otot.....	28
5. Hakikat Alat.....	30
6. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas	30
D. Rancangan Model.....	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	37
A. Tujuan Penelitian.....	37
B. Tempat dan waktu penelitian	37
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan.....	37
D. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	38

E. Langkah-langkah Pengembangan Model.....	38
1. Penelitian Pendahuluan	38
2. Perencanaan Pengembangan Model.....	39
3. Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model.....	66
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	68
A. Hasil Pengembangan Model.....	68
1. Hasil Analisis Kebutuhan	68
2. Model Final.....	69
B. Kelayakan Model.....	71
C. Pembahasan.....	76
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	78
A. Kesimpulan	78
B. Saran	78
DAFTAR PUSTAKA.....	79

