

**MODEL PEMANASAN BERBASIS PERMAINAN UNTUK ATLET
RUGBY**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

BOWO TAUFIK HIDAYAT

1605618036

Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Pernyataan Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Olahraga

**PROGRAM STUDI OLAHRAGA REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2023

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I <u>Drs. Iwan Barata, M.Pd</u> NIP. 196803092001121001		15/08/2023

Pembimbing II <u>Hartman Nugraha, S.Pd.,M.Pd</u> NIP. 197409092003121001		22/08/2023
---	--	---------------------

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Hernawan, SE., M.Pd</u> NIP. 196907212002121001	Ketua		22/08/2023
2. <u>Muhamad Arif, M.Pd</u> NIP. 199209012019031014	Sekretaris		17/08/2023
3. <u>Drs. Iwan Barata, M.Pd</u> NIP. 196803092001121001	Anggota		15/08/2023
4. <u>Hartman Nugraha, S.Pd.,M.Pd</u> NIP. 197409092003121001	Anggota		22/08/2023
5. <u>Dra. Aryati, M.Pd</u> NIP. 196411101992032001	Anggota		18/08/2023

Tanggal Lulus: Selasa, 8 Agustus 2023



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 : BOWO TAUFIK HIDAYAT
NIM : 1605618036
Fakultas/Prodi : FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN/OLAHRAGA REKREASI
Alamat email : bowotaufikhidayat@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 ATLET RUGBY

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

(Bowo Taufik Hidayat)

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, 21 Juli 2023

Ya: _____ taan



Bowo Taufik Hidayat

No.Reg 1605618036

ABSTRAK

MODEL PEMANASAN BERBASIS PERMAIAN UNTUK ATLET RUGBY

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan produk baru berupa model pemanasan berbasis permainan untuk atlet rugby. Pengambilan data dilakukan pada bulan Juli 2021 yang bertempat Di lapangan pondok bamboo Jakarta timur. penelitian ini merupakan penelitian Model dan Pengembangan yang bersifat deskriptif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *Research & Development (R & D)* dari ADDIE, yaitu dengan membuat produk berupa model permainan dengan 5 (Lima) tahapan, yaitu 1.) Analisis (*Analyze*), 2.) Desain (*Design*), 3.) Pengembangan (*Development*), 4.) Pelaksanaan (*Implement*), 5.) Evaluasi (*Evaluate*). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet rugby yang berjumlah 8 orang sebagai subjek 20 orang (Praktek Lapangan). Uji validasi yang digunakan pada penelitian adalah dengan menggunakan uji justifikasi ahli, dimana model yang telah dibuat diuji cobakan, kemudian dikonsultasikan dan dinilai oleh para ahli sesuai dengan variabel yang terkait. Uji coba yang dilakukan dengan memberikan 12 model permainan yang telah dibuat peneliti untuk dianalisa dengan pengisian angket justifikasi oleh dosen ahli (*expert judgment*). Setelah divalidasi oleh dosen ahli maka hasil akhir dalam penelitian ini berupa 12 model permainan yang dianggap layak dan kemudian dilakukan uji coba. Model permainan ini nantinya dapat dijadikan sumber referensi bagi para pengajar dan pelatih Olahraga untuk meningkatkan aktivitas gerak pemanasan menjadi lebih variatif. Kesimpulan akhir yang diperoleh melalui penelitian ini adalah 12 model pemanasan permainan yang peneliti buat telah layak dilakukan serta digunakan.

Kata Kunci : Model Pemanasan, Rugby, Permainan, Atlet rugby

ABSTRACT

A GAME-BASED WARM-UP MODEL FOR RUGBY ATHletes

This study aims to produce a new product in the form of a game-based warm-up model for the Atlet rugby. Data collection was carried out in July 2021 at pondok bambu field east jakarta. This research is a descriptive model and development research. The method used in this study is the Research & Development (R & D) method from ADDIE, namely by making a product in the form of a game model with 5 (five) stages, namely 1.) Analysis (Analyze), 2.) Design (Design), 3.) Development, 4.) Implementation, 5.) Evaluation. The population used in this study were members of the Achievement athlete rugby, amounting to 10 people as subjects of small-scale trials (Field Practices). The validation test used in the study was using the expert justification test, where the model that had been created was tested, then consulted and assessed by experts according to the related variables. The trial was carried out by providing 12 game models that had been made by researchers to be analyzed by filling out justification questionnaires by expert lecturers (expert judgment). After being validated by expert lecturers, the final results in this study were 12 game models that were considered feasible and then tested. This game model can later be used as a reference source for sports teachers and coaches to increase warm-up activities to be more varied. The final conclusion obtained through this research is that the 12 game warm-up models that the researchers made are feasible and can be used.

Keywords : Warm-up Model, Rugby, Game, Athlete Rugby

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 :

Prof. Dr. Komarudin, M.Si. selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh ilmu dari awal hingga akhir studi. **Prof. 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. Bapak **Hartman Nugraha, M.Pd.** selaku Koordinator Program studi Olahraga Rekreasi Universitas Negeri Jakarta dan Dosen pembimbing II yang telah memberikan Motivasi dan membantu kepada penulis dalam menyelesaikan studi di Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Bapak **Drs. Iwan Barata, M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing I. yang banyak memberikan bimbingan sehingga penulisan ini berjalan lancar. Bapak **Drs. Zulham, M.Si** selaku Dosen Akademik. yang banyak memberikan bimbingan sehingga penulisan ini berjalan lancar. Ibu **Dr. Sri Nuraini, M.Pd** selaku dosen validator permainan dan validator model permainan. Bapak **Dr. Abdul Ghani, M.Pd** selaku dosen ahli permainan dan validator model permainan. Bapak **Atlantica Ruyu Vau** selaku ahli rugby dan validator model permainan. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Olahraga Program Studi Olahraga Rekreasi Universitas Negeri Jakarta, yang telah banyak memberikan ilmunya kepada penulis selama menempuh studi. Pihak **Staf dan Karyawan** Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Jakarta, atas informasi dan layanan yang baik demi terselesainya Jenjang Studi Strata I. **Sahabat Olahraga Rekreasi** Universitas Negeri Jakarta 2018, yang telah memberikan dukungan serta motivasinya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. **Pembina dan Pelatih serta Sahabat Atlet rugby**. Pihak yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, dan selalu memberikan dukungan serta motivasinya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. keluarga tercinta **Ibu Sulastri (Alm)**, Ayah (**Moh Hasim**) kakak kandung (**Yudi Prasetyo**), dan sanak saudara (**keluarga besar**), yang telah memberikan dukungan melalui doa serta material maupun moral.

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 olahraga rekreasi.

Jakarta, 21 juli 2023

B.T.H

DAFTAR ISI

Halaman

PERNYATAAN ORISINALITAS.....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Fokus Penelitian.....	5
C. Perumusan Masalah.....	5
D. Kegunaan Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TERORETIK.....	6
A. Konsep Pengembangan Model.....	6
B. Konsep Model yang dikembangkan.....	12
C. Kerangka Teoretik.....	12
D. Rancangan Model.....	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	27
A. Tujuan Penelitian.....	28
B. Tempat dan waktu penelitian.....	28
C. Karakteristik Model Yang Dikembangkan.....	29
D. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	29
E. Langkah-langkah Pengembangan Model.....	30
F. Penelitian pendahuluan.....	30
G. Perencanaan Pembuatan Model.....	31
H. Validasi, Evaluasi dan Revisi Model.....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	36
A. Hasil Pengembangan Model.....	36

B. Kelayakan Model.....	43
C. Revisi Produk.....	45
D. Pembahasan.....	45
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, SARAN.....	47
A. Kesimpulan.....	47
B. Implikasi.....	47
C. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA.....	49
LAMPIRAN.....	53
RIWAYAT HIDUP.....	74



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Model pengembangan 4-D (Four D)	9
Gambar 2.2 Model pengembangan ASSURE	10
Gambar 2.3 Model pengembangan Hannafin	11
Gambar 2.4 Model pengembangan Addie	12
Gambar 2.5 Model pengembangan Dick dan Carey	13
Gambar 2.6 Gawang Rugby	17
Gambar 2.7 Passing	18
Gambar 2.8 Ruck	19
Gambar 2.9 Scrum	20
Gambar 2.10 Line Out	20
Gambar 2.11 Tackle	21
Gambar 2.12 Drop kick	22
Gambar 2.13 Maul	23
Gambar 2.14 Tahapan Model ADDIE	25
Gambar 2.15 Tahapan Model	27
Gambar 3. 1 Rancangan Model ADDIE	37

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Nama Para Ahli Justifikasi.....	39
Tabel 4.1 Hasil Analisis Kebutuhan	42
Tabel 4.2 Hasil Model Awal	44
Tabel 4.3 Hasil Model Final.....	46
Tabel 4.4 Kelayakan Model Permainan	48

