

**MODEL OLAHRAGA REKREASI PADA PEMUDA KARANGTARUNA
DI KAMPUNG KRAMAT KELURAHAN TANAH BARU KECAMATAN
BOGOR UTARA**



RIZKY LARAS YUDHA PURNAMA

6815127960

Skripsi Ini Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Olahraga

IlmuKeolahragaanKonsentrasiOlahragaRekreasi

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

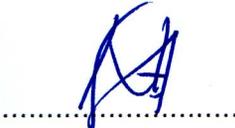
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2016

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I <u>Hartman Nugraha, M.Pd</u> NIP. 19740909 200312 1 001		27/07/2016
Pembimbing II <u>Dr. Hernawan, SE. M.Pd</u> NIP. 19690721 200212 1 001		26/07/2016

PERSETUJUAN PANITIA SKRIPSI

Ketua <u>Drg. Hj. Marlinda Budiningsih, M.Pd</u> NIP. 19580308 198403 2 001		01/08/2016
Sekretaris <u>Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd</u> NIP. 19770128 200501 2 002		29/07/2016
Anggota <u>Eka Fitri Novita Sari, M.Pd</u> NIP. 19790825 200501 2 002		27/07/2016
<u>Dr. Hernawan, SE. M.Pd</u> NIP. 19690721 200212 1 001		26/07/2016
<u>Hartman Nugraha, M.Pd</u> NIP. 19740909 200312 1 001		27/07/2016

Tanggal Kelulusan : 20 Juli 2016

LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan segala puji dan syukur kepada Allah Ta'ala dan atas dukungan dan do'a dari orang-orang tercinta, akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya. Oleh karena itu dengan rasa syukur dan bahgia saya persembahkan dan terima kasih saya

kepada:

ALLAH S.W.T

Karenanya atas izin dan karunia-Nya, telah dapat dibuat dan selesai tepat pada waktunya. Puji Syukur yang tak terhingga kepada Allah Ta'ala penguasa alam yang meridhoidan mengabulkan segala do'a.

BAPAK, IBU DAN ADIK

Kepada kedua orang tuasaya yang telah memberikan dukungan moril maupun materisertado'a yang tiada henti untuk kesuksesan saya dan keberhasilan dalam penulisan skripsi ini, ucap terima kasih saya tak pernah cukup untuk membalas kebaikan orang tua, karena skripsi ini karya tulis sederhana ini ku persembahkan untuk kalian, dan untuk di terima kasih selalu memberikan dukungannya dan semangat untuk keberhasilan ini.

DOSEN PEMBIMBING, PENGUJI DAN PEMBIMBING AKADEMIK

Kepada Hartman Nugraha, M.Pd selaku Pembimbing Akademik sekaligus Pembimbing I dan Dr. Hernawan, S.E., M.Pd selaku Pembimbing II, saya ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya, yang selama ini telah tulus dan ikhlas meluangkan waktunya untuk menuntun dan mengarahkan saya serta memberikan bimbingan dan pelajaran agar saya menjadi lebih baik dalam penulisan skripsi saya, kepada ketiga pengujis saya Drg. Hj. Marlinda Budiningsih, M.Pd, Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd, dan Eka Fitri Novita Sari, M.Pd saya ucapkan terimakasih atas saran dan kritiknya agar penulisan skripsi saya lebih baik lagi, dan untuk seluruh Dosen dan Staff Akademik, saya sangat-sangat berterimakasih yang telah memberikan begitu banyak ilmu yang sangat bermanfaat dan yang selalu tulus membantu dalam penulisan skripsi saya.

SAHABAT DAN "TEMAN TERSAYANG"

Terimakasih yang sebesar-besarnya atas dukungan, semangat dan bantuannya sahabat-sahabatku IKOR DREK 2012 yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu, terimakasih untuk perjuangan dan kenangan selama di IKOR

DREK 2012.

PEMUDA KARANG TARUNA KAMPUNG KRAMAT

Teimakasih kepada Pemuda Karang Taruna Kampung Kramat khususnya yang telah bersedia menjadi sample dalam penelitian saya, saya ucapkan Terimakasih lagi yang sebesar-besarnya karena sudah membantu dalam proses penelitian.

Terimakasih yang sebesar-besarnya untuk kalian semua, akhir kata saya persembahkan kripsi ini untuk kalian semua, orang-orang yang saya sayangi, Dan semoga kripsi ini dapat bermanfaat dan berguna untuk para pembaca dan kemajuan ilmu pengetahuan di masa yang akan datang.

Aamiin Allahumma Aamiin.....

RINGKASAN

RIZKY LARAS YUDHA PURNAMA, “Model Olahraga Rekreasi Pada Pemuda Karang Taruna Di Kampung Kramat Kelurahan Tanah Baru Kecamatan Bogor Utara”. Skripsi : Jakarta, Program Studi Ilmu Keolahragaan, Konsentrasi Olahraga Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, Juli 2016.

Penelitian Skripsi ini berupaya untuk membuat model permainan luar ruangan olahraga rekreasi pada Pemuda Karang Taruna di Kampung Kramat Kelurahan Tanah Baru Kecamatan Bogor Utara. Produk model permainan luar ruangan olahraga rekreasi yang lengkap dengan spesifikasinya diharapkan dapat digunakan sebagai referensi dalam proses olahraga rekreasi pemuda karang taruna.

Prosedur penelitian dan pengembangan adalah analisis kebutuhan yang akan menggambarkan kebutuhan yang menjadi masalah subjek penelitian. Setelah mengetahui kebutuhan yang sedang dibutuhkan oleh subjek penelitian langkah selanjutnya adalah menentukan rencana pengembangan produk. Produk yang dikembangkan nantinya akan dievaluasi terlebih dahulu sebelum diuji cobakan untuk mengetahui kelemahan dan kekurangannya.

Pembuatan produk awal yang telah dibuat, di konsultasikan kepada para ahli untuk mendapatkan masukan dan saran. Setelah dianggap layak dan mendapatkan revisi produk, Hasil-hasil pengumpulan data dievaluasi sebagai dasar untuk menyempurnakan produk dan menjadi produk final yang uji cobakan dalam kelompok kecil Pemuda Karang Taruna dengan melibatkan 15 subjek Pemuda Karang Taruna.

Hasil secara keseluruhan berdasarkan yang diperoleh dari 1 ahli permainan Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd, 1 ahli rekreasi Dr. Sri Nuraini,

M.Pd, dan 1 ahli tes dan pengukuran olahraga Abdul Gani, M.Pd yang menyatakan bahwa model olahraga rekreasi yang dikemas dalam bentuk permainan luar ruangan layak digunakan untuk penelitian.

Kesimpulan akhir yang dapat diperoleh melalui penelitian ini adalah model olahraga rekreasi pada Pemuda Karang Taruna Di Kampung Kramat Kelurahan Tanah Baru Kecamatan Bogor Utara dapat dipergunakan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke Hadirat Allah S.W.T. yang telah melimpahkan nikmat kekuatan, kesehatan dan beribu nikmat lainnya, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi ini berjudul “Model Olahraga Rekreasi Pada Pemuda Karang Taruna Di Kampung Kramat Kelurahan Tanah Baru Kecamatan Bogor Utara” yang disusun sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan Gelar Sarjana Olahraga dari Program Studi Olahraga Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Ucapan terimakasih tak lupa penulis ucapkan kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta Dr. Abdul Sukur, S.Pd, M.Si, Ketua Program Studi Olahraga Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd, Pembimbing I sekaligus Pembimbing Akademik Hartman Nugraha, M.Pd dan Pembimbing II Dr. Hernawan, SE., M.Pd, Opih Supandi selaku Ketua Pemuda Karang Taruna Kampung Kramat Kelurahan Tanah Baru, dan Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan, serta kawan-kawan yang telah menjadi teman diskusi dan berbagi referensi. Tanpa mengurangi rasa hormat, dengan tidak menuliskan nama satu-persatu, penulis juga mengucapkan terimakasih dari lubuk hati paling dalam kepada seluruh pihak yang telah membantu hingga terselesaikannya skripsi ini.

Penulis berharap, segores pena pengetahuan yang disusun ini dapat memberikan manfaat bagi siapapun yang membacanya, seiring sebuah harapan agar tidak segan untuk memberikan saran dan masukan demi penyempurnaan di masa mendatang.

Jakarta, Juli 2016

RLYP

DAFTAR ISI

	Halaman
RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Masalah.....	7
C. Perumusan Masalah	7
D. Kegunaan Hasil Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORETIK	9
A. Konsep Pengembangan Model.....	9
B. Konsep Model	12
1. Pengertian Model.....	12
2. Olahraga Rekreasi	15
3. Karang Taruna	34
4. Sirkuit Outdoor Game Activity Karang Taruna	38
C. Kerangka Teoretik.....	54
D. Rancangan Model	54
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	57
A. Tujuan Penelitian	57
B. Tempat dan Waktu Penelitian	57
C. Karakteristik Model.....	57
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	58
E. Langkah-Langkah Pembuatan Model	60

1. Analisis Kebutuhan	63
2. Perencanaan Pembuatan Model.....	63
3. Validasi, Evaluasi dan Revisi Model	63
4. Implementasi Model.....	65
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	66
A. Hasil Model	66
1. Hasil Analisis Kebutuhan	67
2. Pembuatan Produk Awal	68
3. Evaluasi Para Ahli.....	69
4. Revisi Produk.....	71
5. Model Final (Uji Coba Kelompok Kecil).....	72
6. Revisi Produk.....	99
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	101
A. Kesimpulan	101
B. Implikasi	102
C. Saran.....	102
DAFTAR PUSTAKA	105
LAMPIRAN	108
RIWAYAT HIDUP	117

DAFTAR TABEL

1. 3.2 Daftar Nama Para Ahli Dalam Justifikasi	64
2. 4.1 Evaluasi Para Ahli	69
3. 4.2 Revisi Produk	71
4. 4.3 Hasil Tahap Pertama (Uji Coba Kelompok Kecil)	99

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
2.1 Pralon Setan	38
2.2 Gstar	40
2.3 Jembatan Kemerdekaan	41
2.4 Hulk.....	43
2.5 Tong Kembang	44
2.6 Bar Kodok	45
2.7 Ular Kayu	46
2.8 Balok Estate.....	47
2.9 Drum Setan.....	49
2.10 Pocong Pincang.....	50
2.11 Estafet Z Prabo	51
2.12 Spider Ball.....	52
2.13 Ttm.....	53
2.14 Lompat Kangguru	55
2.15 Lompat Nama	56
2.16 Kain Betot	57
3.1 Langkah-Langkah Penggunaan Metode <i>Research and Development (R & D)</i>	62
4.1 Pralon Setan	73
4.2 Gstar	75
4.3 Jembatan Kemerdekaan	77
4.4 Hulk.....	79
4.5 Tong Kembang	81
4.6 Bar Kodok	82
4.7 Ular Kayu	84
4.8 Balok Estate.....	85

4.9 Drum Setan.....	87
4.10 Pocong Pincang.....	88
4.11 Estafet Z Prabo	90
4.12 Spider Ball.....	92
4.13 TTM	93
4.14 Lompat Kangguru	95
4.15 Lompat Nama	97
4.16 Kain Betot	99

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Memasuki awal abad 21, sains dan teknologi berkembang dengan sangat cepat. Perkembangan tersebut telah merambah pada semua sisi kehidupan manusia. Implementasi dari perkembangan teknologi telah mengambil hampir semua pekerjaan manusia yang dilakukan dengan aktifitas fisik. dan Pekerjaan yang dilakukan menjadi lebih cepat. Namun demikian, penyelesaian pekerjaan tersebut mengakibatkan manusia kekurangan gerak. Gejala kekurangan gerak makin mengepidemi, dan *World Health Organization* (WHO) mencatatnya sebagai peringkat ke 3 penyebab kematian tertinggi.

Aktifitas fisik yang dilakukan di dalam dan di luar jam kerja, baik yang dilakukan diantara jam kerja maupun di waktu senggang telah menjadi bagian integral dari sisi kehidupan dunia. Aktifitas fisik, baik yang dilakukan dalam bentuk olahraga dan rekreasi menjadi kecenderungan gaya hidup manusia modern.

Olahraga merupakan suatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani. Manusia sebagai makhluk hidup yang dinamis sangat membutuhkan kesegaran jasmani,

karena kesegaran jasmani untuk setiap orang merupakan suatu kebutuhan yang penting dalam kehidupan. Dengan kondisi tubuh yang segar seseorang akan mendapatkan kehidupan yang ideal, karena memiliki kondisi fisik yang sehat dan dapat melakukan aktifitas yang diinginkan.

Kebutuhan Kesegaran jasmani dapat terpenuhi dengan melakukan aktifitas olahraga secara teratur dan berkelanjutan, disertai dengan aspek-aspek lainnya seperti makanan, minuman yang dikonsumsi dan rekreasi yang cukup untuk menyegarkan kembali kondisi tubuh.

Rekreasi merupakan aktifitas pengisi waktu luang yang dilakukan secara individu atau kelompok, tanpa paksaan dengan melibatkan unsur fisik, psikis, emosional, dan sosial yang mengandung sifat sebagai pemulihan kembali keadaan yang ditimbulkan aktifitas rutin.

Nilai fisik yang terkandung dalam rekreasi mencirikan adanya perkembangan dan pertumbuhan dari fisik atau jasmani seseorang, begitu juga dengan nilai emosional yang terkandung dalam olahraga rekreasi yang penuh tantangan, dilatih untuk mengendalikan emosi seperti mengubah ketakutan menjadi keberanian, mampu mengelola kepercayaan diri sekaligus kemampuan mental untuk berani, mampu berempati dan bekerja sama dengan orang lain. diikuti dengan nilai psikis yang mengandung unsur kegembiraan dan relaksasi pikiran. Sehingga diharapkan memunculkan nilai sosial melalui rekreasi yang umumnya menjadi media keakraban dan kebersamaan.

Sejarah rekreasi dan waktu luang sendiri sudah berlangsung sangat lama. Hal ini berawal dari pemikiran bahwa pada dasarnya manusia adalah makhluk yang mempunyai masalah sehingga membutuhkan jalan keluar agar mereka tetap *survive* atau bertahan hidup. Maka, manusia biasanya menyalurkannya dalam bentuk aktifitas positif di waktu luang yang mereka miliki.

Pada zaman *Paleolithic*, manusia mengisi waktu luang mereka dengan membuat patung-patung. Sejalan dengan perkembangan zaman, manusia kemudian semakin bervariasi dalam mengisi waktu luangnya. Mereka membuat berbagai macam peralatan hingga produk-produk yang bersifat dekoratif, yang sekaligus dapat digunakan untuk pertukaran barang (*barter*). Pada perkembangan terakhir, manusia mengisi waktu luangnya dengan berbagai macam cara, seperti: bermain music, membaca buku, menulis, berdansa, bermain, dan berolahraga.

Rekreasi dapat dilakukan dengan berbagai macam cara, mulai yang sederhana sampai yang terbilang mewah. Rekreasi dan olahraga memiliki keterkaitan, karena tanpa rekreasi aktifitas olahraga yang dilakukan akan terasa jenuh,

Kejenuhan dalam melakukan olahraga menjadi beberapa penyebab manusia malas melakukan aktifitas fisik. sedangkan manusia sangat membutuhkan Aktifitas fisik untuk menjaga kesegaran jasmani karena dapat merangsang organ-organ tubuh untuk tetap aktif.

Perkembangan olahraga yang dipadukan dengan rekreasi saat ini sudah banyak berkembang. Olahraga rekreasi merupakan aktifitas fisik yang dilakukan oleh perorangan atau kelompok dilakukan secara sengaja sebagai kesenangan dan kepuasan umumnya dalam waktu senggang. Setiap individu mempunyai kesempatan yang sama untuk memperoleh kepuasan serta memperkaya penggunaan waktu luang,

Olahraga rekreasi memiliki berbagai macam bentuk, sebagian besar bentuk olahraga rekreasi lebih menekankan pada aktifitas seperti berjalan-jalan ke tempat wisata, bermain, makan dan segala bentuk aktifitas yang menyenangkan. Olahraga rekreasi umumnya bersifat menyenangkan, meningkatkan kebugaran jasmani dan mengistirahatkan otak dari ketegangan pikiran. Berikut adalah contoh dari olahraga rekreasi tersebut:

- a. *Diving* atau menyelam olahraga rekreasi yang memberikan pengalaman lebih di dalam air, selain memberikan unsur olahraga berenang di dalam air, pelaku olahraga juga diajak berwisata di dalam air serta menyaksikan aneka keindahan di dalam air antara lain ikan dan karang.
- b. Paralayang dan paragliding aktifitas olahraga rekreasi di udara ini tentu saja melatih keberanian seseorang. Olahraga ini membutuhkan kesiapan mental untuk melayang dan terjun menggunakan alat terbang buatan dari sebuah ketinggian tertentu.

- c. *Outbound* sebuah kegiatan di alam terbuka dengan melakukan simulasi beberapa permainan baik secara individu maupun kelompok, kemudian ada Permainan luar ruangan olahraga rekreasi yang dikemas dengan berbagai macam permainan dengan bentuk dan kategori yang disesuaikan. Permainan luar ruangan bisa menjadi salah satu pilihan untuk aktifitas fisik yang menyenangkan.

Seiring perkembangan zaman yang menuntut manusia lebih banyak beraktifitas, seperti bekerja, sekolah, kuliah, dan lain-lain. olahraga rekreasi sering dijadikan pilihan sebagian masyarakat sebagai sarana berolahraga yang tidak menjenuhkan dan menyegarkan kembali kondisi tubuh dari aktifitas sehari-hari

Masyarakat yang sudah melakukan aktifitas olahraga rekreasi umumnya akan merasa ingin melakukannya kembali, akan tetapi tidak semua masyarakat melakukan olahraga rekreasi, disebabkan kurangnya informasi sehingga masih menganggap kegiatan olahraga rekreasi membutuhkan biaya yang cukup besar.

Salah satunya terjadi di komunitas atau organisasi pemuda karang taruna. Karang taruna pada hakekatnya merupakan wadah pembinaan dan pengembangan generasi muda demi terwujudnya kesejahteraan generasi muda. Karang taruna mengemban misi tulus, ikhlas dan penuh rasa manusiawi dalam upaya mengatasi segala bentuk permasalahan generasi muda. Sehingga peranan karang taruna senantiasa dibutuhkan kapanpun, di

manapun demi terwujudnya masa depan yang lebih cerah bagi generasi muda, bangsa dan seluruh masyarakat Indonesia.

Karang taruna berkedudukan di desa atau kelurahan yang anggotanya berusia 17 sampai 40 tahun dengan sistem keanggotaan menganut *stelsel pasif*, yang berarti seluruh generasi muda dalam lingkungan desa atau kelurahan adalah anggota karang taruna yang selanjutnya disebut warga karang taruna. Semua anggota karang taruna memiliki hak dan kewajiban yang sama tanpa membedakan asal keturunan, suku, jenis kelamin, kedudukan sosial, dan agama.

Peran karang taruna sangatlah penting, dalam kehidupan bermasyarakat, karena itu dibutuhkan kegiatan-kegiatan positif yang dapat meningkatkan kualitas karang taruna, agar dapat memaksimalkan waktu luang sebaik mungkin. Berolahraga hal yang paling sederhana yang dapat dilakukan karang taruna. Anggota karang taruna yang sehat jasmani, akan menambah produktivitas karang taruna tersebut. Sehingga harapan karang taruna sebagai wadah pembinaan dan pengembangan generasi muda perlahan-lahan akan terwujud.

hal ini berbanding terbalik dengan keadaan di organisasi atau komunitas pemuda karang taruna di kampung kramat kelurahan tanah baru kecamatan bogor utara, yang umumnya mengisi waktu luang hanya dengan bermain playstation, gitar dan handphone, sehingga kurang melakukan

aktifitas fisik yang harusnya di lakukan untuk pemenuhan kebugaran jasmani karang taruna.

Situasi ini mendorong peneliti untuk membuat model olahraga rekreasi dalam bentuk permainan luar ruangan untuk kegiatan aktifitas fisik untuk menjaga kebugaran jasmani pada komunitas atau organisasi Pemuda Karang Taruna Kampung Kramat Kelurahan Tanah Baru Kecamatan Bogor Utara.

B. Fokus Masalah

Mengacu pada permasalahan di atas, maka fokus masalah yang diangkat oleh peneliti adalah membuat model olahraga rekreasi pada Pemuda Karang Taruna Di Kampung Kramat Kelurahan Tanah Baru Kecamatan Bogor Utara. Berikut fokus masalah yang ditetapkan oleh peneliti: membuat model olahraga rekreasi pada Pemuda Karang Taruna Di Kampung Kramat Kelurahan Tanah Baru Kecamatan Bogor Utara dalam bentuk permainan luar ruangan untuk memberikan aktifitas fisik untuk menjaga kebugaran jasmani pada organisasi tersebut.

C. Perumusan Masalah

Berkaitan dengan model olahraga rekreasi pada Pemuda Karang Taruna Di Kampung. Kramat Kelurahan Tanah Baru Kecamatan Bogor Utara yang akan dibuat dalam bentuk permainan luar ruangan maka perumusan

masalah pada penelitian ini adalah: Bagaimana pembuatan model olahraga rekreasi pada Pemuda Karang Taruna Di Kampung Kramat Kelurahan Tanah Baru Kecamatan Bogor Utara dalam bentuk permainan luar ruangan ?.

D. Kegunaan Penelitian

1. Bagi anggota organisasi Pemuda Karang Taruna Kampung Kramat Kelurahan Tanah Baru Kecamatan Bogor Utara.

Karena organisasi kurang melakukan aktifitas fisik maka dibuat model olahraga rekreasi yang dikemas dalam bentuk permainan luar ruangan untuk menjaga kebugaran jasmani organisasi tersebut.

2. Bagi organisasi Pemuda Karang Taruna Kampung Kramat Kelurahan Tanah Baru Kecamatan Bogor Utara.

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan olahraga rekreasi dalam kegiatan permainan luar ruangan organisasi tersebut.

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Konsep Pengembangan Model

Beberapa ahli mengemukakan tentang pengertian penelitian antara lain, “penelitian merupakan suatu kegiatan ilmiah untuk memperoleh pengetahuan yang benar tentang suatu masalah tertentu, yang dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah penelitian secara ilmiah”.¹ Penelitian selalu berusaha memperoleh pengetahuan yang memiliki kebenaran ilmiah yang lebih sempurna dari pengetahuan sebelumnya, yang kesalahannya lebih kecil daripada pengetahuan yang telah terkumpul sebelumnya. Pengetahuan yang diperoleh dari penelitian dapat berupa fakta, generalisasi dan teori yang dapat digunakan untuk memecahkan masalah tersebut.

“Penelitian merupakan sebuah proses untuk mengumpulkan, menganalisis, dan menginterpretasi data dan informasi untuk menjawab dan memecahkan masalah”.² Penelitian dimulai dari hasrat keingintahuan dan permasalahan, dilanjutkan dengan pengkajian landasan teoritis yang terdapat dalam kepustakaan untuk mendapatkan jawaban sementara atau hipotesis. Masalah penelitian dapat timbul karena adanya kesulitan yang mengganggu

¹ M.E. Winarno, *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani* (Malang: Media Cakrawala Utama Press, 2011), h.1

² Restu Widi Kartiko, *Asas metodologi Penelitian* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2010), h.41

kehidupan manusia karena sifat manusia yang selalu ingin tahu. Sedangkan landasan teoretik merupakan sebuah pengkajian dari masalah yang timbul dengan teori-teori yang digunakan oleh peneliti untuk memecahkan masalah yang timbul.

Sukardi dalam bukunya mendefinisikan penelitian adalah “usaha seseorang yang dilakukan secara sistematis mengikuti aturan-aturan metodologi misalnya observasi secara sistematis, dikontrol, dan mendasarkan pada teori yang ada dan diperkuat dengan gejala yang ada”.³ Pada dasarnya metodologi merupakan metode keilmuan yang terstruktur untuk melakukan langkah-langkah penelitian yang disesuaikan dengan permasalahan. Melalui metodologi penelitian seorang peneliti dapat menyusun sebuah rancangan penelitian untuk melakukan pengamatan untuk mendapatkan jawaban dari masalah penelitian yang diangkat.

Penelitian adalah “suatu kegiatan atau proses sistematis untuk memecahkan masalah yang dilakukan dengan menerapkan metode ilmiah”.⁴ Metode ilmiah dalam melaksanakan penelitiannya seorang peneliti bisa menggunakan penalaran deduktif dan induktif yang merupakan proses berfikir secara berulang-ulang antara penalaran deduktif dan penalaran induktif. Penalaran Induktif dilaksanakan dengan melakukan observasi maupun pengumpulan data yang kemudian dianalisis secara seksama.

³ Sukardi, *Metodologi Penelitian Pendidikan* (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2007), h.5

⁴ Emzir, *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif & Kualitatif* (Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada, 2008), h.28

Penalaran deduktif digunakan untuk menentukan probabilitas dari penelitian bukan hanya kebenaran yang masih bersifat abstrak yang diyakini.

Penelitian merupakan “suatu kegiatan ilmiah untuk memperoleh pengetahuan yang benar tentang suatu masalah yang dimulai dari hasrat keingintahuan dan permasalahan, dilanjutkan dengan pengkajian landaasan teoritis yang terdapat dalam kepustakaan untuk mendapatkan jawaban sementara atau hipotesis”.⁵ Penelitian dapat dibagi menjadi beberapa bentuk yaitu penelitian dasa, terapan, evaluasi, pengembangan, dan mendesak. Pembagian penelitian didasarkan pada fungsi dan penerapannya dalam pendidikan serta berapa lama hasilnya dapat digunakan. Salah satu model penelitian yang relevan dan dapat selalu digunakan yaitu penelitian pengembangan.

Penelitian pengembangan merupakan “penelitian yang berupaya mengembangkan produk tertentu sesuai dengan kebutuhan masyarakat saat ini.”⁶ Dalam olahraga rekreasi rancangan penelitian pengembangan dapat digunakan sebagai sarana bermain dengan menghasilkan suatu produk baru atau memperbaiki produk yang sudah ada berupa model permainan. Produk yang dikembangkan oleh peneliti nantinya akan dapat digunakan dalam proses permainan luar ruangan. Sebelum digunakan dalam proses

⁵ Setyo Budiwanto, *Dasar-dasar Metodologi Penelitian dalam Ilmu Keolahragaan* (Malang: Departemen Pendidikan Nasional Universitas Negeri Malang Lembaga penelitian, 2006), h.3.

⁶ M.E. Winarno, *op.cit.*, h.76

permainan luar ruangan produk yang dikembangkan tentunya harus melalui tahap uji coba dan dieksperimenkan untuk mengetahui seberapa efektif produk yang dikembangkan.

Budiwanto dalam bukunya menyatakan penelitian pengembangan merupakan “rancangan penelitian yang berorientasi untuk mengembangkan atau menghasilkan produk”.⁷ Penelitian dan pengembangan adalah “suatu proses atau langkah-langkah untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada yang dapat dipertanggungjawabkan”.⁸ Dalam mengembangkan suatu produk baru maupun produk yang sudah ada haruslah berdasarkan kebutuhan dari subjek yang diteliti. Maka dari beberapa definisi ahli di atas dapat disimpulkan bahwa penelitian pengembangan merupakan suatu jenis penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk yang baru atau menyempurnakan produk yang telah ada sesuai dengan kebutuhan masyarakat, yang dilakukan secara sistematis untuk memecahkan suatu masalah.

B. Konsep Model

1. Pengertian Model

Model menggambarkan tingkat terluas dari praktik pendidikan dan berisikan orientasi filosofi pembelajaran. Model digunakan untuk menyeleksi

⁷ Setyo Budiwanto, *op. cit.*, h.9

⁸ Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2011), h.164

dan menyusun strategi pembelajaran, metode keterampilan, dan aktifitas pembelajaran untuk memberikan tekanan pada salah satu bagian pembelajaran. Joyce et al mengidentifikasi empat model, yakni: (1) model proses informasi, (2) model personal, (3) model interaksi dan (4) model tingkah laku.⁹

Model diartikan sebagai kerangka konseptual yang digunakan sebagai: (1) suatu tipe desain; (2) suatu deskripsi atau analogi yang dipergunakan untuk membantu visualisasi sesuatu yang tidak dapat dengan langsung diamati; (3) suatu sistem asumsi-asumsi, data-data, dan inferensi-inferensi yang dipakai untuk menggambarkan secara matematis suatu obyek atau peristiwa; (4) suatu desain yang disederhanakan dari suatu sistem kerja, suatu terjemahan realitas yang disederhanakan; (5) deskripsi suatu sistem yang mungkin imajiner; dan (6) penyajian data yang diperkecil agar dapat menjelaskan dan menunjukkan sifat bentuk aslinya.¹⁰

Joyce et al mengungkapkan bahwa model pembelajaran adalah suatu rencana yang dapat digunakan untuk kurikulum (materi pembelajaran yang panjang), mendesain materi pembelajaran, dan untuk mengantarkan pembelajaran di dalam maupun di luar kelas.¹¹ Lebih lanjut Joyce et al menjelaskan bahwa model pembelajaran adalah suatu proses perencanaan yang digunakan sebagai pedoman dalam merencanakan pembelajaran di

⁹ Bruce Joyce, et al, *Model of Teaching* (Boston: Allyn and Bacon, 2002), p. 12

¹⁰ Komarudin, *Kamus istilah karya tulis ilmiah* (Jakarta: Bumi Aksara, 2000), h. 100.

¹¹ Bruce Joyce, et al. , *op. cit* h.20.

kelas atau pembelajaran dalam tutorial dan untuk menentukan perangkat-perangkat pembelajaran serta mengarahkan kita untuk membantu pembelajar sedemikian hingga tujuan tercapai.¹²

Model seperti dijelaskan oleh Richey adalah gambaran yang ditimbulkan dari kenyataan yang mempunyai susunan dari urutan tertentu.¹³ Menurut model dapat digunakan untuk mengorganisasikan berbagai sumber kemudian dipakai sebagai stimulus untuk mengembangkan hipotesis dan membangun teori ke dalam istilah/keadaan yang konkrit untuk menerapkannya pada praktik atau menguji teori.

Model adalah abstraksi dunia nyata atau representasi peristiwa kompleks atau system dalam bentuk naratif, matematis, grafis atau lambing lain. Menurut Nadler model bukanlah realita diri mereka sendiri, tetapi merupakan representasi realita yang dikembangkan dari keadaan mereka.¹⁴ Menurut semua orang dapat merancang model-model yang mencoba membuat pemikirannya tentang dunia sekelilingnya setiap hari. Tanpa model, seorang akan mempunyai masalah dalam pemecahan persoalan kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas, maka dalam penellitian dan pengembangan ini yang dimaksud dengan model merupakan pola langkah-

¹² Ibid, h. 46.

¹³ Rita . Richey, *The Theoretical and Conceptual Bases of Instructional Design* (New York: Nichols Publishing Company, 20014), p. 37.

¹⁴ L. Nadler, *Designing Training Program* (Massachussetts: Addison Wesley Publishing Company, 2000), h. 59.

langkah yang meliputi analisis, pengembangan, pembuatan materi dan evaluasi dalam rangka memberikan kemudahan untuk mencapai tujuan.

2. Olahraga rekreasi

Berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi pada dasarnya ikut memacu perkembangan ekonomi yang semakin cepat. Pesatnya kemajuan ekonomi di suatu Negara juga tak bisa dilepaskan dengan dukungan aktifitas pekerjaan masyarakatnya. Ini berarti setiap orang dituntut untuk mampu bekerja semakin maksimal guna memenuhi perkembangan tersebut.

Kondisi ini tentu saja menciptakan tuntutan yang berhubungan erat satu sama lainnya, yakni tuntutan pekerjaan yang semakin tinggi dan tuntutan atas terpenuhinya harapan tingkat ekonomi yang baik pula. Umumnya, jika seseorang ingin mewujudkan kondisi tingkat ekonomi tertentu, maka semakin tinggi pula tuntutan pekerjaan pada dirinya. Akibatnya, banyak orang menghabiskan waktu bekerja dalam hidupnya guna memenuhi tuntutan tersebut. Keberhasilan meraih financial yang baik tidak berarti dapat terbebas dari perubahan perilaku dan gaya hidup, seperti mulai jarang berolahraga, berperilaku konsumtif, pola makan yang buruk, dan kurangnya waktu istirahat. Realitas ini dapat ditemui pada mereka yang beraktifitas di sejumlah kota besar di Indonesia seperti Jakarta, Bandung, Semarang, Surabaya, Makasar, dan medan.

Perubahan perilaku dan gaya hidup tersebut dalam kondisi tertentu umumnya berakibat ada kelelahan psikis yang seringkali membutuhkan solusi yang bersifat segera guna mempertahankan produktivitas kerja yang ada. Pada saat seperti itulah, orang biasanya membutuhkan rekreasi di waktu luang yang dimilikinya.

Sejarah rekreasi dan waktu luang sendiri sudah berlangsung sangat lama. Hal ini berawal dari pemikiran bahwa pada dasarnya manusia adalah makhluk yang mempunyai masalah sehingga membutuhkan jalan keluar agar mereka tetap *survive* atau bertahan hidup. Maka, manusia biasanya menyalurkannya dalam bentuk aktifitas positif di waktu luang yang mereka miliki.

Pada zaman *Paleolithic*, manusia mengisi waktu luang mereka dengan membuat patung-patung. Sejalan dengan perkembangan zaman, manusia kemudian semakin bervariasi dalam mengisi waktu luangnya. Mereka membuat berbagai macam peralatan hingga produk-produk yang bersifat dekoratif, yang sekaligus dapat digunakan untuk pertukaran barang (*barter*). Pada perkembangan terakhir, manusia mengisi waktu luangnya dengan berbagai macam cara, seperti: bermain music, membaca buku, menulis, berdansa, bermain, dan berolahraga.

Istilah atau kata rekreasi hingga kini belum ada perumusan yang jelas dan tegas. Beberapa pihak mengemukakan bahwa rekreasi dirasakan sebagai suatu bentuk pengalaman, sebagai spirit hidup, sebagai pemulihan

ketegangan-ketegangan dalam bekerja dan ada juga yang memandang rekreasi sebagai lawan dari bekerja.

Para ahli pendidikan seperti John Dewey, Clarence, Rainwater dan Joseph Lee berpendapat bahwa di dalam rekreasi terdapat unsure-unsur permainan, sehingga orang yang sedang rekreasi dikatakan mereka sedang bermain¹⁵. Untuk memberikan kejelasan tentang teori bermain, Elmer Mitchell dan Bernard Matson menyatakan:

1. Teori kelebihan tenaga (*The surplus energy theory*)
2. Teori rekreasi (*The recreation theory*)
3. Teori gerakan instink (*The instinc practice theory*)
4. Teori rekapitulasi (*Recapitulation theory*)¹⁶

Dari keempat konsep tentang motif bermain ini timbul pula bermacam-macam tafsiran tentang rekreasi. Namun dekian dari pengertian di atas, apabila diambil suatu pengertian patokan sebagai berikut:

Rekreasi adalah kegiatan yang dikerjakan oleh seseorang atau secara bersama-sama dengan orang lain, dalam waktu senggang (luang) secara sadar serta sukarela untuk mendapatkan kesenangan,

¹⁵ Direktorat Jenderal Olahraga dan Pemuda, *Rekreasi Terarah Untuk Pemuda* (Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga dan Pemuda, Departemen P dan K, 2008), p. 60.

¹⁶ *Ibid.* , p.61

kepuasan serta kesegaran pribadi dengan secara langsung dan segera.¹⁷

Untuk menganalisa perumusan di atas dapat ditarik kesimpulan dan sekaligus dikemukakan mengenai ciri-ciri daripada rekreasi oleh Hayden Ramsay, sebagai:

Rekreasi adalah suatu aktivitas atau kegiatan yang bersifat fisik, mental maupun emosional yang dilakukan pada waktu senggang dan didorong oleh keinginan atau suatu motif atau bentuk dan macam aktivitas dilakukan secara bebas, tanpa paksaan, yang didasari oleh diri sendiri secara sukarela, yang bersifat universal, kegiatan rekreasi tersebut semata-mata ingin mendapatkan kepuasan atau kesenangan.¹⁸

Dari uraian di atas bahwa rekreasi merupakan suatu aktivitas yang dilakukan pada waktu senggang yang dilakukan tanpa paksaan, kegiatan tersebut semata-mata ingin mendapatkan kepuasan dan kesenangan. Rekreasi merupakan suatu aktivitas untuk pengisian waktu senggang. Aktivitasnya antara lain seperti: Olahraga, seni music, seni drama, seni tari atau pergi ke suatu tempat dengan maksud untuk menghilangkan ketegangan-ketegangan dan sebagai selingan pekerjaan sehari-hari, yang akhirnya akan mendatangkan kesenangan dan kepuasan bagi pelakunya:

¹⁷ Yusuf Adisasmita, *Rekreasi Pendidikan* (Jakarta: FPOK IKIP Jakarta, 1989), p. 3.

¹⁸ Hayden Ramsay, *Reclaiming Leisure, art, sport and Philosophy* (New York: Macmillan, 2005), p. 49.

“Kegiatan rekreasi harus berbentuk sesuatu yang sudah kita kenal umpamanya olahraga, kesenian, kerajinan tangan, seni drama, seni tari atau acara-acara istimewa lainnya, corak ragamnya harus sesuai dengan tujuan yang hendak di capai yaitu member kesenangan, kepuasan dan memupuk persaudaraan meredakan ketegangan, mengisi kekosongan dan kesepian.¹⁹

Mengenai rumusan atau arti dari pada rekreasi beberapa ahli memberikan rumusannya masing-masing. Namun demikian satu sama lain mengemukakan bahwa rekreasi merupakan pengisian waktu senggang dan bermaksud untuk mendapatkan kesenangan dan kepuasan bagi pelakunya. Rekreasi dapat ditafsirkan sebagai suatu bentuk pengalaman atau aktivitas pengisian waktu terluang, yang dipilih oleh individu karena ia ingin mendapatkan kesenangan dan kepuasan secara langsung. Higham dan Hinc berpendapat bahwa: Rekreasi adalah aktivitas suka rela yang berhubungan dengan pengisian waktu terluang, bermotif untuk mendapatkan kepuasan atau kesenangan.²⁰

Rekreasi merupakan hal yang penting dan menjadi kebutuhan setiap individu. Setiap orang ingin mendapatkan kesenangan, kepuasan, ingin menghilangkan ketegangan-ketegangan baik ketegangan fisik maupun

¹⁹ Cheryl Mallen and Lorne J. Adams, *Sport, Recreation and Tourism Event Management, Theoretical and Practical Dimensions* (Burlington: Elseiver, 2008), p.1

²⁰ James Higham and Tom Hinc, *Sport and Tourism: Globalization, Mobility and Identy* (Burlington: Elseiver, 2009), p. 125.

ketegangan mental atau sebagai selingan pekerjaan sehari-hari untuk memperoleh keseimbangan dan kebugaran fisik mental. Kesemuanya itu dapat diperoleh melalui kegiatan rekreasi yang sesuai dengan pilihannya masing-masing:

Rekreasi adalah kegiatan aktif atau pasif yang dilakukan dengan bebas dan kreatif dalam waktu senggang sebagai selingan pekerjaan sehari-hari sesuai dengan bakat dan kegemarannya yang menimbulkan kegembiraan dan kepuasan untuk memperoleh keseimbangan dan kesegaran fisik mental.²¹

Aktivitas rekreasi bukan merupakan aktivitas yang harus dikerjakan setiap hari. Aktivitas tersebut hanya dilakukan sebagai pengisian waktu terluang dan apabila hal ini di kehendaknya. Di samping itu aktivitas tersebut dapat berganti-ganti menurut kemauannya. Bila ada keinginan melakukan aktivitas tadi maka orang dengan suka rela melakukannya dan apabila tidak ingin melakukannya maka tidak perlu dilakukan. Dengan demikian melakukan rekreasi tidak ada unsure paksaan apa yang harus dilakukan atau diberikan sanksi apabila orang tersebut tidak melakukannya seperti dikatakan oleh Hall dan Page sebagai berikut: Recreation is what you do when nobody and no social pressure tell you what you must do.²² Rekreasi menghendaki aktivitas

²¹ Gayle Jennings, *Water-Based Tourism, Sport, Leisure, and Recreation Experiences* (Burlington: Elsevier, 2007), p. 12.

²² . Michael Hall and Stephen J. Page, *The Geography of Tourism and Recreation* (New York: Routledge, 2006), p. 41.

dan tidak selalu non aktif. Aktivitas rekreasi tidak mempunyai bentuk dan macam tertentu, artinya setiap orang dapat melakukan kegiatan rekreasi yang sesuai dengan kegemarannya.

Rekreasi dilakukan karena terdorong oleh keinginan atau mempunyai motif, motif tersebut sekaligus memilih gerakan atau bentuk dan macam aktivitas yang hendak dilakukan. Rekreasi hanya dilakukan pada waktu senggang (*leisure time*), hal ini berarti kegiatan yang tidak dilakukan dalam waktu senggang tidak digolongkan pada kegiatan rekreasi.

Rekreasi dilakukan secara bebas dari segala bentuk macam paksaan, bila seseorang tidak melakukan kegiatan rekreasi tidak akan dikenakan sanksi apapun. Rekreasi bersifat universal, artinya rekreasi tidak terbatas oleh umur, jenis kelamin, pangkat ataupun kedudukan sosial seseorang. Rekreasi dilakukan secara sungguh-sungguh dan mempunyai maksud tertentu.

Dalam rekreasi ada *unsure flexible*, ini berarti rekreasi tidak dibatasi oleh tempat (*indoor recreation dan outdoor recreation*). Dimana saja rekreasi dapat dilakukan disesuaikan dengan bentuk dan macam kegiatan rekreasi yang dipilihnya. Rekreasi dapat dilakukan sendiri-sendiri atau secara bersama-sama (kelompok). Kegiatan rekreasi tidak dibatasi oleh kemampuan seseorang, rekreasi tidak dibatasi fasilitas atau alat-alat tertentu, rekreasi dapat dilakukan dengan alat-alat sederhana maupun dengan alat-alat modern.

Manusia hidup pada dasarnya memerlukan olahraga, agar tubuh tetap sehat dan tidak mudah terserang oleh penyakit. Olahraga yang teratur mampu mengembangkan kondisi dalam keadaan segar setelah melakukan aktifitas sehari-hari yang melelahkan. Olahraga merupakan suatu kegiatan manusia dan olahraga mempunyai pengaruh terhadap perilakunya, hal ini telah dikemukakan oleh Abdulkadir Ateng sebagai berikut:

Olahraga adalah kegiatan jasmani atau kegiatan fisik manusia yang berpengaruh terhadap kepribadian dan perilakunya, sudah barang tentu kegiatan fisik dalam olahraga adalah kegiatan yang menuntut kesanggupan jasmaniah tertentu untuk menggunakan tubuh secara menyeluruh.²³

Kegiatan jasmani merupakan kegiatan utama dalam olahraga hingga apabila seseorang baru selesai berolahraga, wajar bila orang tersebut berkeringat. Olahraga dilakukan dalam bentuk-bentuk pertandingan, permainan, perlombaan ataupun campuran dari ketiga-tiganya.

Olahraga dapat mempengaruhi kehidupan seseorang, karena kehidupan seseorang sangat dipengaruhi oleh fisik, psikologis dan sosial, hal ini sesuai dasar-dasar olahraga yang dikemukakan oleh John Horne dkk, adalah:

²³ Abdulkadir Ateng, *Azas-Azas Olahraga* (Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat jenderal pendidikan tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan, 1998), p. 4.

1. Olahraga bersifat fisik: pertumbuhan fisik yang harmonis, yaitu pengaruh yang sangat baik terhadap pertumbuhan oto-otot, peredaran darah, pernafasan, pencernaan, reaksi dan sebagainya.
2. Olahraga bersifat rohani: seperti keberanian, ketekunan hati, percaya pada diri sendiri atau orang lain, jujur dan lain-lain.
3. Olahraga bersifat sosiologis: memperbanyak pergaulan dan mengisi waktu luang.²⁴

Selain dapat mempengaruhi hidup seseorang olahraga juga mempunyai fungsi yang sangat penting yaitu sebagai reaksi, pelepasan dan pembebasan dari berbagai pikiran. Dalam kegiatan olahraga sebagai rekreasi, seseorang dapat bertemu dengan orang-orang lainnya untuk pergaulan yang menyenangkan dan menggembirakan. Kegiatan olahraga rekreasi juga tempat untuk melahirkan kegiatan yang member kesempatan untuk menyalurkan potensi yang ada pada dirinya dan juga sebagai tempat untuk menyatakan dirinya sehingga mendapat perlakuan atau penghargaan sebagai seorang pribadi. Toho Cholik Mutohir mendefinisikan olahraga sebagai berikut:

Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, membangkitkan, mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai

²⁴ Jhon Horne, Alan Tomlinson, Gary Whanel, *Understanding Sport* (London: E & FN Spon, 2005), .p 132.

perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk mempereoleh rekreasi, kemenangan, dan potensi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia yang seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.²⁵

Olahraga merupakan kegiatan manusia yang wajar sesuai dengan kodrat illahi untuk mengembangkan dan membina potensi-potensi fisik, mental, dan rohani manusia demi kebahagiaan dan kesejahteraan pribadi dan masyarakat²⁶. Apabila dilakukan secara baik dan teratur akan dicapai tingkat kesehatan dan kebugaran jasmani yang tinggi. Juga ditanamkan sikap mental yang baik, seperti kejujuran semangat dan sportivitas dan kerjasama antar sesama.

Menurut Leonard yang dikutip Singgih secara khusus mengemukakan bahwa olahraga merupakan petualangan tubuh dan jiwa manusia (*The Adventure of body and mind*) menuju suatu kesatuan harmonis.²⁷ Dalam petualangan menuju harmonisasi tubuh dan jiwa ini seorang individu harus melalui serangkaian pengalaman baik yang bersifat coba-salah maupun

²⁵ Toho Cholik, *Gagasan-Gagasan Tentang Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* (Surabaya: Unesa University Press, 2002), p.152

²⁶ Ratal Wirjasantosa, *Supervisi Pendidikan Olahraga* (Jakarta: PT Universitas Indonesia, 1984), p. 28.

²⁷ Singgih . Gunarsa, *Psikologi Olahraga: teori dan praktik* (Jakarta: PT. Gunung Mulia, 1996). P.28

secara terarah untuk dapat menemukan potensi- potensi yang tersembunyi dalam dirinya.

Sementara itu menurut santoso dan kawan-kawan: Olahraga adalah serangkaian raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang untuk mencapai suatu maksud dan tujuan tertentu.²⁸ sedangkan menurut dewan yang dikutip rusli dalam bukunya olahraga sebagai aktifitas spontan, bebas dan dilaksanakan selama waktu luang.²⁹ Berdasarkan tujuan yang hendak dicapai, maka olahraga dibagi menjadi: Olahraga prestasi tekanannya pada bidang prestasi, olahraga rekreasi tekanannya pada rekreasi, Olahraga kesehatan tekanannya pada pencapaian kesehatan, dan olahraga pendidikan tekanannya pada tujuan pendidikan.

Intesitas olahraga itu sendiri akan sangat tergantung pada tujuan yang hendak dicapai. Sedangkan manfaat derajat bagi kesehatan dinamis akan sangat tergantung pada intensitas pelaksanaannya.³⁰ Meskipun amat beragam bentuk dan jenis olahraga, tetapi masih dapat diidentifikasi persamaan umum yang menunjukkan cirri khas olahraga yang dibentuk oleh sebuah criteria yaitu makna bermain dan permainan. Criteria yang paling otentik bahwa kegiatan olahraga tersebut didasarkan pada factor kebebasan dan kesengajaan atas dasar kesadaran pelakunya untuk berbuat.

²⁸ Santoso, dkk. *Manusia dan Olahraga* (Bandung : ITB 2005), p. 10.

²⁹ Rusli Lutan, *Olahraga dan Etika Fair Play* (Jakarta: Direktorat pemberdayaan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Olahraga Direktorat Jendral Olahraga Departemen Pendidikan Nasional 2001). P. 39

³⁰ *Ibid.*, p. 10.

Komisi Disiplin Ilmu Keolahragaan menjelaskan tentang aktifitas-aktifitas olahraga dan tujuannya yang didefinisikan sebagai berikut:

1. Olahraga pendidikan adalah proses pembinaan menekankan penguasaan keterampilan dan ketangkasan berolahraga nilai-nilai kependidikan melalui pembekalan pengalaman yang lengkap sehingga yang terjadi adalah proses sosialisasi melalui dan kedalam olahraga.
2. Olahraga kesehatan adalah jenis kegiatan olahraga yang menitikberatkan kepada upaya mencapai tujuan kesehatan dan fitness yang tercakup kedalam konsep *well being* melalui kegiatan berolahraga.
3. Olahraga rekreatif adalah jenis olahraga yang menekankan pencapaian tujuan yang bersifat rekreatif atau manfaat dari aspek jasmaniah dan sosial psikologis.
4. Olahraga rehabilitatif adalah jenis kegiatan olahraga atau latihan jasmani yang menekankan tujuan bersifat terapi atau aspek psikis dan perilaku.
5. Olahraga kompetitif adalah jenis kegiatan olahraga yang menitikberatkan peragaan performa dan pencapaian prestasi maksimal yang lazim dikelola oleh organisasi olahraga.³¹

³¹ Komisi Disiplin Ilmu Keolahragaan, *Ilmu Keolahragaan dan Rencana pengembangannya* (Jakarta: Depdiknas 2000). P. 10.

Olahraga dilakukan karena berbagai alasan penting dari sisi pelakunya. Nilai-nilai dan manfaat (kemaslahatan) yang diperoleh pelaku itu didapat dari partisipasi atau keterlibatan aktif sebagai pelaku dalam beberapa kegiatan yang bersifat hiburan, pendidikan, rekreasi, kesehatan, hiburan sosial, pengujian kemampuan diri atau kemampuan diri dibandingkan dengan orang lain. Dengan kata lain olahraga menjadi wahana untuk mengalami aspek pengalaman manusiawi.

Wilkerson dan Dodder yang dikutip Harsuki, dalam penelitiannya menjelaskan fungsi dan tujuan olahraga adalah sebagai berikut:

1. Pelepasan emosi, olahraga adalah salah satu cara untuk menyatakan emosi dan mengendorkan ketegangan.
2. Menunjukkan identitas, olahraga memberikan kesempatan untuk dikenal dan menunjukkan kualitas diri.
3. Kontrol sosial, olahraga memberikan cara untuk mengontrol orang dalam satu masyarakat bila ada penyimpangan perilaku.
4. Sosialisasi, olahraga berperan sebagai salah satu cara untuk terjadi kontak sosial sesama penggemar olahraga.
5. Agen perubahan, olahraga menghasilkan perubahan sosial, pula perilaku baru, dan menjadi factor yang mengubah jalan sejarah. Umpamanya, olahraga memungkinkan untuk berinteraksi dari

semua jenis manusia dan untuk mobilitas keatas berdasarkan kemampuan.

6. Semangat kolektif, olahraga menciptakan semangat kebersamaan yang membuat orang bersatu untuk mencapai tujuan bersama.
7. Sukses, olahraga memberikan perasaan berhasil, baik sebagai pemain maupun sebagai penonton, bila seorang pemain regu memperoleh sukses.³²

Olahraga dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan praktis dalam kehidupan karena memiliki daya tarik untuk mengembangkan berbagai kemampuan, menumbuhkan harapan harapan, memberikan pengalaman yang mengembangkan, meningkatkan kesegaran jasmani dengan mengikutsertakan system otot-otot dan belajar yang dihasilkan dari ikut sertanya dalam kegiatan olahraga.

Olahraga rekreasi sendiri dimulai dari inggris ketika para tuan tanah banyak sekali yang memiliki waktu luang dan mengisi aktifitas fisik di halaman istana yang luas. Maka, terciptalah olahraga rekreasi yang dikenal di eropa dengan aksi trim, di Amerika dikenal dengan *recreational sport* , dan biasanya dengan istilah umum disebut "*Sport For All*".

Dalam olahraga rekreasi, peraturan permainan tidak berlakumketa sebagaimana olahraga prestasi. Hal ini sejalan dengan tujuannya yang

³² Harsuki, Perkembangan Olahraga Terkini (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2003). P. 31.

bersifat rekreatif yaitu memunculkan manfaat dari aspek jasmaniah, sosial dan psikologis. Dalam olahraga rekreasi, unsur bermain biasanya terkait sangat erat di dalamnya. Pentingnya bermain itu sendiri didukung oleh pendapat beberapa ahli pendidikan adalah Jhon Dewey, yang menyatakan bahwa bermain adalah sarana stimulasi untuk merangsang munculnya sikap individu yang sebenarnya disebabkan individu yang bersangkutan merasa *enjoy* dalam menjalankannya.³³

Jadi melalui bermain, perkembangan individu juga dapat dilihat, karena itu bermain merupakan sarana belajar secara alami. Bermain lebih dari sekitar aktifitas biologis, akan tetapi juga dapat digunakan untuk mencapai tujuan sosial dan budaya. Selain itu bermain tidak sekedar mempertahankan aktifitas, melainkan juga mengarahkan setiap orang untuk memperoleh *insight* dan pengalaman baru dari luar. Hal ini dimungkinkan mengingat individu berpartisipasi secara langsung di dalamnya. Maka tidak diherankan jika rekreasi dijadikan pilihan utama untuk memunculkan potensi kreatif seseorang.

Piaget dalam Mayesty³⁴ mengatakan bahwa bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan berulang-ulang dan menimbulkan kesenangan/kepuasan bagi diri seseorang, sedangkan Parten memandang

³³ Harles K. Brightbill, *Recreation, a Guide to its Organization* (London: Arizona: Meraw-Hill International, 1994), p. 12.

³⁴ Mary Mayesty, *Creative Activities for young Children 4th d: Play, Development, and Creativity* (New York: Delmar Publisher Inc, 1990), p.42.

bermain sebagai sarana sosialisasi, diharapkan melalui bermain dapat member kesempatan bereksplorasi, menemukan, mengekspresikan perasaan, bereaksi dan belajar secara menyenangkan.³⁵ selain itu, kegiatan bermain dapat membantu anak mengenal tentang diri sendiri, dengan siapa ia hidup serta lingkungan tempat dimana ia hidup.

Selanjutnya Buhler dan Danziger dalam Roger dan Sawyers³⁶, berpendapat bahwa bermain adalah kegiatan yang menimbulkan kenikmatan; sedangkan freud meyakini bahwa walaupun bermain tidak sama dengan bekerja tetapi menganggap bermain sebagai sesuatu yang serius.

Fleer³⁷ berpendapat bahwa bermain merupakan kebutuhan, karena melalui bermain akan memperoleh oengetahuan yang dapat mengembangkan kemampuan dirinya. Bermain merupakan suatu aktifitas yang khas dan sangat berbeda dengan aktifitas belajar dan bekerja yang selalu dilakukan dalam rangka mencapai suatu hasil akhir.

Vygotsky dalam Naughton³⁸ percaya bahwa bermain membantu perkembangan kognitif anak secara langsung, tidak sekedar sebagai hasil pengembangan kognitif seperti yang dikemukakan oleh Piaget. Ia

³⁵ *Ibid.* , pp. 61-62

³⁶ Cosby S.Roger dan Janet K.Sawyers, *Play in the lives of children* (Washington : NAEYC, 1995), p. 95.

³⁷ Sue Docket dan Marlyn Fleer, *play and Pedagogy in Early Childhood-bending the rules* (Sidney: Harcourt, 2000), 2000, pp.41-43

³⁸ G. Mac Naughton, *Shaping Early Childhood: Learners, uriculum and Contexts*, *terjemahan Solehudin* (Midenhead, Berkshire: Open UniversityPress, 2003), p. 46.

menegaskan bahwa bermain simbolik memainkan peran yang sangat penting dalam perkembangan berpikir abstrak.

Manfaat olahraga rekreasi sendiri telah dibuktikan diantaranya hasil penelitian Achmad Sanoesi yang menyimpulkan bahwa olahraga rekreasi berhasil meningkatkan semangat kerja guru.³⁹ Dengan melakukan olahraga rekreasi di waktu luang, guru lebih bersemangat menjalankan tugasnya termasuk relaks untuk mengatasi berbagai macam permasalahan mahasiswa yang dihadapinya sehari-hari.

Olahraga rekreasi merupakan aktivitas olahraga yang diselenggarakan untuk menggalakkan minat dan kegembiraan pelakunya. Olahraga rekreasi terbagi dalam lima kelompok yakni (1) *olahraga instruksional*, (2) *informal*, (3) *intramural*, (4) *ekstramural*, (5) *olahraga di klub*. Bentuk permainan di setiap bagian tidaklah sama, bergantung pada kemampuan para pesertanya. Dengan demikian, penekanan dari rekreasi adalah dalam nuansa “mencipta kembali” (*re-creation*) orang tersebut. Upaya revitalisasi tubuh dan jiwa yang terwujud karena ‘menjauh’ dari aktivitas rutin dan kondisi yang menekan dalam kehidupan sehari-hari. Landasan kependidikan dari rekreasi karenanya kini diangkat kembali, sehingga sering diistilahkan dengan pendidikan rekreasi, yang tujuan utamanya adalah mendidik orang dalam bagaimana memanfaatkan waktu senggang mereka.

³⁹ Achmad Sanoesi, *Hubungan Antara Kegiatan Olahraga Rekreasi dengan kinerja Guru*(Jakarta: FPOL IKIP Jakarta, 1990),p. 2

Memelihara kesehatan tubuh merupakan dasar yang penting bagi kehidupan manusia “nilai olahraga untuk pemeliharaan kesehatan telah diketahui oleh umum maka pemerintah berbagai Negara menilai olahraga sebagai bagian dari usaha pemeliharaan kesehatan.”⁴⁰

Olahraga rekreasi merupakan bagian dari pada olahraga secara keseluruhan dan merupakan salah satu cara yang lebih baik untuk aktivitas jasmani. Dengan aktivitas jasmani melalui olahraga rekreasi diharapkan akan terjadi perubahan-perubahan pada jaringan organ-organ tubuh.

Paru-paru; meningkatkan efisien kerja paru-paru yang memungkinkan paru-paru orang terlatih bisa memproses udara lebih banyak dengan tenaga yang lebih sedikit. Selama melakukan kerja yang melelahkan seseorang yang terlatih bisa memproses udara hamper sebanyak dua kali lipat permenit, dari pada orang yang tidak terlatih. Maka orang yang terlatih bisa menyediakan oksigen lebih banyak bagi tubuhnya untuk dipergunakan dalam proses pembentukan energy.

Jantung; meningkatkan efisiensi kerja jantung dalam berbagai sedi. Jantung semakin kuat dan bisa memompakan darah lebih banyak dalam setiap denyutan. Jumlah denyutan yang dibutuhkan makin berkurang, seorang yang terlatih bisa mengurangi frekuensi denyut jantungnya sebanyak duapuluh kali permenit, dengan lain perkataan di banding dengan orang yang

⁴⁰ Edward Wieczoreck, *Masalah-masalah Organisasi dan Management Keolahraaan*, (Olympic Solidarity IOC tahun 1975), p. 168.

tidak terlatih. Denyut jantung orang yang terlatih lebih lambat dua puluh kali denyutan. Maka waktu istirahat dan tidur di waktu malam, denyut jantung orang yang terlatih bisa berkurang 10.000 kali denyutan. Bahkan dalam pengerahan tenaga maksimal jantung seorang yang terlatih mampu memompakan semua darah beserta oksigen yang dikandungnya yang dibutuhkan oleh tubuh dalam frekuensi yang lebih lambat. Dari pada orang yang tidak terlatih. Sebaliknya jantung orang yang tidak terlatih memompakan darah dengan cepat sehingga membahayakan jantungnya selama pengerahan tenaga maksimal dalam usaha menyalurkan darah dan oksigen dalam jumlah yang cukup.

Pembuluh darah; meningkatkan jumlah dan ukuran pembuluh-pembuluh darah yang menyalurkan darah keseluruh tubuh mengisi penuh seluruh jaringan tubuh dengan oksigen untuk pembentukan energi. Meningkatkan volume darah, iini berarti pula lebih meningkatkan sarana penyaluran oksigen lebih banyak keseluruh jaringan tubuh yang memerlukan.

Otot; meningkatkan ketegangan otot-otot dan pembuluh darah-pembuluh darah mengubah jaringan otot yang lemah menjadi jaringan yang kokoh dan menjadi lebih kuat. Oksigen; meningkatkan konsumsi oksigen maksimal dalam tubuh, ini dicapai dengan cara meningkatkan efisiensi kerja semua sarana jaringan tubuh seperti: jantung, paru-paru, pembuluh-pembuluh darah, otot-otot serta jaringan-jaringan tubuh lainnya.

Penyediaan dan penyaluran oksigen dalam proses penyediaan ini, makin meningkatkan pula kondisi tubuh secara menyeluruh, terutama bagian-bagian tubuh yang terpenting. Seperti telah disebutkan di atas, maka dengan demikian akan terbentuklah benteng pertahanan yang kuat dalam tubuh untuk mencegah terhadap berbagai macam gangguan penyakit.

Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut di atas, maka dapat ditarik kesimpulan, yang dimaksud olahraga rekreasi dalam penelitian ini adalah aktivitas olahraga yang diselenggarakan untuk menggalakkan minat dan kegembiraan pelakunya yang menekankan pencapaian tujuan yang bersifat rekreatif atau manfaat dari aspek jasmaniah dan sosial psikologis.

3. Karang Taruna

Karang taruna adalah organisasi sosial wadah pengembangan generasi muda yang tumbuh dan berkembang atas kesadaran dan tanggung jawab sosial dari, oleh dan untuk masyarakat terutama generasi muda di wilayah desa/kelurahan atau komunitas adat sederajat dan terutama bergerak dibidang Usaha Kesejahteraan Sosial⁴¹.

Mengingat keberadaannya di desa/kelurahan atau komunitas adat sederajat, maka karang taruna bukanlah organisasi yang bersifat vertikal akan tetapi bersifat horizontal. Selaku wadah pengembangan generasi muda,

⁴¹ Permensos Nomor : 83/HUK/2005 *tentang pedoman dasar karang taruna*, bab – I, Pasal - 1

keanggotaan karang taruna menganut stelsel pasif, dimana setiap yang berusia 1 s/d 45 tahun otomatis adalah karang taruna, atau disebut warga karang taruna⁴². Dalam pandangan kekarangtarunaan, pembatasan usia tersebut didasari atas dasar kesempatan dan peluang yang masih dimiliki generasi muda didalam memberikan fungsi sosialnya dalam menangani permasalahan sosial di lingkungan komunitasnya.

Sebagai wadah pengembangan generasi muda, karang taruna adalah kumpulan kaum muda atau disebut pemuda. Rohmad dalam Adyaksa (2008) mengatakan bahwa secara garis besar, Pemuda adalah ; 1) Mereka yang memiliki identitas ego yang stabil, 2). Dapat berpikir secara sistematis, 3). Memiliki minat tertentu, 4). Mampu menyesuaikan diri dengan nilai, norma dan harapan masyarakat, 5). Perkembangan moralnya mencapai tahap konvensional, 6). Terlibat dalam kegiatan masyarakat di lingkungannya, dan 7). Secara umum diakui keberadaan dan eksistensinya dalam program pembangunan masyarakat⁴³.

Selaku Organisasi Sosial Kepemudaan yang bergerak di bidang usaha kesejahteraan sosial, disadari bahwa warga karang taruna adalah sumber daya pembangunan, yang pada hakekatnya bisa berperan apabila diberi kesempatan.

⁴² Permensos No 8/HUK/2005, *tentang pedoman dasar karang taruna*, bab iv, pasal 4.

⁴³ Adhyaksa Dault, pemuda dan kelautan, Pustaka Cidesindo, 2008, p.10

Selanjutnya dalam kaitan sebagai Organisasi Sosial yang memiliki makna; suatu perkumpulan sosial dibentuk oleh generasi muda baik yang berbadan hukum, maupun tidak berbadan hukum, yang berfungsi sebagai sarana partisipasi masyarakat dalam melaksanakan Usaha Kesejahteraan Sosial sebagaimana dimaksud dalam Undang-Undang Nomor 6 Tahun 1974 tentang Ketentuan-ketentuan Pokok Kesejahteraan Sosial⁴⁴, maka Karang taruna memiliki fungsi⁴⁵ yaitu ; (a). sebagai patner pemerintah dalam usaha menanggulangi masalah kesejahteraan sosial secara dinamis dan bertanggung jawab, berdasarkan prinsip-prinsip swadaya, swadana dan swausaha dan (b). sebagai motivator, dinamisator dan kekuatan partisipasi sosial masyarakat dalam melaksanakan Usaha Kesejahteraan Sosial (UKS). Sedangkan tujuannya, ⁴⁶adalah ;

- a. Terwujudnya pertumbuhan dan perkembangan kesadaran tanggung jawab sosial setiap generasi muda warga Karang Taruna dalam mencegah, menangkal, menanggulangi dan mengantisipasi berbagai masalah sosial.
- b. Terbentuknya jiwa dan semangat kejuangan generasi muda warga Karang Taruna yang terampil dan berkepribadian serta berpengetahuan.

⁴⁴ Kepmensos Nomor ; 40/HUK/Tahun 1980, *Tentang Organisasi Sosial*, Bab – I, Pasal – 1, hal 193

⁴⁵ *Ibid* , Bab III, Pasal 5, p 194

⁴⁶ Keputusan Menteri Sosial RI Nomor 83/HUK/2005, *Ibid* Bab II Pasal 2 ayat (2)

- c. Tumbuhnya potensi dan kemampuan generasi muda dalam rangka keberagaman kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara.
- d. Termotivasinya setiap generasi muda warga Karang taruna untuk mampu menjalin toleransi dan menjadi perekat persatuan dalam keberagaman kehidupan masyarakat, berbangsa dan bernegara.
- e. Terjalinnnya kerjasama antara generasi muda warga Karang Taruna dalam rangka mewujudkan taraf kesejahteraan sosial bagi masyarakat.

Kedudukan karang taruna berada di desa/kelurahan atau komunitas adat sederajat di dalam wilayah hukum Negara Kesatuan Republik Indonesia⁴⁷. Sedangkan tugas pokoknya⁴⁸ adalah ; secara bersama-sama dengan pemerintah dan komponen masyarakat lainnya untuk menanggulangi berbagai masalah kesejahteraan sosial terutama yang dihadapi generasi muda, baik bersifat preventif, rehabilitative maupun pengembangan potensi generasi muda di lingkungannya.

Fungsi karang taruna⁴⁹, adalah : a). Penyelenggara Usaha Kesejahteraan Sosial, b). Penyelenggara pendidikan dan pelatihan bagi masyarakat, c). Penyelenggara pemberdayaan masyarakat terutama generasi muda di lingkungannya secara komprehensif, terpadu dan terarah

⁴⁷ *Ibid* , Bab III Pasal , ayat (1)

⁴⁸ Peraturan Menteri Sosial RI Nomor 40/HUK/2005, *Op.cit* Bab III, Pasal 3 ayat (2)

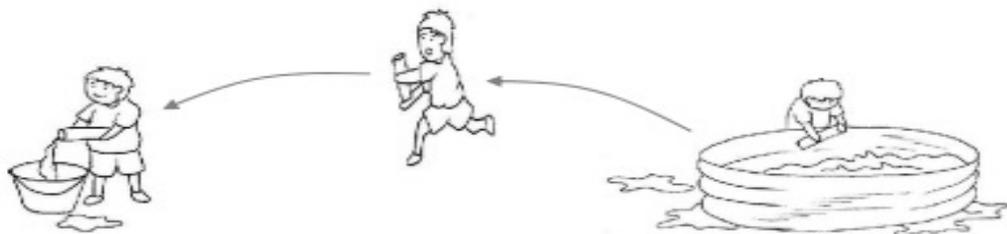
⁴⁹ *Ibid* Bab III, Pasal 3 ayat (3)

serta berkesinambungan, d). Penyelenggara kegiatan pengembangan jiwa kewirausahaan bagi generasi muda di lingkungannya, e). Penanaman pengertian, memupuk dan meningkatkan kesadaran tanggungjawab sosial generasi muda, f). Penumbuhan dan pengembangan semangat kebersamaan, jiwa kekeluargaan, kesetiakawanan sosial dan memperkuat nilai-nilai kearifan lokal dalam bingkai Negara Kesatuan Republik Indonesia.

Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut di atas, maka dapat ditarik kesimpulan, yang dimaksud Karang Taruna adalah organisasi sosial wadah pengembangan generasi muda yang tumbuh dan berkembang atas dasar kesadaran dan tanggungjawab sosial dai, oleh dan untuk masyarakat terutama bergerak di bidang usaha kesejahteraan sosial.

4. Permainan Luar Ruang (SIRKUIT OUTDOOR GAME ACTIVITY KARANG TARUNA)

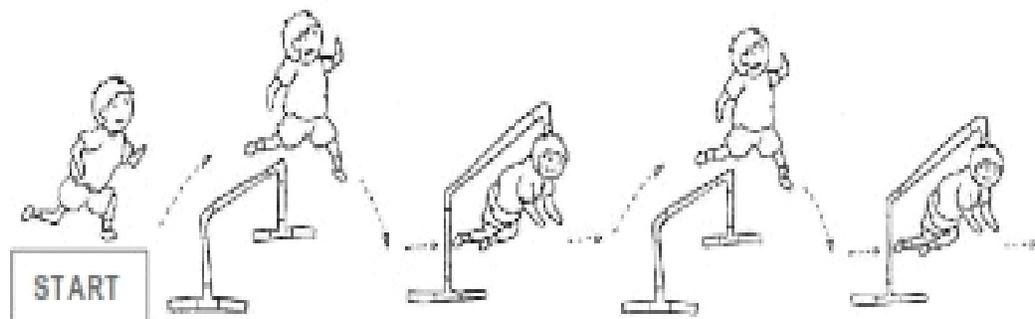
A. Pos I Pralon Setan



Gambar 2.1 Pralon Setan

- Tujuan : Kecepatan, kelincahan, koordinasi, daya juang, dan kesabaran
- Pelaksanaan : Peserta berusaha secepatnya memindahkan air dari sumber air yang telah disiapkan ke sebuah ember atau bejana dengan menggunakan bantuan pipa paralon. Setelah ember atau bejana berisi air sampai pada batas minimal yang ditentukan, peserta segera berlari menuju Pos II.
- Peraturan : - Apabila dalam mengisi bejana tidak mencapai batas minimal yang ditentukan, maka peserta harus mengulang dari awal Pos I.
- Sarana : Ember, paralon, dan pluit
- Prasarana : Lapangan dan air

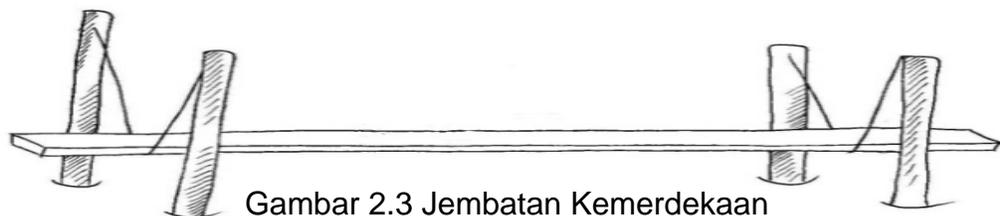
B. Pos II Gstart



Gambar 2.2 Gstar

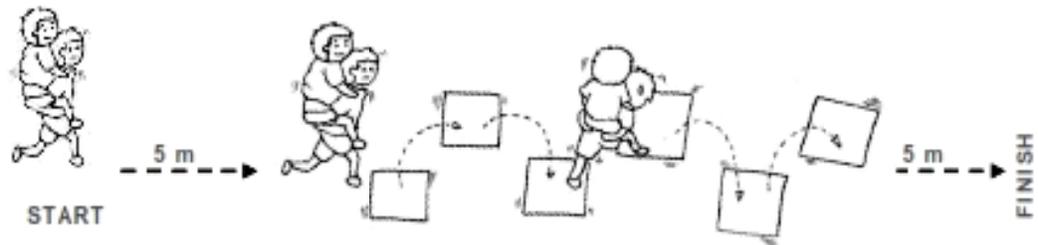
- Tujuan : Kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan daya juang
- Pelaksanaan : Peserta berlari ke arah gawang yang telah disiapkan, selanjutnya melakukan lompatan pada gawang pertama dan dilanjutkan menerobos di bawah gawang kedua. Setelah melewati gawang kedua, peserta kemudian melompati gawang ketiga dan dilanjutkan menerobos di bawah gawang keempat. Demikian seterusnya sampai memasuki garis finish Pos II. Selanjutnya peserta segera menuju Pos III.
- Peraturan : - Apabila peserta pada saat melompati atau menerobos bawah gawang mengakibatkan gawang roboh, maka peserta harus mengulang dari awal pos II.
- Sarana : Gawang, pluit, dan tali lintasan
- Prasarana : Lapangan

.C. Pos III Jembatan Kemerdekaan



- Tujuan : untuk menguji kemampuan keseimbangan dan koordinasi
- Pelaksanaan : Setelah berhasil melewati Pos II, peserta menuju Pos III dan berusaha melewati Jembatan Kemerdekaan (tidak diperbolehkan menggunakan alat bantu). Jembatan kemerdekaan ini di buat seperti jembatan pada umumnya, hanya saja lebar jembatan dibuat lebih kecil dari pada jembatan pada umumnya Peserta yang berhasil melewati jembatan kemerdekaan tanpa terjatuh atau sampai akhir akan dinyatakan berhasil dan dapat langsung menuju pada Pos IV.
- Peraturan : - Apabila peserta terjatuh dari jembatan kemerdekaan sebelum mencapai batas akhir, maka harus mengulang dari awal. Setiap peserta yang gagal diberikan tiga kali kesempatan.
- Sarana : 2 buah ember dan papan kayu dengan panjang 2,5m – 3m, lebar 20 cm dengan ketebalan 10 cm sebanyak 1 buah.
- Prasarana : Lapangan

D. Pos IV Hulk



Gambar 2.4 Hulk

Tujuan : Kekuatan, kecepatan, power, daya tahan, keseimbangan, dan koordinasi

Pelaksanaan : Peserta menggondong temannya di atas punggung, selanjutnya harus melintasi jalur dengan cara menapak pada ranjau (matras) yang terpasang sampai pada batas garis finish yang telah ditentukan. Selanjutnya peserta segera menuju Pos V.

Peraturan : - Apabila saat melintas tidak menapak pada ranjau (matras) atau teman yang digondong terlepas hingga salah satu kaki menginjak tanah, maka peserta tersebut harus mengulangi dari garis awal Pos IV.

Sarana : Matras, pluit, dan tali lintasan

Prasarana : Lapangan

E. Pos V Tong Kembang



Gambar 2.5 Tong Kembang

- Tujuan : Kekuatan, koordinasi, kerjasama, dan kekompakan
- Pelaksanaan : Peserta berusaha memindahkan tong atau drum (silinder) yang berisikan air dengan cara mendorong drum tersebut pada lintasan yang telah ditentukan
- Peraturan : - Apabila drum keluar dari lintasan yang telah ditentukan maka peserta pada kelompok tersebut mendapatkan pinalti, yaitu dihentikan selama 30 detik.
- Sarana : Drum, pluit, dan tali lintasan
- Prasarana : Lapangan dan air

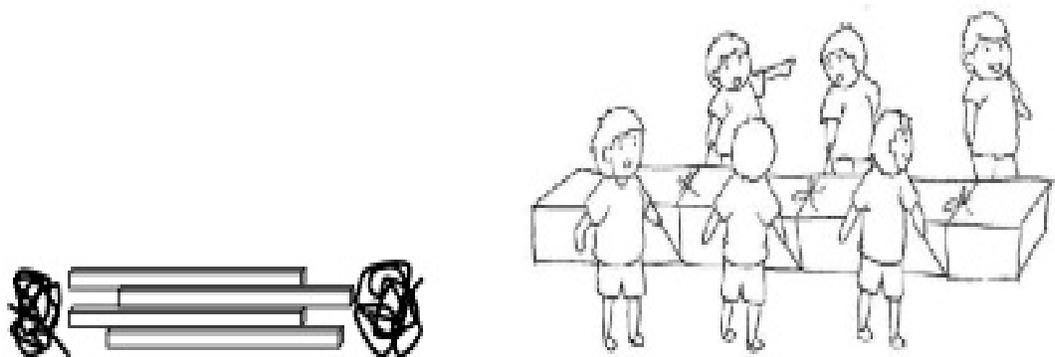
F. Pos VI Bar Kodok



Gambar 2.6 Bar Kodok

- Tujuan : Kekuatan, daya tahan, dan koordinasi
- pelaksanaan : Setiap peserta dalam satu regu berlari dari start secara berurutan kemudian satu persatu menggapai restok dan bergantung dengan tangan. Selanjutnya peserta berusaha mencapai garis finish dengan cara menggeser atau melompatkan restok.
- Peraturan : - Apabila sebelum sampai pada batas garis finish ternyata peserta terjatuh (salah satu kaki menyentuh tanah) maka peserta tersebut harus mengulangi dari awal Pos VI.
- Sarana : Pluit, tiang restock, dan besi 1 meter
- Prasarana : Lapangan

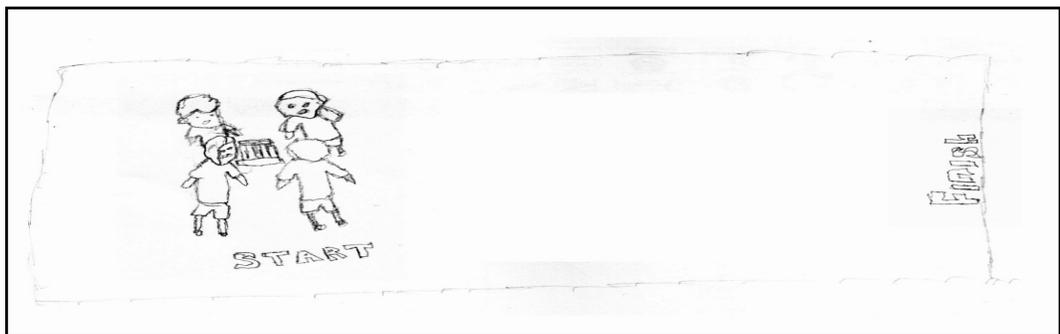
G. Pos VII Ular Kayu



Gambar 2.7 Ular Kayu

- Tujuan : Kerjasama, kekompakan, kekuatan, dan koordinasi
- Pelaksanaan : Start dimulai dengan menggabungkan balok kayu atau bambu menggunakan tali yang telah disiapkan di garis awal. Selanjutnya Peserta secara bersama-sama membawa balok yang telah digabungkan dengan menempuh jarak yang ditetapkan.
- Peraturan : - Apabila sebelum mencapai jarak yang telah ditetapkan ada balok yang terjatuh, maka peserta harus mengulangi dari awal Pos VII.
- Sarana : Pluit, balok tali lintasan, dan tali rapia
- Prasarana : Lapangan

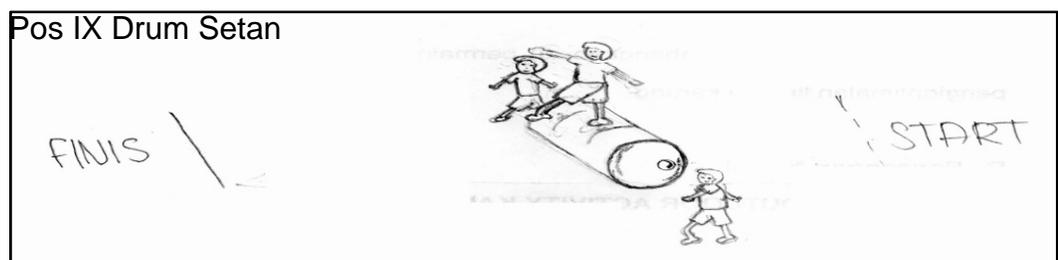
H. Pos VIII Balok estate



Gambar 2.8 Balok Estate

- Tujuan : kekuatan, koordinasi, kerjasama, dan kekompakan
- Pelaksanaan : Pada Pos VIII, peserta secara bersama-sama menyusun model rumah-rumahan sesuai dengan model gambar yang telah disiapkan dengan menggunakan balok yang dibawa dari Pos sebelumnya (Pos VII). Selanjutnya rumah yang telah selesai dibuat, dipindahkan oleh peserta menuju garis finish permainan.
- Peraturan : - Apabila dalam memindahkan rumah atau bangunan ada balok (bagian dari rumah atau bangunan) yang terjatuh sebelum mencapai jarak yang telah ditetapkan, maka peserta harus mengulangi dari awal Pos VIII
- Sarana : Pluit, balok dan tali lintasan
- Prasarana : Lapangan

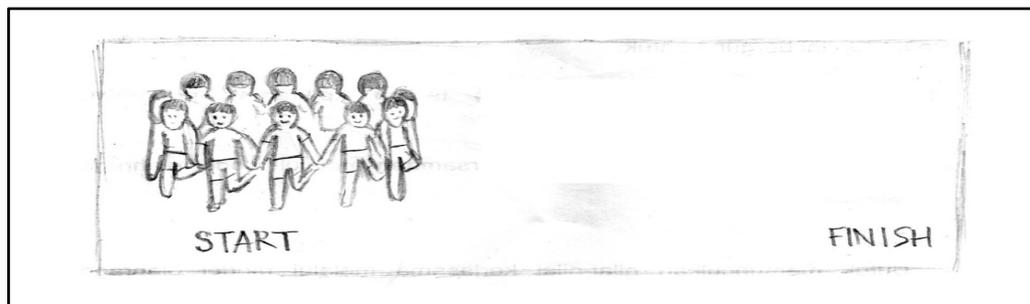
I.



Gambar 2.9 Drum Setan

- Tujuan : Keseimbangan, koordinasi, kerjasama, dan kekompakan
- Pelaksanaan : Pada pos IX Peserta berusaha memindahkan tong atau drum (silinder) yang telah disediakan dengan cara menaiki drum tersebut pada lintasan yang telah ditentukan
- Peraturan : - Apabila peserta jatuh atau drum keluar dari lintasan yang telah ditentukan maka peserta pada kelompok tersebut mengulang dari awal start.
- Sarana : Pluit, drum, dan tali lintasan
- Prasarana : Lapangan

J. Pos X Pocong Pincang



Gambar 2.10 Pocong Pincang

- Tujuan : Kekompakan dan kecepatan

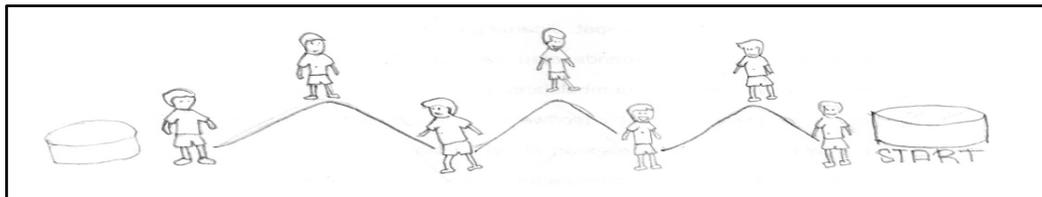
Pelaksanaan : Pada pos X Start dimulai dengan menggabungkan sebelah kaki dengan posisi melingkar menghadap keluar, di garis awal. Selanjutnya Peserta secara bersama-sama berjalan dan melompat dengan menempuh jarak yang ditetapkan.

Peraturan : - Apabila kaki peserta yang saling berkaitan jatuh atau maka peserta pada kelompok tersebut mengulang dari awal start.

Sarana : Pluit, dan tali lintasan

Prasarana : Lapangan

K. Pos XI Estafet Z Prabo



Gambar 2.11 Estafet Z Prabo

Tujuan : Kecepatan, kekompakan, kelincahan, koordinasi, daya juang, dan kesabaran

Pelaksanaan : Pada pos XI Peserta berusaha secepatnya memindahkan air dari sumber air yang telah disiapkan ke sebuah ember atau bejana dengan menggunakan

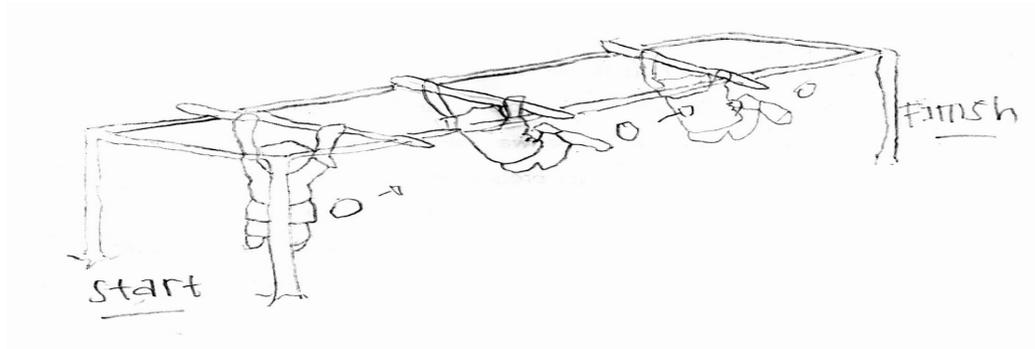
bantuan pipa paralon dengan berlari zigzag menemui teman yang sudah menunggu.. Setelah ember/bejana berisi air sampai pada batas minimal yang ditentukan, peserta segera berlari menuju Pos XII.

Peraturan : - Apabila dalam mengisi bejana tidak mencapai batas minimal yang ditentukan, dan peserta tidak bergerak zigzag maka peserta harus mengulang dari awal pos XI.

Sarana : Pluit ember, pralon dan tali lintasan

Prasarana : Lapangan

L. Pos XII Spider Ball



Gambar 2.12 Spider Ball

Tujuan : Kekuatan, daya tahan, koordinasi, dan fokus

Pelaksanaan : Pada pos XII Setiap peserta dalam satu regu

bergantung secara berurutan kemudian satu persatu menggapai restok dan bergantung dengan tangan. Selanjutnya peserta berusaha memberikan bola dengan kakinya secara estafet sehingga mencapai garis finish

Peraturan : - Apabila sebelum sampai pada batas garis finish ternyata bola peserta terjatuh maka peserta tersebut harus mengulangi dari awal start pos XII.

Sarana : Pluit, tiang restock, dan bola

Prasarana : Lapangan

M. Pos XIII Ttm



Gambar 2.13 Ttm

Tujuan : Kekuatan, dan daya tahan

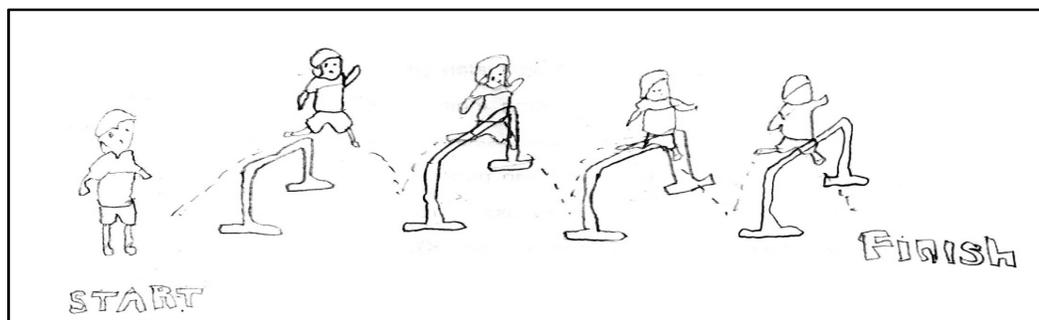
Pelaksanaan : Pada pos XIII Setiap 2 peserta dalam satu regu menandu satu temannya yang bergantung pada sebuah bamboo atau kayu dari start hingga finish, dengan syarat peserta yang bergantung pada bambu tidak menyentuh tali pembatas yang disediakan.

Peraturan : - Apabila sebelum sampai pada batas garis finish ternyata peserta yang di tandu menyentuh tali pembatas yang disediakan permainan di ulang dari awal pos XIII.

Sarana : Pluit, kayu, tali lintasan, dan tali rapia

Prasarana : Lapangan

14 Pos XIV Lompat Kangguru



Gambar 2.14 Lompat Kangguru

Tujuan : Kekuatan, fokus dan keseimbangan

Pelaksanaan : Peserta berlari ke arah gawang yang telah disiapkan selanjutnya melakukan lompatan menirukan lompatan kangguru pada masing-masing gawang gawang pertama hingga terakhir mencapai garis finish.

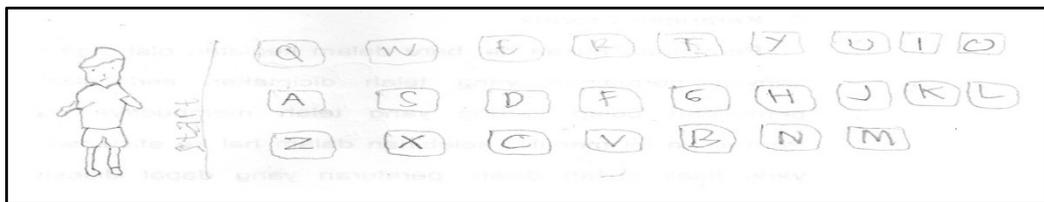
Peraturan : - Apabila peserta pada saat melompati gawang

mengakibatkan gawang roboh, maka peserta harus mengulang dari awal pos XIV

Sarana : Pluit, gawang, dan tali lintasan,

Prasarana : Lapangan

O. Pos XV Lompat Nama



Gambar 2.15 Lompat Nama

Tujuan : Kekuatan, kecepatan, keseimbangan, dan koordinasi

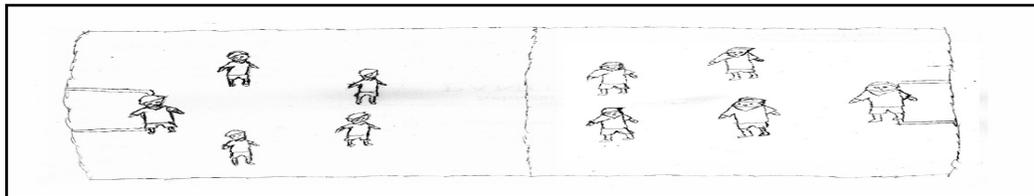
Pelaksanaan : Peserta harus melompat pada matras nama yang telah disediakan sesuai dengan nama peserta sampai seluruh huruf yang sesuai dengan nama peserta selesai di pijak. Selanjutnya peserta segera menuju Pos berikutnya.

Peraturan : - Apabila saat melompat peserta keluar dari matras nama atau tidak sesuai dengan nama peserta , peserta mengulangi dari awal Pos XV.

Sarana : Pluit, matras, kertas, dan tali lintasan

Prasarana : Lapangan

16 Pos XVI Kain Betot



Gambar 2.16 Kain Betot

Tujuan : Kerjasama, kreatifitas, focus, dan kecepatan

Pelaksanaan : Di pos XVI atau pos akhir ini peserta di pertemukan untuk melakukan pertandingan kain betot atau kabet. Cara permainan kain betot ialah sebagai berikut : masing-masing peserta memiliki satu team yang memegang alat kain betot tersebut. Setelah di bagikan, permainan dapat dimulai. Kain betot dipimpin oleh satu orang wasit dilapangan. Peserta hanya boleh meng oper bola menggunakan kain yang telah di sediakan.

Peraturan : - Peserta tidak boleh menggunakan kaki saat mengoper bola kertas. Hanya di perbolehkan menggunakan kain betot yang telah di sediakan, jika bola kertas terjatuh bola di perbolehkan di ambil pakai tangan dengan hitungan 3 detik kemudian bola

harus sudah berada di kain betot kembali. Jika tidak, bola harus pindah ke kelompok lawan.

Sarana : Pluit, garis lapangan, gawang paralon, alat kain betot, dan bola kertas.

Prasarana : Lapangan

C. Kerangka Teoritik

Dalam kegiatan aktifitas fisik perlu dikembangkan aktifitas fisik yang menyenangkan dengan membuat model yang merupakan pola langkah-langkah yang meliputi analisis, pengembangan, pembuatan materi dan evaluasi dalam rangka memberikan kemudahan untuk mencapai tujuan.

Aktifitas fisik yang menyenangkan dapat dilakukan dengan olahraga rekreasi yang merupakan aktivitas olahraga yang diselenggarakan untuk menggalakkan minat dan kegembiraan pelakunya yang menekankan pencapaian tujuan yang bersifat rekreatif atau manfaat dari aspek jasmaniah dan sosial psikologis.

D. Rancangan Model

Rancangan model olahraga rekreasi pada pemuda karang taruna di Kampung Kramat Kelurahan Tanah Baru Kecamatan Bogor Utara dengan

produk akhirnya berupa buku olahraga rekreasi. Buku olahraga rekreasi ini berisi tentang model permainan luar ruangan.

Adapun rancangan model memiliki rancangan sebagai berikut:

1. Bagian awal

Cover merupakan sampul dari produk yang berupa buku olahraga rekreasi. Pada sampul depan berisikan gambar permainan luar ruangan. Sedangkan pada sampul belakang berisikan foto dan latar belakang, tujuan dibuatnya model olahraga rekreasi, spesifikasi produk dan kebermanfaatan model olahraga rekreasi yang dikembangkan. Berikutnya penjelasan tentang olahraga rekreasi permainan luar ruangan (sirkuit outdoor game activity) serta sarana dan prasarana yang digunakan dalam permainan tersebut.

2. Bagian inti

Model olahraga rekreasi yang terdiri dari persiapan permainan, menyiapkan media permainan serta tujuan yang ingin dicapai dalam model olahraga rekreasi. Model olahraga rekreasi merupakan bentuk kegiatan aktifitas fisik yang menyenangkan yang di dalamnya terdapat permainan luar ruangan. Bagian inti olahraga rekreasi terdapat beberapa permainan luar ruangan (Sirkuit Outdoor Game Activity) , dimana permainan tersebut disesuaikan dengan kondisi yang ada di lapangan. agar yang melakukannya aktif bergerak untuk mengikuti permainan luar ruangan tersebut, semua model olahraga rekreasi yang diberikan dikerjakan secara berkelompok.

Pada pelaksanaannya pemain dapat dibagi menjadi beberapa kelompok sesuai dengan media yang digunakan dalam permainan.

3. Bagian akhir penutup

Bagian akhir berupa penutup dalam produk buku model olahraga rekreasi adalah kesimpulan model olahraga rekreasi pada Pemuda Karang Taruna di Kampung.Kramat Kelurahan Tanah Baru Kecamatan Bogor Utara.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Secara umum tujuan penelitian adalah membuat model olahraga rekreasi pada Pemuda Karang Taruna di Kampung Kramat Kelurahan Tanah Baru Kecamatan Bogor Utara. dalam bentuk permainan luar ruangan untuk menjaga kebugaran jasmani pada organisasi tersebut.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Karang Taruna Kampung Kramat Kelurahan Tanah Baru Kecamatan Bogor Utara.

2. Waktu penelitian

Penelitian dilaksanakan pada bulan 05 April 2016 sampai 11 juli 2016

C. Karakteristik Model

Sasaran atau subjek yang menggunakan buku model olahraga rekreasi melalui aktifitas permainan luar ruangan adalah Pemuda Karang Taruna di Kampung Kramat Kelurahan Tanah Baru Kecamatan Bogor

Utara. Sehubungan dengan itu maka model olahraga rekreasi yang akan disusun merupakan hasil kreatifitas dalam bentuk permainan luar ruangan.

D. Pendekatan dan Metode Penelitian

Pendekatan dalam sebuah penelitian dapat dilihat oleh banyaknya variabel dalam penelitian tersebut. Selain banyaknya variabel pendekatan penelitian juga harus disesuaikan dengan banyaknya subjek dalam sebuah penelitian yang dapat dilihat dari populasi dan sampel yang dijadikan subjek. Selain itu suatu pendekatan juga tergantung dari tujuan dan keterbatasan penelitian yang berupa waktu dan biaya penelitian. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan ini menurut Winarno penelitian pengembangan adalah “penelitian yang berupaya mengembangkan produk tertentu sesuai dengan kebutuhan masyarakat saat ini”.¹

Penelitian dan pengembangan menurut Sukmadinata adalah “suatu proses atau langkah-langkah untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada yang dapat dipertanggungjawabkan”.² Sedangkan menurut Sugiono metode penelitian dan pengembangan adalah “metode penelitian yang digunakan untuk

¹ M.E. Winarno, *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani* (Malang: Media Cakrawala Utama Press, 2011), h.76

² Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2011), h.164

menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut”.³ Semua penelitian pengembangan selalu berupaya untuk menciptakan suatu produk baru maupun menyempurnakan produk yang sudah ada.

Penelitian ini berupaya untuk mengembangkan buku model olahraga rekreasi, pada materi aktifitas fisik permainan luar ruangan untuk Pemuda Karang Taruna. Produk berupa buku model olahraga rekreasi yang lengkap dengan spesifikasinya diharapkan dapat digunakan sebagai referensi dalam proses aktifitas fisik permainan luar ruangan.

Penelitian dan pengembangan ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan kualitatif serta menggunakan model pengembangan Research & Development (R & D) dari Borg dan Gall yang terdiri dari sepuluh langkah.⁴ Penelitian diawali dengan mengumpulkan data berupa analisis kebutuhan. Dimana analisis kebutuhan tersebut akan menggambarkan kebutuhan yang menjadi masalah subjek penelitian.

Setelah mengetahui kebutuhan apa yang sedang dibutuhkan oleh subjek penelitian langkah selanjutnya adalah menentukan rencana pengembangan produk. Produk yang dikembangkan nantinya akan dievaluasi terlebih dahulu sebelum diuji cobakan untuk mengetahui kelemahan dan kekurangannya. Dalam uji coba lapangan awal melibatkan 6-

³ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D* (Bandung: CV Alfabeta, 2011), h.297

⁴Borg W. R, & Gall M. D, *Educational Research: An Introduction. Fourth Edition* (New York: Longman, 1983), 775

15 subjek uji coba pada Pemuda Karang Taruna. Setelah uji coba awal produk kembali dievaluasi dengan merevisi dan menyempurnakan hasil uji coba melalui pengamatan. Setelah produk direvisi kemudian diuji cobakan kembali dengan skala yang lebih besar dengan 15-50 subjek pada Karang Taruna. Hasil-hasil pengumpulan data dievaluasi sebagai dasar untuk menyempurnakan produk. Setelah produk disempurnakan selanjutnya produk tersebut dilaporkan dalam sebuah pertemuan dan dalam jurnal.

Maka dari beberapa definisi ahli di atas dapat disimpulkan bahwa penelitian pengembangan merupakan suatu jenis penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk yang baru atau menyempurnakan produk yang telah ada sesuai dengan kebutuhan masyarakat, yang dilakukan secara sistematis untuk memecahkan suatu masalah dan selalu berusaha memperoleh pengetahuan yang memiliki kebenaran sesuai fakta.

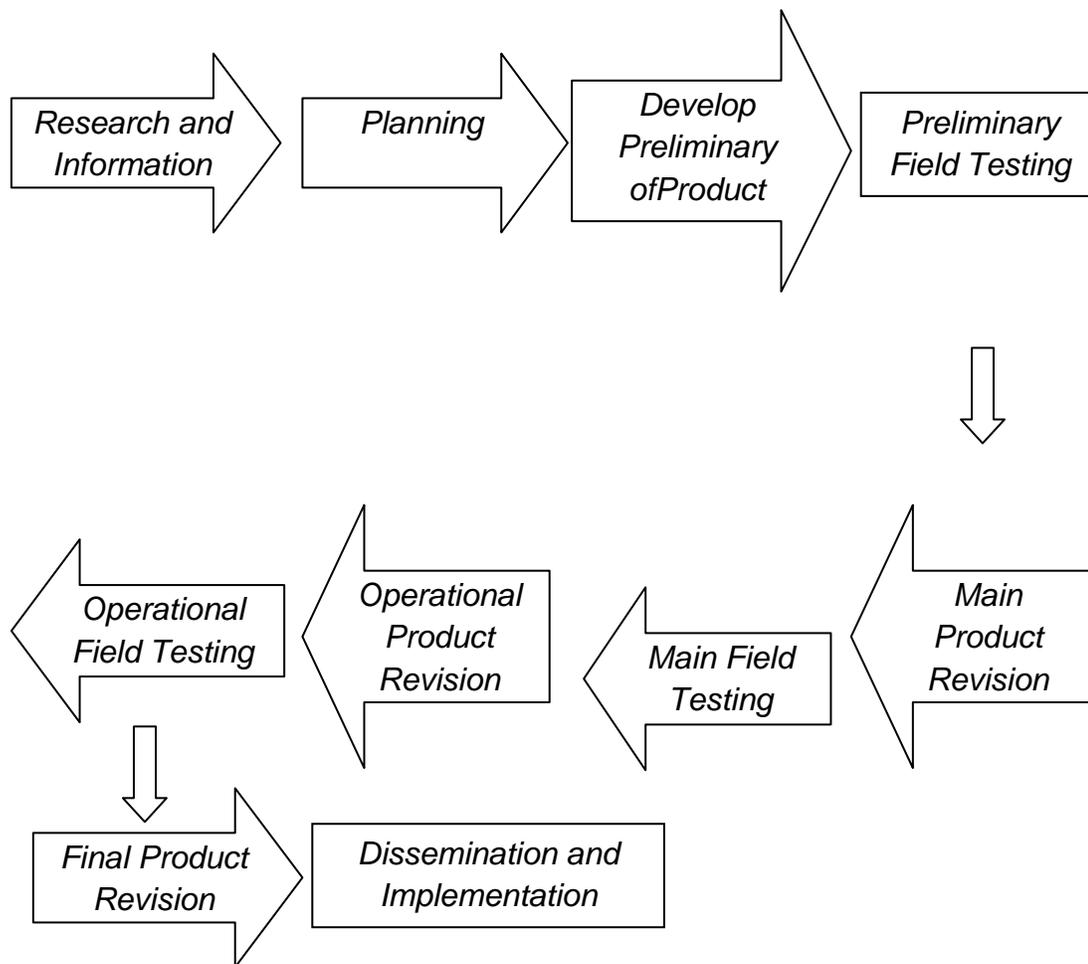
E. Langkah-langkah Pengembangan Model

Prosedur yang dikemukakan diatas tentu saja bukan merupakan langkah baku yang harus diikuti secara lengkap. Karena keterbatasan penelitian maka peneliti mendesain langkah-langkah dari prosedur yang dikembangkan oleh Borg dan Gall dan disesuaikan dengan kondisi di lapangan serta waktu dan biaya penelitian, yang mana kondisi tersebut selalu dialami oleh peneliti saat sudah terjun ke lapangan. Oleh karena itu, Ardhana dalam bukunya mengemukakan bahwa prosedur pelaksanaan penelitian

pengembangan bukan merupakan langkah-langkah baku yang harus diikuti secara kaku, setiap pengembangan tentu saja dapat memilih dan menentukan langkah-langkah yang paling tepat bagi dirinya berdasarkan kondisi khusus yang dihadapinya dalam proses pengembangan⁵.

Setelah mengetahui masalah melalui pengumpulan data dari analisis kebutuhan, maka peneliti menentukan rencana pengembangan dan menentukan langkah-langkah pelaksanaan pengembangan yang disesuaikan dengan kondisi pada penelitian yang sebenarnya. Langkah-langkah penelitian yang dikemukakan oleh Borg dan Gall tentu saja bukan merupakan langkah-langkah yang harus diikuti secara baku. Oleh karena itu, peneliti menyesuaikan langkah-langkah penelitian pengembangan buku model olahraga rekreasi untuk Pemuda Karang Taruna yang akan diuraikan secara jelas sesuai dengan kondisi penelitian yang sebenarnya dalam bentuk *flow chart*. Berikut tahapan pengembangan produk disusun dalam bagan arus (*flow chart*).

⁵Ardhana, Wayan, *Konsep Penelitian Pengembangan Dalam Bidang dan Pembelajaran*(Jakarta: Depdikbud, 2002), h.35



Gambar 3.1 Langkah-Langkah Penggunaan Metode *Research and Development* (R & D)

Sumber: *Borg & Gall Educational Research: An Introduction. ourth Edition.*

New York: Longm

1. Analisis Kebutuhan

Analisis kebutuhan digunakan untuk memperoleh informasi yang dilakukan dengan cara observasi awal berupa pengamatan lapangan, dan wawancara dengan Ketua Pemuda Karang Taruna.

2. Perencanaan Pembuatan Model

Setelah menyelesaikan tahap analisis kebutuhan dilanjutkan dengan pembuatan produk awal aktifitas fisik permainan luar ruangan menggunakan buku model olahraga rekreasi untuk Pemuda Karang Taruna di Kampung Kramat Kelurahan Tanah Baru Kecamatan Bogor Utara.

3. Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model

a. Telaah Pakar

Validasi para ahli dilakukan oleh ahli olahraga rekreasi. Evaluasi para ahli ini digunakan untuk masukan produk awal yang telah dibuat dengan menggunakan uji justifikasi dimana instrumen yang telah dibuat dikonsultasikan kepada ahli.

Tabel 3.2 berikut nama para ahli dalam uji justifikasi:

No	Nama	Instansi
1	Dr. Nofi Marlina Siregar, Mpd	Dosen Olahraga Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan sebagai ahli ahli permainan
2	Dr. Sri Nuraeni, Mpd	Dosen Olahraga Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan sebagai ahli rekreasi
3	Drs. Abdul Ghani, Mpd	Dosen Olahraga Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan sebagai Tes dan Pengukuran Olahraga

Validasi bertujuan untuk mengetahui kesesuaian model olahraga rekreasi yang hendak diproduksi dan dibuat oleh peneliti. Validasi ahli terdiri atas:

1. Tinjauan dan analisa Ahli permainan kepada model olahraga rekreasi yang dibuat berfungsi untuk memberikan informasi dan penilaian terhadap kesesuaian materi permainan yang dibuat oleh peneliti.
2. Tinjauan dan analisa ahli rekreasi kepada model olahraga rekreasi yang dibuat berfungsi untuk menilai kesesuaian antara bentuk-bentuk rekreasi yang dibuat.

3. Tinjauan dan analisa ahli kebugaran jasmani yang dibuat berfungsi untuk memberikan informasi dan penilaian teradap kesesuaian materi kebugaran jasmani dengan model olahraga rekreasi yang dibuat.

b. Revisi Produk

Setelah produk awal ditinjau oleh 1 ahli permainan, 1 ahli rekreasi dan 1 ahli tes dan pengukuran olahraga diberikan penilaian dan masukan, kemudian data dianalisis dan dilakukan revisi. Setelah produk direvisi kemudian disiapkan untuk diujikan kepada kelompok kecil.

c. Uji Coba Kelompok Kecil

Setelah dievaluasi dan dianggap layak oleh para ahli, kegiatan selanjutnya adalah melakukan uji coba kelompok kecil, dengan mengambil sampel Karang Taruna, yakni sebanyak 15 subjek. Sampel diambil dengan teknik *simple random sampling* melalui pengundian menggunakan nomor dengan memberikan kesempatan yang sama pada seluruh anggota Karang Taruna..

4. Implementasi Model

Implementasi penelitian ini direncanakan dengan menyebarkan produk permainan luar ruangan yang dibuat berupa buku model olahraga rekreasi yang telah mengalami revisi sehingga menjadi hasil produk yang final untuk dapat digunakan di Karang Taruna Kampung Kramat Kelurahan Tanah Baru Kecamatan Bogor Utara. Apabila produk telah digunakan oleh banyak

pengguna maka peneliti dapat menilai keefektifan model olahraga rekreasi dalam proses aktifitas fisik permainan luar ruangan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Model

Hasil dari model Olahraga Rekreasi Pada Pemuda Karang Taruna Di Kampung Kramat Kelurahan Tanah Baru Kecamatan Bogor Utara ditulis dalam bentuk buku panduan model Olahraga Rekreasi Permainan Luar Ruangan (Outdoor Game Activity). Buku tersebut menyajikan berbagai model olahraga rekreasi yang dikemas dalam beberapa model Permainan Luar Ruangan (Outdoor Game Activity) yang telah dikombinasikan dengan tingkat kesulitan yang berbeda.

Permainan Luar Ruangan (Outdoor Game Activity) akan dilaksanakan secara berulang-ulang secara berkelompok di setiap model *Olahraga Rekreasi*. Setiap model Olahraga Rekreasi disajikan dalam bentuk yang sama tetapi langkah-langkah yang berbeda di setiap model permainan serta dapat diterapkan dalam proses aktifitas fisik agar nantinya diharapkan dapat mencapai tujuan aktifitas fisik yang sesuai.

1. Hasil Analisis Kebutuhan

Analisis kebutuhan pada penelitian model Olahraga Rekreasi Pada Pemuda Karang Taruna Di Kampung Kramat Kelurahan Tanah Baru

Kecamatan Bogor Utara bertujuan untuk menganalisis kebutuhan model Olahraga Rekreasi untuk dilakukan.

Adapun hasil analisis kebutuhan dalam penelitian ini menggunakan data wawancara dengan Ketua Pemuda Karang Taruna Di Kampung Kramat kelurahan Tanah Baru Kecamatan Bogor Utara tersebut pada tanggal 22 Maret 2016 yang akan disajikan secara naratif sebagai berikut: 1) sebagian besar hanya mengisi waktu luang dengan bermain playstasion, gitar dan handphone 2) kurang melakukan aktifitas fisik yang harusnya di lakukan untuk pemenuhan kebugaran jasmani pemuda karang taruna 3) Minimnya pengetahuan tentang olahraga rekreasi. (4) Pemuda Karang Taruna menyatakan sangat setuju bila dikembangkan model Olahraga Rekreasi bagi Pemuda Karang Taruna Di Kampung Kramat Kelurahan Tanah Baru Kecamatan Bogor Utara.

2. Pembuatan Produk Awal

Setelah menyelesaikan tahap analisis kebutuhan dilanjutkan dengan pembuatan produk awal dengan kebutuhan Karang Taruna. Hasil analisis kebutuhan mendorong peneliti membuat model olahraga rekreasi permainan luar ruangan untuk Pemuda Karang Taruna di Kampung Kramat Kelurahan Tanah Baru Kecamatan Bogor Utara dengan 16 model olahraga rekreasi permainan luar ruangan.

3. Evaluasi Para Ahli

Sebelum model Olahraga Rekreasi yang telah dibuat dapat dinyatakan valid dan layak untuk diuji cobakan kepada subjek penelitian, maka peneliti terlebih dahulu melakukan validasi atau uji kelayakan model Olahraga Rekreasi kepada tiga orang ahli yaitu: 1 ahli permainan, 1 ahli rekreasi serta 1 ahli tes dan pengukuran olahraga. Ketiga ahli tersebut menilai rancangan model yang dibuat sehingga akan layak untuk diuji cobakan. Adapun kesimpulan dari uji ahli yang dilakukan terangkum dalam tabel 4.1 berikut ini:

No	Nama	Penerimaan Model		Keterangan
		Ya	Tidak	
1	Model 1	Ya		Layak/Valid
2	Model 2	Ya		Layak/Valid
3	Model 3	Ya		Layak/Valid
4	Model 4	Ya		Layak/Valid
5	Model 5	Ya		Layak/Valid
6	Model 6	Ya		Layak/Valid
7	Model 7	Ya		Layak/Valid
8	Model 8	Ya		Layak/Valid
9	Model 9	Ya		Layak/Valid
10	Model 10	Ya		Layak/Valid
11	Model 11	Ya		Layak/Valid

12	Model 12	Ya		Layak/Valid
13	Model 13	Ya		Layak/Valid
14	Model 14	Ya		Layak/Valid
15	Model 15	Ya		Layak/Valid
16	Model 16	Ya		Layak/Valid

Tabel 4.1

Berdasarkan uji ahli yang dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwasanya model olahraga rekreasi permainan luar ruangan layak dan dapat digunakan untuk aktifitas fisik Pemuda Karang Taruna.

Uji ahli yang dilakukan oleh peneliti terhadap tiga ahli terdapat beberapa saran yang membangun untuk penyempurnaan model olahraga rekreasi permainan luar ruangan diantaranya:

1. Petunjuk pelaksanaan permainan harus dibuat secara jelas supaya mudah untuk dipahami.
2. Peraturan permainan harus dibuat secara jelas supaya mudah untuk dipahami.
3. Tingkat kesulitan pada model 4 jembatan kemerdekaan harus ditambahkan tingkat kesulitannya.

4. Revisi Produk

Berdasarkan data yang dikumpulkan dari masing-masing ahli yang terdiri dari: 1 ahli permainan, 1 ahli rekreasi dan 1 ahli tes dan pengukuran olahraga terdapat beberapa rancangan produk yang perlu di revisi sebelum menjadi model final dan di uji cobakan pada kelompok kecil. Revisi produk dimaksudkan agar rancangan produk yang dibuat lebih sempurna. Adapun kesimpulan revisi produk yang dilakukan terangkum dalam tabel 4.2 berikut ini:

No	Model Olahraga Rekreasi	Saran dan Masukan
1	Model 1	Peraturan dan cara bermain harus diperjelas
2	Model 2	Peraturan dan cara bermain harus diperjelas
3	Model 3	Peraturan dan cara bermain harus diperjelas
4	Model 4	Peraturan dan cara bermain harus diperjelas dan tingkat kesulitan harus ditambahkan
5	Model 5	Peraturan dan cara bermain harus diperjelas
6	Model 6	Peraturan dan cara bermain harus diperjelas
7	Model 7	Peraturan dan cara bermain harus diperjelas
8	Model 8	Peraturan dan cara bermain harus diperjelas
9	Model 9	Peraturan dan cara bermain harus diperjelas
10	Model 10	Peraturan dan cara bermain harus diperjelas

11	Model 11	Peraturan dan cara bermain harus diperjelas
12	Model 12	Peraturan dan cara bermain harus diperjelas
13	Model 13	Peraturan dan cara bermain harus diperjelas
14	Model 14	Peraturan dan cara bermain harus diperjelas
15	Model 15	Peraturan dan cara bermain harus diperjelas
16	Model 16	Peraturan dan cara bermain harus diperjelas

.Tabel 4.2

5. Model Final (Uji Coba Kelompok Kecil)

1. Model Olahraga Rekreasi 1 Pralon Setan

➤ Tujuan:

1) Melatih kecepatan, kelincahan, koordinasi, daya juang dan kesabaran.

➤ Sarana dan prasarana: ember, tali lintasan, pralon, pluit, lapangan dan air

➤ Langkah kegiatan:

1) Buat lintasan dengan menggunakan tali apa saja. Sesuaikan jumlah lintasan dengan kelompok yang akan bermain.

2) Persiapkan ember yang berisi air dan pralon pada start dan ember yang kosong pada garis finish sesuaikan dengan jumlah kelompok yang akan bermain.

3) Masing-masing peserta di bagi menjadi berkelompok sebanyak 6 – 10 orang.

4) Kondisikan peserta pada garis start secara berjajar kebelakang.

- 5) Permainan dimulai dan diakhiri dengan tanda suara pluit.
 - 6) Saat permainan dimulai peserta berusaha secepatnya memindahkan air dari sumber air yang telah disiapkan ke sebuah ember atau bejana dengan menggunakan bantuan pipa paralon secara bergantian. sampai ember atau bejana berisi air sebanyak mungkin sampai waktu yang diberikan sebanyak 5 menit habis.
- Peraturan Permainan
- Peserta terdiri dari 6 sampai dengan 10 orang
 - Karakteristik usia 17 sampai dengan 25 tahun
 - Waktu permainan selama 5 menit
 - Pemenang di lihat dari jumlah air terbanyak pada ember yang kosong di garis finish.



Gambar 4.1 *Pralon Setan*

2. Model Olahraga Rekreasi 2 Gstar

➤ Tujuan

1) Melatih Kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan daya juang

➤ Sarana dan prasarana: Gawang pralon dengan tinggi 80 meter dan lebar 80cm sebanyak 3 buah dan gawang pralon 1,2 meter dengan lebar 80 cm sebanyak 3 buah, tali lintasan, pluit dan lapangan

➤ Langkah kegiatan

1) Buat lintasan dengan menggunakan tali apa saja. Sesuaikan jumlah lintasan dengan kelompok yang akan bermain.

2) Persiapkan gawang yang sudah tersedia secara berjajar di lintasan yang telah dibuat, dimulai dari garis start sampai finish dengan posisi gawang ukuran tinggi 1,2 meter di dahulukan kemudian diikuti gawang dengan tinggi 80cm begitu sampai selanjutnya hingga garis finish.

3) Masing-masing peserta di bagi menjadi perkelompok sebanyak 6 – 10 orang.

4) Kondisikan peserta pada garis start secara berjajar kebelakang.

5) Permainan dimulai dan diakhiri dengan tanda suara pluit.

6) Masing–masing peserta perkelompok berlari ke arah gawang yang telah disiapkan, selanjutnya melakukan lompatan pada gawang pertama dan dilanjutkan menerobos di bawah gawang kedua. Setelah melewati gawang kedua, peserta kemudian melompati gawang ketiga dan dilanjutkan menerobos di bawah gawang keempat, dilanjutkan dengan

melompati gawang ke 5 dan menerobos gawang keenam hingga memasuki garis finish.

➤ Peraturan Permainan

- Peserta terdiri dari 6 sampai dengan 10 orang
- Karakteristik usia 17 sampai dengan 25 tahun
- Waktu permainan selama 5 menit
- Pemenang di tentukan dari jumlah peserta dari masing–masing kelompok yang paling sedikit menyentuh dan menjatuhkan gawang yang disediakan dalam setiap kelompoknya dan waktu penyelesaian tercepat



Gambar 4.2 *Gstar*

3. Model Olahraga Rekreasi 3 Jembatan Kemerdekaan

➤ Tujuan

- 1) Melatih kemampuan keseimbangan dan koordinasi

- Sarana dan prasarana: 4 buah webbing dengan panjang masing-masing 4 meter, papan kayu dengan panjang 2,5m – 3m, lebar 20 cm dengan ketebalan 10 cm sebanyak 1 buah, tiang 4 buah atau pohon dan lapangan
- Langkah kegiatan
 - 1) Persiapkan alat-alat yang telah tersedia seperti webbing dan papan, papan yang tersedia diikat oleh 4 webbing bagian depan 2 bagian belakang 2, kemudian masing-masing webbing yang telah mengikat papan diikatkan ke pohon sehingga papan atau kayu membentuk jembatan dan tergantung.
 - 2) Masing-masing peserta di bagi menjadi berkelompok sebanyak 6 – 10 orang.
 - 3) Kondisikan peserta pada garis start secara berjajar kebelakang.
 - 4) Permainan dimulai dan diakhiri dengan tanda suara pluit.
 - 5) Saat permainan dimulai masing-masing peserta berkelompok secara bergantian berusaha melewati Jembatan Kemerdekaan (tidak diperbolehkan menggunakan alat bantu). Peserta diperbolehkan memegang teman hanya pada saat memulai permainan. Pada saat melewati jembatan kemerdekaan, peserta tidak diperbolehkan jatuh dan memegang teman yang berada dibatas akhir permainan.
- Peraturan Permainan
 - Peserta terdiri dari 6 sampai dengan 10 orang

- Karakteristik usia 17 sampai dengan 25 tahun
- Waktu permainan selama 5 menit
- Pemenang di tentukan dilihat dari waktu tercepat dari kelompok dalam penyelesaian permainan dan paling sedikit terjatuh.
- Apabila peserta terjatuh dan kaki menyentuh tanah maka peserta yang terjatuh harus mengulang dari awal permainan jembatan
- kemerdekaan.



Gambar 4.3 *Jembatan Kemerdekaan*

4. Model Olahraga rekreasi 4 Hulk
 - Tujuan
 - 1) Melatih kekuatan, kecepatan, power, daya tahan, keseimbangan dan koordinasi
 - Sarana dan prasarana: Matras kardus, pluit, tali lintasan dan lapangan
 - Langkah kegiatan
 - 1) Buat tali lintasan menggunakan tali apa saja, sesuaikan dengan jumlah kelompok yang akan bermain.

- 2) Matras kardus yang telah tersedia di susun menjadi zigzag dimulai dari start sampai finish sesuaikan dengan jumlah lintasan yang ada.
 - 3) Masing-masing peserta di bagi menjadi berkelompok sebanyak 6 – 10 orang.
 - 4) Kondisikan peserta pada garis start secara berjajar kebelakang.
 - 5) Permainan dimulai dan diakhiri dengan tanda suara pluit.
 - 6) Saat permainan dimulai masing-masing peserta berkelompok menggendong temannya secara bergantian dan berpasang-pasangan di atas punggung, selanjutnya harus melintasi jalur dengan cara menapak pada ranjau (matras) yang terpasang sampai pada batas garis finish yang telah ditentukan.
- Peraturan Permainan
- Peserta terdiri dari 6 sampai dengan 10 orang
 - Karakteristik usia 17 sampai dengan 25 tahun
 - Waktu permainan selama 5 menit
 - Pemenang di tentukan dilihat dari waktu tercepat dalam penyelesaian permainan.



Gambar 4.4 *Hulk*

5. Model Olahraga Rekreasi 5 Tong Kembang

➤ Tujuan

1) Melatih Kekuatan, Koordinasi, Kerjasama dan kekompakan

➤ Sarana dan prasarana: Drum, pluit, tali lintasan, dan lapangan

➤ Langkah kegiatan

1) Buat tali lintasan menggunakan tali apa saja, sesuaikan dengan jumlah kelompok yang akan bermain.

2) Drum yang telah tersedia dan terisi air dipersiapkan di awal garis start dengan posisi tertidur.

3) Masing-masing peserta di bagi menjadi perkelompok sebanyak 6 – 10 orang.

4) Kondisikan peserta pada garis start secara berjajar kebelakang.

- 5) Permainan dimulai dan diakhiri dengan tanda suara pluit.
- 6) Saat permainan dimulai masing-masing peserta dari setiap kelompok berpasangan secara bergantian berusaha memindahkan tong atau drum (silinder) yang berisikan air dengan cara mendorong drum tersebut pada lintasan yang telah ditentukan dimulai dari awal start dan finish kembali di start. Setelah pemain pertama selesai kemudian diikuti oleh pemain selanjutnya begitu selanjutnya hingga masing-masing pemain pada setiap kelompok menyelesaikan permainan.

➤ Peraturan Permainan

- Peserta terdiri dari 6 sampai dengan 10 orang
- Karakteristik usia 17 sampai dengan 25 tahun
- Waktu permainan selama 5 menit
- Pemenang di tentukan dilihat dari waktu tercepat dalam penyelesaian permainan.
- Apabila drum keluar dari lintasan yang telah ditentukan maka peserta pada kelompok tersebut mendapatkan pinalti waktu, yaitu dihentikan selama 30 detik.



Gambar 4.5 *Tong Kembang*

6. Model Olahraga Rekreasi 6 Bar Kodok

➤ Tujuan

1) Melatih Kekuatan, daya tahan, dan koordinasi.

➤ Sarana dan prasarana: Pluit, tiang restock, besi atau kayu 1 meter, dan lapangan

➤ Langkah kegiatan

1) Masing-masing peserta di bagi menjadi berkelompok sebanyak 6 – 10 orang.

2) Kondisikan peserta pada garis start direstock secara berjajar kebelakang.

3) Permainan dimulai dan diakhiri dengan tanda suara pluit.

4) Setiap peserta dalam satu regu berlari dari start secara berurutan kemudian satu persatu menggapai restok dan bergantung dengan tangan memegang besi atau kayu yang telah disediakan. Selanjutnya peserta berusaha mencapai garis finish dengan cara menggeser atau

melompatkan restok hingga garis finish secara berurutan hingga masing-masing peserta dalam kelompok dapat menyelesaikan permainan.

➤ Peraturan Permainan

- Peserta terdiri dari 6 sampai dengan 10 orang
- Karakteristik usia 17 sampai dengan 25 tahun
- Waktu permainan selama 5 menit
- Pemenang di tentukan dilihat dari waktu tercepat dalam penyelesaian permainan.



Gambar 4.6 *Bar Kodok*

7. Model Olahraga Rekreasi 7 Ular Kayu

➤ Tujuan

1) Melatih Kerjasama, kekompakan, kekuatan, dan koordinas..

➤ Sarana dan prasarana: Pluit, balok tali lintasan, tali rapia, dan lapangan

➤ Langkah kegiatan

1) Buat tali lintasan menggunakan tali apa saja, sesuaikan dengan jumlah kelompok yang akan bermain.

- 2) Persiapkan balok kayu sebanyak 10 potong bisa kurang disesuaikan dengan kebutuhan yang ada.
- 3) Masing-masing peserta di bagi menjadi berkelompok sebanyak 6 – 10 orang.
- 4) Kondisikan peserta pada garis start secara berjajar kebelakang
- 5) Permainan dimulai dan diakhiri dengan tanda suara pluit.
- 6) Saat permainan dimulai masing-masing kelompok masuk ke start pada lintasan yang telah dibuat untuk menggabungkan balok kayu atau bambu menggunakan tali yang telah disiapkan sebanyak setengah dari jumlah peserta di garis awal. Selanjutnya setelah balok kayu telah menggabung dengan bantuan tali Peserta secara bersama-sama membawa balok yang telah digabungkan hingga ke garis finish secara bersama-sama.

➤ Peraturan Permainan

- Peserta terdiri dari 6 sampai dengan 10 orang
- Karakteristik usia 17 sampai dengan 25 tahun
- Waktu permainan selama 5 menit
- Pemenang di tentukan dilihat dari waktu tercepat dalam penyelesaian permainan.



Gambar 4.7 *Ular Kayu*

8. Model Olahraga Rekreasi 8 Balok estate

➤ Tujuan

1) Melatih kekuatan, koordinasi, kerjasama, dan kekompakan.

➤ Sarana dan prasarana: Pluit, balok tali lintasan dan lapangan

➤ Langkah kegiatan.

1) Buat tali lintasan menggunakan tali apa saja, sesuaikan dengan jumlah kelompok yang akan bermain.

2) Persiapkan balok kayu sebanyak 10 potong bisa kurang disesuaikan dengan kebutuhan yang ada.

3) Masing-masing peserta di bagi menjadi perkelompok sebanyak 6 – 10 orang

4) Kondisikan peserta pada garis start secara berjajar kebelakang

5) Permainan dimulai dan diakhiri dengan tanda suara pluit.

6) Saat permainan dimulai masing-masing peserta dari tiap kelompok secara bersama-sama menyusun model rumah-rumahan sesuai dengan

model gambar yang telah disiapkan dengan menggunakan balok. Selanjutnya rumah yang telah selesai dibuat, dipindahkan oleh peserta secara bersama-sama menuju garis finish permainan.

➤ Peraturan Permainan

- Peserta terdiri dari 6 sampai dengan 10 orang
- Karakteristik usia 17 sampai dengan 25 tahun
- Waktu permainan selama 5 menit
- Pemenang di tentukan dilihat dari waktu tercepat dalam penyelesaian permainan



Gambar 4.8 *Balok estate*

9. Model Olahraga Rekreasi 9 Drum Setan

➤ Tujuan

1) Melatih Keseimbangan, koordinasi, kerjasama, dan kekompakan

➤ Sarana dan prasarana: Pluit, drum, tali lintasan dan lapangan

➤ Langkah kegiatan

- 1) Buat tali lintasan menggunakan tali apa saja, sesuaikan dengan jumlah kelompok yang akan bermain.
 - 2) Persiapkan drum pada garis start permainan dengan posisi tertidur.
 - 3) Masing-masing peserta di bagi menjadi perkelompok sebanyak 6 – 10 orang
 - 4) Kondisikan peserta pada garis start secara berjajar kebelakang
 - 5) Permainan dimulai dan diakhiri dengan tanda suara pluit
 - 6) Saat permainan dimulai, masing-masing peserta terdiri dari 3 orang perkelompok memulai permainan secara bergantian berusaha memindahkan tong atau drum (silinder) yang telah disediakan dengan cara 1 orang menaiki drum tersebut dan 2 orang berada di kanan kiri peserta yang naik keatas drum untuk berpegangan, permainan di lakukan pada lintasan yang telah ditentukan dimulai garis start dan finish kembali digaris start. Kemudian Diikuti oleh peserta selanjutnya dalam kelompok tersebut sampai seluruh peserta dalam kelompok tersebut menyelesaikan permainan.
- Peraturan Permainan
- Peserta terdiri dari 6 sampai dengan 10 orang
 - Karakteristik usia 17 sampai dengan 25 tahun
 - Waktu permainan selama 5 menit
 - Pemenang di tentukan dilihat dari waktu tercepat dalam penyelesaian permainan

- Apabila peserta jatuh atau drum keluar dari lintasan yang telah ditentukan maka peserta pada kelompok tersebut diberi penalti waktu selama 30 detik untuk berhenti kemudian melanjutkan permainan lagi sampai selesai.



Gambar 4.9 *Drum Setan*

10. Model Olahraga Rekreasi 10 Pocong Pincang

➤ Tujuan

- 1) Melatih Kekompakan dan kecepatan

➤ Sarana dan prasarana: Pluit, tali lintasan, dan lapangan

➤ Langkah kegiatan

- 1) Buat tali lintasan menggunakan tali apa saja, sesuaikan dengan jumlah kelompok yang akan bermain.
- 2) Masing-masing peserta di bagi menjadi berkelompok sebanyak 6 – 10 orang
- 3) Kondisikan peserta pada garis start secara berjajar kebelakang.
- 4) Permainan dimulai dan diakhiri dengan tanda suara pluit.

5) Saat permainan dimulai masing-masing peserta secara bersamaan memulai start dengan menggabungkan sebelah kaki dengan posisi melingkar menghadap keluar, di garis awal. Selanjutnya Peserta secara bersama-sama berjalan dan melompat hingga garis finish.

➤ Peraturan Permainan

- Peserta terdiri dari 6 sampai dengan 10 orang
- Karakteristik usia 17 sampai dengan 25 tahun
- Waktu permainan selama 5 menit
- Pemenang di tentukan dilihat dari waktu tercepat dalam penyelesaian permainan.
- Apabila kaki peserta yang saling berkaitan jatuh menyentuh tanah maka kelompok tersebut mendapat penalti waktu selama 30 detik kemudian melanjutkan permainan kembali sampai selesai garis finish.



Gambar 4.10 *Pocong Pincang*

11. Model Olahraga Rekreasi 11 Estafet Z Prabo

➤ Tujuan

- 1) Melatih Kecepatan, kekompakan, kelincahan, koordinasi, daya juang, dan kesabaran.

➤ Sarana dan prasarana: Pluit, ember, pralon tali lintasan dan lapangan

➤ Langkah kegiatan

- 1) Buat tali lintasan menggunakan tali apa saja, sesuaikan dengan jumlah kelompok yang akan bermain.
- 2) Persiapkan ember yang berisi air di garis start dan ember yang kosong di garis finish.
- 3) Masing-masing peserta di bagi menjadi perkelompok sebanyak 6 – 10 orang
- 4) Kondisikan peserta pada garis start hingga finish dengan membentuk formasi zigzag.
- 5) Permainan dimulai dan diakhiri dengan tanda suara pluit.
- 6) Saat permainan dimulai masing-masing peserta perkelompok membentuk formasi zigzag dari awal start ember yang berisi air hingga finish pada ember yang kosong, dengan memindahkan air dari sumber air yang telah disiapkan ke sebuah ember atau bejana yang kosong dengan menggunakan bantuan pipa paralon, permainan dilakukan dengan cara saling mengoper pralon yang berisi air secara estafet hingga teman

yang terakhir yang berada di ember yang kosong untuk mengisi ember tersebut.

➤ Peraturan Permainan

- Peserta terdiri dari 6 sampai dengan 10 orang.
- Karakteristik usia 17 sampai dengan 25 tahun.
- Waktu permainan selama 5 menit.
- Pemenang di tentukan dilihat dari banyaknya air yang terkumpul dalam ember yang berada di garis finish.



Gambar 4.11 *Estafet Z Prabo*

12. Model Olahraga Rekreasi 12 Spider Ball

➤ Tujuan

- 1) Melatih Kekuatan, daya tahan, koordinasi, dan fokus

➤ Sarana dan prasarana: Pluit, tiang restock, bola, dan lapangan

➤ Langkah kegiatan

- 1) Masing-masing peserta di bagi menjadi berkelompok sebanyak 6 – 10 orang.

- 2) Kondisikan peserta pada garis start direstock secara berjajar kebelakang.
- 3) Permainan dimulai dan diakhiri dengan tanda suara pluit.
- 4) Saat permainan dimulai masing-masing peserta bergantung secara berurutan pada tiang restock yang telah disediakan. Kemudian peserta yang berada di awal garis start restock diberi bola plastik yang kemudian dioper secara estafet kepada temannya secara bergantian hingga garis finish..

➤ Peraturan Permainan

- Peserta terdiri dari 6 sampai dengan 10 orang disesuaikan dengan jumlah tiang restock.
- Karakteristik usia 17 sampai dengan 25 tahun
- Waktu permainan selama 5 menit
- Pemenang di tentukan dilihat dari waktu tercepat dalam penyelesaian permainan
- Apabila sebelum sampai pada batas garis finish ternyata bola peserta terjatuh maka bola dikembalikan ke awal start kembali dan untuk dilanjutkan kembali sampai garis finish.



Gambar 4.12 *Spider Ball*

13. Model Olahraga Rekreasi 13 TTM

➤ Tujuan

1) Melatih Kekuatan, dan daya tahan.

➤ Sarana dan prasarana: Pluit, kayu 2m, tali lintasan, dan lapangan

➤ Langkah kegiatan

1) Buat tali lintasan menggunakan tali apa saja, sesuaikan dengan jumlah kelompok yang akan bermain.

2) Persiapkan kayu di awal start dan beberapa rintangan yang terbuat dari tali rapia yang diikatkan ke pipa pralon yang berdiri sekitar 70cm secara berurutan yang berada di dalam lintasan yang disediakan.

3) Masing-masing peserta di bagi menjadi perkelompok sebanyak 6 – 10 orang.

4) Kondisikan peserta pada garis start secara berjajar kebelakang.

5) Permainan dimulai dan diakhiri dengan tanda suara pluit.

6) Saat permainan dimulai Setiap 2 peserta dalam satu regu menandu satu temannya yang bergantung pada sebuah bambu atau kayu sepanjang 2

meter dimulai dari awal start hingga finish diawal star kembali. dengan syarat peserta yang bergantung pada bambu atau kayu tidak menyentuh tali pembatas yang disediakan. Begitu selanjutnya sampai seluruh peserta menyelesaikan permainan.

➤ Peraturan Permainan

- Peserta terdiri dari 6 sampai dengan 10 orang
- Karakteristik usia 17 sampai dengan 25 tahun
- Waktu permainan selama 5 menit
- Pemenang di tentukan dilihat dari waktu tercepat dalam penyelesaian permainan.
- Apabila sebelum sampai pada batas garis finish ternyata peserta yang di tandu menyentuh rintangan yang disediakan permainan di ulang dari awal start.



Gambar 4.13 TTM

14. Model Olahraga Rekreasi 14 Lompat Kangguru

➤ Tujuan

1) Melatih Kekuatan, fokus dan keseimbangan.

➤ Sarana dan prasarana: Pluit, gawang, dan tali lintasan dan lapangan

➤ Langkah kegiatan

1) Buat tali lintasan menggunakan tali apa saja, sesuaikan dengan jumlah kelompok yang akan bermain

2) Persiapkan gawang dalam lintasan yang telah dibuat dengan tinggi 80cm dan lebar 80cm secara berurutan dari awal start hingga finish dengan jarak antara gawang yaitu 1meter.

3) Masing-masing peserta di bagi menjadi berkelompok sebanyak 6 – 10 orang.

4) Kondisikan peserta pada garis start secara berjajar kebelakang.

5) Permainan dimulai dan diakhiri dengan tanda suara pluit.

6) Saat permainan dimulai masing-masing peserta berlari ke arah gawang yang telah disiapkan selanjutnya melakukan lompatan menirukan lompatan kangguru pada masing-masing gawang, dimulai dari gawang pertama hingga terakhir mencapai garis finish.

➤ Peraturan Permainan

- Peserta terdiri dari 6 sampai dengan 10 orang
- Karakteristik usia 17 sampai dengan 25 tahun
- Waktu permainan selama 5 menit

- Pemenang di tentukan dilihat dari waktu tercepat dalam penyelesaian permainan
- Apabila peserta pada saat melompati gawang mengakibatkan gawang roboh, maka peserta harus mengulang dari awal start permainan.



Gambar 4.14 *Lompat kangguru*

15. Model Olahraga Rekreasi 15 Lompat nama

➤ Tujuan

1) Melatih Kekuatan, kecepatan, keseimbangan, dan koordinasi

➤ Sarana dan prasarana: Pluit, matras kardus, tali lintasan, dan lapangan

➤ Langkah kegiatan

1) Buat tali lintasan menggunakan tali apa saja, sesuaikan dengan jumlah kelompok yang akan bermain

2) Persiapkan matras kardus yang sudah tertulis huruf alphabet di masing-masing matras kardus dan sebarkan secara acak dengan jarak tidak terlalu jauh antar matras kardus nama tersebut.

- 3) Masing-masing peserta di bagi menjadi berkelompok sebanyak 6 – 10 orang.
- 4) Kondisikan peserta pada garis start secara berjajar kebelakang.
- 5) Permainan dimulai dan diakhiri dengan tanda suara pluit
- 6) Saat permainan dimulai masing-masing peserta harus melompat secara bergantian pada matras nama yang telah disediakan sesuai dengan nama peserta sampai seluruh huruf yang sesuai dengan nama peserta selesai di pijak.

➤ Peraturan Permainan

- Peserta terdiri dari 6 sampai dengan 10 orang
- Karakteristik usia 17 sampai dengan 25 tahun
- Waktu permainan selama 5 menit
- Pemenang di tentukan dilihat dari waktu tercepat dalam penyelesaian permainan
- Apabila peserta salah menginjak huruf yang tidak sesuai nama peserta, diberikan penalty selama 30 detik, kemudian permainan dilanjutkan kembali.



Gambar 4.15 *Lompat nama*

16. Model Olahraga Rekreasi 16 Kain Betot

➤ Tujuan

1) Melatih Kerjasama, kreatifitas, fokus, dan kecepatan.

➤ Sarana dan prasarana: Pluit, garis lapangan, gawang paralon, alat kain betot, dan bola kertas

➤ Langkah kegiatan

1) Persiapkan arena lapangan dengan memberikan garis tepi, di kedua sisi kanan kiri, dan depan belakang, kemudian bola kertas, kemudian kain betot yang terbuat dari kain yang dijahit kedua sisinya ke batang kayu bambu berukuran kecil, sehingga kain tersebut dapat dibetot, kemudian persiapkan 2 gawang pralon dengan tinggi 1,5 meter dan lebar 1,5 meter, dengan catatan gawang bisa disesuaikan dengan sarana yang ada tidak harus gawang pralon.

2) Masing-masing peserta di bagi menjadi perkelompok sebanyak 6 orang perkelompok

- 3) Kondisikan peserta yang bertanding kain betot di dalam lapangan dibagi dua regu.
- 4) Permainan dipimpin satu orang wasit
- 5) Permainan dimulai dan diakhiri dengan tanda suara pluit
- 6) Saat permainan dimulai masing-masing kelompok yang terdiri dari 6 orang berkelompok di pertemuan untuk melakukan pertandingan kain betot atau kabet. masing-masing peserta dari setiap kelompok memegang alat kain betot, dalam permainan kain betot. Peserta hanya boleh mengoper bola kepada temannya menggunakan kain yang telah disediakan, jika bola terjatuh peserta diberi kesempatan untuk mengambilnya selama 3 detik dan melanjutkan permainan kembali. Adapun menggunakan kepala ataupun dada untuk menahan masih diperbolehkan. Masing-masing kelompok berusaha mencetak goal menggunakan kain betot ke masing-masing gawang lawannya. sampai waktu yang telah ditentukan selesai.

➤ Peraturan Permainan

- Peserta terdiri dari 6 orang
- Karakteristik usia 17 sampai dengan 25 tahun
- Waktu permainan selama 5 menit
- Pemenang ditentukan dari banyaknya bola yang masuk ke gawang lawannya.

- Peserta tidak boleh menggunakan kaki saat mengoper bola kertas. Hanya di perbolehkan menggunakan kain betot yang telah di sediakan, jika bola kertas terjatuh bola di perbolehkan di ambil pakai tangan dengan hitungan 3 detik kemudian bola harus sudah berada di kain betot kembali. Jika tidak, bola harus pindah ke kelompok lawan.



Gambar 4.16 *Kain betot*

6. Revisi Produk

- Hasil tahap pertama (Uji Coba Kelompok Kecil)

No	Model Olahraga Rekreasi	Saran dan Masukan
1	Model 1	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan
2	Model 2	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan
3	Model 3	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan
4	Model 4	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan
5	Model 5	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan

6	Model 6	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan
7	Model 7	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan
8	Model 8	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan
9	Model 9	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan
10	Model 10	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan
11	Model 11	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan
12	Model 12	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan
13	Model 13	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan
14	Model 14	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan
15	Model 15	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan
16	Model 16	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan

berdasarkan hasil uji coba kelompok kecil yang dilakukan oleh peneliti bahwa 16 model olahraga rekreasi permainan luar ruangan yang dilakukan pada pemuda karang taruna di Kampung Kramat Kelurahan Tanah Baru Kecamatan Bogor Utara layak digunakan dan dapat di uji cobakan ke tahap selanjutnya yaitu uji coba kelompok besar.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dalam penelitian pembuatan model olahraga rekreasi pada Pemuda Karang Taruna Di Kampung Kramat Kelurahan Tanah Baru Kecamatan Bogor Utara yang dikemas dalam buku permainan luar ruangan. Berdasarkan data yang telah dikumpulkan dari hasil penelitian yang terdiri dari validasi ahli, dan uji coba kelompok kecil, maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa:

1. Pembuatan model yang diperoleh secara keseluruhan dari ahli permainan menyatakan bahwa model yang dibuat termasuk dalam kategori baik dan layak digunakan.
2. Pembuatan model yang diperoleh secara keseluruhan dari ahli rekreasi menyatakan bahwa model yang dikembangkan termasuk dalam kategori baik dan layak digunakan.
3. Pembuatan model yang diperoleh secara keseluruhan dari ahli tes dan pengukuran olahraga menyatakan bahwa model yang dikembangkan termasuk dalam kategori baik dan layak digunakan..
4. Uji coba kelompok kecil dinyatakan layak untuk dipergunakan.
5. Melalui model olahraga rekreasi yang telah peneliti buat, model olahraga rekreasi layak dipergunakan sebagai aktifitas fisik pada Pemuda Karang

Taruna Di Kampung Kramat Kelurahan Tanah Baru Kecamatan Bogor Utara.

B. Implikasi

Penerapan model olahraga rekreasi yang telah dibuat oleh peneliti dinilai cocok digunakan dalam proses aktifitas fisik, khususnya pada permainan luar ruangan. sehingga dapat memberikan kontribusi yang baik dalam proses menjaga kebugaran jasmani Pemuda Karang Taruna.

C. Saran

Sehubungan dengan produk yang dibuat yaitu model olahraga rekreasi yang dikemas dalam bentuk permainan luar ruangan peneliti akan memberikan saran-saran yang meliputi saran pemanfaatan, saran diseminasi, dan saran pengembangan lanjutan.

1. Saran Pemanfaatan

Pada pemanfaatan produk ini harus memperlihatkan kondisi sarana dan prasarana yang ada. Produk ini diharapkan menjadi alternatif kegiatan aktifitas fisik yang menjadi rujukan Pemuda Karang Taruna,

a. Pemuda Karang Taruna

Produk model olahraga rekreasi yang dikemas dalam bentuk buku panduan permainan luar ruangan ini sebaiknya dilihat atau dipelajari terlebih

dahulu sebelum melaksanakan kegiatan praktik permainan luar ruangan, sehingga diharapkan dapat menarik minat Pemuda Karang Taruna dalam bergerak, karena Pemuda Karang Taruna akan lebih mudah dalam memahami materi selain itu juga permainan akan lebih menyenangkan.

b. Jurusan Ilmu Keolahragaan Konsentrasi Khusus Olahraga Rekreasi dan Fakultas Ilmu Keolahragaan

Model olahraga rekreasi ini sebaiknya ditambahkan sebagai bahan kepustakaan. Sehingga bagi mahasiswa yang ingin melakukan penelitian dan pengembangan sejenis hendaknya penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dalam meneliti.

2. Saran Diseminasi

Dalam pembuatan produk ini peneliti menyarankan, Sebelum menyebarkan produk ini perlu tahapan evaluasi dari ahli yang berguna untuk menyempurnakan produk, serta harus memperhatikan sasaran yang akan diuji dan disesuaikan dengan kondisi sasaran yang ingin dituju baik isi maupun kemasan, karena model olahraga rekreasi ini dibuat berdasarkan atas kondisi lingkungan yang ada di Karang Taruna. Sehingga model olahraga rekreasi ini dapat lebih menarik dan bermanfaat.

3. Saran Pengembangan Lebih Lanjut

Dalam pengembangan penelitian ini ke arah lebih lanjut, peneliti mempunyai saran-saran sebagai berikut:

- a. Dalam pengembangan produk berupa permainan luar ruangan diperlukan kreatifitas dan inovatif dalam memanfaatkan sarana dan prasarana yang berguna membantu Pemuda Karang Taruna agar lebih cepat dalam mempelajari materi yang diberikan dan menambah kemenarikan dan antusias Pemuda Karang Taruna dalam kegiatan aktifitas fisik.
- b. Dalam penyebarluasan produk, peneliti memberi saran yaitu bahwa sebelum disebarluaskan sebaiknya produk ini dievaluasi kembali dan disesuaikan dengan kondisi sarana yang akan digunakan.

Demikian saran-saran terhadap pemanfaatan, diseminasi, maupun pengembangan produk lebih lanjut terhadap model olahraga rekreasi. Semoga model olahraga rekreasi yang dibuat bermanfaat bagi proses aktifitas fisik Karang Taruna.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulkadir Ateng, *Azas-Azas Olahraga* (Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat jenderal pendidikan tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan, 1998).
- Achmad Sanoesi, *Hubungan Antara Kegiatan Olahraga Rekreasi dengan kinerja Guru* (Jakarta: FPOK IKIP Jakarta, 1990).
- Adhyaksa Dault, *pemuda dan kelautan*, Pustaka Cidesindo, 2008.
- Borg, W. R, & Gall M. . *Educational Research An Introduction. Fourth Edition.* New York: Longman, 1983.
- Budiwanto, Setyo. *Dasar-dasar Metodologi Penelitian dalam Ilmu Keolahragaan.* Malang: Departemen Pendidikan Nasional Universitas Negeri Malang Lembaga Penelitian, 2006.
- Brightbill Harles K., *Recreation, a Guide to its Organization* (London: Arizona: Me raw-Hill International, 1994).
- Bruce Joyce, et al, *Model of Teaching* (Boston: Allyn and Bacon, 2002).
- Direktorat Jenderal Olahraga dan Pemuda, *Rekreasi Terarah untuk pemuda* (Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga dan Pemuda, Departemen P dan K, 2008).
- Docket Sue dan Fleer Marlyn, *Play and Pedagogy in Early Childhood-bending the rules* (Sidney: Harcourt, 2000).
- Emzir, *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif dan Kualitatif.* Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2008.
- Hall C. Michael and Page Stephen J., *The Geography of Tourism and Recreation* (New York: Routledge, 2006).
- Harsuki, *Perkembangan Olahraga Terkini* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2003).
- Higham James and Hinc Tom, *Sport and Tourism: Globalization, Mobility and Identy* (Burlington: Elseiver, 2009).

- Horne Jhon, Tomlinson Alan, Gary Whanel, *Understanding Sport* (London: E & FN Spon, 2005).
- Jenning Gayle, *Water-Based Tourism, Sport, Leisure, and Recreation Experiences* (Burlington: Elseiver, 2007).
- Kepmensos Nomor ; 40/HUK/Tahun 1980, *Tentang Organisasi Sosial*, Bab – I, Pasal – 1.
- Keputusan Menteri Sosial RI Nomor 83/HUK/2005, Ibid Bab II Pasal 2 ayat (2).
- Komisi Disiplin Ilmu Keolahragaan, *Ilmu Keolahragaan dan Rencana pengembangannya* (Jakarta: Depdiknas 2000).
- Komarudin, Kamus istilah karya tulis ilmiah (Jakarta: Bumi Aksara, 2000).
- L. Nadler, *Designing Training Program* (Massachussetts: Addison Wesley Publishing Company, 2000).
- Mellen Cheryl and Lorne J. Adams, *Sport, Recreation and Tourism Event Management, Theoretical and Practical Dimensions* (Burlington: Elseiver, 2008).
- Mayestry Mary, *Creative Activities for young Children 4th d: Play, Development, and Creativity* (New York: Delmar Publisher Inc, 1990).
- Naughton G. Mac, *Shaping Early Childhood: Curriculum and Context, terjemahan Solehudin* (Midenhead, Berkshire: Open University Press, 2003).
- Permensos Nomor : 8/HUK/2005, *tentang pedoman dasar karang taruna*, bab iv.
- Ramsay Hayden, *Reclaming Leisure, art, sport and Phylosophy* (New York: Macmillan, 2005).
- Restu, Widi Kartiko. *Asas Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Graha Ilmu, 2010.
- Roger Cosby S. dan Sawyers Janet K., *Play in the lives of children* (Washington : NAEYC, 1995).

- Rita . Richey, *The Theoretical and Conceptual Bases of Instructional Design* (New York: Nichols Publishing Company, 2014).
- Santoso dkk. *Manusia dan Olahraga* (Bandung : ITB 2005).
- Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Olahraga: teori dan praktik* (Jakarta: PT Gunung Mulia, 1996).
- Sukmadinata, Nana Syaodih. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2011.
- Sukardi. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2007.
- Winarno, M. E. *Metodologi penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*, Malang: Media Cakrawala Utama Press, 2011.
- Wieczoreck Edward. *Masalah-masalah Organisasi dan Management Keolahragaan*, (Olympic Solidarity IOC tahun 1975). Pasal 4.
- Yusuf Adisasmita, *Rekreasi Pendidikan* (Jakarta: FPOK, IKIP Jakarta, 1989).

Lampiran 1

Hasil Wawancara dengan Ketua Pemuda Karang Taruna

Sumber data : Ketua Pemuda Karangtaruna Bogor, Tanggal : 12 Januari 2016

Peneliti : Rizky Laras Yudha Purnama Mulai jam : 19.45 WIB

Kode Masalah	Kode Data		Kode Teknik	Catatan (serincimungkin, baik yang faktual maupun refleksi)
	Isi	Sifat		
	K	F	W	P Selamat Pagi Pak . Opih Maaf sudah mengganggu waktu Bapak hari ini.
				R Iya. Selamat Pagi.
	S	F	W	P Saya ingin berwawancara dengan Bapak terkait dengan penelitian yang saya lakukan. Untuk memperoleh kejelasan saya ingin tahu nama dan jabatan Bapak di Kampung ini ?
				R Nama saya Opih Supandi. Saya . sebagai ketua pemuda karangtaruna, di kampung kramat kelurahan tanah baru kecamatan bogor utara
	S	F	W	P Apa saja . kegiatan pemuda karangtaruna ini saat waktu luang pak?
				R Sebagian besar hanya mengisi waktu luang dengan . bermain play station, gitar dan handphone
	S	F	W	P Bagaimana dengan aktifitas fisik yang . dilakukan pak ?
				R Tentukan dulu melakukan aktifitas fisik yang . harusnya dilakukan.
	S	F	W	P Apakah pemuda karangtaruna sudah mengetahui . entang olahraga kreasi pak ?
				R Sepertinya belum biasanyahanya melakukan olahraga yang itu-itu aja dan biasanya jadi bosan juga.
	S	F	W	P Apakah bapak setuju jika saya memberikan model . olahraga kreasi untuk pemuda karangtaruna ?
				R Yaa.. boleh saja de, sekalian juga untuk tambah-tambah pengetahuan.
	S	F	W	P Terima kasih atas waktu yang diberikan untuk . interview hari ini, maaf jika saya sudah mengganggu waktu bapa.
				R Iya. tidak apa-apa .

Kode Masalah : diisikemudian setelah data terkumpul

Lampiran 1

Kode Isi Data	: S = berkenaan dengan substansi masalah K = berkenaan dengan konteks / latar masalah
Kode Sifat Data	: F = faktual, R = refleksi, FD = factual diragukan, RD = refleksi diragukan
Kode Teknik Interaksi	: W = wawancara, O = observasi, D = dokumentasi : P = pewawancara, R = responden

Lampiran 2

Foto wawancara





KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jalan Rawamangun Muka, Jakarta 13220
Telepon/Faximile : Rektor : (021) 4893854, PR I : 4895130, PR II : 4893918, PR III : 4892926, PR IV : 4893982
BAUK : 4750930, BAAK : 4759081, BAPSI : 4752180
Bagian UHTP : Telepon. 4893726, Bagian Keuangan : 4892414, Bagian Kepegawaian : 4890536, Bagian HUMAS : 4898486
Laman : www.unj.ac.id

Nomor : 2820/UN39.12/KM/2016
Lamp. : -
Hal : Permohonan Izin Mengadakan Penelitian
untuk Penulisan Skripsi

22 Juni 2016

Yth. Ketua Pemuda Karang Taruna
Kp. Kramat, Kel. Tanah Baru,
Kec. Bogor Utara

Kami mohon kesediaan Saudara untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta :

Nama : Rizky Laras Yudha Purnama
Nomor Registrasi : 6815127960
Program Studi : Olahraga Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta
No. Telp/HP : 08989524934

Dengan ini kami mohon diberikan ijin mahasiswa tersebut, untuk dapat mengadakan penelitian guna mendapatkan data yang diperlukan dalam rangka penulisan skripsi dengan judul :

"Model Olahraga Rekreasi Pada Pemuda Karang Taruna di Kampung Kramat, Kel. Tanah Baru, Kec. Bogor Utara"

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami sampaikan terima kasih.

Kepala Biro Administrasi
Akademik dan Kemahasiswaan



Tembusan :
1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Kaprog Olahraga Rekreasi

Drs. Syarifullah
NIR 195702161984031001



**HIMPUNAN REMAJA KRAMAT KARANG TARUNA
KAMPUNG KRAMAT KELURAHAN TANAH BARU
KECAMATAN BOGOR UTARA
Jl. Pangeran Sogiri No.404 Kelurahan Tanah Baru Bogor Utara**

Hal : Balasan

Kepada Yth :

**Ketua Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan Konsentrasi Khusus Olahraga
Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta
Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd
Di Tempat**

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Opih Supandi

Jabatan : Ketua Pemuda Karang Taruna Kampung Kramat Kelurahan
Tanah Baru Kecamatan Bogor Utara

Menerangkan bahwa,

Nama : Rizky Laras Yudha Purnama

No.Mhs : 6815127960

Mahasiswa : Ilmu Keolahragaan Konsentrasi Khusus Olahraga Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta

Telah Kami Setujui untuk melaksanakan peneiitian pada karang taruna kami sebagai syarat penyusunan skripsi dengan judul :

**“Model Olahraga rekreasi Pada Pemuda Karang Taruna Di Kampung Kramat
Kelurahan Tanah Baru Kecamatan Bogor Utara”**

Demikian Surat ini kami sampaikan, dan atas kerjasamanya kami mengucapkan terima kasih

Bogor, Juni 2016

Hormat Kami,

Ketua Pemuda Karang Taruna Kampung Kramat



SURAT KETERANGAN VALIDASI INSTRUMEN
(EXPERTJUDGEMEN)

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd

Pekerjaan : Dosen FIK UNJ

Keahlian : Permainan

Menerangkan bahwa model olahraga rekreasi pada Pemuda Karang Taruna Di Kampung Kramat Kelurahan Tanah Baru Kecamatan Bogor Utara yang disusun oleh Sdr. Rizky Laras Yudha Purnama cocok (*valid*) untuk dijadikan sebagai desiminasi produk permainan untuk menunjang model olahraga rekreasi pada Pemuda Karang Taruna Di Kampung Kramat Kelurahan Tanah Baru Kecamatan Bogor Utara.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 20 Juni 2016
Yang memvalidasi



Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd

SURAT KETERANGAN VALIDASI INSTRUMEN

(*EXPERT JUDGEMEN*)

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Dr. Sri Nuraini, M.Pd

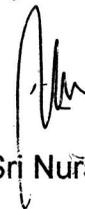
Pekerjaan : Dosen FIK UNJ

Keahlian : Rekreasi

Menerangkan bahwa; Judul Penelitian "**Model Olahraga Rekreasi Pada Pemuda Karang Taruna Di Kampung Kramat Kelurahan Tanah Baru Kecamatan Bogor Utara**" yang disusun oleh Sdr. Rizky Laras Yudha Purnama cocok (*valid*) untuk dijadikan sebagai desiminasi produk permainan untuk menunjang model olahraga rekreasi pada Pemuda Karang Taruna Di Kampung Kramat Kelurahan Tanah Baru Kecamatan Bogor Utara.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 28 Juni 2016
Yang memvalidasi



Dr. Sri Nuraini, M.Pd

SURAT KETERANGAN VALIDASI INSTRUMEN

(EXPERTJUDGEMEN)

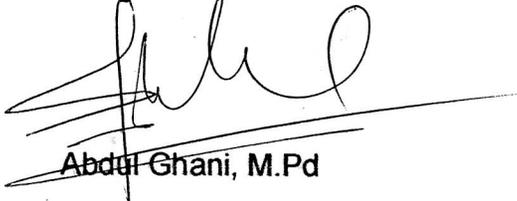
Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Abdul Ghani, M.Pd
Pekerjaan : Dosen FIK UNJ
Keahlian : Tes dan Pengukuran Olahraga

Menerangkan bahwa model olahraga rekreasi pada Pemuda Karang Taruna Di Kampung Kramat Kelurahan Tanah Baru Kecamatan Bogor Utara yang disusun oleh Sdr. Rizky Laras Yudha Purnama cocok (*valid*) untuk dijadikan sebagai desiminasi produk kebugaran jasmani untuk menunjang model olahraga rekreasi pada Pemuda Karang Taruna Di Kampung Kramat Kelurahan Tanah Baru Kecamatan Bogor Utara

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 20 Juni 2016
Yang memvalidasi



Abdul Ghani, M.Pd



*Building
Future
Leaders*

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Kampus B Universitas Negeri Jakarta, Jalan Pemuda No. 10 13220
Telp. (62 – 21) 4893534 Faximile (62- 21) 4893534

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan dibawah ini Petugas Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahraagaan Universitas Negeri Jakarta menerangkan bahwa Skripsi yang diajukan Oleh :

Nama : Rizky Laras Yudha Purnama
No. Registrasi : 6815127960
Tahun/ Angkatan : 2012
Program Studi : Ilmu Keolahraagaan Konsentrasi Olahraga Rekreasi
Judul : Model olahraga rekreasi pada pemuda karang taruna dikampung kramat kelurahan tanah baru kecamatan bogor utara

Adalah benar- benar belum ada yang meneliti.
Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 12 Juli 2016
Petugas Perpustakaan



Bahrodin
NIP. 19650813 198903 1 003

Yang Mengajukan Judul

Rizky Laras Yudha Purnama
NIM. 6815127960

RIWAYAT HIDUP

Rizky Laras Yudha Purnama dilahirkan di Bogor pada tanggal 12 April 1993, Anak pertama dari dua bersaudara dari pasangan Bapak



Jajang jarkasih dan Ibu Ita Juwita. Pendidikan dasar ditempuh di kampung halamannya di Kota Bogor.

Tamat SD Negeri Sindang Sari tahun 2003, penulis melanjutkan ke jenjang pendidikan menengah pertama di SMP Negeri 19 Bogor. Tamat SMP tahun 2006, penulis melanjutkan pendidikan menengah kejuruan di SMK Negeri 2 Bogor, lulus SMK tahun 2011. Pendidikan berikutnya pada jenjang S1 di tempuh di Universitas Negeri Jakarta jurusan Ilmu Keolahragaan Konsentrasi Khusus Olahraga Rekreasi melalui jalur Mandiri 2012 dan lulus tahun 2016. Saat ini selain studi juga menjadi pelatih private renang di Kolam Tirta Mas Jakarta Timur, pelatih penyandang berkebutuhan khusus di kolam Otista Jakarta Timur , dan wasit renang DKI Jakarta.