

**MODEL PEMANASAN DALAM BENTUK PERMAINAN PADA SISWA KELAS 5  
SEKOLAH DASAR CIMANDALA 02**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**KURNIA PUSPITASARI**

**6135152052**

**PENDIDIKAN JASMANI**

**Skripsi ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan**

**Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI**

**FAKULTAS ILMU OLAHRAGA**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2022**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di Perguruan Tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 23 Juli 2022

Yang membuat pernyataan



Kurnia Puspitasari

**LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI**

**Nama**

**Tanda Tangan**

**Tanggal**

**Pembimbing I**

Dr. Sujarwo, M.Pd

NIP. 197604252003121001

22/8/2022

**Pembimbing II**

Slamet Sukriadi, S.Pd., M.Pd

NIP. 198210282015041002

15/8/22

**Jabatan**

**Tanda Tangan**

**Tanggal**

1. Dr. Eka Fitri Novita Sari, M.Pd Ketua  
NIP. 197908252005012002

15/8/2022

2. Del Asri, S.Si., M.Pd Pengaji  
NIP. 197508082000121001

27/2/2022

3. Dr. Sujarwo, M.Pd Pengaji  
NIP. 197604252003121001

22/8/2022

4. Slamet Sukriadi, S.Pd, M.Pd Pengaji  
NIP. 198210282015041002

15/8/22

5. Dwi Indra Kurniawan, M.Pd Pengaji  
NIDN.

15/8/22

## ABSTRAK

### MODEL PEMANASAN DALAM BENTUK PERMAINAN PADA SISWA KELAS 5 SEKOLAH DASAR CIMANDALA 02

**Abstrak** Penelitian ini bertujuan untuk membuat model pemanasan dalam bentuk permainan pada siswa kelas 5 . Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas 5 Sekolah Dasar. Penelitian ini dilakukan dengan metode *Research and Development*, yaitu dengan membuat variasi model pemanasan dalam bentuk permainan guna siswa dapat lebih tertarik dan mudah, serta memberikan lebih banyak model dalam meningkatkan hasil dari proses belajar mengajar. Penelitian ini pada awalnya membuat desain produk sebanyak 25 model kemudian hasil akhir dengan uji justifikasi ahli menjadi 23 model pemanasan. Berdasarkan uji validasi yang digunakan adalah uji justifikasi para ahli dengan dua ahli dibidang pembelajaran dan dibidang permainan serta satu guru olahraga. Model ini juga bertujuan untuk menjadi referensi kepada para pengajar khususnya para pengajar tingkat sekolah dasar dalam menerapkan model pemanasan dalam bentuk permainan. Hasil penelitian ini untuk kedepannya diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk para pengajar dan mahasiswa yang akan mengembangkan model ini dan bagi siswa dalam variasi model pembelajaran.

**Kata Kunci:** Pemanasan, Permainan

## **ABSTRACT**

### **A MODEL OF WARMING IN THE FORM OF A GAME IN CLASS 5 STUDENTS OF CIMANDALA ELEMENTARY SCHOOL 02**

**Abstract.** This study aims to create a warm-up model in the form of a game for 5th graders. The population in this study were 5th grade elementary school students. This research was conducted using the Research and Development method, namely by making variations of the warm-up model in the form of games so that students can be more interested and easy, and provide more models in improving the results of the teaching and learning process. This research initially made a product design of 25 models then the final result with expert justification tests became 23 warm-up models. Based on the validation test used is the justification test of experts with two experts in the field of learning and in the field of games and one sports teacher. This model also aims to be a reference for teachers, especially elementary school teachers, in applying the warm-up model in the form of games. The results of this research in the future are expected to be a reference material for teachers and students who will develop this model and for students in various learning models.

**Keywords:** Warming Up , Game

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan kehadirat illahirobbi tuhan semesta alam Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Model Pemanasan Dalam Bentuk Permainan pada Siswa Sekolah Dasar. Peneliti menyadari bahwa tidak mungkin dapat menyelesaikan tanpa dukungan dari berbagai pihak sejak awal penyusunan hingga terselesaiannya skripsi.

Dalam proses penyusunan skripsi ini penulis mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
2. Dr. Iwan Setiawan, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta.
3. Del Asri,, S.Si, M.Pd selaku Pembimbing Akademik.
4. Drs. Sujarwo, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I.
5. Slamet Sukriadi,S.Pd, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II.
6. Angga Maulana, S.Pd selaku Guru Olahraga SDN Cimandala 02.
7. Jubaedah, S.Pd selaku Kepala Sekolah SDN Cimandala 02.
8. Guru-guru dan Staf SDN Cimandala 02.

Lebih khusus terimakasih saya kepada Bapak , Mama dan adik saya dengan sangat sabar memberikan dukungan secara mental dan materil secara langsung dan tidak langsung dalam kelancaran semua kehidupan, terimakasih juga terhadap temen seperjuangan saya dan

temen terdekat yang sudah membantu dukungan dan semangat saat menyusun skripsi ini. Mohon maaf untuk semua yang telah diberikan belum bisa menjadi yang terbaik untuk dibanggakan. Tidak ada yang dapat penulis berikan kepada semua pihak yang telah membantu sehingga terselesaikan skripsi ini selain balasan dari Allah SWT.

Jakarta, Juli 2022

KP



## Daftar Isi

<b>PERNYATAAN ORISINALITAS .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>Daftar Isi.....</b>	<b>vii</b>
<b>Daftar Tabel .....</b>	<b>ix</b>
<b>Daftar Gambar.....</b>	<b>x</b>
<b>Daftar Lampiran.....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Fokus Penelitian .....	6
C. Perumusan Masalah .....	6
D. Kegunaan Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORI.....</b>	<b>8</b>
A. Konsep Penelitian Model .....	8
B. Kerangka Teoritik .....	15
1. Hakikat Model.....	15
2. Hakikat Pemanasan.....	17
3. Definisi Permainan.....	18
4. Hakikat Karakteristik Anak Sekolah Dasar .....	23
C. Kerangka Model .....	26
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>29</b>
A. Tujuan Penelitian.....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	29
C. Karakteristik Model .....	29
D. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	30
E. Langkah-langkah Pengembangan Model .....	33

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>38</b>
A. Hasil Pembuatan Model.....	38
1. Hasil Analisis Kebutuhan.....	40
2. Draft Model Awal.....	40
3. Model Final .....	42
B. Kelayakan Model .....	80
C. Pembahasan .....	82
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>83</b>
A. Kesimpulan .....	83
B. Saran .....	84
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>85</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>87</b>



## **Daftar Tabel**

Tabel 3. 1 Nama Dosen Ahli.....	36
Tabel 3. 2 Pemanasan Dalam Bentuk Permainan .....	37
Tabel 4. 1 Nama Ahli Dalam Uji Validasi .....	80
Tabel 4. 2 Kelayakan Model Pemanasan.....	80



## Daftar Gambar

Gambar 2. 1 Langkah-langkah Penggunaan Metode (R&D) .....	10
Gambar 2. 2 Model ADDIE.....	13
Gambar 3. 1 Model Pengembangan ADDIE.....	31
Gambar 3.2 Model Pengembangan ADDIE .....	34
Gambar 4. 1 Permainan Bola Melayang.....	44
Gambar 4. 2 Permaianan <i>Touch Ball</i> .....	46
Gambar 4. 3 Permainan Berburu Kijang .....	47
Gambar 4. 4 Permainan Keranjang Bola .....	49
Gambar 4. 5 Permainan Bola Berjalan .....	51
Gambar 4. 6 Permainan <i>Estafet Bola</i> .....	53
Gambar 4. 7 Permainan Bola Beracun .....	54
Gambar 4. 8 Permainan Tembok Tertembak .....	56
Gambar 4. 9 Permainan Botol Incaran Kucing .....	58
Gambar 4. 10 Permainan Bola Melintas .....	60
Gambar 4. 11 Permainan Boom Berpindah.....	61
Gambar 4. 12 Permainan Tepok Nyamuk .....	63
Gambar 4. 13 Permainan Lompati Dia .....	65
Gambar 4. 14 Permainan Bos Berkata .....	67
Gambar 4. 15 Permainan <i>Boom ball</i> .....	69
Gambar 4. 16 Permainan Tongkat Cepat .....	70
Gambar 4. 17 Permainan Melompat Dalam Matras .....	72
Gambar 4. 18 Permainan Buku Berjalan .....	73
Gambar 4. 19 Permainan Kuda-kuda Lincah .....	72
Gambar 4. 20 Permainan Pohon Bergoyang .....	74
Gambar 4. 21 Permainan Pukulan dan Tendangan .....	76
Gambar 4. 22 Permainan Dengar Pluit .....	77
Gambar 4. 23 Permainan Jaring Ikan .....	78

## **Daftar Lampiran**

Lampiran 1 Surat Validasi .....	87
Lampiran 2 Surat Validasi .....	88
Lampiran 3 Surat Validasi .....	89
Lampiran 4 Formulir Permohonan Dosen Pembimbing .....	90
Lampiran 5 Lampiran Dokumentasi Penelitian .....	91
Lampiran 6 Surat Penelitian .....	100
Lampiran 7 Riwayat Hidup .....	101





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA UPT  
**PERPUSTAKAAN**

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220

Telepon/Faksimili: 021-4894221

Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Kurnia Puspitasari  
NIM : 6135152052  
Fakultas/Prod : Ilmu Keolahragaan/ Pendidikan Jasmani  
Alamat email : kurniapuspitasari18@gimail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)  
yang berjudul :

**PEMANASAN DALAM BENTUK PERMAINAN PADA SISWA KELAS 5 SEKOLAH  
DASAR CIMANDALA 02**

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta 24 Agustus 2022  
Penulis

(Kurnia Puspitasari)  
6135152052