

**MODEL PEMBELAJARAN KEKUATAN BERBASIS
PERMAINAN PADA SISWA KELAS ATAS SEKOLAH DASAR**



**Disusun oleh :
Adrian Rasyid (1601619009)**

SKRIPSI

**Disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
PENDIDIKAN JASMANI
JULI, 2023**



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
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 : ADRIAN KASYID
NIM : 160615005
Fakultas/Prodi : FIK / PENJAS
Alamat email : adrianasyid16@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 Pembelajaran Kekuatan Berbasis Permainan
Pada Siswa Kelas atas Sekolah dasar

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, 23 Agustus 2023






Penulis

(Adrian Kasyid)

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I (Dr. Iwan Setiawan, M.Pd) NIP.197303052009121001		15/2308

Pembimbing II (Mastri Juniarto, M.Pd) NIDN.0020069009		22/2308
---	--	------------------

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. (Dr. Setyo Purwanto, M.Pd) NIP.197202192003121001	Ketua		18/202308
2. (Dr.Sujarwo, M.Pd) NIP.197604252003121001	Sekretaris		15/2328
3. (Dr. Iwan Setiawan, M.Pd) NIP.197303052009121001	Anggota		15/2308
4. (Mastri Juniarto, M.Pd)) NIDN.0020069009	Anggota		22/2308
5. (Dwi Indra Kurniawan, M.Pd) NIDN.8916950022	Anggota		15/082023

Tanggal Lulus :

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

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

Jakarta, Juli 2023



Adrian Rasyid

1601619009

Model Pembelajaran Kekuatan Berbasis Permainan Pada Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membuat model pembelajaran kekuatan berbasis permainan pada siswa kelas atas sekolah dasar. Penelitian ini menggunakan metode penelitian ADDIE, dimana penelitian ini menggunakan 5 tahap yaitu analisis, desain, pengembang model, pelaksanaan, evaluasi. Hasil penelitian menghasilkan produk yang berupa model pembelajaran kekuatan berbasis permainan pada siswa kelas atas sekolah dasar, yang telah di revisi oleh ahli kebugaran jasmani, ahli permainan dan guru pendidikan jasmani sekolah dasar sebanyak 18 model yang telah di ujjcobakan bertempat di SDN Kebayoran Lama Selatan 19 dengan 18 model yang telah di validasi oleh dosen ahli kebugaran jasmani, dosen ahli permainan, dan guru pendidikan jasmani sekolah dasar. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa model pembelajaran kekuatan berbasis permainan pada siswa kelas atas sekolah dasar dapat menjadi alternatif model pembelajaran dan memberikan kontribusi yang baik dalam proses pembelajaran agar hasilnya lebih optimal. Berdasarkan hasil penelitian model pembelajaran kekuatan berbasis permainan pada siswa kelas atas sekolah dasar dapat dikembangkan dan dapat diterapkan pada siswa kelas atas sekolah dasar.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Kekuatan, Permainan, Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar



Game-Based Power Learning Model for Upper Grade Elementary School Students

ABSTRACT

This study aims to create a game-based power learning model for elementary school seniors. This research uses the ADDIE research method, where this research uses 5 stages, namely analysis, design, model development, implementation, evaluation. The results of the research produced a product in the form of a game-based strength learning model for elementary school seniors, which had been revised by physical fitness experts, game experts and elementary school physical education teachers as many as 18 models which had been tested at SDN Kebayoran Lama Selatan 19 with 18 models that have been validated by physical fitness expert lecturers, game expert lecturers, and elementary school physical education teachers. Based on the results of the study, it was shown that the game-based power learning model for elementary school seniors can be an alternative learning model and make a good contribution to the learning process so that the results are more optimal. Based on the research results, a game-based power learning model for elementary school seniors can be developed and can be applied to elementary school seniors.

Keywords: *Physical Fitness, Strength, Play, Elementary School Upper Class Students*



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah Subbhanahu Wata'ala yang telah memberi rahmat dan karunianya yang sangat berlimpah. Berkat rahmat dan karunia-Nya pula penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Shalawat serta salam senantiasa Allah Ta'ala karuniakan atas Nabi paling mulia, Muhammad Shallallahu'alaihi wasallam, juga atas segenap keluarga, dan para sahabat, serta para pengikut beliau hingga akhir zaman.

Pertama, penulis ingin mengucapkan terimakasih untuk diri sendiri yang telah kuat dan tabah sampai akhir dalam menuntaskan tugas akhir ini ditengah berbagai tantangan dan rintangan yang dihadapi. Selanjutnya dengan rasa hormat peneliti juga berterimakasih kepada :

- Kedua orang tua saya **Budi Hartono** dan **Eni Suhaeni** telah mengupayakan yang terbaik untuk Pendidikan saya sehingga saya bisa berada di tahap ini.
- Dosen Pembimbing 1, **Dr. Iwan Setiawan, M.Pd** yang telah membimbing serta memberikan masukan , kritik, dan saran dalam penulisan skripsi saya.
- Dosen Pembimbing 2, **Mastri Juniarto, M.Pd** yang telah membimbing serta memberikan masukan , kritik, dan saran dalam penulisan skripsi saya.
- Seluruh dosen dan tenaga kependidikan FIK UNJ, terimakasih atas segala ilmu yang telah ditanamkan selama ini.
- Teman dekat saya, **Jihan Ammatuz Zakiah, S.Sos.** terimakasih sudah kebersamai disetiap proses penulisan skripsi saya, serta dukungan yang diberikan baik dari materil, waktu, tenaga, dan moral.
- **Keluarga Besar Penggerak Olahraga**, yang telah menjadi 'rumah kedua' untuk saya. Terimakasih untuk selalu ada di setiap proses yang saya jalani selama ini, mendukung dikala senang maupun susah, berusaha menjadi teman diskusi dalam apapun, penguat dan penyemangat kehidupan saya, kalian yang terbaik.
- **Rekan-rekan mahasiswa Pendidikan Jasmani Angkatan 2019**, terimakasih sudah saling menguatkan dan menjadi teman diskusi dalam keadaan apapun.

- **Keluarga Besar SDN Kebayoran Lama Selatan 19**, terimakasih telah menerima saya dengan hangat sebagai guru sekaligus menjadi laboratorium saya dalam menciptakan karya skripsi ini, serta atas segala dukungan yang diberikan sehingga skripsi ini tuntas.

Jakarta, Juli 2023

Penyusun,

Adrian Rasyid



DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS..... ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.

ABSTRAKV

KATA PENGANTAR..... VII

DAFTAR ISI..... IX

DAFTAR TABEL XI

DAFTAR GAMBAR..... XIII

DAFTAR LAMPIRAN..... XIV

BAB I PENDAHULUAN..... 1

A. Latar Belakang..... 1

B. Fokus Penelitian..... 3

C. Perumusan Masalah 4

D. Kegunaan Hasil Penelitian 4

BAB II KAJIAN TEORITIK..... 5

A. Konsep Pengembangan Model 5

B. Konsep Model yang Dikembangkan..... 10

C. Kajian Teoritik..... 12

D. Rancangan Model 35

BAB III METODE PENELITIAN 41

A. Hasil Pengembangan Model 74

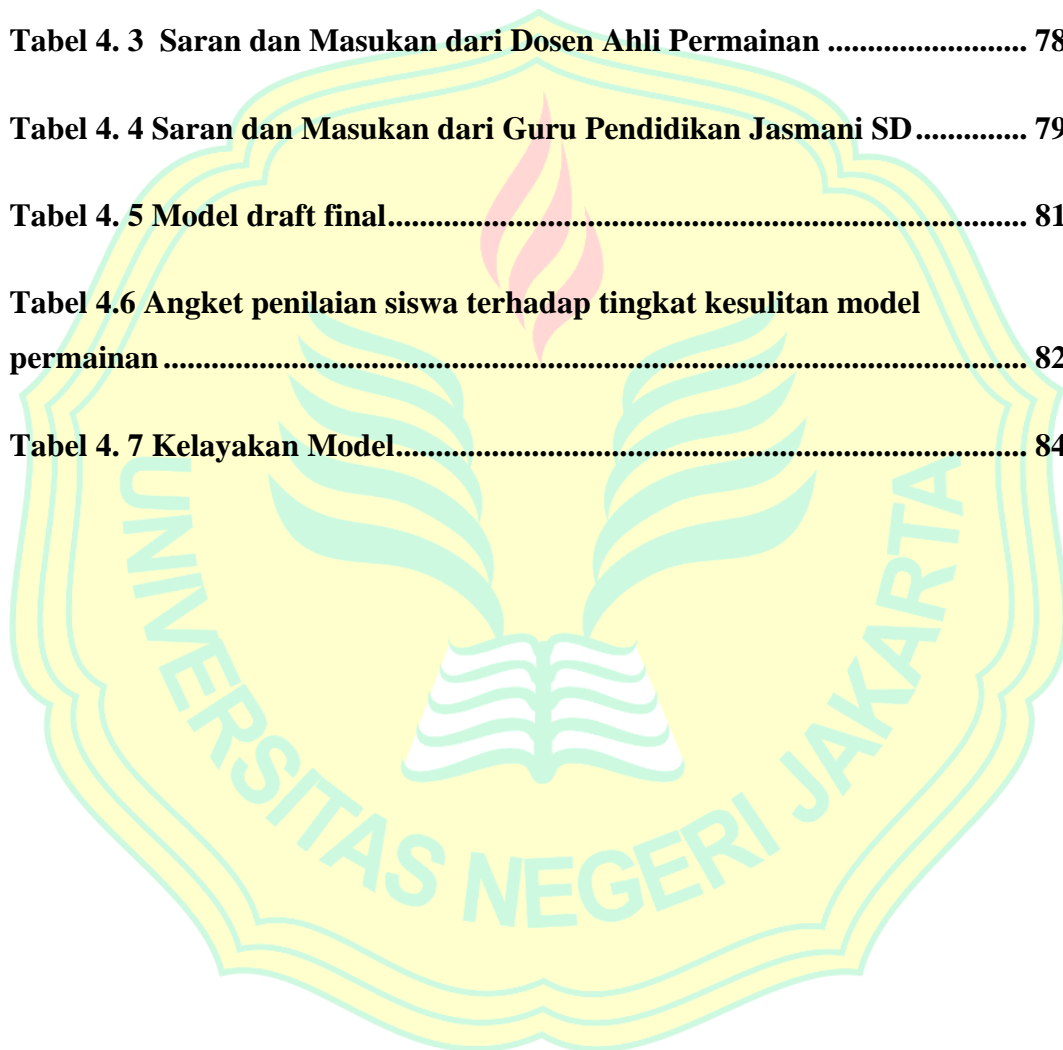
1. Hasil Analisis Kebutuhan.....	74
2. Model Draft Awal	76
3. Model Draft Final.....	81
B. Kelayakan Model.....	83
C. Efektivitas Model.....	85
D. Pembahasan	86
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	88
A. Kesimpulan	88
B. Saran	88
DAFTAR PUSTAKA	91
LAMPIRAN.....	94
RIWAYAT HIDUP.....	113



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Rancangan Model Pembelajaran Kekuatan Berbasis Permainan Pada Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar.	40
Tabel 3. 1 Model permainan 1 <i>Plank</i> Susun Bola	53
Tabel 3. 2 Model permainan 2 <i>Plank</i> Lempar Bola	54
Tabel 3. 3 Model permainan 3 <i>Sit Up</i> Pindah Hulahop	55
Tabel 3. 4 Model permainan 4 <i>Plank</i> Susun <i>Marker</i>	56
Tabel 3. 5 Model permainan 5 Estafet Bola.....	57
Tabel 3. 6 Model permainan 6 Estafet Hulahop	58
Tabel 3. 7 Model permainan 7 Pindah <i>Marker</i> 1 Kaki	59
Tabel 3. 8 Model permainan 8 <i>Plank</i> Pinbal	60
Tabel 3. 9 Model permainan 9 <i>Plank</i> Geser 1 Bola.....	61
Tabel 3. 10 Model permainan 10 Pindah Bola Dengan Kaki.....	62
Tabel 3. 11 Model permainan 11 Estafet Bola Pindah Tempat	63
Tabel 3. 12 Model permainan 12 Balap Zig-zag Squat	64
Tabel 3. 13 Model permainan 13 Bowling Vertikal <i>Plank</i>	65
Tabel 3.14 Model permainan 14 Pindah Bola 4 Arah	66
Tabel 3. 15 Model permainan 15 Susun Bola Bolak-balik	67
Tabel 3. 16 Model permainan 16 Lompat Katak	68
Tabel 3. 17 Model permainan 17 Balajok	69

Tabel 3. 18 Model permainan 18 <i>Sit Up</i> XOX	70
Tabel 3. 19 Nama para ahli uji validasi	71
Tabel 4.1 Analisis Kebutuhan	75
Tabel 4. 2 Saran dan Masukan dari Dosen Ahli Kebugaran Jasmani.....	77
Tabel 4. 3 Saran dan Masukan dari Dosen Ahli Permainan	78
Tabel 4. 4 Saran dan Masukan dari Guru Pendidikan Jasmani SD.....	79
Tabel 4. 5 Model draft final.....	81
Tabel 4.6 Angket penilaian siswa terhadap tingkat kesulitan model permainan	82
Tabel 4. 7 Kelayakan Model.....	84



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Model Pengembangan ADDIE.....	8
Gambar 2. 2 Model Pengembangan ADDIE	36
Gambar 3.1 Model SIRKUIT <i>LOW</i> 1.....	45
Gambar 3.2 Model SIRKUIT <i>LOW</i> 2.....	46
Gambar 3.3 Model SIRKUIT <i>LOW</i> 3.....	47
Gambar 3.4 Model SIRKUIT <i>MEDIUM</i> 1	48
Gambar 3.5 Model SIRKUIT <i>MEDIUM</i> 2	49
Gambar 3.6 Model SIRKUIT <i>HIGH</i> 1.....	50
Gambar 3.7 Model SIRKUIT <i>HIGH</i> 2.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.1 Foto Dokumentasi	94
Lampiran 1.2 Surat keterangan validasi instrument	103

