

**MODEL PEMANASAN BERBASIS PERMAINAN
TRADISIONAL PADA ATLET KOP *FLOORBALL*
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



Intelligentia - Dignitas

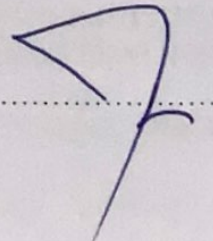
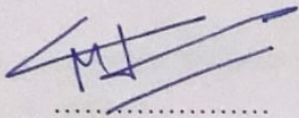
**MUHAMMAD RIDHO FIRDAUS
1605620004**



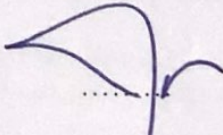


**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

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

2025

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
<u>Prof. Dr. Samsudin, M.Pd</u> NIP. 196610111992031004		7/2 ²⁵
Pembimbing II		
<u>Masnur Ali, M.Pd</u> NIP. 199209012019031014		3/2 ²⁵

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Prof. Dr. Drs Hernawan, SE., M.Pd</u> NIP. 196907212002121001	Ketua Sidang		9/2 ²⁵
<u>Hartman Nugraha, M.Pd</u> NIP. 197409092003121001	Sekretaris		6/2 ²⁵
<u>Prof. Dr. Samsudin, M.Pd</u> NIP. 196610111992031004	Anggota		7/2 ²⁵
<u>Masnur Ali, M.Pd</u> NIP. 199209012019031014	Anggota		3/2 ²⁵
<u>Prof. Dr. Abdul Sukur, M.Si</u> NIP. 196911302000031001	Anggota		3/2 ²⁵

Tanggal Lulus : 7 februari 2025



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 : Muhammad Ridho Firdaus
NIM : 1605620004
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan / Olahraga Rekreasi
Alamat email : idoydavs06@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 Tradisional Pada Atlet KOP
Floorball Universitas Negeri 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, 11 Februari 2025

Penulis

(Muhammad Ridho Firdaus)

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini 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 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, 11 Februari 2025

Yang Menyatakan

A handwritten signature in black ink is written over a rectangular postage stamp. The stamp is yellow and features the Garuda Pancasila emblem, the text 'SEPUAN RIBU RUPIAH' on the left, 'METERAI TEMPEL' in the center, and the alphanumeric code '02AMX006020780' at the bottom.

Muhammad Ridho Firdaus

No. Reg 1605620004

MODEL PEMANASAN BERBASIS PERMAINAN TRADISIONAL PADA ATLET KOP FLOORBALL UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan produk berupa model pemanasan berbasis modifikasi permainan tradisional pada atlet KOP *Floorball* Universitas Negeri Jakarta. Pengambilan data dilakukan pada bulan Desember 2024 yang bertempat Di Hall B Kampus B UNJ. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Research & Development (R & D) dari ADDIE, yaitu dengan membuat produk berupa model permainan dengan 5 (Lima) tahapan, yaitu 1.) Analisis (Analyze), 2.) Desain (Design), 3.) Pengembangan (Development), 4.) Pelaksanaan (Implement), 5.) Evaluasi (Evaluate). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet *floorball* yang berjumlah 15 orang. Uji validasi yang digunakan pada penelitian adalah dengan menggunakan uji justifikasi ahli, dimana model yang telah dibuat diuji cobakan, kemudian dikonsultasikan dan dinilai oleh para ahli sesuai dengan variabel yang terkait. Uji coba yang dilakukan dengan memberikan 15 model modifikasi permainan tradisional yang telah dibuat peneliti untuk dianalisa dengan pengisian angket justifikasi oleh dosen ahli (expert judgment). Setelah divalidasi oleh dosen ahli maka hasil akhir dalam penelitian ini berupa 12 modifikasi model permainan tradisional yang dianggap layak dan kemudian dilakukan uji coba. Hasil dari uji coba langsung dilapangan menunjukkan bahwa modifikasi model permainan tradisional dinilai efektif dan membantu mencegah kebosanan selama pemanasan. Kesimpulan akhir yang diperoleh melalui penelitian ini adalah 12 modifikasi model pemanasan permainan tradisional yang peneliti buat telah layak dilakukan serta digunakan.

Kata Kunci : Model, Pemanasan *Floorball*, Modifikasi Permainan Tradisional.

Intelligentia - Dignitas

**WARM-UP MODEL BASED ON TRADITIONAL GAMES FOR
ATHLETES JAKARTA STATE UNIVERSITY SPORTS CLUB
ACHIEVEMENTS**

ABSTRACT

This study aims to produce a product in the form of a warm-up model based on traditional game modifications for KOP Floorball athletes at the State University of Jakarta. Data collection was carried out in December 2024 at Hall B, Campus B UNJ. The method used in this study is the Research & Development (R & D) method from ADDIE, namely by creating a product in the form of a game model with 5 (five) stages, namely 1.) Analysis, 2.) Design, 3.) Development, 4.) Implementation, 5.) Evaluation. The population used in this study were 15 floorball athletes. The validation test used in the study was by using an expert justification test, where the model that had been created was tested, then consulted and assessed by experts according to the related variables. The trial was carried out by providing 15 traditional game modification models that had been created by researchers to be analyzed by filling out a justification questionnaire by expert lecturers (expert judgment). After being validated by expert lecturers, the final result of this study was 12 modifications of traditional game models that were considered feasible and then tested. The results of direct trials in the field showed that the modification of the traditional game model was considered effective and helped prevent boredom during the warm-up. The final conclusion obtained through this study was that the 12 modifications of the traditional game warm-up model that the researcher made were feasible and used..

Keywords : Model, Floorball Warm-up, Modification of Traditional Games

Intelligentia - Dignitas

KATA PENGANTAR

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

Oleh karena itu, saya mengucapkan terimakasih kepada Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, Bapak Dr. Aan Wasan, S.Sos., M.si, selaku Kepala Program studi Olahraga Rekreasi, Bapak Prof. Dr. Samsudin, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I dan Bapak Masnur Ali, M.pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, Keluarga KOP Floorball UNJ, yang telah membantu dalam usaha membantu memperoleh data yang saya perlukan, Ayah Bangbang Sukmaryadi, Ibu Asmi Nardim dan keluarga saya yang telah memberikan dukungan material maupun moral, Sahabat Rafa Farida Azzahar yang telah mendukung saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

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, 11 Februari 2025

Intelligentia - Dignitas

MRF

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian	5
C. Perumusan Masalah	5
D. Kegunaan Hasil Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORETIK	7
A. Konsep Pengembangan Model.....	7
B. Konsep Model Yang Dikembangkan	16
C. Kerangka Teoretik.....	17
1. Pemanasan	17
2. <i>Floorball</i>	19
3. Permainan Tradisional.....	31
4. Klub Olahraga Prestasi	35
D. Rancangan Model.....	36
BAB III METODE PENELITIAN	38
A. Tujuan Penelitian	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian	38
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan	38
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	39
E. Langkah-langkah Pengembangan Model.....	39
1. Penelitian Pendahuluan	40
2. Perencanaan Pengembangan Model.....	40

3. Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model.....	42
F. Implementasi.....	44
G. Evaluasi.....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
A. Hasil Penelitian Model.....	45
1. Hasil Analisis Kebutuhan.....	45
2. Model Draft Awal.....	46
3. Model Draft Final.....	51
B. Kelayakan Model.....	52
C. Efektivitas Model.....	54
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	57
A. Kesimpulan.....	57
B. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA.....	59
LAMPIRAN	61
RIWAYAT HIDUP.....	88

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Model Smith & Ragan.....	9
Gambar 2. 2 Model Dick & Carey.....	10
Gambar 2. 3 Model ADDIE.....	14
Gambar 2. 4 Lapangan Floorball.....	21
Gambar 2. 5 Stick Floorball dan Ukuran Stick.....	22
Gambar 2. 6 Bola Floorball.....	22
Gambar 2. 7 Gawang Floorball.....	23
Gambar 2. 8 Rink atau Pagar Floorball dari Samsudin.....	23
Gambar 2. 9 Pakaian Kiper Floorball.....	24
Gambar 2. 10 Celana Kiper Floorball.....	24
Gambar 2. 11 Pelindung Kepala Kiper.....	24
Gambar 2. 12 Sarung Tangan Kiper.....	25
Gambar 2. 13 Teknik Dribbling Forehand dari Samsudin.....	25
Gambar 2. 14 Teknik Dribbling Backhand dari Samsudin.....	26
Gambar 2. 15 Teknik Receive Forehand dari Samsudin.....	26
Gambar 2. 16 Teknik Receive Backhand dari Samsudin.....	27
Gambar 2. 17 Passing Forehand Floorball.....	27
Gambar 2. 18 Passing Backhand Floorball.....	28
Gambar 2. 19 Teknik Wrist Shoot dari Samsudin.....	28
Gambar 2. 20 Teknik Slap Shoot dari Samsudin.....	29
Gambar 2. 21 Teknik Drag Shoot dari Samsudin.....	29
Gambar 2. 22 Teknik Outseeper Shoot dari Samsudin.....	30
Gambar 2. 23 Teknik Backhand Shoot dari Samsudin.....	30
Gambar 2. 24 Otot Penunjang Passing dan Shooting Floorball.....	31
Gambar 2. 25 Permainan Tradisional.....	32
Gambar 2. 26 Permainan Petak Umpet.....	33
Gambar 2. 27 Permainan Kucing-Kucingan.....	34
Gambar 2. 28 Rancangan Model Pemanasan Berbasis Permainan Tradisional....	37
Gambar 3. 1 Model ADDIE.....	39

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Perencanaan Rancangan Model Dokumen Pribadi.....	41
Tabel 3. 2 Nama Para Ahli Uji Validasi	42
Tabel 4. 1 Saran dan Masukan dari Ahli Permainan Tradisional	47
Tabel 4. 2 Saran dan Masukan dari Ahli Floorball	49
Tabel 4. 3 Saran dan Masukan dari Ahli Fisik.....	50
Tabel 4. 4 Kesimpulan Uji Ahli Terhadap Model Permainan Tradisional	53
Tabel 4. 5 Hasil Revisi dari Ahli Terhadap Model Permainan Tradisional.....	54



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Model Permainan Tradisional	61
Lampiran 2 Surat Keterangan Validasi Ahli Permainan Tradisional.....	81
Lampiran 3 Surat Keterangan Validasi Ahli Floorball	82
Lampiran 4 Surat Keterangan Validasi Ahli Fisik.....	83
Lampiran 5 Form Surat Izin Penelitian.....	84
Lampiran 6 Form Surat Balasan Penelitian	85
Lampiran 7 Dokumentasi Hasil Penelitian	86



Intelligentia - Dignitas