

**MODEL PEMANASAN BERBASIS PERMAINAN PADA
SISWA SMA JAKARTA**



**Disusun Oleh :
WAHYU DENI SAPUTRA
1601617037**

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2024**

MODEL PEMANASAN BERBASIS PERMAINAN PADA SISWA SMA JAKARTA

WAHYU DENI SAPUTRA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan membuat Model Pemanasan Berbasis Permainan pada Siswa SMA Jakarta, diharapkan dapat menjadi bentuk pemanasan yang menyenangkan dan menarik bagi peserta didik dalam mengikuti kegiatan pemanasan sehingga dapat menghilangkan rasa bosan dan jenuh dalam proses pemanasan. Penelitian ini menggunakan penelitian pengembangan ADDIE yang akan menghasilkan produk berupa pembelajaran. Model ADDIE memiliki lima langkah yaitu sebagai berikut (1) analisis (2) Perancangan (3) Pengembangan (4) implementasi (5) evaluasi Pada penelitian ini peneliti bekerja sama dengan ahli permainan, ahli pembelajaran dan guru olahraga sebagai *expert judgment*. Uji validasi yang digunakan pada penilaian ini adalah dengan uji Justifikasi ahli, dimana model pemanasan berbasis permainan yang telah dibuat kemudian dikonsultasikan dan setelah itu dinilai oleh dosen ahli permainan, ahli pembelajaran dan guru olahraga, pembuatan awal model pemanasan berbasis permainan awalnya adalah 20 model setelah divalidasi dan 20 model tersebut layak untuk dapat diimplementasikan kepada peserta didik dengan sampel yang berjumlah 30 siswa di Sekolah Menengah Atas Wijaya, Sunter, Jakarta Utara. Model Pemanasan berbasis permainan pada siswa sekolah menengah atas ini dapat menjadi referensi guru, pembina, dan pelatih sebelum melakukan pembelajaran. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa setelah melalui uji validasi dengan justifikasi ahli, menghasilkan produk model pemanasan berbasis permainan pada siswa sekolah menengah atas sebanyak 20 Model.

Kata Kunci: Model Pemanasan, Permainan, SMA Jakarta.

MODEL PEMANASAN BERBASIS PERMAINAN PADA SISWA SMA JAKARTA


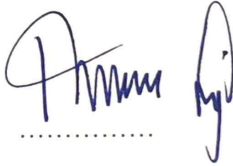
WAHYU DENI SAPUTRA

ABSTRACT

This study has created a Game-based Warming up Model for high school students in Jakarta, which is expected to be a pleasant and attractive form of warming up for students to follow the warming up activities so that they can eliminate boredom and saturation in the heat process. This research uses ADDIE development research that will produce a learning product. The ADDIE model has five steps: (1) analysis (2) planning (3) development (4) implementation (5) evaluation In this study the researchers collaborated with game experts, learning experts and sports teachers as expert judgment. The validation test used in this assessment is with the expert justification test, where the game-based warming up model that has been created is then consulted and then evaluated by the game instructors, apprentices and sports teachers, the initial creation of the model is 20 models after validation and 20 models qualify to be implemented to pupils with a sample of 30 students at the at Wijaya High School, Sunter, North Jakarta. This game-based warming up model in high school students can be the reflection of teachers, builders, and trainers before learning. The results of this study can be concluded that after having passed a validation test with expert justification, produced a game-based warming up model product on a high school student of 20 models.

Keywords: Warming up Model, Games, Jakarta High School.

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
<u>Dr. Iwan Setiawan, M.Pd</u> NIP. 197303052009121001	
<u>Pembimbing II</u>		
<u>Dr. Kurnia Tahki, M. Pd.</u> NIP. 195901121989031001	

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Andi Hasriadi Hasyim, M.Pd</u> NIP. 198601252020121003	Ketua	
2. <u>Drs. Mustafa, M.Pd</u> NIP. 196201051988031001	Sekretaris	
3. <u>Dr. Iwan Setiawan, M.Pd</u> NIP. 197303052009121001	Pembimbing I	
4. <u>Dr. Kurnia Tahki, M. Pd.</u> NIP. 195901121989031001	Pembimbing II	
5. <u>Slamet Sukriadi, S.Pd., M.Pd</u> NIP. 198210282015041002	Dosen Penguji		29/24 /01

Tanggal Lulus : 16 Januari 2024

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, 9 Januari 2024

Yang membuat pernyataan,



Wahyu Deni Saputra
No. Reg 1601617037



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 : WAHYU DENI SAPUTRA
NIM : 1601617037
Fakultas/Prodi : PENDIDIKAN JASMANI
Alamat email : wahyudenispra@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 SISWA SMA
JAKARTA

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, 31 Januari 2024

Penulis


(WAHYU DENI SAPUTRA)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Skripsi ini disusun dengan penuh dedikasi dan rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan rahmat, petunjuk, dan kekuatan dalam menyelesaikan penulisan Skripsi ini.

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada **Civitas Akademik**, Bapak Dr. Hernawan, SE., M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian. Bapak Prof. Ramdan Pelana, M.Or. selaku Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Bapak Dr. Iwan Setiawan, M.Pd., selaku ketua program studi Pendidikan Jasmani yang telah memberikan persetujuan kepada peneliti untuk melakukan penelitian dan penyusunan skripsi sehingga proses penyusunan skripsi ini bisa berjalan dengan lancar.

Tidak lupa juga Peneliti mengucapkan terimakasih kepada **Dosen Pembimbing** Dr. Iwan Setiawan, M.Pd., dan Dr. Kurnia Tahki, M.Pd yang telah memberikan waktu, pengetahuan, dan wawasan yang sangat berharga. **Pembimbing Akademis** Bapak Drs. Mustafa Masyhur, M.Pd atas bimbingan, arahan, dan kesabarannya dalam membimbing Peneliti selama Perkuliahan.

Keluarga Peneliti Ayah Peneliti Bapak Purwanto, Ibu Sri Sulastri, Kedua Adik Peneliti Sheikha Lutfi Ananta, Al Zidane Rifky Saputra yang selalu memberikan dukungan moril dan materil, doa, serta semangat dalam setiap langkah peneliti. **Teman-Teman** yang senantiasa memberikan semangat, inspirasi, dan dukungan positif selama perjalanan penulisan skripsi ini. Serta semua Pihak yang Turut Serta dalam memberikan kontribusi dan dukungan dalam kelancaran penelitian ini.

Semua ini menjadi bagian penting dalam kesuksesan penyelesaian skripsi ini. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi positif.

Terima kasih kami sampaikan kepada semua pihak yang telah membantu.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan YME yang telah memberikan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pemanasan Berbasis Permainan pada Siswa SMA Jakarta” ini dengan baik.

Penulis juga ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan bantuan selama penelitian ini berlangsung.

Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan tingkat Sarjana, dan dengan kerendahan hati, penulis mengakui bahwa penulisan ini tidak akan terwujud tanpa bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Hernawan, SE., M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian.
2. Bapak Prof. Ramdan Pelana, M.Or selaku Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.
3. Bapak Dr. Iwan Setiawan, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani sekaligus Dosen Pembimbing I yang telah memberikan persetujuan kepada peneliti untuk melakukan penelitian dan penyusunan skripsi sehingga proses penyusunan skripsi ini bisa berjalan dengan lancar.
4. Bapak Dr. Kurnia Tahki, M.Pd,. selaku Pembimbing II yang telah memberikan saran dan membimbing peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Bapak Drs. Mustafa Masyhur, M.Pd, selaku Penasihat Akademik yang telah menuntun peneliti dari awal kuliah sampai selesainya penulisan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen dan Staf Program Pendidikan Jasmani yang telah memberikan berbagai ilmu kepada peneliti dan membantu peneliti dalam proses administrasi selama mengikuti pendidikan.

7. Orang Tua dan Keluarga Bapak Purwanto, Ibu Sri Sulastri, Adik Sheikhha Lutfi Ananta, dan Adik Al Zidane Rifky Saputra yang selalu memberikan doa, dukungan moral, dan materi sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan dengan baik.

Jakarta, 9 Januari 2024

Wahyu Deni Saputra



DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS	v
LEMBAR PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian	6
C. Perumusan Masalah.....	7
D. Kegunaan Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORETIK	8
A. Konsep Pengembangan Model.....	8
1. Model ADDIE	10
B. Konsep Model Yang Dikembangkan.....	12
C. Kerangka Teoretik	14
1. Model Pembelajaran	14
2. Pemanasan.....	18
3. Permainan.....	24
4. Pemanasan Berbasis Permainan	27
5. Karakteristik Siswa SMA.....	28
D. Rancangan Model.....	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	33
A. Tujuan Penelitian.....	33
B. Tempat dan Waktu Pelaksanaan.....	33

C. Karakteristik Model yang Dikembangkan	34
D. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	34
E. Langkah-Langkah Pengembangan Model	35
1. Penelitian Pendahuluan.....	35
2. Perencanaan Pengembangan Model	36
3. Validasi, Evaluasi dan Revisi Model.....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	72
A. Hasil Pengembangan Model	72
B. Hasil Analisis Kebutuhan	72
C. Model Draft Awal.....	73
D. Model Draf Final	80
E. Kelayakan Model.....	83
1. Data Hasil Validasi Ahli Pembelajaran	83
2. Data Hasil Validasi Ahli Permainan.....	83
3. Data Hasil Validasi Guru Penjas	84
F. Pembahasan.....	86
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	88
A. Kesimpulan	88
B. Saran	88
DAFTAR PUSTAKA.....	90
LAMPIRAN	91
RIWAYAT HIDUP.....	139

DAFTAR GAMBAR

2. 1 Model R&D Model ADDIE	10
----------------------------------	----



DAFTAR TABEL

3.1 Nama Para Ahli Uji Validasi.....	37
4.1 Saran dan Masukan dari Ahli Permainan.....	74
4.2 Saran dan masukan dari Ahli Pembelajaran.....	76
4.3 Saran dan masukan dari Guru Pendidikan Jasmani.....	78
4.4 Hasil model final.....	81
4.5 Kelayakan Model.....	84



DAFTAR LAMPIRAN

1. Model Pemanasan Berbasis Permainan pada Siswa SMA Jakarta	91
2. Surat Keterangan Validasi	132
3. Dokumentasi	135

