

**MODEL PEMBELAJARAN KEBUGARAN JASMANI
MENGUNAKAN MEDIA UNTUK SISWA SEKOLAH
MENENGAH KEJURUAN**



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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2023**

MODEL PEMBELAJARAN KEBUGARAN JASMANI MENGUNAKAN MEDIA UNTUK SISWA SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan menghasilkan model pembelajaran kebugaran jasmani menggunakan media terfokus pada komponen kekuatan otot yang dapat diterapkan pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode *Research and Development* untuk memvalidasi produk berupa model pembelajaran kebugaran jasmani menggunakan media khususnya komponen kekuatan otot pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan. Desain dalam penelitian dan pengembangan didasarkan pada data yang sistematis yang berasal dari praktik. Melalui studi sistematis, ada desain, pengembangan dan proses evaluasi dengan tujuan membentuk dasar empiris untuk menciptakan produk instruksional dan non instruksional, model baru atau yang disempurnakan. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling*. Sampel penelitian dilibatkan pada uji coba model dengan memberikan kesempatan yang sama dengan metode *circuit training*. Prosedur pengambilan data dilakukan dengan teknik observasi untuk kemudian dianalisis secara naratif. Hasil uji coba model menunjukkan kelayakan 15 macam model pembelajaran kebugaran jasmani menggunakan media untuk siswa SMK.

Kata Kunci : *model pembelajaran, kebugaran jasmani, media, siswa SMK*



**MODEL PEMBELAJARAN KEBUGARAN JASMANI
MENGUNAKAN MEDIA UNTUK SISWA SEKOLAH
MENENGAH KEJURUAN**



ABSTRACT






This study aims to develop and produce a physical fitness learning model using media focused on components of muscle strength that can be applied to Vocational High School (SMK) students. This research was conducted using the Research and Development method to validate the product in the form of a physical fitness learning model using media, especially the components of muscle strength in Vocational High School students. Design in research and development based on systematic data derived from practice. Through systematic review, there is a design, development and evaluation process with the aim of forming an empirical basis for creating instructional and non-instructional products, new or existing models. The sampling technique was carried out by purposive sampling method. The research sample was included in the model trial by providing equal opportunities with the circuit training method. The data collection procedure was carried out using observation techniques to then be analyzed narratively. The results of the model trials show the feasibility of 15 kinds of physical fitness learning models using media for vocational students.

Keywords: *learning models, physical fitness, media, vocational students*



LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I <u>Dr. Iwan Setiawan, M.Pd.</u> NIP. 197303052009121001		22/ 2023 /08
Pembimbing II <u>Dwi Indra Kurniawan, M.Pd.</u> NIDN. 8916950022		22/ 2023 /08

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Prof. Dr. Samsudin, M.Pd.</u> NIP. 196610111992031004	Ketua		22/ 2023 /08
2. <u>Dwi Indra Kurniawan, M.Pd.</u> NIDN. 8916950022	Sekretaris		22/ 2023 /08
3. <u>Dr. Iwan Setiawan, M.Pd.</u> NIP. 197303052009121001	Anggota		22/ 2023 /08
4. <u>Dr. Sujarwo, M.Pd.</u> NIP. 197604252003121001	Anggota		22/ 2023 /08
5. <u>Khaeroni, M.Pd.</u> NIP. 197308182002121001	Anggota		22/ 2023 /08

Tanggal Lulus: 15 Agustus 2023

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, 28 Juli 2023

Yang membuat pernyataan,



LELILA ALBIZZIA

No. Reg. 1601619052



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 : LELILA ALBIZZIA
NIM : 1601619052
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan / Pendidikan Jasmani
Alamat email : zlaalbizzia09@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 PEMBELAJARAN KEBUGARAN JASMANI MENGGUNAKAN MEDIA
UNTUK SISWA SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN

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 , 22 Agustus 2023

Penulis

(LELILA ALBIZZIA)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karna atas berkat dan rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd.**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Dr. Iwan Setiawan, M.Pd.**, selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta sekaligus Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, Bapak **Dwi Indra Kurniawan, M.Pd.**, selaku Dosen Pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, Bapak **Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd.**, selaku Dosen Ahli Pembelajaran, Bapak **Slamet Sukriadi, M.Pd.**, selaku Dosen Ahli Kebugaran, Bapak **Samantha Akbar, S.Pd.**, selaku Guru PJOK di SMK Negeri 31 Jakarta, **Siswa-siswi SMK Negeri 31 Jakarta** dan **Dean Pramudya**, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, Ayah **Arif Budiman**, Ibu **Marhaeni** serta **Abang dan Kaka saya**, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, Ibu **Ernawati**, yang telah saya

anggap seperti orang tua saya dan **Sahabat Terbaik saya Regita Indah Tyasningrum**, yang telah banyak membantu serta memberi dukungan moral saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 28 Juli 2023

Peneliti



DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR.....	vii
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	6
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	7
A. Konsep Pengembangan Model.....	7
B. Konsep Model yang Dikembangkan	12
C. Kerangka Teoritik	13
1) Hakikat Model	13
2) Hakikat Pembelajaran.....	14
3) Hakikat Kebugaran Jasmani	15
4) Hakikat Kekuatan Otot (<i>Muscular Strength</i>)	17
5) Hakikat <i>Circuit Training</i>	19
6) Hakikat Media Pembelajaran.....	21
7) Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Kejuruan	22
D. Rancangan Model.....	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	27
A. Tujuan Penelitian.....	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan	27
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	28
E. Langkah-Langkah Pengembangan Model.....	29

1) Penelitian Pendahuluan	29
2) Perencanaan Pengembangan Model	30
3) Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model.....	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	48
A. Hasil Pengembangan Model.....	48
B. Kelayakan Model (Teoritik dan Empiris)	52
C. Pembahasan.....	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	61
A. Kesimpulan.....	61
B. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA.....	63
LAMPIRAN.....	66
RIWAYAT HIDUP.....	79



DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Rancangan Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani berdasarkan Media	26
2. Model Final Pembelajaran Kebugaran Jasmani Menggunakan Media	50
3. Validasi Kelayakan Model oleh Ahli Pembelajaran dan Kebugaran	53
4. Hasil Respon Siswa Terhadap Pembelajaran Kebugaran Jasmani di Sekolah (N=52)	55
5. Hasil Evaluasi Kognitif Responden (n=20).....	58
6. Hasil Evaluasi Afektif Responden (n=20).....	58



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Model ADDIE.....	10
2. Tahapan Model Pengembangan ADDIE.....	30
3. <i>Rubber Band Biceps Curl</i>	32
4. <i>Rubber Band Upright Row</i>	33
5. <i>Rubber Band Front Raise</i>	34
6. <i>Rubber Band Behind The Neck Lat-Pulldown</i>	35
7. <i>Triceps Bench Dips</i>	36
8. <i>Incline Push Up on Bench</i>	37
9. <i>Standing Twist with Ball</i>	38
10. <i>Standing Crunches with Ball</i>	39
11. <i>Rubber Standing One Leg Hip Extension</i>	40
12. <i>Paired Swissball Squat</i>	41
13. <i>Rubber Bent Over Rows</i>	42
14. <i>Rubber Band Hip Abduction</i>	43
15. <i>Rubber Band Leg Extension</i>	44
16. <i>Knee Up on Step Box</i>	45
17. <i>Calf Raise on Step Box</i>	46
18. Capaian Pembelajaran Setiap Fase berdasarkan Elemen	56

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Angket Respon Siswa terhadap Pembelajaran Kebugaran Jasmani di Sekolah	66
2. Alur Tujuan Pembelajaran	68
3. Surat Validasi Ahli	69
4. Surat Izin Penelitian	73
5. Dokumentasi Uji Coba Model	74
6. Angket Respon Siswa terhadap Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani Menggunakan Media.....	78

