

**MODEL PEMBELAJARAN KEBUGARAN DENGAN
METODE *ADVENTURE CHALLENGE* MENGGUNAKAN
MEDIA *SCAN BARCODE* PADA PESERTA DIDIK KELAS V
SDN SINDANGSARI IV**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

MUHAMMAD DIAN FATKHUROHMAN

1601617161

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

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2024

MODEL PEMBELAJARAN KEBUGARAN DENGAN METODE *ADVENTURE CHALLENGE* MENGGUNAKAN MEDIA *SCAN BARCODE* PADA PESERTA DIDIK KELAS V SDN SINDANGSARI IV

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan membuat model pembelajaran kebugaran dengan metode *adventure challenge* menggunakan media *scan barcode* pada peserta didik kelas lima sekolah dasar. Model pembelajaran ini diharapkan dapat menjadi bentuk pembelajaran yang menyenangkan dan menarik bagi siswa, sehingga dapat menghilangkan kebosanan dan kejenuhan dalam proses pembelajaran. Penelitian ini menggunakan penelitian pengembangan ADDIE yang akan menghasilkan produk berupa desain 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 dalam bidang kebugaran, ahli pembelajaran dan guru olahraga sebagai *expert judgment*. Uji validasi yang digunakan pada penilaian ini adalah dengan uji justifikasi ahli, dimana model pembelajaran kebugaran yang telah dibuat kemudian dikonsultasikan dan setelah itu dinilai oleh dosen ahli kebugaran, ahli pembelajaran, dan guru olahraga. Pembuatan awal model pembelajaran kebugaran dengan metode *adventure challenge* menggunakan 12 model setelah itu di validasi dan menghasilkan 10 model yang dinyatakan layak. Berikutnya diimplementasikan dengan jumlah sampel 12 siswa di SD Negeri Sindangsari IV Kabupaten Tangerang. Model pembelajaran kebugaran dengan metode *adventure challenge* menggunakan media *scan barcode* pada siswa sekolah dasar ini dapat dijadikan referensi guru penjas dalam proses pembelajaran khususnya materi kebugaran. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa setelah melalui uji validasi dengan justifikasi ahli, menghasilkan produk model pembelajaran kebugaran sebanyak 10 model.

Kata Kunci: Model Pembelajaran, Kebugaran, *Adventure Challenge*, Sekolah Dasar

FITNESS LEARNING MODEL WITH ADVENTURE CHALLENGE METHOD USING BARCODE SCAN MEDIA FOR GRADE V STUDENTS OF SDN SINDANGSARI IV



ABSTRACT

This study aims to create a fitness learning model with the adventure challenge method using barcode scan media in fifth grade elementary school students. This learning model is expected to be a fun and interesting form of learning for students, so that it can eliminate boredom and boredom in the learning process. This research uses ADDIE's development research which will produce products in the form of learning designs. The ADDIE model It has five steps, namely: (1) analysis, (2) design, (3) development, (4) implementation, (5) evaluation. In this study, the researcher collaborated with experts in the field of fitness, learning experts and sports teachers as expert judgment. The validation test used in this assessment is an expert justification test, where the fitness learning model that has been created is then consulted and after that assessed by fitness expert lecturers, learning experts, and sports teachers. The initial creation of a fitness learning model with the adventure challenge method used 12 models after which it was validated and produced 10 models that were declared feasible. Next, it was implemented with a sample of 12 students at SD Negeri Sindangsari IV, Tangerang Regency. The fitness learning model with the adventure challenge method using barcode scan media for elementary school students can be used as a reference for teachers in the learning process, especially fitness materials. The results of this study can be concluded that after going through a validation test with expert justification, 10 fitness learning model products were produced.

Keywords: Learning Model, Fitness, Adventure Challenge Method, Primary School

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I Dr. Rizky Nurulfa, M.Pd NIP. 198808312019032010		19/24 /07
Pembimbing II Muchtar Hendra Hasibuan M.Pd NIP. 197510092005011002		19/24 /07

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Iwan Setiawan, M.Pd NIP. 197303052009121001	Ketua		22/24 /07
2. Dr. Setyo Purwanto, M.Pd NIP. 197202192003121001	Sekretaris		22/24 /07
3. Dr. Rizky Nurulfa, M.Pd NIP. 198808312019032010	Anggota		19/24 /07
4. Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd NIP. 197510092005011002	Anggota		19/24 /07
5. Mastri Juniarto, M.Pd NIP. 199006202024211001	Anggota		18/24 /07

Tanggal Lulus: 12 Juli 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 ketidak benaran 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, 10 Juli 2024



Muhammad Dian Fatkhurohman

NIM. 1601617161



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 : Muhammad Dian Fatkhurohman

NIM : 1601617161

Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan/Pendidikan Jasmani

Alamat email : m.dianfatkur880@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 Pembelajaran Kebugaran Dengan metode *Adventure Challenge* Menggunakan Media *Scan Barcode* Pada Peserta Didik Kelas V SDN Sindangsari IV”**

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, 18 Juli 2024

Penulis

(Muhammad Dian Fatkhurohman)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari beberapa pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terimakasih kepada Bapak Dr. Hernawan, SE, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Bapak Dr. Iwan Setiawan, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani, Bapak Dr. Setyo Purwanto, M.Pd selaku Pembimbing Akademik, Ibu Dr. Rizky Nurulfa, M.Pd dan Bapak Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan Skripsi ini, Bapak Sugeng, Ibu Siti Napingah (Alm) dan keluarga saya, yang telah memberikan dukungan material maupun moral.

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, 10 Juli 2024

MDF

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian.....	5
C. Perumusan Masalah	5
D. Kegunaan Hasil Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	7
A. Konsep Pengembangan Model.....	7
1. Model Sukmadinata.....	9
2. Model Dick and Carey.....	13
3. Model ADDIE	16
B. Konsep Model yang Dikembangkan	20
C. Kerangka Teoretik	23
1. Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani.....	23
2. Teori Kebugaran Jasmani.....	28
3. Teori Pembelajaran Kebugaran Jasmani	34

4. Metode Pembelajaran.....	39
5. Media <i>Scan Barcode</i>	41
6. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar	45
D. Rancangan Model	49
BAB III METODE PENELITIAN.....	52
A. Tujuan Penelitian	52
B. Tempat dan Waktu Penelitian	52
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan	53
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	53
E. Langkah-langkah Pengembangan Model.....	55
F. Implementasi.....	58
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	60
A. Hasil Pengembangan Model	60
1. Hasil Analisis Kebutuhan.....	60
2. Model Draft Awal	60
3. Model Draft Final.....	63
B. Kelayakan Model.....	64
C. Revisi Produk.....	66
D. Pembahasan.....	67
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	68
A. Kesimpulan	68
B. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA.....	70
LAMPIRAN.....	72

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Karakteristik Model	19
Tabel 2.2 Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar PJOK Kelas V	35
Tabel 3.1 Nama Para Ahli Uji Validasi	57
Tabel 4.1 Saran dan Masukan Guru Penjas	61
Tabel 4.2 Saran dan Masukan Ahli Bidang Kebugaran	62
Tabel 4.3 Saran dan Masukan Ahli Pembelajaran.....	63
Tabel 4.4 Hasil Model Final.....	63
Tabel 4.5 Kelayakan Model.....	65



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Perencanaan Pengembangan Model Sukmadinata.....	9
Gambar 2.2 Model desain sistem pembelajaran.....	13
Gambar 2.3 Langkah-langkah model ADDIE.....	16
Gambar 2.4 Komponen Pembelajaran.....	38
Gambar 2.5 Contoh <i>Barcode Code 39</i>	43
Gambar 2.6 Contoh <i>Barcode ITF</i>	43
Gambar 2.7 Contoh <i>Barcode 128</i>	44
Gambar 2.8 Contoh <i>QR-Code</i>	44
Gambar 2.9 Model ADDIE.....	49
Gambar 2.10 Rancangan Model.....	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Wawancara	72
Lampiran 2 Model dan Instrumen.....	73
Lampiran 3 Dokumentasi.....	102
Lampiran 4 Hasil Implementasi Siswa dan Guru	106
Lampiran 5 Surat-Surat.....	113

