

**PENGEMBANGAN MODEL PEMANASAN BERBASIS
PERMAINAN BOLA KECIL PADA SISWA SEKOLAH DASAR**



*Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa*

Disusun Oleh :

ADAM HILMAWAN

1605619015

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

PROGRAM STUDI OLAHRAGA REKREASI

FAKULTAS ILMU OLAHRAGA

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2024

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
<u>Hartman Nugraha, M.Pd</u> NIP. 197409092003121001		22/07/2024

Pembimbing II		
<u>Dra. Aryati, M.Pd</u> NIDK. 8973710021		24/07/2024

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I			
1. <u>Abdul Kholik, M.Pd</u> NIP. 197512282005011001	Ketua		22/07/2024
2. <u>Muhamad Arif, M.Pd</u> NIDN. 0023028304	Sekretaris		17/07/2024
3. <u>Hartman Nugraha, M.Pd</u> NIP. 197409092003121001	Anggota		22/07/2024
4. <u>Dra. Aryati, M.Pd</u> NIDK. 8973710021	Anggota		24/07/2024
5. <u>Dr. Drs. Zulham, M.Si</u> NIP. 197203022005011002	Anggota		19/07/2024

Tanggal Lulus: 8 Juli 2024



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 : Adam Hilmawan
NIM : 1605619015
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan/Olahraga Rekreasi
Alamat email : adamhlmwn4@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 :

Pengembangan Model Pemamasan Bebas Permainan Bola Kecil
Pada Siswa 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, 25 Juli 2024
Penulis

Adam Hilmawan

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang saya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta ataupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni dari sebuah ide, gagasan, dan penelitian saya sendiri yang dibantu oleh arahan dosen pembimbing.
3. Seluruh tulisan dalam skripsi ini tidak terdapat pendapat yang telah ditulis oleh orang lain, kecuali pendapat yang dijadikan sebagai acuan dan telah disebutkan nama pengarang serta dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sungguh – sungguh dan apabila terdapat ketidakbenaran dan penyimpangan dalam pernyataan ini dikemudian hari, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan aturan yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 24 Juli 2024

Yang menyatakan



Adam Hilmawan

NIM. 1605619015

PENGEMBANGAN MODEL PEMANASAN BERBASIS PERMAINAN BOLA KECIL PADA SISWA SEKOLAH DASAR.

ABSTRAK

Model pemanasan berbasis permainan bukan merupakan hal yang baru saat ini. Tetapi dalam proses pemanasan, Model Pemanasan Berbasis Permainan Bola Kecil belum banyak yang membuat variasinya. Bahkan, masih banyak yang menggunakan media atau alat yang kurang tepat untuk anak sekolah dasar. Oleh sebab itu, tujuan penelitian ini adalah membuat model pemanasan berbasis permainan bola kecil pada siswa sekolah dasar yang menggunakan media, model, dan sarana yang tepat untuk anak sekolah dasar. Tidak lupa juga untuk memperhatikan keamanan anak dengan menggunakan media yang aman untuk anak sekolah dasar. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu model ADDIE. Dimana terdapat 5 tahapan dalam model ini diantaranya *analysis, design, development, implementation, evaluation*. Model ADDIE mampu menghasilkan suatu produk dengan validasi tinggi, karena melalui tahap validasi oleh para ahli. Model Pemanasan Berbasis Permainan Bola Kecil Pada Siswa Sekolah Dasar yang dibuat dalam penelitian ini terdapat 13 model permainan yang layak dan telah divalidasi ahli. Produk Model Pemanasan Berbasis Permainan Bola Kecil Pada Siswa Sekolah Dasar ini bertujuan untuk digunakan sebagai pedoman dalam proses pemanasan agar saat berolahraga anak dapat melakukan gerakan lebih maksimal.

Kata Kunci : Model permainan, pemanasan, bola kecil, Siswa Sekolah Dasar.

**DEVELOPMENT OF A WARM-UP MODEL BASED ON A SMALL BALL
GAME FOR PRIMARY SCHOOL STUDENTS**

ABSTRACT

Game-based warm-up model is nothing new today. However, in the warm-up process, there are not many variations of the Small Ball Game-Based Warm-up Model. In fact, there are still many who use media or tools that are not appropriate for elementary school children. Therefore, the aim of this research is to create a warm-up model based on small ball games for elementary school students using appropriate media, models and facilities for elementary school children. Don't forget to pay attention to children's safety by using media that is safe for elementary school children. The research method used in this research is the ADDIE model. Where there are 5 stages in this model including analysis, design, development, implementation, evaluation. The ADDIE model is able to produce a product with high validation, because it goes through a validation stage by experts. The warm-up model based on small ball games for elementary school students created in this research contains 13 game models that are feasible and have been validated by experts. This warm-up model product based on small ball games for elementary school students aims to be used as a guide in the warm-up process so that when exercising children can make maximum movements.

Keywords : *Game model, warmup, small balls, elementary school Student.*



KATA PENGANTAR

Segala puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena berkat Rahmat dan hidayahnya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan bertujuan untuk memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Olahraga Rekreasi Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari banyak peran beberapa pihak dari sejak masa perkuliahan hingga sampai tahap penyusunan skripsi ini, tanpa peran bantuan, bimbingan, dan dukungan pihak lain sangatlah sulit untuk saya dapat menyelesaikan Skripsi ini.

Oleh sebab itu, saya mengucapkan terima kasih sebesar – besarnya kepada Bapak **Dr. Hernawan, SE, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Dr. Aan Wasan, S.Sos, M.Si** selaku Koordinator Program Studi Olahraga Rekreasi, Bapak **Hartman Nugraha, M.Pd** dan Ibu **Dra. Aryati, M.Pd**, Selaku Dosen Pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, serta pikiran untuk saya Menyusun skripsi ini, Bapak **Dr. Drs. Zulham, M.Si** selaku Dosen Penasehat Akademik, Dosen ahli permainan Bapak **Dr. Abdul Gani, M.Pd** yang telah membantu dalam usaha validasi model yang saya buat, Bapak, Ibu, Abang, Adik dan keluarga saya, yang tidak henti – hentinya memberi dukungan material dan moral, sahabat – sahabat saya, yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini, serta pacar saya yang tak pernah lelah memberi motivasi, dukungan, dan semangat kepada saya.

Akhir kalimat, saya berharap kepada Allah SWT semoga berkenan membalas segala perbuatan baik semua pihak yang telah membantu. Semoga penulisan skripsi ini membawa manfaat bagi pengetahuan ilmu olahraga.

Jakarta, 24 Juli 2024

AH

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI.....	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian	10
C. Rumusan Masalah	11
D. Kegunaan Hasil Penelitian	11
BAB II. KAJIAN TEORITIK.....	12
A. Konsep Pengembangan Model.....	12
B. Konsep Model Yang Dikembangkan.....	19
C. Kerangka Teoritik	21
D. Rancangan Model.....	38
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	40
A. Tujuan Penelitian.....	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian	40
C. Karakteristik Model Yang Dikembangkan.....	40
D. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	41
E. Langkah – langkah Pengembangan Model	42
1. Penelitian Pendahuluan	43
2. Perancangan Pengembangan Model	43
3. Validasi, Revisi, dan Evaluasi Model	43

DAFTAR ISI

A. Hasil Pengembangan Model	46
1. Hasil Analisis Kebutuhan.....	46
2. Model Draft Awal	47
3. Model Draft Final.....	49
B. Kelayakan Model	51
C. Efektivitas Model	53
D. Pembahasan.....	55
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	57
A. Kesimpulan	57
B. Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN.....	64
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	99



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Nama Ahli Uji Validasi	45
Tabel 4.1 Hasil Analisis Kebutuhan.....	47
Tabel 4.2 Saran dan Masukan Dari Ahli Permainan.....	49
Tabel 4.3 Model Draft Final.....	50
Tabel 4.4 Uji Kelayakan Model Permainan.....	52
Table 4.5 Efektivitas Model.....	54



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Model Pengembangan ADDIE.....	15
Gambar 3.1 Rancangan Model Permainan.....	43



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pengembangan Model Pemanasan Berbasis Permainan Bola Kecil Pada Siswa Sekolah Dasar	64
Lampiran 2 Surat Keterangan Validasi Permainan	79
Lampiran 3 Surat Permohonan Izin Penelitian	80
Lampiran 4 Formulir Permohonan Ujian Skripsi	81
Lampiran 5 Surat Balasan Penelitian	82
Formulir Persetujuan Sidang Skripsi	83
Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian	84

