

**“MODEL PEMBELAJARAN AKTIVITAS KEBUGARAN
JASMANI BERBASIS VIDEO SISWA SMPN 61 JAKARTA”**



**Skripsi Ini Ditulis Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2021**

MODEL PEMBELAJARAN AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI BERBASIS VIDEO SISWA SMPN 61 JAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh adanya kendala pada saat pembelajaran PJOK khususnya pada materi aktivitas kebugaran jasmani dimasa pandemi Covid 19, kendala tersebut diantaranya guru tidak dapat memberikan contoh gerakan secara langsung ketika pembelajaran daring dengan maksimal dan siswa tidak dapat memahami materi yang diberikan guru dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk membuat model pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani berbasis video siswa SMP kelas VII dan VIII. Penelitian ini dilakukan dengan metode *research and development* dengan 10 tahapan langkah-langkah R&D. Penelitian ini dilakukan dengan mencari informasi pada guru PJOK dengan melakukan wawancara dan melakukan pembuatan desain model pembelajaran untuk divalidasi oleh pakar kebugaran jasmani dengan dua dosen ahli dan satu guru PJOK. Setelah dilakukan validasi dengan para pakar dan telah di uji coba pemakaian pada siswa kelas VII dan VIII SMPN 61 Jakarta maka penelitian ini disimpulkan menghasilkan 10 video model pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani yang didalamnya terdapat 16 gerakan terkait komponen-komponen aktivitas kebugaran jasmani. model pembelajaran ini telah dinyatakan layak dan dapat di produksi masal.

Kata Kunci: Model Pembelajaran, Aktivitas Kebugaran Jasmani, Video



**VIDEO-BASED PHYSICAL FITNESS ACTIVITIES LEARNING MODEL FOR
STUDENTS OF SMPN 61 JAKARTA**

ABSTRACT

This research was motivated by the existence of obstacles during PJOK learning, especially in the material for physical fitness activities during the Covid 19 pandemic, these obstacles included the teacher not being able to provide direct examples of movement when online learning was maximal and students unable to understand the material given by the teacher properly. This study aims to create a video-based physical fitness activity learning model for junior high school students in grades VII and VIII. This research was conducted using research and development methods with 10 stages of R&D. This research was conducted by seeking information on PJOK teachers by conducting interviews and designing learning models to be validated by physical fitness experts with two expert lecturers and one PJOK teacher. After being validated by experts and having been tested for use on class VII and VIII students at SMPN 61 Jakarta, this study concluded that it produced 10 videos of learning models of physical fitness activities in which there were 16 movements related to the components of physical fitness activities. This learning model has been declared feasible and can be mass produced.

Keywords : Learning Model, Physical Fitness Activities, Video

**LEMBARAN PERSETUJUAN SKRIPSI
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
<u>Dr. Sujarwo, M.Pd</u> NIP. 197604252003121001		29/08 21
Pembimbing II		
<u>Khaeroni, M.Pd.</u> NIP.197308182002121001		29/08 21

PERSETUJUAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Dr. Kurnia Tahki, M.Pd.</u> NIP. 195901121989031001	Ketua		29/08 21
<u>Drs. Yansen Huru Jutalo, M.Pd.</u> NIP. 195801151988031001	Sekretaris		25/08 21
<u>Dr. Sujarwo, M.Pd</u> NIP. 197604252003121001	Anggota		29/08 21
<u>Khaeroni, M.Pd.</u> NIP.197308182002121001	Anggota		29/08 21
<u>Dr. Andi Hasriadi H. M.Pd.</u> NIP. 198601252020121003	Anggota		29/08 21

Tanggal Lulus: 23 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, 23 Agustus 2021

Yang membuat pernyataan,



UNIVERSITAS NEGERI
JAKARTA
No. C28FA/1642/1075052

(Dede Kurniawan)
No. Reg 1601617073



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 : DEDE KURNIAWAN
NIM : 1601617073
Fakultas/Prodi : ILMU KOLAHRAGAAN / PENDIDIKAN JASMANI
Alamat email : dede0077146@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 (.....)

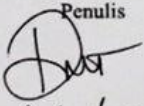
yang berjudul : MODEL PEMBELAJARAN AKTIVITAS
KEBUGARAN JASMANI BERBASIS VIDEO
SISWA SMPN 61 JAKARTA

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, 16 September 2021

Penulis

(Dede Kurnawan)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan ke Hadirat Allah SWT yang telah memberikan nikmat dan rahmat serta karunia-nya sehingga Skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi persyaratan dalam mendapatkan gelar sarjana pendidikan dengan judul “ Model Pembelajaran Aktivitas Kebugaran Jasmani Berbasis Video Pada Siswa SMP Negeri 61 Jakarta.”

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan semua pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar besarnya kepada:

1. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
2. Dr. Iwan setiawan, M.Pd. selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
3. Dr. Sujarwo, M.Pd. sebagai Dosen Pembimbing I.
4. Khaeroni, M.Pd. sebagai Dosen Pembimbing II.
5. Drs. Yansen Huru Jutalo, M.Pd. selaku Pembimbing Akademik.
6. Dr. Kurnia Tahki, M.Pd. selaku Ketua Sidang Skripsi.
7. Dr. Andi Hasriadi H, M.Pd. selaku Dosen Penguji.

Akhirnya tidak lupa penulis ucapkan penghargaan dan terima kasih kepada kedua Orang Tua Bapak Taufik dan Ibu Ana yang selalu sabar dan memberikan dukungan serta doa dan memotivasi untuk menyelesaikan Skripsi ini. Tidak ada yang dapat penulis berikan kepada semua pihak yang telah membantu hingga terselesaikan skripsi ini selain balasan dari ALLAH SWT.

Jakarta, 23 Agustus 2021

DK

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	6
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR TABEL.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	v
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian.....	4
C. Rumusan Masalah.....	4
D. Kegunaan Hasil Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	6
A. Konsep Pengembangan Model.....	6
B. Konsep Model Yang diKembangkan.....	13
C. Kerangka Teoretik	14
D. Rancangan Model.....	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	32
A. Tujuan Penelitian	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian	32
C. Karakteristik Model Yang Dikembangkan	32
D. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	33
E. Langkah – langkah Pengembangan.....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	52
A. Hasil Pengembangan Model	52
B. Kelayakan Model	72
C. Pembahasan	74
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	77
A. Kesimpulan	77
B. Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN	81

ANGKET JUSTIFIKASI AHLI	82
ANGKET KESESUAIAN MODEL.....	85
ANGKET KELAYAKAN MODEL.....	88
SURAT KETERANGAN VALIDASI	92
REKAPITULASI ANGKET KESESUAIAN MODEL	94
REKAPITULASI KELAYAKAN MODEL.....	95
DOKUMENTASI	96

