

**PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN  
MASASE OLAHRAGA BERBASIS *BLENDED LEARNING* UNTUK  
MENINGKATKAN KETERAMPILAN MAHASISWA OLAHRAGA**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**YUDI PRATAMA**

**7217167529**

Disertasi yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan untuk  
Mendapatkan Gelar Doktor

**PASCASARJANA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2023**

**PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN MASASE OLAHRAGA  
BERBASIS *BLENDED LEARNING* UNTUK MENINGKATKAN  
KETERAMPILAN MAHASISWA OLAHRAGA**

Yudi Pratama  
Pendidikan Jasmani, Universitas Negeri Jakarta  
yudipratama164@gmail.com

**ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini mengembangkan model pembelajaran mata kuliah masase berbasis *blended learning* yang secara khusus antara lain; 1) mengembangkan model pembelajaran masase berbasis *blended learning* untuk mahasiswa olahraga, 2) meningkatkan kemampuan teori dan praktek masase mahasiswa, 3) memudahkan pembelajaran bagi dosen, mahasiswa dan pemanfaat TIK. Metode penelitian yang digunakan adalah model pengembangan dari Borg and Gall dengan sepuluh langkah. Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini dalam uji kelompok kecil 12 mahasiswa, uji kelompok besar 100 mahasiswa dan uji efektifitas 60 mahasiswa. Instrumen yang digunakan untuk mengukur pengetahuan dan keterampilan masase serta untuk mengukur model pembelajaran yang dikembangkan. Hasil dari penelitian ini adalah sebagai berikut: Dari hasil ujicoba kelompok kecil yaitu 80,45% sedangkan kelompok besar 80,86%. Berdasarkan ujicoba kelompok kecil dan besar temuan penelitian menunjukkan bahwa model yang dikembangkan layak dan mudah untuk dipraktikkan selama ujicoba. Hasil efektifitas model pembelajaran yang dikembangkan memperoleh nilai  $t_0 = 3,727 > t_{tabel} = 1,671$  sehingga model dinyatakan lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan dan pemahaman mahasiswa tentang masase olahraga berbasis *blended learning*. Sehingga kesimpulan yang diperoleh dari penelitian ini bahwa model pembelajaran masase berbasis *blended learning* mudah, efektif, dan efisien dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masase olahraga.

Kata Kunci: masase olahraga, *blended learning*, penelitian dan pengembangan

# **DEVELOPMENT OF SPORT MASSAGE COURSE LEARNING MODEL BASED ON BLENDED LEARNING TO IMPROVE SPORT STUDENT SKILLS**

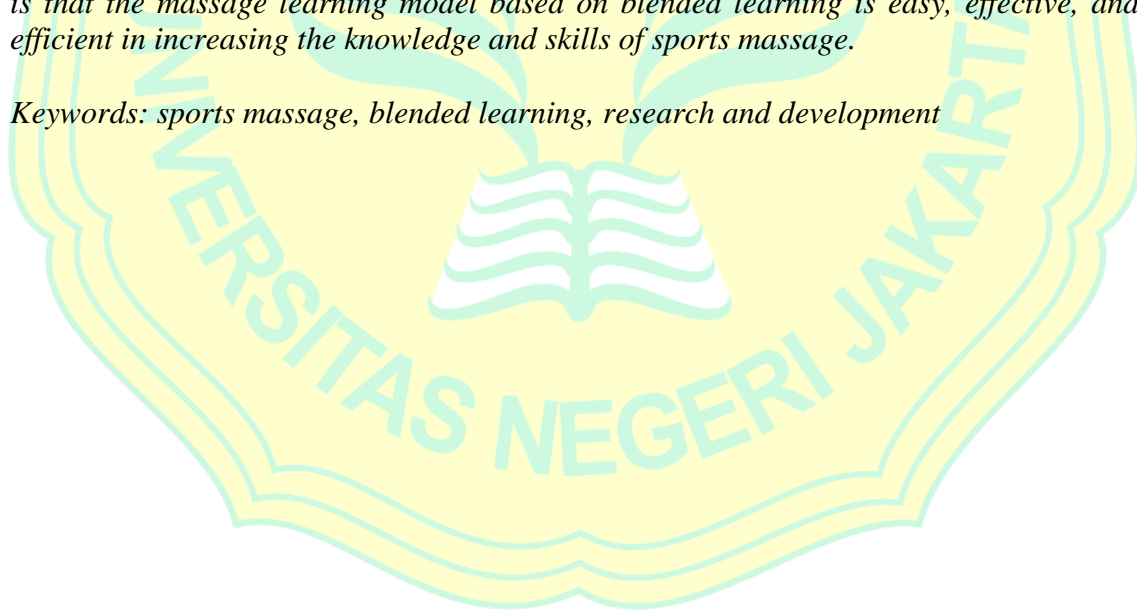
Yudi Pratama

Physical Education, University Of Jakarta  
yudipratama164@gmail.com

## **ABSTRACT**


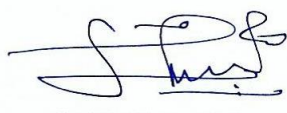
*The purpose of this study is to develop a blended learning-based massage learning model which specifically includes; 1) developing a learning model for massage courses based on blended learning for sports students, 2) improving the theoretical and practical skills of student massage, 3) facilitating learning for lecturers, students and ICT users. The research method used is the development model of Borg and Gall with ten steps. The participants involved in this study in the small group test were 12 students, the large group test was 100 students and the effectiveness test was 60 students. The instrument used to measure massage knowledge and skills as well as to measure the learning model developed. The results of this study are as follows: From the results of the small group trial, it was 80.45% while the large group was 80.86%. Based on small and large group trials, the research findings indicate that the developed model is feasible and easy to practice during the trial. The results of the effectiveness of the learning model developed obtained a value of  $t_0 = 3.727 > t_{table} = 1.671$  so that the model was declared more effective to improve students' skills and understanding of blended learning-based sports massage. So that the conclusion obtained from this study is that the massage learning model based on blended learning is easy, effective, and efficient in increasing the knowledge and skills of sports massage.*

*Keywords: sports massage, blended learning, research and development*



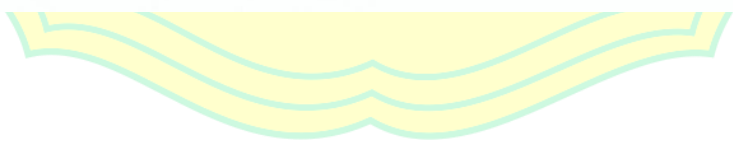
**PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI  
DIPERSYARATKAN UNTUK UJIAN TERBUKA / PROMOSI DOKTOR**

Promotor   Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd Tanggal: <u>6-2-2023</u>	Co-Promotor   Dr. Taufik Rihatno Tanggal: <u>2-2-2023</u>
---	--








Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<span style="font-size: 1.2em; vertical-align: middle;">L3</span> Prof. Dr. Dedi Purwana, E.S., M.Bus (Ketua) <sup>1</sup>	 .....	<u>10/02/2023</u> .....
Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd. (Sekretaris) <sup>2</sup>	 .....	<u>7-2-2023</u> .....

Nama	: Yudi Pratama
No. Registrasi	: 7217167529
Program Studi	: Pendidikan Jasmani
Tgl. Lulus	:

<sup>1</sup> Direktur Pascasarjana UNJ  
<sup>2</sup> Ketua Program Studi S3 Pendidikan Jasmani



**BUKTI PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN DISERTASI****SETELAH UJIAN TERTUTUP**

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Prof. Dr. Dedi Purwana, E.S., M.Bus (Ketua)		10/02/2023
2	Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd. (Sekretaris/Koordinator Program Studi)		7-2-2023
3	Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd (Promotor)		6-2-2023
4	Dr. Taufik Rihatno (Kopromotor)		2-2-2023
5	Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd (Penguji)		6-2-2023
6	Dr. dr. Junaidi, Sp.KO, Subsp. ALK (K) (Penguji)		6-2-2023
7	Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed (Penguji Luar)		3-2-2023
Nama : Yudi Pratama No. Registrasi : 7217167529 Program Studi : S3 Pendidikan Jasmani			

## SURAT PENYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :


Nama : Yudi Pratama  
NIM : 7217167529  
Jenjang : S3 (Doktor)  
Program Studi : Penjas  
Angkatan : 2016  
Semester : 117 (Ganjil) Tahun Akademik 2022/2023

Dengan ini menyatakan bahwa persetujuan ujian terbuka dan perbaikan ujian tertutup untuk pemberkasan yudisium dan wisuda adalah benar tanda tangan dan sudah mendapatkan persetujuan oleh komisi penguji. Apabila saya melanggar pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi dari Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 5 Februari 2022  
Yang membuat pernyataan,



  
(Yudi Pratama)

## LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Yudi Pratama  
NIM : 7217167529  
Tempat / Tanggal Lahir : Solok/ 15 Juli 1990  
Program : Doktor  
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa disertasi dengan judul “Pengembangan Model Pembelajaran Masase Olahraga Berbasis Blended Learning untuk Meningkatkan Keterampilan Mahasiswa Olahraga.” Merupakan hasil karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 5 Februari 2023

Yang Menyatakan,



Yudi Pratama  
7217167529



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 : YUDI PRATAMA  
NIM : 7217167529  
Fakultas/Prodi : PASCASARJANA/ S3 PENJAS  
Alamat email : yudipratama164@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 : Pengembangan Model Pembelajaran Masase Olahraga berbasis *Blended Learning* untuk Meningkatkan Keterampilan Mahasiswa Olahraga

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, 25 Februari 2023

Penulis

( Yudi Pratama )

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti haturkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Disertasi yang berjudul “Pengembangan Model Pembelajaran Masase Olahraga Berbasis *Blended Learning*” dapat peneliti selesaikan dengan baik. Peneliti sangat menyadari bahwa disertasi ini tidak dapat terselesaikan dengan baik tanpa adanya bantuan, baik moril maupun materil dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung.

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Prof. Firmansyah Dlis, M.Pd selaku Ketua Program Studi S3 Pendidikan Olahraga Pasca Sarjana UNJ. Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd selaku Promotor dan bapak Dr. Taufik Rihatno selaku Co-Promotor yang telah membimbing kami dalam proses penyelesaian dan dewan penguji Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd, Dr. dr. Junaidi, Sp.KO, Subsp.ALK (K) dan penguji luar Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. Ucapan terima kasih kami sampaikan yang tak terhingga kepada kedua orang tua,istri serta seluruh keluarga, sahabat dan kerabat POR 2016.

Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat dan perlindungan-Nya kepada semua pihak yang telah membantu sehingga disertasi ini dapat terselesaikan. Semoga penulisan disertasi ini dapat bermanfaat. Peneliti menyadari disertasi ini masih jauh dari sempurna dan banyak kekurangan. Sehingga dengan segala kerendahan hati peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca.

Peneliti

YP

## DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
ABSTRACT .....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI .....	iv
DAFTAR TABEL .....	vi
DAFTAR GAMBAR .....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang Masalah .....</b>	<b>1</b>
<b>B. Fokus Penelitian .....</b>	<b>8</b>
<b>C. Perumusan Masalah.....</b>	<b>8</b>
<b>D. Kegunaan Penelitian .....</b>	<b>9</b>
<b>D. <i>State of the art</i> .....</b>	<b>10</b>
<b>E. <i>Road Map</i> Penelitian .....</b>	<b>12</b>
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK .....</b>	<b>14</b>
<b>A. Konsep Pengembangan Model.....</b>	<b>14</b>
1. Model ADDIE .....	20
2. Model Dick and Carey .....	24
3. Model Assure .....	26
4. Model Jerols E. Kemp.....	27
5. Pengembangan Borg and Gall.....	28
<b>B. Konsep Model yang Dikembangkan.....</b>	<b>33</b>
<b>C. Kerangka Teoretik .....</b>	<b>38</b>
1. Pembelajaran .....	38
2. Masase Olahraga .....	42
3. Anatomi dan Fisiologi Otot.....	57
4. Blended learning .....	67
5. Mahasiswa Olahraga .....	80
<b>D. Rancangan Model.....</b>	<b>81</b>
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>90</b>
<b>A. Tujuan Penelitian .....</b>	<b>90</b>
<b>B. Tempat dan Waktu Penelitian.....</b>	<b>90</b>
<b>C. Karakteristik Model yang Dikembangkan .....</b>	<b>91</b>
<b>D. Langkah – Langkah Pengembangan Model .....</b>	<b>92</b>
<b>E. Subyek Penelitian .....</b>	<b>97</b>
<b>F. Teknik Pengumpulan Data .....</b>	<b>98</b>
<b>G. Teknik Analisis Data .....</b>	<b>99</b>
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>101</b>
<b>A. Hasil Pengembangan Draf Model.....</b>	<b>101</b>
1. <i>Resarch and Information</i> .....	101
2. Draft Model Masase Berbasis <i>Blended Learning</i> .....	103
<b>B. Kelayakan Model .....</b>	<b>107</b>
1. Validasi Ahli .....	107

2.	Revisi Produk Tahap I.....	110
3.	Uji Coba Kelompok Kecil.....	111
4.	Revisi Tahap II.....	114
5.	Uji Coba Kelompok Besar.....	115
6.	Efektivitas Model.....	116
7.	Perbedaan Rerata Kelompok Kontrol.....	118
8.	Perbedaan Rerata Kelompok Eksperimen.....	119
9.	Final product revision (Revisi Produk Akhir).....	121
<b>C.</b>	<b>Pembahasan.....</b>	<b>122</b>
<b>D.</b>	<b>Kelebihan dan Keterbatasan Penelitian.....</b>	<b>126</b>
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLEMENTASI DAN SARAN.....</b>		<b>128</b>
<b>A.</b>	<b>Kesimpulan.....</b>	<b>128</b>
<b>B.</b>	<b>Implementasi.....</b>	<b>128</b>
<b>C.</b>	<b>Saran.....</b>	<b>129</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>132</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>143</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....</b>		<b>226</b>

