

**MODEL PEMANASAN BERBASIS PERMAINAN BOLA
BESAR PADA ANAK USIA 11-12 TAHUN**



Disusun Oleh :

MUSTAFA KEMAL AKBAR

1605619006

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

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

2025

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI PRODI OLAHRAGA REKREASI

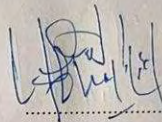
Nama : Mustafa Kemal Akbar
NIM : 1605619006
Prodi : Olahraga Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul : "PENGEMBANGAN MODEL PEMANASAN BERBASIS
PERMAINAN BOLA BESAR PADA ANAK USIA 11-12 TAHUN"

Nama:
Pembimbing 1,

Tanda Tangan:

Tanggal:

Prof. Dr. Abdul Sukur, S.Pd, M.Si
NIP. 19691130 200003 1 001



16-01-2025

Pembimbing 2,

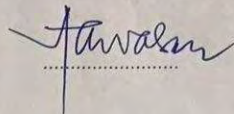
Hartman Nugraha, M.Pd
NIP. 19740909200312 1 001



16-01-2025

Mengetahui,
Koordinator Prodi
Olahraga Rekreasi

Dr. Aan Wasan, S.Sos, M.Si.
NIP. 19711219200501 1001



15-01-2025

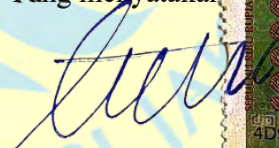
PERNYATAAN ORISINALITAS

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 ketidak benaran dan penyimpangan dalam pernyataan ini dikemudian hari, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan aturan yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 11 Januari 2025

Yang menyatakan



Mustafa Kemal Akbar

1605619006



Intelligentia - Dignitas

MODEL PEMANASAN BERBASIS PERMAINAN BOLA BESAR PADA ANAK USIA 11-12 TAHUN

ABSTRAK

Penelitian ini membahas tentang model pemanasan berbasis permainan bola besar pada anak usia 11-12 tahun. Penelitian ini mengembangkan model pemanasan berbasis permainan bola besar yang akan digunakan agar menarik anak usia 11-12 tahun. Penelitian dilakukan dengan metode *Research and Development* dari ADDIE dimana terdapat 5 tahapan dalam model ADDIE diantaranya *analysis, design, development, implementation, evaluation*. Model ADDIE mampu menghasilkan suatu produk yang valid karena melalui tahap validasi ahli. Dalam penelitian ini terdapat 13 model permainan yang layak. Tujuan penelitian ini digunakan sebagai pedoman dalam proses pemanasan agar saat berolahraga anak dapat melakukan gerakan pemanasan yang menyenangkan dan tidak monoton. Maka dari itu peneliti melakukan penelitian model pemanasan berbasis permainan bola besar pada anak usia 11-12 tahun.

Kata Kunci : Model permainan, Pemanasan, Bola besar, Anak usia 11-12 tahun.

Intelligentia - Dignitas

**MODEL OF A WARM-UP MODEL BASED ON BIG BALL GAMES FOR
CHILDREN AGED 11-12 YEARS**

ABSTRACT

This research discusses a warm-up model based on big ball games for children aged 11-12 years. This research develops a warm-up model based on big ball games that will be used to attract children aged 11-12 years. The research was carried out using the Research and Development method from ADDIE where there are 5 stages in the ADDIE model including analysis, design, development, implementation, evaluation. The ADDIE model is able to produce a valid product because it goes through the expert validation stage. In this research there are 13 feasible game models. The aim of this research is to use it as a guideline in the warm-up process so that when exercising children can do warm-up movements that are fun and not monotonous. Therefore, researchers conducted research on a warm-up model based on big ball games in children aged 11-12 years

Keyword : *Game Model, Warm out, Big ball, Children aged 11-12 years*

Intelligentia - Dignitas



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 : Mustafa Kemal Akbar
NIM : 1605619006
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan/Olahraga Rekreasi
Alamat email : mustafa.kemal.akbar400@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 Bola Besar
Pada Anak Usia 11-12 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, 14 Februari 2025

Penulis

(Mustafa Kemal Akbar)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena berkat Rahmat dan hidayah-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan bertujuan untuk memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Olahraga Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan 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.

Skripsi ini dibuat untuk memenuhi tugas akhir perkuliahan dan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) di Program Studi Olahraga Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, selain itu skripsi ini juga dibuat sebagai salah satu wujud implementasi dari ilmu yang didapatkan selama masa perkuliahan di Program Studi Olahraga Rekreasi. Penulis menyadari bahwa skripsi masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis berharap dapat belajar lebih banyak lagi dalam mengimplementasikan ilmu yang didapatkan.

Intelligentia - Dignitas

Oleh sebab itu, saya mengucapkan terima kasih sebesar – besarnya kepada **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 Koordinator Program Studi Olahraga Rekreasi, **Prof. Dr. Abdul Sukur, S.Pd, M.Si** sebagai Dosen Pembimbing I dan bapak **Hartman Nugraha, S.Pd, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing II serta sebagai penasehat akademik yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, serta pikiran untuk saya menyusun skripsi ini

Untuk Ibu saya yang tidak henti – hentinya memberi dukungan material dan moral, sahabat – sahabat saya, yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini, serta teman spesial 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.

Bekasi, 11 Januari 2025

Intelligentia - Dignitas MKA

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian	9
C. Rumusan Masalah	10
D. Kegunaan Hasil Penelitian.....	10
BAB II KAJIAN TEORETIK	11
A. Konsep Pengembangan Model.....	11
B. Konsep Model yang Dikembangkan	16
C. Kerangka Teoretik	18
D. Rancangan Model.....	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	35
A. Tujuan Penelitian.....	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan	36
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	36
E. Langkah – Langkah Pengembangan Model	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
A. Hasil Pengembangan Model.....	42
1. Analisis Hasil Kebutuhan	45
2. <i>Model Draft Awal</i>	44
3. <i>Model Draft Final</i>	46
B. Kelayakan Model.....	47
C. Efektifitas Model.....	49
D. Pembahasan	51

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	53
A. Kesimpulan.....	53
B. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA	55
DAFTAR LAMPIRAN	58
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	89



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Rancangan Model Pemanasan Berbasis Permainan Bola Besar	34
Tabel 3.1 Nama Ahli Uji Validasi.....	40
Tabel 4.1 Hasil Analisis Kebutuhan dan Temuan Lapangan.....	43
Tabel 4.2 <i>Model Draft Awal</i>	45
Tabel 4.3 <i>Model Draft Final</i>	46
Tabel 4.4 Kelayakan Model Permainan	48
Tabel 4.5 Efektivitas Model.....	50



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

Gambar A.1 Model Pengembangan ADDIE	14
Gambar A.2 Rancangan Model Permainan	38



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 : Desain Model Permainan	58
LAMPIRAN 2 : Surat Keterangan Validasi Ahli	71
LAMPIRAN 3 : Surat Permohonan Izin Penelitian	72
LAMPIRAN 4 : Surat Balasan Penelitian.....	73
LAMPIRAN 5 : Surat ke Bakhum	74
LAMPIRAN 6 : Formulir Usulan Judul Skripsi.....	75
LAMPIRAN 7 : Dokumentasi Penelitian	76



Intelligentia - Dignitas