

**MODEL PEMANASAN OLAHRAGA *HOCKEY* BERBASIS
PERMAINAN UNTUK PELAJAR**





*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*






**GITA NIRWANA FITRI
1605619037**

Skripsi Ini Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Mendapatkan
Gelar Sarjana Olahraga

**PROGRAM STUDI OLAHRAGA REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
AGUSTUS, 2023**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		<u>16-8-2023</u>
<u>Dr. Hernawan, S.E, M.Pd</u> NIP. 196907212002121001
Pembimbing II		<u>9-8-2023</u>
<u>Dr. Sri Nuraini, M.Pd</u> NIP. 196707301993032001

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Aan Wasan, S.Sos., M.Si</u> NIP. 197112192005011001	Ketua		<u>14-8-2023</u>
2. <u>Muhammad Arif, M.Pd</u> NIDN. 0023028304	Sekretaris		<u>10-8-2023</u>
3. <u>Dr. Hernawan, S.E, M.Pd</u> NIP. 196907212002121001	Anggota		<u>16-8-2023</u>
4. <u>Dr. Sri Nuraini, M.Pd</u> NIP. 196707301993032001	Anggota		<u>9-8-2023</u>
5. <u>Dr. Abdul Sukur, M.Si</u> NIP. 196911302000031001	Anggota		<u>10-8-2023</u>

Tanggal Lulus : Rabu, 2 Agustus 2023

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini

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, Agustus 2023

Yang membuat Pernyataan,



Gita Nirwana Fitri

NIM. 1605619037

MODEL PEMANASAN OLAHRAGA *HOCKEY* BERBASIS PERMAINAN UNTUK PELAJAR

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah menghasilkan produk model pemanasan olahraga *hockey* berbasis permainan yang dapat diterapkan dalam model proses latihan di sekolah menengah atas. Model pemanasan ini diharapkan dapat membantu pelatih pada saat proses latihan olahraga *hockey*, khususnya pada saat pemanasan olahraga *hockey*. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode *research and development* (R&D) dengan menggunakan metode ADDIE. Dalam penelitian ini ada lima tahapan yaitu *analysis, design, development, implementation, dan evaluation*. Hasil penelitian menghasilkan produk yang berupa model pemanasan olahraga *hockey* berbasis permainan yang telah divalidasi dan direvisi oleh dua dosen ahli permainan, dan pelatih *hockey*, maka dihasilkan sebanyak 19 model pemanasan. Data dikumpulkan melalui kegiatan dokumentasi dan observasi. Hasil penelitian ini berupa buku model pemanasan olahraga *hockey* berbasis permainan untuk pelajar. Berdasarkan hasil penelitian membuktikan bahwa model pemanasan olahraga *hockey* untuk pelajar telah dinyatakan valid dan dapat diterapkan untuk anggota *hockey* sekolah menengah atas.

Kata Kunci : Model Pemanasan, Olahraga *Hockey*, Berbasis Permainan.

A GAME-BASED HOCKEY WARM MODEL FOR STUDENTS

ABSTRACT

The purpose of this study was to produce a game-based hockey warm-up model product that can be applied in a training process model in high schools. This warm-up model is expected to help coaches during the hockey practice process, especially during hockey warm-up. This research was conducted using the research and development (R&D) method using the ADDIE method. In this study there are five stages, namely analysis, design, development, implementation, and evaluation. Results The results of the study produced a product in the form of a game-based hockey warm-up model that had been validated and revised by two game expert lecturers and hockey coaches, resulting in 19 warm-up models. Data is collected through documentation and observation activities. The results of this study are in the form of a game-based hockey warm-up model book for students. Based on the results of the study proved that the hockey warm-up model for students has been declared valid and can be applied to high school hockey members.

Keywords : Warm-Up Model, Sports Hockey, Game-Based.

LEMBAR PERSEMBAHAN

Assalamualaikum Warohmatullahi Wabarokatuh, dengan mengucapkan puji syukur, Penulis mempersembahkan karya ini kepada :

Allah SWT yang telah memberikan nikmat sehat serta umur panjang sampai saat ini sehingga saya dapat menyelesaikan studi S1 di Universitas Negeri Jakarta.

Orang tua penulis, Bapak Aswil Emet dan Ibu Misrayanti yang tidak pernah berhenti memberikan doa, dukungan, bimbingan, cinta, kasih sayang, material maupun moral yang tiada habisnya di setiap langkah hidup penulis.

Kakak penulis yaitu Anggi Permata Sari, S.H yang telah memberikan *support* dan motivasi kepada penulis.

Bapak dan Ibu dosen yang selalu memberikan ilmu serta motivasi kepada penulis.

Teman-teman Olahraga Rekreasi 2019 yang telah memberikan warna baru dalam kisah perkuliahan penulis dan akan menjadi sebuah pengalaman yang sangat luar biasa untuk dikenang.

Terimakasih kepada Riski Tiara dan Ade Muhammad, S.Or yang telah memberikan *support* dan semangat kepada penulis.

Teman-teman Hockey UNJ, khususnya angkatan 2019 yaitu Tiara, Clara, Tata, Titi, Sina, Ica, Ayun, Irfan, Iqbal, Hidrat, Dimas, Pebri yang telah menemani penulis dari semester satu hingga sekarang.

Pelatih dan Anggota *hockey* SMA Negeri Kabupaten Tangerang yang telah membantu penulis dalam melakukan penelitian.

Almamater Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta tercinta.

Wassalamualaikum Warohmatullahi Wabarokatuh.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : GITA NIRWANA FITRI
NIM : 1605619037
Fakultas/Prodi : FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN / OLAHRAGA REKREASI
Alamat email : gitanirwana6767@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 OLAHRAGA HOCKEY BEEBASIS
PERMAINAN UNTUK PELAJAR

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, 24 Agustus 2023

Penulis

(Gita Nirwana Fitri)

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warohmatullahi Wabarokatuh

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Model Pemanasan Olahraga *Hockey* Berbasis Permainan Untuk Pelajar. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga pada Program Studi Olahraga Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikah skripsi ini. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terimakasih sebanyak-banyaknya kepada, Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd.** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Dr. Hernawan, S.E, M.Pd.** selaku Wakil Dekan III Fakultas Ilmu Keolahragaan sekaligus Dosen Pembimbing I yang telah memberikan arahan, menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini. Ibu **Dr. Sri Nuraini, M.Pd.** selaku dosen Pembimbing II saya yang telah memberikan arahan, menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam menyusun skripsi ini. Bapak **Hartman Nugraha, M.Pd.** selaku koordinator program studi Olahraga Rekreasi. Bapak **Dr Abdul Sukur, S.Pd., M.Si** selaku Pembimbing Akademik saya yang telah banyak membantu selama perkuliahan berlangsung hingga skripsi. Bapak **Dr. Abdul Gani, M.Pd** selaku Dosen Ahli Permainan, dan Bapak **Anas Wahyudi, M.Pd** selaku Dosen Ahli *Hockey* yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk Penulis dalam penyusunan buku ini. Penulis berterimakasih kepada Orang tua penulis dan kakak penulis yang selalu memberikan dukungan material maupun moral. Penulis berterimakasih kepada sahabat–sahabat *hockey* 2019, Olahraga Rekreasi 2019 dan teman seperjuangan skripsi yang telah membantu penulis. Penulis juga mengucapkan terimakasih dari lubuk hati yang paling dalam kepada seluruh pihak yang telah membantu hingga terselesaikannya skripsi ini. Penulis juga berterimakasih kepada diri sendiri yang telah berjuang dan bertahan dari

semester satu hingga mampu berada di titik ini.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis menerima saran dan kritik guna mendapatkan hasil yang lebih baik. Penulis berharap semoga Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan berguna pada ilmu pengetahuan.

Wassalamualaikum Warohmatullahi Wabarokatuh.

Jakarta, Agustus 2023

Gita Nirwana Fitri



DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
LEMBAR PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian	5
C. Perumusan Masalah	5
D. Kegunaan Hasil Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORETIK	7
A. Konsep Pengembangan Model	7
B. Konsep Model Yang Akan Dibuat	11
C. Kerangka Teoretik	12
1. Model	12
2. Pemanasan Olahraga <i>Hockey</i>	13
3. Permainan	42
D. Rancangan Model	54
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	57
A. Tujuan Penelitian	57
B. Tempat dan Waktu Penelitian	57
C. Karakteristik Model	58
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	58

E. Langkah-Langkah Pengembangan Model	59
1. Penelitian Pendahuluan	59
2. Perencanaan Pembuatan Model	61
3. Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model	62
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	64
A. Hasil Penelitian Model	64
1. Hasil Analisis Kebutuhan	64
B. Kalayakan Model	68
C. Pembahasan	68
BAB V KESIMPULAN, SARAN, DAN REKOMENDASI	70
A. Kesimpulan	70
B. Implikasi	70
C. Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN	76
RIWAYAT HIDUP	134

DAFTAR TABEL

	Halaman
2.1 Dimensi Lapangan <i>Hockey</i> Ruangan.....	41
2.2 Dimensi Gawang <i>Hockey</i> Ruangan.....	42
3.1 Nama Para Dosen Ahli.....	62



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
2.1 Konsep Model ADDIE.....	9
2.2 Teknik Indian <i>Dribble</i>	27
2.3 Teknik <i>Dribble</i> Lurus.....	29
2.4 Teknik <i>Push</i>	31
2.5 Teknik <i>Stop</i>	32
2.6 Teknik <i>Tapping</i>	33
2.7 Teknik <i>Shoting</i>	34
2.8 Bola <i>Hockey</i> Ruangan.....	38
2.9 Stik <i>Hockey</i> Ruangan.....	39
2.10 Pelindung tulang kering (<i>Shin Guard</i>).....	39
2.11 Pelindung Jari Tangan (<i>Glove</i>).....	40
2.12 Lapangan Permainan <i>Hockey</i> Ruangan (<i>indoor hockey pitch</i>).....	40
2.13 Gawang <i>Hockey</i> Ruangan.....	41
2.14 Langkah-Langkah Penerapan Model Pemanasan Olahraga <i>Hockey</i> Berbasis Permainan.....	56

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Model Pemanasan	76
2. Catatan Wawancara	114
3. Dokumentasi Penelitian	119
4. Surat Izin Penelitian	129
5. Surat Balasan Izin Penelitian	130
6. Surat Validasi Dosen Ahli	131

