

**MODEL PEMANASAN BULUTANGKIS BERBASIS PERMAINAN
UNTUK ANAK USIA 7-9 TAHUN**



DWI ENDANG RAMADHANI

1605620058

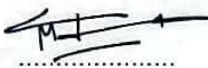
**Skripsi Ini Ditulis Untuk Memenuhi Persyaratan dalam Memperoleh Gelar
Sarjana Olahraga (S.Or)**

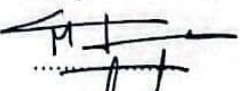
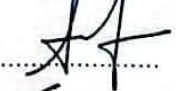
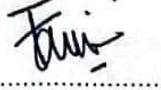
**PROGRAM STUDI OLAHRAGA REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2025

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd NIP.197112192005011001		29/7 - 2025

Pembimbing II		
Masnur Ali, M.Pd NIP.199209012019031014		31/7 - 2025

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Drs. Zulham, M.Si., MCE NIP.197203022005011002		31/7 2025
Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd NIP.197112192005011001		29/7 - 2025
Masnur Ali, M.Pd NIP.199209012019031014		31/7 - 2025
Dr. Muhamad Arif, M.Pd NIDN.0023028304		30/7 - 2025
Fajar Arie Mangun, M.Pd NIDN.8913430021		30/7 - 2025

Tanggal Lulus : 23 Juli 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, Juli 2025



Dwi Endang Ramadhani

NIM: 1605620058



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET 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 : Dwi Endang Ramadhani
NIM : 1605620058
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan/ Olahraga Rekreasi
Alamat email : Rmdhnnang29@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 BULUTANGKIS BERBASIS PERMAINAN UNTUK ANAK USIA 7-9 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 1 Agustus 2025

Penulis

()
Dwi Endang Ramadhani

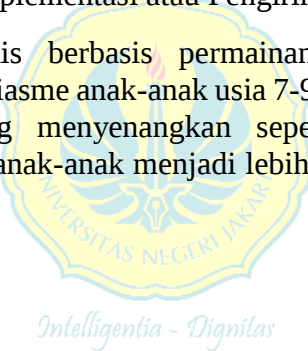
MODEL PEMANASAN BULUTANGKIS BERBASIS PERMAINAN UNTUK ANAK USIA 7-9 TAHUN

ABSTRAK

Pemanasan sangat penting untuk berolahraga karena mempersiapkan tubuh, meningkatkan suhu tubuh, memperkuat sendi, dan melancarkan aliran darah ke otot, yang membantu meregangkan dan memperkuat otot-otot vital, sehingga mengurangi risiko cedera. Seiring bertambahnya usia anak, dari 9 hingga 10 tahun, mereka perlu mengembangkan gerakan yang lebih kompleks, unik, dan terspesialisasi. Hal ini membutuhkan upaya ekstra dalam melakukan aktivitas tersebut. Hal ini membutuhkan motivasi dan dukungan dari orang tua dan masyarakat, karena dengan motivasi dan dukungan, anak-anak akan menjadi lebih percaya diri dan antusias dalam melakukan aktivitasnya.

Model ADDIE adalah model pengembangan yang terdiri dari lima tahap pengembangan. Model ini melibatkan lima langkah atau fase pengembangan: Analisis, Desain, Pengembangan atau Produksi, Implementasi atau Pengiriman, dan Evaluasi.

Model pemanasan bulu tangkis berbasis permainan telah terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi dan antusiasme anak-anak usia 7-9 tahun. Dengan mengintegrasikan elemen-elemen permainan yang menyenangkan seperti lemparan dadu, lari cepat shuttlecock, dan lompat vampir, anak-anak menjadi lebih antusias dan terlibat aktif selama pemanasan.



Kata Kunci: Pemanasan bulu tangkis, permainan untuk anak-anak

GAME-BASED BADMINTON WARM-UP MODEL FOR CHILDREN AGED 7-9 YEARS

ABSTRACT

Warming up is crucial for exercise because it prepares the body, increasing body temperature, strengthening joints, and improving blood flow to muscles, which helps to stretch and strengthen vital muscles, reducing the risk of injury. As children age, from 9 to 10, they need to develop more complex, unique, and specialized movements. This requires extra effort in carrying out these activities. This requires motivation and support from parents and the community, as with motivation and support, children will become more confident and enthusiastic about carrying out their activities.

The ADDIE model is a development model consisting of five stages of development. This model involves five steps or phases of development: Analysis, Design, Development or Production, Implementation or Delivery, and Evaluation.

The game-based badminton warm-up model has been proven effective in increasing the motivation and enthusiasm of children aged 7-9. By integrating fun game elements such as dice rolls, shuttlecock sprints, and vampire jumps, children become more enthusiastic and actively engaged during the warm-up.



Keywords: *Badminton warm-up, games for children*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil Alamin Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, Karena atas rahmatnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Model Pemanasan Bulutangkis Berbasis Permainan Untuk Anak Usia 7-9 Tahun. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga, Program Studi Olahraga Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan Skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Seluruh dosen prodi Olahraga Rekreasi yang telah memberikan ilmu yang berharga selama masa perkuliahan.
2. **Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M. Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.
3. **Bapak Dr. Drs. Zulham, M. Si, MCE.** Selaku Koordinator Program Studi Olahraga Rekreasi Universitas Negeri Jakarta.
4. Pembimbing akademik saya **Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M. Pd**
5. **Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M. Pd** selaku dosen pembimbing I dan **Bapak Masnur Ali, M.Pd** selaku dosen pembimbing II atas arahan, masukan dan motivasi yang telah diberikan kepada penulis.
6. Kepada Ayahanda Sutarman dan Ibunda Misih yang telah senantiasa memberikan doa serta semangat dan bentuk bantuan lainnya.
7. Kepada kaka pertama Noneng Cunayah, S.E yang telah memberikan dukungan, doa dan dorongan motivasi.
8. Seseorang yang tidak kalah penting kehadirannya Niken Beserta Keluarganya terimakasih telah menjadi proses dalam penulisan skripsi ini.
9. Sahabat Sahabat penulis Yahya, Pian, dan Arbi yang selalu membantu dan memberikan dukungan untuk terus bertahan hingga titik ini.
10. Terimakasih kepada semua pihak, Roby Leander dan anak-anak *club* RLBC, Hall Bulutangkis Bina Pratama.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan dan membutuhkan penelitian lebih lanjut. Saya sangat mengharapkan kritik dan saran untuk menyempurnakan skripsi ini. Saya berharap gagasan model yang disusun ini dapat memberikan manfaat bagi siapapun yang membacanya.

Jakarta, Juli 2025

Dwi Endang Ramadhani



DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS.....	i
ABSTRAK.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusasn Masalah.....	7
C. Perumusan Masalah.....	7
D. Kegunaan Hasil Penelitian.....	7
E. Batasan Masalah.....	8
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	10
A. Konsep Pengembangan Model.....	10
B. Hakikat Pemanasan.....	15
C. Hakikat Bulutangkis.....	18
D. Hakikat Permainan.....	20
E. Karakteristik Anak Usia 7-9 Tahun.....	22
F. Motivasi Anak.....	27
G. Rancangan Model.....	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	32
A. Tujuan Penelitian.....	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
C. Karakteristik Model Yang dikembangkan.....	32
D. Pendekatan Dan Metode Penelitian.....	33
E. Langkah-Langkah Pengembangan Model.....	36
F. Instrumen Penelitian.....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	46
A. Hasil Pengembangan Model.....	46

B. Kelayakan Model.....	53
C. Efektivitas Model.....	54
D. Hasil Penelitian.....	55
E. Analisis Data.....	59
F. Pembahasan.....	64
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, SARAN.....	69
A. Kesimpulan.....	69
B. Saran.....	70
DFTAR PUSTAKA.....	71
Lampiran 1.1.....	75
SURAT DOSEN PEMBIMBING.....	75
Lampiran 1.2.....	76
SURAT KETERANGAN VALIDASI.....	76
Lampiran 1.3.....	77
SURAT KETERANGAN VALIDASI.....	77
Lampiran 1.4.....	78
SURAT IZIN PENELITIAN.....	78
Lampiran 1.5.....	79
SURAT IZIN OBSERVASI.....	79
Lampiran 1.6.....	80
PERTANYAAN PELATIH.....	80
Lampiran 1.7.....	81
SURAT BALASAN.....	81
MODEL PERMAINAN.....	82

DOKUMENTASI PENELITIAN.....	97
RIWAYAT HIDUP.....	10



Intelligentia - Dignitas