

**INOVASI MEDIA PELATIHAN BERBASIS *GAME* KARTU
TRUTH OR DARE MENGGUNAKAN *QR CODE* PADA KLUB
BULUTANGKIS UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



KAYLA PUTRI NURHALIZA

1604622022

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

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN
OLAHRAGA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN
KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JUNI, 2026**

INOVASI MEDIA PELATIHAN BERBASIS *GAME* KARTU *TRUTH OR DARE* MENGGUNAKAN *QR CODE* PADA KLUB OLAHRAGA PRESTASI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengembangkan media pelatihan berbasis game kartu *Truth or Dare* menggunakan *QR CODE* untuk atlet Klub Olahraga Prestasi (KOP) Bulutangkis Universitas Negeri Jakarta. Pengembangan media ini dilatarbelakangi oleh kurang bervariasinya program latihan, khususnya pada masa *tapering*, yang dapat menyebabkan kejenuhan dan menurunnya motivasi atlet. Penelitian menggunakan metode *Research and Development* (R&D) dengan model 4D Thiagarajan yang meliputi tahap *define*, *design*, dan *develop*. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dokumentasi, dan angket yang divalidasi oleh ahli media, ahli materi, dan praktisi kepelatihan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media pelatihan berbasis game kartu *Truth or Dare* menggunakan *QR CODE* dinyatakan layak digunakan. Media ini mampu menciptakan suasana latihan yang lebih menarik, interaktif, dan menyenangkan sehingga membantu meningkatkan motivasi, konsentrasi, kerja sama tim, serta mengurangi kejenuhan atlet. Selain itu, *QR CODE* memudahkan akses terhadap materi latihan secara digital. Dengan demikian, media ini dapat digunakan sebagai alternatif inovatif dalam mendukung proses pelatihan bulutangkis, khususnya pada atlet mahasiswa.

Kata Kunci: media pelatihan, *Truth or Dare*, *QR CODE*, bulutangkis, *tapering*.

***INNOVATION IN TRAINING MEDIA BASED ON THE “TRUTH OR DARE”
CARD GAME USING QR CODES AT THE BADMINTON CLUB OF
JAKARTA STATE UNIVERSITY***

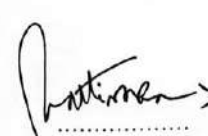
ABSTRACT

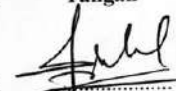
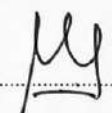
This study aims to develop training media based on the “Truth or Dare” card game using QR CODEs for athletes of the University of Jakarta’s Competitive Sports Club (KOP) Badminton Team. The development of this media was motivated by the lack of variety in training programs, particularly during the tapering phase, which can lead to athlete burnout and decreased motivation. The study employed the Research and Development (R&D) method using Thiagarajan’s 4D model, encompassing the define, design, and develop stages. Data was collected through observation, interviews, documentation, and questionnaires validated by media experts, content experts, and coaching practitioners. The results indicate that the “Truth or Dare” card game-based training medium using QR CODEs is deemed suitable for use. This medium creates a more engaging, interactive, and enjoyable training atmosphere, thereby helping to enhance motivation, concentration, teamwork, and reduce athlete burnout. Additionally, QR CODEs facilitate digital access to training materials. Thus, this medium can serve as an innovative alternative to support the badminton training process, particularly for student athletes.

Keywords: training medium, Truth or Dare, QR CODE, badminton, tapering.

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

NAMA	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing 1 <u>Fajar Arie Mangun, M.Pd</u> NIDN : 0015029204		29/06/2026
Pembimbing 2 <u>Ferry Yohannes Wattimena, M.Pd</u> NIP. 198202022010121003		29/06/2026

No	Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1	<u>Dr. Abdul Gani, S.Pd., M.Pd.</u> NIP.197802172006041001	Ketua		18/06/2026
2	<u>Heru Miftakhudin, S.Or., M.Pd</u> NIP.199211122023211022	Sekretaris		18/06/2026
3	<u>Fajar Arie Mangun, M.Pd</u> NIDN. 0015029204	Anggota		29/06/2026
4.	<u>Ferry Yohannes Wattimena, M.Pd</u> NIP. 198202022010121003	Anggota		29/06/2026
5.	<u>Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS., Sp. KFR.</u> NIP.197307052009121002	Anggota		29/06/2026

Tanggal Lulus : 8 Juni 2026

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, yaitu skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan di cantumkan dalam daftar Pustaka
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta

Jakarta, 8 Juni 2026

Yang membuat pernyataan,

A handwritten signature in black ink is written over a rectangular revenue stamp. The stamp is pinkish-brown and features the Garuda Pancasila emblem on the right. It contains the text 'SEPULUH RIBU RUPIAH' (Ten Thousand Rupiah) and '10000' in large digits. Below the stamp, the alphanumeric code '5A545AJX017204510' is printed.

Kayla Putri Nurhaliza

1604622022

LEMBAR PERSETUJUAN KARYA ILMIAH



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

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 : Kayla Putri Nurhaliza
NIM : 1604622022
Fakultas/Prodi : FIKK / Kepeleatihan Kecabangan Olahraga
Alamat email : kaylaputri200404@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul : **INOVASI MEDIA PELATIHAN BERBASIS *GAME* KARTU *TRUTH OR DARE* MENGGUNAKAN *QR CODE* PADA KLUB BULUTANGKIS UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 7 Juli 2026

Penulis

(Kayla Putri Nurhaliza)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Allah SWT yang selalu memberikan karunia dan Rahmat yang tiada akhir kepada penulis sebagai hamba-Nya
2. Kedua orang tua saya yang paling saya cintai dan saya banggakan Papa Eef Srimulyono dan Mama Nurikah yang telah membesarkan saya dengan penuh pengorbanan dan senantiasa mendoakan setiap sujud. Terimakasih atas kasih sayang yang tak pernah hilang, kesabaran yang tiada akhirnya, dan keikhlasan dari segi apapun yang tidak akan pernah bisa tergantikan. Tanpa doa Papa dan Mama, saya tidak bisa berada sampai sejauh ini.
3. Terimakasih kepada Kakak Erika Kharisma Damayanti, Mas Ibnu Fauzi juga Mas Abi Fajri yang telah menjadi sosok yang baik, pengertian, serta memberikan bantuan dari segi apapun kepada adiknya, terimakasih telah membantu penulis memberikan *referensi* judul skripsi ini, semoga Allah SWT membalas semua kebaikan kepada kamu dan keluargamu.
4. Terimakasih kepada Alm. Bapak Taslim Hakim sudah menerima penulis seperti anak sendiri, banyak pengalaman yang bisa penulis bawa hasil dari pengajaran bapak, Terimakasih ilmunya semoga bapak bisa melihat penulis dengan bangga telah menyelesaikan semuanya sesuai dengan amanat “selesai di waktu yang tepat”.
5. Terimakasih kepada bapak Fajar Arie Mangun, M.Pd selaku dosen pembimbing I. Bapak Ferry Yohannes Wattimenna, S.Pd, M.Pd selaku dosen pembimbing II. Bapak Dr. dr. Ruliando Hasea Purba MARS, Sp.KFR. selaku dosen pembimbing akademik saya yang memberikan dukungan, arahan, serta motivasinya yang telah mengantarkan penulis hingga sampai di titik ini.
6. Dosen Pembina Klub Olahraga Prestasi Bulutangkis Universitas Negeri Jakarta, pelatih, pengurus, dan teman-teman seperjuangan saya Angkatan 2022 dan seluruh anggota aktif Klub Olahraga Prestasi Bulutangkis Universitas Negeri Jakarta
7. Terimakasih kepada Jaya Raya Ragunan yang telah memberikan ruang untuk

belajar dan mendapatkan relasi dengan melatih dengan para pemain hebat di klub sebesar Jaya Raya Ragunan

8. Terimakasih kepada penghuni KOZ Fijria Janiatunisya, Salsabilla Dwi, Viranti Citra yang sudah selalu Bersama-sama menamatkan perkuliahan dengan baik serta menemani penulis disat terpuruk hingga bangkit seperti sekarang.
9. Terimakasih Mahesya Pambudi, Denny Setiawan yang selalu dapat diandalkan dalam hal apapun, yang selalu dapat menerima kelakuan penulis dari A-Z, terimakasih sudah selalu mengikuti kemauan penulis membuat sesuatu hal sampai saat ini.
10. Terimakasih Karyawan Monarki dan Sanse Sabilla, Jasmine, serta Arrienda, terimakasih sudah selalu hadir pagi sampai malam di tempat yang selalu kita kunjungi untuk sama-sama mengerjakan dan menuntaskan apa yang seharusnya dituntaskan Bersama, terimakasih canda dan tawanya semoga apapun yang kalian semogakan selalu tersemogakan di hari-hari selanjutnya.
11. Terimakasih Pantai, dan penakut. Sudah pernah ada didalam perjalanan hidup penulis, meskipun tidak lagi Bersama, kehadiran Pantai dan penakut pernah memberikan hidup penulis berwarna kala itu, banyak hal yang dilalui Bersama, terimakasih atas pengalaman baik dan buruknya, dan tanpa disadari pengalaman tersebut turut membentuk kegigihan penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi ini.
12. Terimakasih kepada mahasiswa Pendidikan Jasmani angkatan 2022 dengan NIM 1601622041, Terimakasih sudah masuk kedalam kehidupan penulis sampai saat ini, sudah memberikan segalanya mulai dari *support* dalam segala hal, Terimakasih sudah membantu penulis dengan sepenuh hati untuk menyelesaikan skripsi ini, membantu pelaksanaan mulai dari sebelum dan sesudah, terimakasih suka dan dukanya, senang dan susahny, terimakasih telah menemani penulis dari pagi hingga malam untuk menyelesaikan semua pekerjaan semoga harapan baik yang telah direncanakan bisa terwujud dikemudian hari.

13. Terakhir tidak lupa terimakasih “Kayla Putri Nurhaliza” yang sudah memilih untuk tetap bertahan di kondisi apapun hingga sampai saat ini, terimakasih kepada tenaga yang sudah dikeluarkan dari sisi manapun, terimakasih sudah gigih menyelesaikan skripsi sambil bekerja demi memenuhi kebutuhan diri sendiri dan keluarga, terimakasih sudah kuat, waras, sehat dan Bahagia selalu, terimakasih sudah mulai dewasa dan menerima segala sesuatu yang tidak bisa kita miliki berarti bukan milik kita, saya sangat bangga kepada diri saya sendiri, terimakasih, *see u in next chapter kayla!*



KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat Nya saya dapat menyelesaikan metode penelitian ini yang berjudul **“Inovasi Media Pelatihan Berbasis *Game Truth or Dare* menggunakan *QR CODE* pada Klub Olahraga Prestasi Universitas Negeri Jakarta ”** Penulisan metode penelitian ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk tugas mata kuliah seminar persiapan skripsi Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan metode penelitian ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan metode penelitian ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Bapak **Dr. Abdul Gani, S.Pd., M.Pd.** selaku Koordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga. Bapak **Fajar Arie Mangun, M.Pd.** selaku dosen ahli serta dosen pembimbing I. Bapak **Ferry Yohannes Wattimena, S.Pd, M. Pd** selaku dosen pembimbing II. Bapak **Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS.,Sp.KFR.** selaku dosen pembimbing akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan metode penelitian ini, **Pihak KOP Bulutangkis UNJ** yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, serta kedua orang tua saya yang saya cintai dan banggakan telah senantiasa memberikan doa yang terbaik hingga saya sampai pada titik ini.

Akhir kata saya harapkan Allah SWT berkenan membalas kebaikan semua pihak yang telah membantu saya dalam penulisan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Jakarta, 24 Mei 2026

Kayla Putri Nurhaliza

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR TABEL	iii
DAFTAR GAMBAR	iv
DAFTAR LAMPIRAN.....	v
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Permasalahan	1
B. Fokus Penelitian.....	12
C. Perumusan Masalah	12
D. Kegunaan Hasil Penelitan.....	13
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	15
A. Konsep Pengembangan Model.....	15
B. Konsep Model Dikembangkan	18
C. Kerangka Teoritik	44
D. Rancangan Model	49
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	53
A. Tujuan Penelitian.....	53
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	53
C. Karakteristik Model Yang Dikembangkan	53
D. Pendekatan dan Metodologi Penelitian	55
E. Langkah-Langkah Pengembangan Model	56
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	66
A. Hasil Pengembangan Model	66
B. Kelayakan Model.....	69
C. Efektivitas Model.....	71
D. Pembahasan	83
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	90
A. Kesimpulan	90
B. Saran	93
DAFTAR PUSTAKA	97
LAMPIRAN	104

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Nama Validasi Ahli	61
2. Presentase	71
3. Skor Penilaian Ahli Materi Kepelatihan.....	72
4. Skor Penilaian Ahli Materi.....	73
5. Skor Penilaian Ahli Media Teknologi Olahraga	75
6. Response Penilaian Uji Coba terbatas (One to one)	78
7. Skor Penilaian Uji Coba sesungguhnya	81
8. Rekapitulasi Evaluasi Hasil Uji Coba	82



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Design Awal Truth Or Dare	30
2. Poster Teknik Lanjutan Bulutangkis	35
3. Poster Contoh Model Latihan	35
4. Poster Contoh Model Permainan.....	36
5. Langkah-langkah Metode Research and Development (R&D).....	40
6. Design Box.....	58
7. Design Spinner	59
8. Design Stikker Spinner.....	59
9. Design Kartu	60
10. Design Manual Book.....	60
11. Menghitung Presentase Kelayakan	62
12. Rumus Presentase Kelayakan.....	71
13. Diagram Persentase Hasil Penilaian Ahli Materi.....	72
14. Diagram Persentase Hasil Penilaian Ahli Materi 1	74
15. Diagram Persentase Hasil Media Teknologi Olahraga.....	75



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Validasi Ahli Materi Kepelatihan 1	104
2. Validasi Ahli Materi Kepelatihan 2	105
3. Ahli Media (Dosen Pengampu Matakuliah Teknologi Olahraga)	106
4. Angket Kuisisioner Atlet	109
5. Surat Izin penelitian serta balasan surat dari KOP Bulutangkis UNJ	116
6. Surat balasan Penelitian Klub Olahraga Prestasi Universitas Negeri Jakarta	117
7. Dokumentasi Pre- Test Pengamatan Pertandingan Pomprov dan IBM	118
8. Dokumentasi Uji Coba Skala Kecil	119
9. Dokumentasi Post Test.....	120
10. Dokumentasi Melakukan Permainan	121
11. Dokumentasi Peneliti Memberikan Arahan	122
12. Dokumentasi Atlet Melakukan permainan dan selebrasi.....	123
13. Dokumentasi Peneliti Mengambil Gambar dan Video	124
14. Dokumentasi Atlet Berdiskusi dan menonton video tutorial	125
15. Dokumentasi Expo Universitas Negeri Jakarta.....	126
16. Isi Kartu Dare	127
17. Isi Kartu Truth.....	131
18. Dokumentasi Isi Video dalam Kartu Dare.....	135
19. Dokumentasi Isi Video dalam Kartu Truth.....	136
20. Riwayat Hidup	137

