

**Model Aktivitas *Calisthenics* Berbasis Permainan
Untuk Anak Usia 7-8 Tahun**




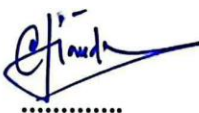
MUHAMAD ALFIAN




1605620052

**Skripsi Ini Ditulis Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar
Sarjana Olahraga (S,Or)**

**PROGRAM STUDI OLAHRAGA REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I <u>Prof.Dr.Nofi Marlina Siregar.S.Pd.,M.Pd</u> NIP. 197701282005012002		03/02 2025
Pembimbing II <u>Chandra, M.Pd</u> NIDN. 0022038705		30/01 2025

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr.Drs.Zulham, M.Si</u> NIP. 197203022005011002	Ketua		06/02 2025
2. <u>Abdul Kholik, M.Pd</u> NIP. 197512282005011001	Sekretaris		03/02 2025
3. <u>Prof.Dr.Nofi Marlina Siregar.M.Pd</u> NIP. 197701282005012002	Anggota		03/02 2025
4. <u>Chandra, M.Pd</u> NIDN. 0022038705	Anggota		30/01 2025
5. <u>Muhamad Arif, M.Pd</u> NIP. 0023028304	Anggota		30/01 2025

Tanggal lulus : 06 - 02 - 2025

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, 20 Januari 2025



Muhamad Alfian

NIM: 1605620052



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
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 : Muhamad Afan
NIM : 1605670052
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan / Olahraga Rekreasi
Alamat email : mohamadaefans29@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 Aktivitas Calisthenics Berbasis Permainan Untuk Anak Usia
7-8 Tahun

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 11 Februari 2025

Penulis

(Muhamad Afan)
nama dan tanda tangan

Al-Insyirah

لَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ (١) وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ (٢) الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ (٣) وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ (٤) فَإِنَّ
مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٥) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٦) فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ (٧) وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَب (٨)

a lam nasyrah laka şadrak (1) wa waḍa'nā 'angka wizrak (2) allażī angqada zāhrak
(3) wa rafa'nā laka žikrak (4) fa inna ma'al-'usri yusrā (5) inna ma'al-'usri yusrā
(6) fa iżā faragta fanşab (7) wa ilā rabbika fargab (8).

1. Bukankah Kami telah melapangkan untukmu dadamu?,
2. dan Kami telah menghilangkan daripadamu bebanmu,
3. yang memberatkan punggungmu?
4. Dan Kami tinggikan bagimu sebutan (nama)mu,
5. Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan,
6. sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.
7. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain,
8. dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.

Intelligentia - Dignitas

UCAPAN TERIMAKASIH

- Pertama saya mengucapkan terimakasih kepada Allah subhanahu waa ta'ala tuhan yang maha esa, yang sudah memberikan kebaikan apapun untuk saya .
- Terimakasih untuk keluarga kecil saya bapak, ibu serta kakak kandung saya yang sudah membantu mendoakan proses perkuliahan serta skripsi saya.
- Terimakasih untuk mbah kakung, mbah putri, om Satrio, om Arya, tante Dewi serta tante Nia yang sudah membimbing dan merawat saya dengan sebaik-baiknya
- Terimakasih untuk ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd pembimbing akademik serta pembimbing 1 skripsi saya, dan bapak Chandra M.Pd pembimbing skripsi 2 saya yang sudah membimbing dengan sabar dalam proses skripsi saya ini.
- Terimakasih untuk para dosen penguji skripsi saya bapak Dr.Drs. Zulham, M.Si (Mr. Zee) yang memberi arahan serta membuat saya tertarik untuk belajar filsafat kembali, untuk bapak Dr. Abdul Kholik, M.Pd dan bapak Muhamad Arif S.Pd., M.Pd yang sudah sabar menguji saya.
- Terimakasih untuk sedulur kandung saya Fazry Dikky, Daffa P, Fatra Fauzi yang sudah mau menjadi sedulur kandung saya
- Terimakasih Untuk koncoku sekaligus sedulurku di kampus, Yahya A, Arbiyanto, Akbar, dan Endang D, yang sudah menemani serta mendengarkan keluh kesah saya mengerjakan perkuliahan serta skripsi ini.
- Terimakasih untuk koncoku sekaligus sedulurku di lingkungan tempat tinggalku Nanda A, Ferdi A, Jordy, Al-Fajri dan Raka yang sudah menemani saya untuk diskusi abstrak yang diperuntukan untuk merelaksasikan pikiran saya dalam proses skripsi ini.

MODEL AKTIVITAS *CALISTHENICS* BERBASIS PERMAINAN UNTUK ANAK USIA 7-8 TAHUN

ABSTRAK

Penelitian dari Model Aktivitas *Calisthenics* berbasis permainan untuk anak usia 7-8 tahun ini bertujuan untuk membuat model permainan modifikasi dari cabang olahraga *calisthenics* yang peruntukannya untuk anak usia 7-8 tahun. Waktu yang digunakan dalam penyusunan skripsi pada bulan Agustus - Januari 2025 yang bertempat di Lingkungan Bojong Rt 004 Rw 019 Sukmajaya Depok. Metode penelitian yang digunakan adalah *Research & Development* dengan menggunakan teori ADDIE. Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah anak usia 7-8 tahun di Lingkungan Bojong yang berjumlah 10 orang. Uji coba yang dilakukan dengan cara memberikan 15 model permainan untuk *calisthenics* anak usia 7-8 tahun yang telah dibuat peneliti untuk dianalisa dengan justifikasi oleh ahli (*expret judgment*). Setelah dilakukan validasi dan revisi kembali oleh dosen ahli maka didapatkanlah 15 model permainan *calisthenics* untuk anak usia 7-8 tahun yang dinyatakan layak untuk diaplikasikan kepada anak usia 7-8 tahun. Kesimpulan akhir yang diperoleh melalui penelitian ini adalah, peneliti berhasil dalam mengembangkan 15 model permainan *calisthenics* untuk anak usia 7-8 tahun yang layak diaplikasikan untuk anak usia 7-8 tahun dan dapat meningkatkan kemampuan latihan dasar cabang olahraga *calisthenics* : *Hanging* (menggantung), *Australian pull up*, *Chair dips*, *High plank*, *Lunges*, Yaitu meningkat 54%.

Kata Kunci: Model Aktivitas *Calisthenics* Berbasis Permainan Untuk Anak usia 7-8 Tahun

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
Intelligentia - Dignitas

GAME-BASED CALISTHENICS ACTIVITY MODEL FOR CHILDREN AGED 7-8 YEARS

ABSTRACT

This research on a game-based Calisthenics Activity model for children aged 7-8 years aims to create a modified game model for the sport of calisthenics which is intended for children aged 7-8 years. The time used in preparing the thesis was August - January 2025, located in the Bojong Rt 004 Rw 019 Sukmajaya Depok area. The research method used is Research & Development using ADDIE theory. The research subjects used in this research were 10 children aged 7-8 years in the Bojong area. The trial was carried out by providing 15 game models for calisthenics children aged 7-8 years which had been created by researchers to be analyzed with justification by experts (expert judgment). After validation and revision by expert lecturers, 15 models of calisthenics games for children aged 7-8 years were obtained which were declared suitable for application to children aged 7-8 years. The final conclusion obtained through this research is that the researchers succeeded in developing 15 models of calisthenics games for children aged 7-8 years which are suitable for application for children aged 7-8 years and can improve basic training abilities in the calisthenics branch: Hanging, Australian pull ups, Chair dips, High plank, Lunges, that is, an increase 54%.

Keyword: Game-Based Calisthenics Activity Model for Children Aged 7-8 Years

Intelligentia - Dignitas

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim Alhamdulillah rabbil Alamin Puji serta syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan berbagai nikmat sehingga penelitian dengan judul “Model Aktivitas *Calisthenics* Berbasis Permainan Untuk Anak usia (7-8 Tahun)” diselesaikan.

Q.S. 94 : 6-7 “Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.”

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd., M. Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, Dosen Pembimbing I, Serta Pembimbing Akademik.
2. Dr.Drs. Zulham, M.Si Ketua Program Studi Olahraga Rekreasi. .
3. Bapak Chandra, M.Pd , Dosen Pembimbing II.
4. Ibu Dr. Eka Novitasari, M.Pd, Dosen Ahli Permainan.
5. Bapak Hermawan Susanto, S.Or, Ahli *Calisthenics*.
6. Bapa sugandi RW 019 dan ibu siti choirunisa RT 04 Kp.Bojong Sukmajaya Kota depok. .

Penulis mengucapkan terima kasih dari lubuk hati yang paling dalam kepada seluruh pihak yang telah membantu hingga terselesaikannya skripsi ini. Akhir kalimat, penulis berharap kepada Allah SWT semoga berkenan membalas segala perbuatan baik semua pihak yang telah membantu. Semoga penulisan skripsi ini membawa manfaat bagi pengetahuan ilmu keolahragaan dan kesehatan.

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Perumusan Masalah.....	8
D. Kegunaan Hasil Penelitian.....	9
BAB II.....	10
KAJIAN TEORETIK.....	10
A. Konsep Pengembangan Model.....	10
1. Model Pengembangan ADDIE.....	12
2. Model Jerold E. Kemp, dkk.....	16
<u>Sumber: (Hastutie, 2024).....</u>	18
3. Model ASSURE.....	18
B. Konsep Model Yang Di Kembangkan.....	19
C. Kerangka Teoritik.....	20
1. Model.....	20
2. Aktivitas.....	21
3. Hakikat <i>Calisthenics</i>	25
Kategori <i>Max Reps</i>	33
Kategori 1RM (Satu Repetisi Maximum).....	34
4. Hakikat Permainan.....	37
5. Karakteristik Anak usia 7-8 Tahun.....	40
6. Motorik Kasar.....	45
D. Rancangan Model.....	48
BAB III.....	50
METODOLOGI PENELITIAN.....	50

A. Tujuan Penelitian.....	50
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	50
C. Karakteristik Model yang dikembangkan.....	50
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	51
E. Langkah-langkah Pengembangan Model	54
Model ADDIE.....	54
1. Penelitian Pendahuluan.....	54
2. Perancangan Pengembangan Model	55
3. Validasi, Evaluasi dan Revisi Model	57
BAB IV	63
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	63
A. Hasil Pengembangan Model.....	63
1. Hasil Analisis Kebutuhan	63
2. Model <i>Draft</i> Awal.....	65
3. Model <i>Draft Final</i>	67
B. Kelayakan Model	69
C. Efektivitas Model	73
Hasil Uji Efektivitas.....	73
D. Pembahasan.....	75
BAB V	77
KESIMPULAN DAN SARAN	77
A. Kesimpulan.....	77
B. Saran	78
Daftar Pustaka	80
DAFTAR LAMPIRAN	85
LAMPIRAN 1 MODEL PERMAINAN.....	85
LAMPIRAN 2.....	100
INSTRUMEN DAN KRITERIA PENILAIAN KEMAMPUAN LATIHAN DASAR CABANG OLAHRAGA <i>CALISTHENICS</i>	100
LEMBAR PENILAIAN KEMAMPUAN LATIHAN DASAR <i>CALISTHENICS</i>	100
LAMPIRAN 3.....	107
LAMPIRAN 4.....	109
DOKUMENTASI HASIL PENELITIAN	109

DAFTAR GAMBAR

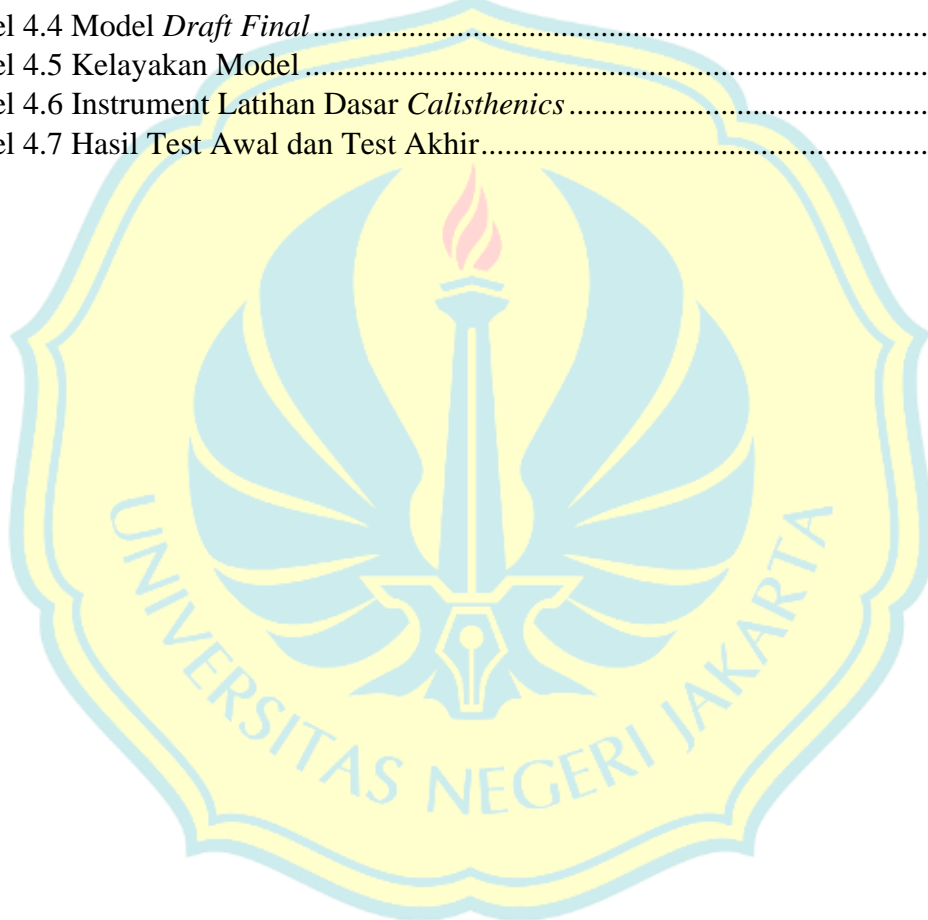
Gambar 2.1 Model Pengembangan ADDIE.....	14
Gambar 2.2 Model Jerold E. Kemp	18
Gambar 2.3 Model ASSURE	19
Gambar 2.4 Gerakan <i>Push up</i>	27
Gambar 2.5 Gerakan <i>Sit up</i>	27
Gambar 2.6 Gerakan <i>Pull up</i>	28
Gambar 2.7 Gerakan <i>Squat</i>	28
Gambar 2.8 Gerakan <i>Lunges</i>	29
Gambar 2.9 Gerakan <i>Dips</i>	30
Gambar 2.10 <i>Pull up Bar</i>	35
Gambar 2.11 <i>Dips Bar</i>	36
Gambar 2.12 <i>Push Up Portable</i>	36
Gambar 2.13 <i>Resistance Band</i>	37
Gambar 3.1 Bagan Model ADDIE.....	58



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Para Ahli Uji Validasi	57
Tabel 3.2 Instrumen Latihan Dasar <i>Calisthenics</i>	57
Tabel 3.3 Kriteria Penilaian Kemampuan Latihan Dasar <i>Calisthenics</i>	61
Tabel 4.1 Hasil Analisis Kebutuhan	64
Tabel 4.2 Saran Dan Masukan Ahli Permainan	65
Tabel 4.3 Saran Dan Masukan Ahli <i>Calisthenics</i>	66
Tabel 4.4 Model <i>Draft Final</i>	68
Tabel 4.5 Kelayakan Model	70
Tabel 4.6 Instrument Latihan Dasar <i>Calisthenics</i>	71
Tabel 4.7 Hasil Test Awal dan Test Akhir.....	74



Intelligentia - Dignitas