

MODEL PEMANASAN BERBASIS PERMAINAN UNTUK
EKSTRAKURIKULER RUGBY DI SMAN 50 JAKARTA



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

AHMAD JAELANI

1601617100

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

PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA 2022



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.uni.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 : AHMAD JAELANI
NIM : 1601617100
Fakultas/Prodi : ILMU KEOLAHRAGAAN/PENDIDIKAN JASMANI
Alamat email : jaelani176@gmail.com

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

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

MODEL PEMANASAN BERBASIS PERMAINAN UNTUK
EKSTRAKURIKULER RUGBY DI SMAN 50 JAKARTA

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

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

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 23 Agustus 2022

Penulis

(AHMAD JAELANI)

LEMBAR PESETUJUAN SKRIPSI

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

Pembimbing I
 Drs. Iwan Barata, M.Pd
 NIP. 196803092001121001



Pembimbing II
 Dr. Kurnia Tahki, M.Pd
 NIP. 197604252003121001



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

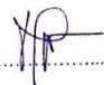
1. Drs. Mustafa Masyhur, M.Pd
 NIP. 196201051988031001

Ketua



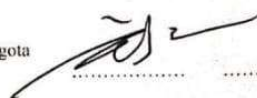
2. Dr. Sujarwo, M.Pd
 NIP. 197604252003121001

Sekretaris



3. Drs. Iwan Barata, M.Pd
 NIP. 196803092001121001

Anggota



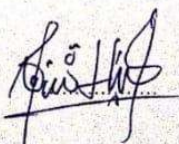
4. Dr. Kurnia Tahki, M.Pd
 NIP. 197604252003121001

Anggota



5. Eko Prabowo, M.Pd
 NIP. 198604172020121012

Anggota



Tanggal Lulus : 9 Agustus 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 tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Juli 2022
Yang membuat pernyataan



Ahmad Jaelani
No.Reg 1601617100

MODEL PEMANASAN BERBASIS PERMAINAN UNTUK EKSTRAKURIKULER RUGBY DI SMAN 50 JAKARTA

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini bertujuan mengembangkan model pemanasan berbasis permainan untuk ekstrakurikuler rugby di SMAN 50 jakarta. Model pemanasan tersebut diharapkan dapat membantu peserta ekstrakurikuler pada saat proses latihan , khususnya pada saat pemanasan. Penelitian ini menggunakan metode ADDIE, dalam penelitian ADDIE 5 tahapan yaitu analisis, desain, pengembangan model, pelaksanaan, evaluasi,. Hasil penelitian menghasilkan produk yang berupa model pemanasan berbasis permainan untuk ekstrakurikuler rugby di SMAN 50 jakarta sebanyak 13 model.Data dikumpulkan melalui kegiatan dokumentasi, wawancara, dan observasi dan membagikan data dengan kuesioner kepada siswa SMAN 50 jakarta tentang kemenarikan model dan kemudahan model pemanasan berbasis permainan untuk ekstrakurikuler rugby Analisis data dilakukan secara deskriptif. Berdasarkan hasil penelitian membuktikan bahwa model pemanasan berbasis permainan untuk ekstrakurikuler rugby di SMAN 50 jakarta layak/valid dan dapat di terapkan untuk siswa SMAN 50 Jakarta oleh ahli permainan, ahli pembelajaran dan ahli rugby.

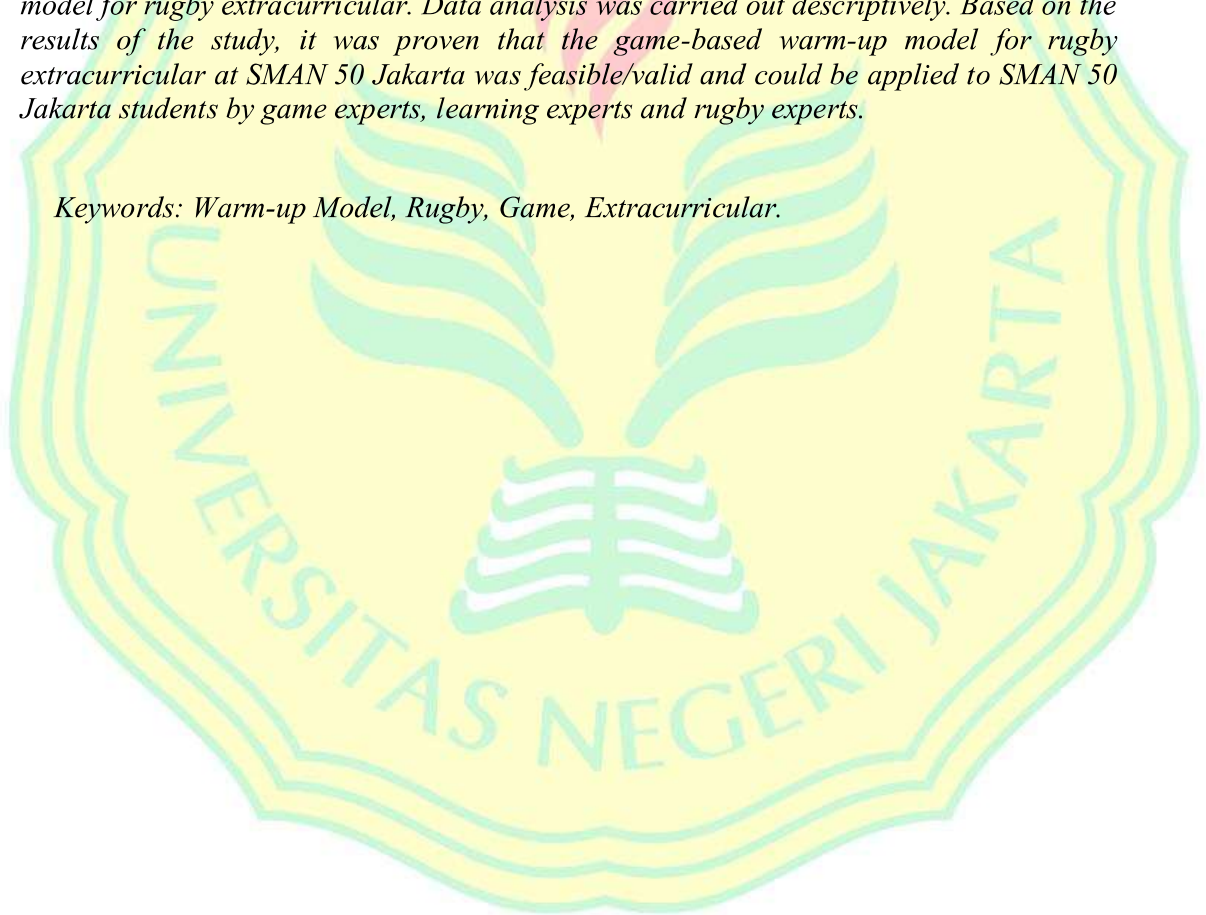
Kata Kunci : Model Pemanasan, Rugby, Permainan, Ekstrakurikuler.

**GAME-BASED RUGBY WARM-UP MODEL FOR EXTRACURRICULAR 50
SENIOR HIGH SCHOOL JAKARTA**

ABSTRACT

The purpose of this study was to develop a game-based warm-up model for rugby extracurricular at SMAN 50 Jakarta. The warm-up model is expected to help extracurricular participants during the training process, especially during the warm-up. This study uses the ADDIE method, in ADDIE research there are 5 stages, namely analysis, design, model development, implementation, evaluation,. The results of the study produced a product in the form of a game-based warm-up model for rugby extracurricular at SMAN 50 Jakarta as many as 13 models. Data were collected through documentation, interviews, and observations, and distributed data using questionnaires to students at SMAN 50 Jakarta about the attractiveness of the model and the convenience of the game-based warm-up model for rugby extracurricular. Data analysis was carried out descriptively. Based on the results of the study, it was proven that the game-based warm-up model for rugby extracurricular at SMAN 50 Jakarta was feasible/valid and could be applied to SMAN 50 Jakarta students by game experts, learning experts and rugby experts.

Keywords: Warm-up Model, Rugby, Game, Extracurricular.



KATA PENGANTAR

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

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

1. Bapak Prof. Dr. Komarudin, M.Si. selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh ilmu dari awal hingga akhir studi.
2. Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh ilmu dari awal hingga akhir studi.
3. Bapak Dr. Iwan Setiawan, M.Pd. selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberikan Motivasi dan membantu kepada penulis dalam menyelesaikan studi di Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.
4. Bapak Drs. Iwan Barata, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I yang banyak memberikan bimbingan sehingga penulisan ini berjalan lancar.
5. Bapak Dr. Kurnia Tahki, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan masukan sehingga skripsi ini terselesaikan dengan baik.

6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Olahraga Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta, yang telah banyak memberikan ilmunya kepada penulis selama menempuh studi.
7. Pihak Staf dan Karyawan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, atas informasi dan layanan yang baik demi terselesainya Jenjang Studi ini.
8. Sahabat Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta 2017, yang telah memberikan dukungan serta motivasinya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
9. Pembina dan Pelatih serta Sahabat Kop Rugby Universitas Negeri Jakarta. Pihak yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, dan selalu memberikan dukungan serta motivasinya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
10. keluarga tercinta Bunda (Soleha), Kakak (Rahmayati), dan sanak saudara (keluarga besar), yang telah memberikan dukungan melalui doa serta material maupun moral.
11. Kepala sekolah dan Guru SMAN 50 Jakarta yang telah mengizinkan penelitian skripsi saya sehingga skripsi saya dapat dikerjakan dengan baik.

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

Jakarta, 10 Juli 2022

Ahmad Jaelani

DAFTAR ISI

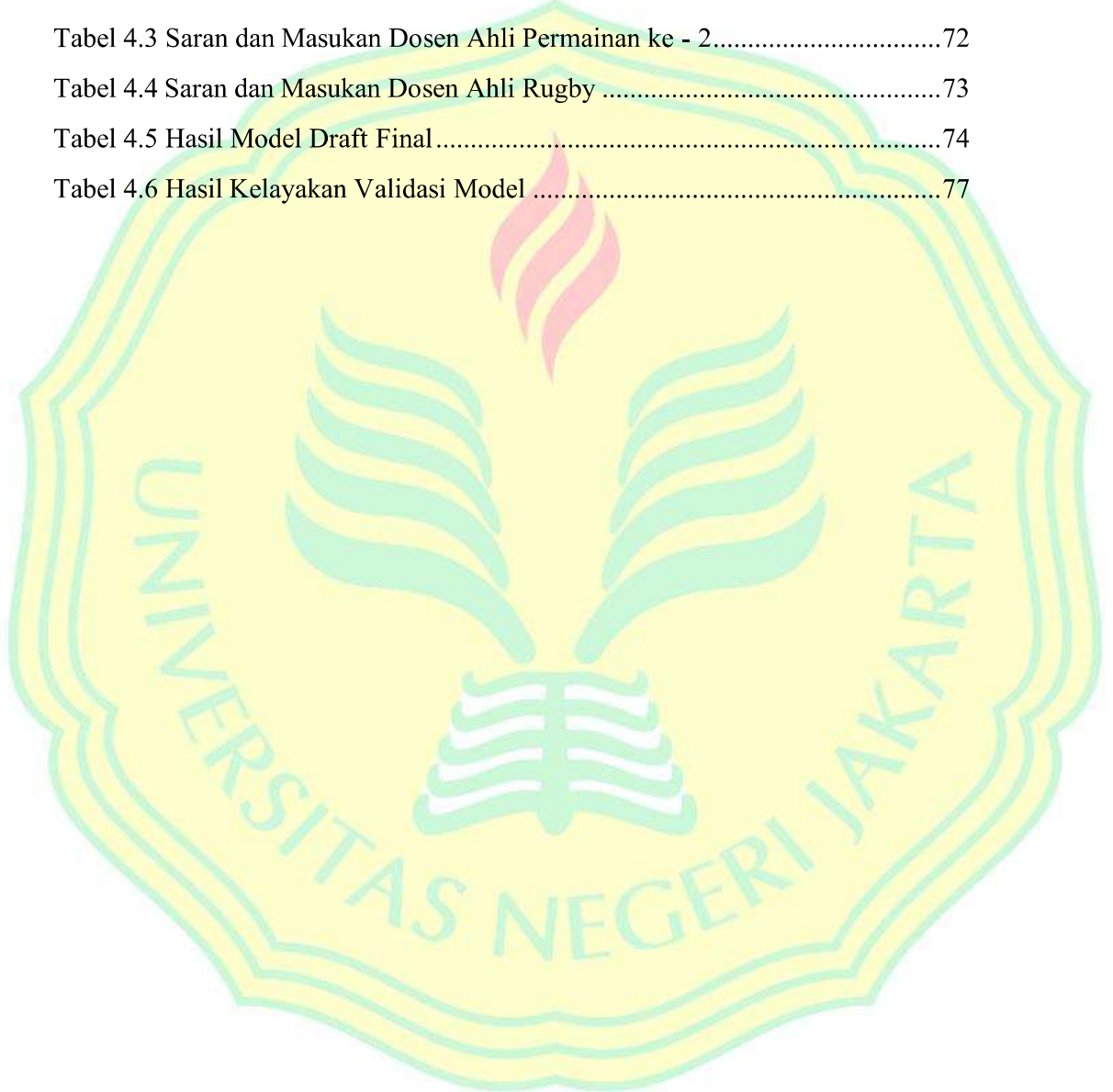
PERNYATAAN ORISINALITAS	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian	3
C. Perumusan Masalah	4
D. Kegunaan Hasil Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN TEORETIK	5
A. Konsep Model Menurut Para Ahli.....	5
B. Konsep Model Yang Akan Dibuat	18
C. Kerangka teoritik	20
1. Pengertian model.....	20
2. Hakikat Pemanasan	21
3. Teori Permainan.....	27
4. Kajian Tentang Ekstrakurikuler	35
5. Rugby	41
6. Karakteristik Siswa SMA	54
D. Rancangan Model	55
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	58
A. Tujuan Penelitian.....	58
B. Tempat, Waktu, dan Subjek Penelitian.....	58
C. Karakteristik Model.....	59
D. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	60
E. Langkah – Langkah Model.....	61

1. Penelitian pendahuluan	61
2. Perencanaan Pembuatan Model	62
3. Validasi, Evaluasi dan Revisi Model	63
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	68
A. Hasil Penelitian Model	68
1. Hasil Analisis Kebutuhan	68
2. Model Draft Awal	70
3. Model Draft Final	74
B. Kelayakan Model	75
C. Pembahasan	77
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	79
A. Kesimpulan	79
B. Implikasi	79
C. Saran	80
DAFTAR PUSTAKA	81
DAFTAR LAMPIRAN	85



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rincian Pelaksanaan Kegiatan Penelitian	59
Tabel 3.2 Nama Para Ahli Justifikasi.....	66
Tabel 4.1 Hasil Analisis Kebutuhan dan Temuan Lapangan	69
Tabel 4.2 Saran dan Masukan Dosen Ahli Permainan ke - 1.....	70
Tabel 4.3 Saran dan Masukan Dosen Ahli Permainan ke - 2.....	72
Tabel 4.4 Saran dan Masukan Dosen Ahli Rugby	73
Tabel 4.5 Hasil Model Draft Final.....	74
Tabel 4.6 Hasil Kelayakan Validasi Model	77



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Konsep Model ADDIE.....	9
Gambar 2.2 Konsep Model Borg & Gall	13
Gambar 2.3 Konsep Model Dick & Carey	14
Gambar 2.4 Konsep Model Sugiyono	15
Gambar 2.5 Gerakan Pemanasan Statis	23
Gambar 2.6 Gerakan Pemanasan Dinamis.....	24
Gambar 2.7 Gerakan Pemanasan Balistik.....	25
Gambar 2.8 Komponen Gerak Dasar	32
Gambar 2.9 Gambar Logo Ektrakurikuler Rugby SMAN 50 Jakarta.....	44
Gambar 2.10 Ukuran Lapangan Rugby	45
Gambar 2.11 Teknik <i>Passing</i>	46
Gambar 2.12 Teknik Tackel.....	47
Gambar 2.13 Teknik <i>Line-Out</i>	47
Gambar 2.14 Teknik <i>Scrum</i>	48
Gambar 2.15 Teknik Ruck	49
Gambar 2.16 Teknik <i>Maul</i>	50
Gambar 2.17 Teknik Drop-Kick	50
Gambar 2.18 Kategori Jenis Posisi Pemain Rugby.....	53
Gambar 2.19 Tahapan Model ADDIE	55
Gambar 2.20 Rancangan Model Pemanasan.....	57
Gambar 3.1 Rancangan Model ADDIE	63

DAFTAR GAMBAR



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Rekapitulasi kemenarikan model.....	85
Lampiran 2 Draft Model	86
Lampiran 3 Surat Keterangan Validasi Ahli.....	112
Lampiran 4 Surat Penelitian.....	115
Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian.....	117

