

**MODEL PEMANASAN BERBASIS PERMAINAN PADA  
PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI SISWA KELAS VI  
SEKOLAH DASAR**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**ASEP SAEPUDIN  
1601619002**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah satu Pernyataan Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan**

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

# **MODEL PEMANASAN BERBASIS PERMAINAN PADA PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI SISWA KELAS VI SEKOLAH DASAR**

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk membuat model pemanasan berbasis permainan pada pembelajaran penjas kelas VI Sekolah Dasar. Penelitian ini dilakukan dengan metode *research and development* (R&D) dengan model pengembangan ADDIE (*Analyze, Design, Develop, Implement dan Evaluate*). peneliti melakukan uji kelayakan atau validasi kepada ahli bidang, yaitu dosen ahli permainan, dosen ahli Pendidikan jasmani dan guru Sekolah Dasar terkait. Terdapat 15 model pemanasan yang dibuat oleh peneliti untuk dilakukan uji coba kelayakan yaitu *take ball* dan *move*, bola apung, *triangle* basket, bola beracun, *handball low throwing*, kepinging kepotong, tumpuk marker, tekuk kaki (tendang, kuda kuda, kanan kiri), serang bela marker, balap zig-zag plank, bola tsunami, lompat harimau, estafet bola, mahkota puteri duyung, jepit bola. Hasil yang didapatkan dari uji validasi ketiga ahli terkait mengenai model pemanasan berbasis permainan berada pada kategori layak dan sudah dapat diterapkan. Implementasi yang dilakukan untuk melihat efektifitas model pemanasan berbasis permainan ini melibatkan siswa Sekolah Dasar SDN Jatinegara Kaum 07 pagi sebagai sampel uji coba.

**Kata Kunci** : *Model Pemanasan, Permainan, Pendidikan Jasmani*



## **GAME-BASED WARM-UP MODEL ON PHYSICAL EDUCATION LEARNING OF GRADE VI ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS**

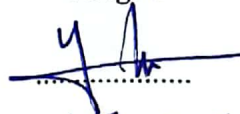




### **ABSTRACT**

*This research aims to create a game-based warm-up model for physical education learning in grade VI elementary schools. This research was carried out using the research and development (R&D) method with the ADDIE (Analyze, Design, Develop, Implement and Evaluate) development model. To obtain a quality warm-up model, researchers conducted a feasibility or validation test with field experts, namely game expert lecturers, physical education expert lecturers and related elementary school teachers. There are 15 warm-up models created by researchers to carry out feasibility trials, namely take ball and move, floating ball, triangle basketball, poison ball, low throwing handball, cutting crab, marker stack, leg bend (kick, stance, right and left), attack marker defense, zig-zag plank racing, tsunami ball, tiger jump, ball relay, mermaid crown, ball pinch. The results obtained from the validation tests of the three relevant experts regarding the game-based warm-up model are in the feasible category and can be implemented. The implementation carried out to see the effectiveness of this game-based warm-up model involved elementary school students at SDN Jatinegara Kaum 07 Pagi as a trial sample.*

**Keyword** : *Warm-up Model, Games, Physical Education*

## LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

<p><b>Nama</b></p> <p><b>Pembimbing I</b></p> <p>Dr. Oman Unju, M.Pd NIP. 196311061989031001</p>	<p><b>Tanda Tangan</b></p>  <p>.....</p>	<p><b>Tanggal</b></p> <p>11/24 /01</p> <p>.....</p>
<p><b>Pembimbing II</b></p> <p>Dwi Indra Kurniawan, M.Pd NIDK. 8916950022</p>	<p><b>Tanda Tangan</b></p>  <p>.....</p>	<p><b>Tanggal</b></p> <p>15/24 /01</p> <p>.....</p>

	<b>Nama</b>	<b>Jabatan</b>	<b>Tanda Tangan</b>	<b>Tanggal</b>
1.	Dr. Iwan Setiawan, M.Pd NIP. 197303052009121001	Ketua	 .....	17/24 /01 .....
2.	Dr. Eka Fitri Novitasari, M.Pd NIP. 197908252005012002	Sekretaris	 .....	11/24 /01 .....
3.	Dr. Oman Unju, M.Pd NIP. 196311061989031001	Anggota	 .....	11/24 /01 .....
4.	Dwi Indra Kurniawan, M.Pd NIDK. 8916950022	Anggota	 .....	15/24 /01 .....
5.	Slamet Sukriadi, S.Pd., M.Pd NIP. 19821028 2015041002	Anggota	 .....	11/24 /01 .....

Tanggal Lulus: 05 Januari 2024

## LEMBAR PERNYATAAN ORISINILITAS

Dengan ini saya menyatakan:

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 dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasi orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dan 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, Desember 2023  
Yang membuat pernyataan,



Asep Saepudin  
No. Reg 1601619002



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 : ASEP SAEPUJIN  
NIM : 1601619002  
Fakultas/Prodi : PENDIDIKAN JASMANI  
Alamat email : Saepudmaui0@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 PADA  
PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI SISWA  
KELAS 6 SEKOLAH DASAR

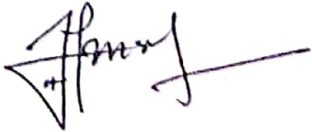
Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis 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

Penulis

(  )  
nama dan tanda tangan  
ASEP SAEPUJIN

## LEMBAR PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadirat Allah Subbhanahu Wata'ala yang telah memberi Rahmat dan karunia-Nya yang sangat berlimpah. Berkat Rahmat dan karunia-Nya pula penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Shalawat serta salam senantiasa Allah Ta'ala karuniakan atas Nabi paling mulia, Muhammad Shallallahu'alaihi Wassalam, juga atas segenap keluarga, dan para sahabat serta pengikut beliau hingga akhir zaman atas dilancarkannya pengerjaan skripsi yang tentu saja tidak mudah dalam masa pengerjaannya.

Meski begitu, pada akhirnya Allah selalu memberi jalan, sampai dimana saya merasakan haru yang tidak terbandung karena sudah berada dititik penyelesaian studi di Fakultas Ilmu keolahragaan. Rasa bangga menyelimuti, masih teringat dalam ingatan saat hari dimana pertama saya berada di fakultas ini, sekarang saya sudah berada di detik-detik terakhir. impian yang saya capai saat ini, tentu saja membutuhkan dukungan dari orang-orang terdekat. Oleh karena itu, saya persembahkan karya ini kepada orang-orang tercinta yang selalu mendukung saya.

1. Terimakasih buat keempat orang tua tersayang. yang selalu mendo'akan saya, segala pencapaian yang saya raih bukanlah karena saya yang hebat tetapi do'a kalian yang luar biasa. Semoga allah selalu memberikan kemuliaan.
2. Terimakasih kepada nenek jumsah dan kakak tersayang siti maesarah yang telah rela merawat dan mendidik saya tanpa pamrih dan tanpa kenal Lelah. Nenek adalah malaikat tanpa sayap. kasih sayang nenek tak terhingga sepanjang masa.
3. Terimakasih kepada dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta Bapak Dr. Hernawan SE, M.Pd, Koor prodi Pendidikan Jasmani Bapak Dr. Iwan Setiawan M.Pd, dosen pembimbing satu bapak. Dr. Oman Unju, M.Pd dan Dosen Pembimbing dua pak Dwi indra Kurniawan , M.Pd yang telah membimbing saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Dan terimakasih juga untuk pembimbing akademik saya bu Dr. Eka Fitri

Novitasari, M.Pd . yang telah menjadi pembimbing akademik saya dari semester pertama hingga saat ini.

4. Terimakasih banyak kepada Calon istri tercinta Atrasina Najma Lapalutu karena selalu menemani dalam keadaan suka maupun duka dan menjadi support system pada hari yang tidak mudah selama proses pengerjaan skripsi. Selalu mendengarkan keluh kesahku dan selalu memberikan dukungan terbaik. Terimakasih karena sudah bersedia menemani dan kebersamaiku hingga terselesaikannya skripsi ini sebagai syarat akhir dari orang tua mu agar aku bisa mempersuntingmu.
5. Terimakasih untuk teman teman kosan ibu amy (riki, fahri, fikri, yaya, satam, deden). Telah kebersamai dalam proses mengerjakan skripsi ini, mengeluh Bersama di kosan walaupun akhirnya yaya dan fikri lulusnya duluan. Seeu on top guys.
6. Terimakasih kepada teman teman dan senior KARISMA FIK UNJ yang selalu mengajak dan mengarahkan saya untuk selalu berada di lingkungan lingkungan yang baik.
7. Terimakasih buat teman teman dan senior dan pembina PENGGERAK OLAHRAGA khususnya tim penggerak jakata barat (ade, ica aji, tanjung, wahyu). yang banyak membantu dalam proses penulisan skripsi dan banyak memberikan pengalaman pengalaman baru di masa perkuliahan saya di fik UNJ
8. Terimakasih untuk pelatih pak yudariansyah yang sudah selalu memberikan arahan kepada saya agar selalu semangat meraih cita cita demi kehidupan yang lebih baik..
9. Terimakasih juga buat keluarga besar KOP Pencak Silat UNJ yang sudah memberikan pengalaman yang berharga dan memberi banyak ilmu.
10. Dan teruntuk orang-orang baik yang sudah membantu mendoakan, mensupport sampai akhirnya saya berada dititik sekarang ini semoga kebaikan kalian semua dibalas oleh Allah SWT.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena 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 masa skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Hernawan SE, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta; Bapak **Dr. Iwan Setiawan M.Pd** selaku Koor Prodi Pendidikan Jasmani, Ibu **Dr. Eka Fitri Novitasari M.Pd** selaku Pembimbing Akademik, Bapak **Dr. Oman Unju, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing 1 dan Bapak **Dwi Indra Kurniawan, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini. Pihak sekolah **SDN Jatinegara Kaum 07 pagi**, yang telah membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan. Keluarga saya yang telah memberikan dukungan material maupun moral yang telah banyak membantu 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, 20 Desember 2023

Asep Saepudin

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Fokus Penelitian.....	4
C. Perumusan Masalah .....	4
D. Kegunaan Hasil Penelitian.....	4
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK</b> .....	<b>5</b>
A. Konsep Pengembangan Model .....	5
1. Model Pengembangan ADDIE.....	7
2. Model Pengembangan Sugiyono.....	12
3. Model Pengembangan Borg & Gall .....	13
4. Model pengembangan ASSURE .....	14
B. Konsep Model Yang di kembangkan.....	16
1. Permainan.....	16
2. Media.....	17
3. Peraturan.....	17
4. Waktu .....	17
C. Kerangka Teoritik .....	17
1. Pengertian Model.....	17
2. Hakikat Pemanasan.....	18
3. Hakikat Permainan.....	26
4. Karakteristik Anak Sekolah Dasar.....	32
5. Hakikat Pendidikan Jasmani .....	34
D. Rancangan Model.....	40

<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>44</b>
A. Tujuan Penelitian.....	44
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	44
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan.....	44
D. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	45
E. Langkah-langkah Pengembangan Model.....	46
1. Penelitian Pendahuluan.....	46
2. Perencanaan Pengembangan Model .....	47
3. Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model.....	69
 <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	 <b>72</b>
1. Hasil Pengembangan Model.....	72
2. Kelayakan Model .....	76
3. Efektivitas model.....	78
4. Pembahasan.....	80
 <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	 <b>83</b>
A. Kesimpulan.....	83
B. Saran .....	83
 <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	 <b>85</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Model Take Ball dan Move.....	49
2. Model Bola Apung.....	50
3. Model Triangle basket.....	52
4. Model Bola Beracun .....	53
5. Model Handball Low Throwing.....	54
6. Model Kepiting Kepotong.....	55
7. Model Tumpuk Marker .....	57
8. Model Tekuk Kaki ( tendang, kuda kuda, kanan kiri) .....	58
9. Model Serang Bela Marker .....	60
10. Model Balap Zig-zag Plank .....	61
11. Model Bola Tsunami.....	63
12. Model Lompat Harimau.....	64
13. Model Estafet Bola.....	65
14. Model Mahkota Puteri Duyung.....	67
15. Model Jepit Bola .....	68
16. Nama Para Ahli Justifikasi.....	70
17. Saran dan Masukan dari Dosen Ahli Pemanasan.....	73
18. Saran dan Masukan dari Dosen Ahli Permainan.....	74
19. Saran dan Masukan dari Guru Pendidikan Jasmani SD.....	74
20. Model Final .....	75
21. Kelayakan Model .....	77
22. Hasil Analisis Data Uji Coba Pada Siswa .....	79

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Langkah-langkah penelitian R&D Menurut ADDIE .....	8
2. Tahap penelitian dan pengembangan model sugiyono .....	13
3. Langkah-langkah penelitian R&D Menurut Bord and Gall.....	14
4. Langkah-langkah Model Pengembangan Assure.....	15
5. Gerakan Pemanasan Statis .....	24
6. Gerakan Pemanasan Dinamis.....	25
7. Komponen Gerak Dasar.....	30

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Surat Izin Penelitian .....	89
2. Surat Balasam Izin Penelitian .....	90
3. Surat Keterangan Validasi Dosen Ahli Permainan .....	91
4. Surat Keterangan Validasi Dosen Ahli Pemanasan .....	93
5. Surat Keterangan Validasi Guru Sekolah Dasar .....	98
6. Dokumentasi Penelitian .....	100
7. Pengisian Kuisisioner .....	108
8. Tabulasi Data Hasil Kuisisioner terhadap Sampel .....	109
9. Instrument Kemudahan & Kemenarikan .....	110