



Lampiran 1

Surat Izin Penelitian

 **KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13220
Telepon: Rektor : (021) 4893854, WR.I : 4895130, WR.II : 4893918, WR.III : 4892926, WR.IV : 4893982
BUK : 4750930, BAKHUM : 4759081, 4893668, BK: 4752180
Bag. UHTP: 4890046, Bag. Keuangan : 4892414, Bag. Kepegawaian: 4890536
Laman : www.unj.ac.id

Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa

Nomor : 11250/UN39.12/KM/2023 01 Desember 2023
Lamp. : -
Hal : **Permohonan Izin Mengadakan Penelitian
untuk Penulisan Skripsi**

**Yth. Kepala SDN Jatinegara Kaum 07 Pagi,
Jl No.1, RT1/RW.5 Jatinegara Kaum,
Kec. Pulo Gadung, Kota Jakarta Timur, DKI Jakarta**


Kami mohon kesediaan Saudara untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta :

Nama : **Asep Saepudin**
NIM : 1601619002
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Olahraga
No. Telp/HP : 085888406334

Untuk dapat mengadakan penelitian guna mendapatkan data yang diperlukan dalam rangka penulisan skripsi dengan judul :

"Model Pemanasan Berbasis Permainan Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Sekolah Dasar Kelas 6 ." Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami sampaikan terima kasih.

Kepala Biro Akademik, Kemahasiswaan,
dan Hubungan Masyarakat


Dra. Tri Suparmiyati, M.Si.
NIP.196705141993032001


Tembusan:

1. Dekan Fakultas Ilmu Olahraga
2. Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

11250_Pemilihan Penulisan Skripsi

Lampiran 2

Surat Balasam Izin Penelitian


PEMERINTAH PROVINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA
DINAS PENDIDIKAN
SDN JATINEGARA KAUM 07 PAGI
 Jl. TB. Badarudin No. 6, Telp. 021- 47860713 E-mail : sdnjk07pg@gmail.com
 Kelurahan Jatinegara Kaum, Kecamatan Pulogadung
JAKARTA TIMUR
 Kode Pos : 13250

SURAT KETERANGAN
Nomor : 137/I.851.2/XII/2023

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Teti Surtikah, S.Pd
 NIP : 196601132000032002
 Jabatan : Plt. Kepala Sekolah


Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Asep Saepudin
 NIM : 1601619002
 Fakultas : Ilmu Olahraga
 Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
 Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Jakarta

Telah melaksanakan penelitian dengan judul **“Model Pemanasan Berbasis Permainan Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Sekolah Dasar Kelas 6”**. Pada siswa kelas VI SDN Jatinegara Kaum 07 Pagi

Demikian surat keterangan ini dibuat, semoga dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 8 Desember 2023
Kepala SDN Jatinegara Kaum 07 Pagi


Teti Surtikah, S.Pd
 NIP. 196601132000032002

Lampiran 3

Surat Keterangan Validasi Dosen Ahli Permainan

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dr. Eka fitri novitasari S.pd, M.pd
Jabatan : Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta
Keahlian : Dosen Ahli permainan

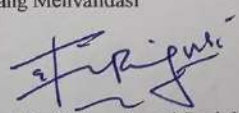
Dengan ini menyatakan bahwa :

Nama : Asep saepudin
Strata : S1
No. Registrasi : 1601619002
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Telah kami validasi instrumen penelitiannya dengan judul skripsi
“Model Pemanasan Berbasis Permainan Pada Pembelajaran Penjas Siswa Sekolah Dasar Kelas 6 ”

Dalam instrument penelitian tersebut dinyatakan layak untuk diuji cobakan dan dijadikan instrument penelitian.

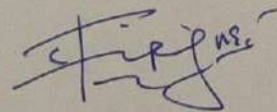
Demikianlah surat keterangan ini kami buat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 30 November 2023
Yang Menvalidasi

Dr. Eka fitri novitasari S.pd, M.pd
NIP. 197908252005012002

VALIDASI DOSEN AHLI

NO.	NAMA PERMAINAN	LAYAK	TIDAK LAYAK	CATATAN
1.	Rebut bola	✓		
2.	Voli apung	✓		
3.	Triangle basket	✓		
4.	Bola beracun	✓		
5.	Handball low throwing	✓		
6.	Kepiting kepotong	✓		
7.	Tumpuk marker	✓		
8.	Tekuk kaki	✓		
9.	Serang bela marker	✓		
10.	Balap zig zag plank	✓		Tambahkan di pelaksanaan
11.	Bola tsunami	✓		
12.	Lompat harimau	✓		
13.	Estafet bola	✓		
14.	Mahkota puteri duyung	✓		
15.	Bopit (bola jepit)	✓		Tambah variasi

Jakarta, 30 November 2023



Dr. Eka Fitri Novitasari S.pd, M.pd
NIP. 197908252005012002

Lampiran 4

Surat Keterangan Validasi Dosen Ahli Pemanasan

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dr. Iwan setiawan M.pd
Jabatan : Kepala koor prodi penjas Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta
Keahlian : Dosen Ahli pemanasan

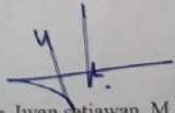
Dengan ini menyatakan bahwa :

Nama : Asep saepudin
Strata : S1
No. Registrasi : 1601619002
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Telah kami validasi instrumen penelitiannya dengan judul skripsi
“ Model pemanasan berbasis permainan pada pembelajaran penjas siswa sekolah dasar kelas 6 ”

Dalam instrument penelitian tersebut dinyatakan layak untuk diuji cobakan dan dijadikan instrument penelitian.

Demikianlah surat keterangan ini kami buat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 2023
Yang Menvalidasi

Dr. Iwan setiawan, M.Pd
NIP. 197303052009121001

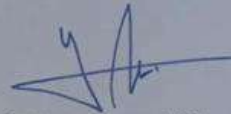
VALIDASI DOSEN AHLI

NO.	NAMA PERMAINAN	ASPEK YANG DI NILAI	LAYAK	TIDAK LAYAK	CATATAN
1.	Rebut bola	a). tujuan b). alat c). keterangan gambar d). cara bermain	✓		
2.	Voli apung	a). tujuan b). alat c). keterangan gambar d). cara bermain	✓		
3.	Triangle basket	a). tujuan b). alat c). keterangan gambar d). cara bermain	✓		
4.	Bola beracun	a). tujuan b). alat c). keterangan gambar d). cara bermain	✓		
5.	Handball low throwing	a). tujuan b). alat c). keterangan gambar d). cara bermain	✓		
6.	Kepiting kepotong	a). tujuan b). alat c). keterangan gambar d). cara bermain	✓		
7.	Tumpuk marker	a). tujuan b). alat c). keterangan gambar d). cara bermain	✓		

8.	Tekuk kaki	a). tujuan b). alat c). keterangan gambar d). cara bermain	✓		
9.	Serang bela marker	a). tujuan b). alat c). keterangan gambar d). cara bermain	✓		
10.	Balap zig zag plank	a). tujuan b). alat c). keterangan gambar d). cara bermain	✓		
11.	Bola tsunami	a). tujuan b). alat c). keterangan gambar d). cara bermain	✓		
12.	Lompat harimau	a). tujuan b). alat c). keterangan gambar d). cara bermain	✓		
13.	Estafet bola	a). tujuan b). alat c). keterangan gambar d). cara bermain	✓		
14.	Mahkota puteri duyung	a). tujuan b). alat c). keterangan gambar d). cara bermain	✓		

15	Bopit jepit)	(bola	a). tujuan b). alat c). keterangan gambar d). cara bermain	✓		
----	-----------------	-------	--	---	--	--

Jakarta 2023



Dr. Iwan setiawan, M.Pd
NIP. 197303052009121001

VALIDASI DOSEN AHLI

NO.	NAMA PERMAINAN	LAYAK	TIDAK LAYAK	CATATAN
1.	Rebut bola	✓	..	Bermain ..
2.	Voli apung	✓		Turun
3.	Triangle basket			
4.	Bola beracun			
5.	Handball low throwing			
6.	Kepiting kepotong			
7.	Tumpuk marker			
8.	Tekuk kaki			
9.	Serang bela marker			
10.	Balap zig zag plank			
11.	Bola tsunami			
12.	Lompat harimau			
13.	Estafet bola			
14.	Mahkota puteri duyung			
15.	Bopit (bola jepit)			

Jakarta 2023

Dr. Iwan setiawan, M.Pd
NIP. 197303052009121001

Lampiran 5.

Surat Keterangan Validasi Guru Sekolah Dasar

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sasanti renata utami S.pd
Jabatan : Guru pendidikan jasmani SDN Jatinegara kaum 07 Pagi
Keahlian : Guru pendidikan jasmani


Dengan ini menyatakan bahwa :

Nama : Asep saepudin
Strata : S1
No. Registrasi : 1601619002
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Telah kami validasi instrumen penelitiannya dengan judul skripsi
“ Model pemanasan berbasis permainan pada pembelajaran penjas siswa sekolah dasar kelas 6”

Dalam instrument penelitian tersebut dinyatakan layak untuk diuji cobakan dan dijadikan instrument penelitian.

Demikianlah surat keterangan ini kami buat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 2023
Yang Menvalidasi

Sasanti Renata Utami S.Pd
NIP.

VALIDASI GURU PENJAS

NO.	NAMA PERMAINAN	LAYAK	TIDAK LAYAK	CATATAN
1.	Rebut bola	✓		
2.	Voli apung	✓		
3.	Triangle basket	✓		
4.	Bola beracun	✓		
5.	Handball low throwing	✓		
6.	Kepiting kepotong	✓		
7.	Tumpuk marker	✓		
8.	Tekuk kaki	✓		
9.	Serang bela marker	✓		
10.	Balap zig zag plank	✓		
11.	Bola tsunami	✓		
12.	Lompat harimau	✓		
13.	Estafet bola	✓		
14.	Mahkota puteri duyung	✓		
15.	Bopit (bola jepit)	✓		

Jakarta 2023



Sasanti Renata Utami S.Pd
NIP.

Lampiran 6.

Dokumentasi Penelitian

1. Model pemanasan take ball & move



2. Model pemanasan voli apung



3. Model pemanasan triangle basket



4. Model pemanasan bola beracun



5. Model pemanasan hand ball low throwing



6. Model pemanasan keping kepotong



7. Model pemanasan tumpuk marker



8. Model pemanasan tekuk kaki



9. Model pemanasan serang bela marker



10. Model pemanasan balap zigzag plank



11. Model pemanasan bola tsunami



12. Model pemanasan lompat harimau



13. Model pemanasan estafet bola



14. Model pemanasan mahkota putri duyung



15. Model pemasana jepit bola



Lampiran 7.

Pengisian Kuisisioner



Lampiran 8.

Tabulasi Data Hasil Kuisioner terhadap Sampel

TABULASI HASIL KEMUDAHAN MODEL PEMANASAN BERBASIS PERMAINAN														TABULASI HASIL KEMENARIKAN MODEL PEMANASAN BERBASIS PERMAINAN																										
PADA SEMPURNA KELAS 93 LINGKUNGAN DASAR														PADA SEMPURNA KELAS 93 LINGKUNGAN DASAR																										
NO KESAMPONEN	JAWABAN RESPONDEN													JUMLAH SKOR	SKOR MAKSIMAL	SKOR %	NO RESPONEN	JAWABAN RESPONDEN													JUMLAH SKOR	SKOR MAKSIMAL	SKOR %							
	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13					X14	X15	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11				X12	X13	X14	X15			
1	4	3	4	3	1	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	50	100	83	1	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	50	100	85			
2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	50	100	87	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	50	100	89		
3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	50	100	87	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	50	100	84		
4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	50	100	87	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	50	100	84	
5	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	50	100	87	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	100	100	
6	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	50	100	83	6	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	50	100	87	
7	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	50	100	88	7	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	50	100	85
8	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	50	100	87	8	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	50	100	85
9	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	50	100	87	9	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	50	100	87
10	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	50	100	83	10	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	50	100	87	
11	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	50	100	88	11	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	100	100	
12	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	50	100	100	12	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	100	100	
13	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	50	100	87	13	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	50	100	87
14	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	50	100	87	14	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	50	100	85
15	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	50	100	87	15	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	50	100	87
16	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	50	100	87	16	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	50	100	87	
17	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	50	100	88	17	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	50	100	84
18	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	50	100	88	18	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	50	100	85
19	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	50	100	87	19	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	50	100	87
20	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	50	100	87	20	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	50	100	87
21	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	50	100	88	21	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	50	100	85
22	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	50	100	87	22	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	50	100	87
23	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	50	100	87	23	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	50	100	87
24	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	50	100	87	24	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	50	100	87
25	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	50	100	87	25	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	50	100	87
TOTAL =																	1290	1300		TOTAL =																	1273	1400		



RIWAYAT HIDUP



ASEP SAEPUDIN lahir di Lebak 06 Juli 2000. Penulis adalah anak ke dua dari dua bersaudara. Pendidikan Sekolah Dasar (SD) diselesaikan di SDN 02 mekarsari (2013) tahun 2007-2013, Sekolah Menengah Pertama (SMP) diselesaikan di SMPN 02 Maja tahun 2013-2016 dan Sekolah Menengah Atas (SMA) diselesaikan di SMAN 02 Maja tahun 2016-2019.

Tahun 2019, Penulis terdaftar sebagai mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta melalui jalur SNMPTN. Selama menjadi mahasiswa, penulis aktif dalam beberapa organisasi diantaranya Lembaga dakwah Karisma FIK UNJ, Penggerak Olahraga, Badan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan, Klub Pendidikan jasmani, dan Klub Strength & Conditioning UNJ. Penulis juga mengikuti kegiatan keprofesian yaitu kegiatan Praktik Kuliah Mengajar (PKM) di SDN 02 Pondok Bambu selama 1 semester. Skripsi yang berjudul “ Model Pemanasan berbasis permainan pada pembelajaran penjas siswa kelas 6 sekolah dasar” merupakan tugas penelitian dan pengembangan yang disusun untuk menuntaskan jenjang Pendidikan Program Sarjana (S1).

Penulis juga memiliki rekam jejak pengalaman kerja sebagai pelatih ekstrakurikuler Pencak Silat di MA ALJADID Maja mulai tahun 2018-2019 dan di SMA 2 Maja Tahun 2018-2020. Juga sebagai asisten pelatih fisik club basket cakra sakti KU 14- KU 18 sejak tahun 2021-2022. Asisten pelatih fisik akademi basket Barisan lebah sejak 2021-2022. Selain itu, penulis juga sebagai Guru PJOK di SMK ALJADID Tahun 2020-2021. Saat ini penulis menekuni sebagai pelatih di Profit sejak 2021 silam.