

**MODEL AKTIVITAS FISIK BERBASIS OUTDOOR ACTIVITY  
UNTUK MENGEMBANGKAN KEPEMIMPINAN PADA ANAK  
PRA REMAJA**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**MUHAMMAD GHIFARI SYUKUR**

**1605618030**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Satu Persyaratan Untuk  
Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI OLAHRAGA REKREASI**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**AGUSTUS 2023**

## MODEL AKTIVITAS FISIK BERBASIS *OUTDOOR ACTIVITY* UNTUK KEPEMIMPINAN ANAK PRA REMAJA

### ABSTRAK

Kegiatan aktivitas fisik berbasis *outdoor activity* dengan membuat suatu program permainan yang memiliki indikator kepemimpinan di dalamnya. Program ini dibuat dalam bentuk aktivitas fisik dengan terdapat unsur permainan di dalamnya. Tujuan dari dibuatnya aktivitas fisik berbasis *outdoor activity* ialah untuk membuat kegiatan yang biasanya dilakukan di dalam kelas dilakukan di tempat yang berada di luar kelas, bertujuan agar siswa merasakan sensasi baru dalam melakukan kegiatan aktivitas fisik. Di samping itu kegiatan aktivitas fisik juga ditambah dengan indikator kepemimpinan agar anak belajar bagaimana berkerja sama dalam kelompok, mengelola emosi, pemecahan masalah dalam kelompok dan pengambilan keputusan. Selama ini aktivitas fisik dianggap membosankan dengan adanya aktivitas fisik berbasis *outdoor activity* diharapkan menjadi lebih bervariasi dan menarik, sehingga para anak pra remaja bisa mengikuti kegiatan dengan senang bahkan berpotensi membuat mereka menjadi lebih aktif serta rajin melakukan aktivitas. Menurut Dick et al. (2005) mengembangkan model-model pengembangan yaitu model ADDIE, model tersebut terdiri dari lima tahapan pengembangan. Model yang melibatkan tahap-tahap pengembangan model dengan lima langkah atau fase pengembangan meliputi: *Analysis, Design, Development or Production, Implementation or Delivery and Evaluations*. Hasil akhir dari produk model aktivitas fisik berbasis *outdoor activity* untuk kepemimpinan anak pra remaja setelah dilakukan penelitian dapat disimpulkan bahwa model permainan yang diterapkan layak dan sesuai. Hasil dari analisis kebutuhan menunjukkan bahwa anak-anak sangat senang dan bersemangat mengikuti permainan yang diberikan. Dengan menerapkan model aktivitas fisik berbasis *outdoor activity* untuk kepemimpinan anak pra remaja anak-anak akan lebih senang melakukan aktivitas fisik atau permainan di luar ruangan dan tidak hanya melakukan kegiatan di dalam kamar atau terpaku pada gadget seiring perkembangan zaman. Serta permainan aktivitas fisik ini juga memiliki indikator kepemimpinan, dimana diharapkan anak dapat mengimplementasikan indikator tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Pembentukan kepemimpinan lewat aktivitas fisik dirasakan sangat baik karena anak dapat melakukannya secara bersama-sama maupun individu dan melakukannya dengan gembira.

**Kata Kunci** : Aktivitas Fisik, Outdoor Activity, Kepemimpinan.

***OUTDOOR ACTIVITY-BASED PHYSICAL ACTIVITY MODEL FOR  
PRETEEN LEADERSHIP CHILDREN***

***ABSTRACT***

Outdoor activity-based physical activity by creating a game program that has leadership indicators in it. This program is made in the form of physical activity with elements of games in it. The purpose of making physical activity based on outdoor activity is to make activities that are usually carried out in the classroom to be carried out outside the classroom, aiming for students to feel new sensations in carrying out physical activity activities. Besides that, physical activity activities are also added with leadership indicators so that children learn how to work together in groups, manage emotions, solve problems in groups and make decisions. So far, physical activity is considered boring by holding outdoor activity-based physical activities. According to Dick et al. (2005) developed development models namely the ADDIE model, this model consists of five stages of development. The model involves the stages of model development with five steps or development phases including: Analysis, Design, Development or Production, Implementation or Delivery and Evaluations. The final results of the outdoor activity-based physical activity model product for pre-adolescent leadership after research has been carried out can be concluded that the game model applied is feasible and appropriate. The results of the needs analysis show that children are very happy and enthusiastic about participating in the games provided. applying an outdoor activity-based physical activity model for pre-adolescent leadership, children will prefer to carry out physical activities or outdoor games and not only do activities in the room or be fixated on gadgets with the times. As well as this physical activity game also has leadership indicators, where it is hoped that children can implement these indicators in everyday life.

***Keywords***: *Physical Activity, Outdoor Activity, Leadership.*

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik sarjana, di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari orang lain, kecuali arahan dari 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 masalah dengan sebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam permintaan 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, 15 Juli 2023

Yang membuat pernyataan,



Muhammad Ghifari Syukur

1605618030

**LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b> <u>Hartman Nugraha, M.Pd</u> NIP. 197409092003121001		10-08-2023
<b>Pembimbing II</b> <u>Dr. Hernawan, SE., M.Pd</u> NIP. 196907212002121001		11-08-2023

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Fajar Vidya Hartono, M.Pd</u> NIP. 198411272010121004	Ketua		15-08-2023
2. <u>Dr. Aan Wasan, S.Sos., M.Si</u> NIP. 197112192005011001	Sekretaris		11-08-2023
3. <u>Hartman Nugraha, M.Pd</u> NIP. 197409092003121001	Anggota		10-08-2023
4. <u>Dr. Hernawan, SE., M.Pd</u> NIP. 196907212002121001	Anggota		11-08-2023
5. <u>Dr. Abdul Sukur, M.Si</u> NIP. 196911302000031001	Anggota		10-08-2023

Tanggal Lulus: 31 Juli 2023





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 : Muhammad Ghifari Syukur  
NIM : 1605618030  
Fakultas/Prodi : Ilmu Olahraga/ Olahraga Rekreasi  
Alamat email : ghifarisyukur@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 AKTIVITAS FISIK BERBASIS *OUTDOOR ACTIVITY* UNTUK  
KEPEMIMPINAN ANAK PRA REMAJA**


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 28 Agustus 2023

Penulis

()  
Muhammad Ghifari Syukur

## KATA PENGANTAR

Assalamualaikum, Wr. Wb.

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Model Aktivitas Fisik Berbasis *Outdoor Activity* Untuk Anak Pra Remaja. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga, 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 penulis untuk menyelesaikan Skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta. Bapak Hartman Nugraha, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Olahraga Rekreasi, dan Dosen pembimbing I sekaligus Pembimbing Akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk penulis dalam penyusunan skripsi ini. Bapak Dr. Hernawan, S.E, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk penulis dalam menyusun skripsi ini.

Bapak Dr. Abdul Gani, S.Pd., M.Pd. ; Ibu Aryati, M.Pd ; Bapak Muhammad Arif, M.Pd selaku dosen validasi program dan instrumen penelitian dalam penulisan skripsi ini. Keluarga Besar SMP Bina Pangudi Luhur. Bapak Burhan Rahmadhani, S.Pd selaku Kepala sekolah. Ahmad Yusuf Maulana selaku guru Penjas dan guru-guru lain yang telah banyak membantu penulis dalam usaha memperoleh data yang penulis perlukan.

Bapak DRS.H.Romlan Syukur ; Ibu Suharti, yang telah menyayangi dari lahir sampai dewasa dan memberikan dukungan materil maupun moral. Syahdyah Amna Syukur ;Alm. Syifa Kamila Syukur ; Muhammad Shobri Syukur ; Salima Aqila Syukur, Teruntuk kakak dan adik-adik yang aku sayangi. Semoga ALLAH

SWT selalu menyertai keluarga kita dan nikmat darinya selalu menyelimuti keluarga kita. Alm H. Rasman Bin tirtanom, Alm Hj. Rohma bin agusdan, Nyai Sukini, Alm M. Rodi, Sangat bersyukur memiliki kakek nenek yang baik, semoga ALLAH SWT selalu menyelimuti kalian, Ammin. Teman-teman Olahraga Rekreasi angkatan 2018, Keluarga Besar Masjid Babussalam Lembah Pinus Sasmita Jaya, Keluarga Besar *Living Swimming* (LIV), Teman-teman seperjuangan bimbingan dan penelitian yang dari awal mengiringi langkah penulis dalam penulisan skripsi ini, Tim Kontrakan Pak Memed dan Dewi Pertuna yang memberi support dan seluruh pihak serta orang-orang yang terlibat dalam perjalanan hidup penulis sampai dengan saat ini.

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

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Jakarta, 24 Juli 2022

**M.G.S**





## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN ORISINALITAS.....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. LATAR BELAKANG.....	1
B. Fokus Penelitian .....	6
C. Rumusan Masalah .....	7
D. Kegunaan Hasil Penelitian .....	7
E. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II .....</b>	<b>9</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>9</b>
A. Konsep Model .....	9
B. Konsep model yang di kembangkan.....	13
C. Kerangka Teoritik .....	16
<b>BAB III.....</b>	<b>33</b>
<b>METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>33</b>
A. Tujuan Penelitian.....	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	33
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan .....	33
D. Pendekatan dan Metode Penelitian .....	35
E. Langkah-langkah Pengembangan Model.....	37
<b>BAB IV .....</b>	<b>42</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>42</b>
A. Hasil Pengembangan Model.....	42
B. Kelayakan Model .....	48
C. Efektifitas Model.....	49
D. Pembahasan.....	51
<b>BAB V.....</b>	<b>53</b>
<b>KESIMPULAN, IMPLIKASI, SARAN .....</b>	<b>53</b>

A. Kesimpulan .....	53
B. Implikasi .....	54
C. Saran .....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>56</b>
<b>Lampiran 1 .....</b>	<b>61</b>
<b>HASIL WAWANCARA KEPALA SEKOLAH.....</b>	<b>61</b>
<b>SMP BINA PANGUDI LUHUR .....</b>	<b>61</b>
<b>Lampiran 2 .....</b>	<b>63</b>
<b>MODEL PERMAINAN.....</b>	<b>63</b>
<b>DESAIN MODEL AKTIVITAS FISIK BERBASISI OUTDOOR ACTIVITY UNTUK KEPEMIMPINAN ANAK PRA REMAJA.....</b>	<b>63</b>
<b>Lampiran 3 .....</b>	<b>84</b>
<b>SURAT KETERANGAN VALIDASI.....</b>	<b>84</b>
<b>Lampiran 4 .....</b>	<b>87</b>
<b>SURAT IZIN PENELITIAN.....</b>	<b>87</b>
<b>Lampiran 5 .....</b>	<b>88</b>
<b>SURAT BALASAN KETERANGAN PENELITIAN .....</b>	<b>88</b>
<b>Lampiran 6 .....</b>	<b>89</b>
<b>DOKUMENTASI PENELITIAN .....</b>	<b>89</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>98</b>