

**PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN KEBUGARAN JASMANI
BERBASIS PERMAINAN PADA SISWA KELAS VII SMPN 6 TAMBUN
UTARA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh
Gelar Strata Satu Pendidikan Program Studi Pendidikan
Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh

MUHAMMAD IQBAL

41182191170149

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

2024

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

**PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN KEBUGARAN JASMANI
BERBASIS PERMAINAN PADA SISWA KELAS VII SMPN 6 TAMBUN UTARA**


Oleh

Muhammad Iqbal

41182191170149

Telah Disetujui oleh:

Pembimbing



Dr. Khurotul Aini, M.Pd.

Tanggal 02 Febuari 2024

Mengetahui,

Ketua Program Studi PJKR

FKIP UNISMA Bekasi


Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.
NIK. 45101122011035

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi

PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN KEBUGARAN JASMANI
BERBASIS PERMAINAN PADA SISWA KELAS VII SMPN 6 TAMBUN UTARA

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

Muhammad Iqbal

41182191170149

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 02 Februari 2024

Dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

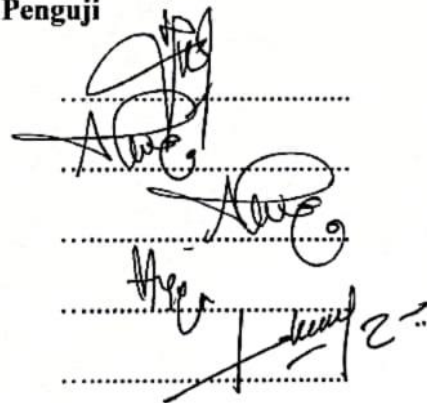
Ketua : Yudi Budianti, M.Pd

Sekretaris : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or

Penguji 1 : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or

Penguji 2 : Aisya Kemala, M.Pd

Penguji 3 : Habibie, M.Pd



Bekasi, 02 Februari 2024
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd.
NIK. 45101022012015

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muhammad Iqbal
NPM : 41182191170149
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan bahwa skripsi ini dengan judul “Pengembangan Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani Berbasis Permainan Pada Siswa Kelas VII SMPN 6 Tambun Utara” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan tidak ada bagian didalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain.

Saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya, apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam hasil karya saya sendiri ini atau klaim dari pihak lain terhadap keaslian skripsi yang saya buat.

Bekasi, 02 Februari 2024

Yang Membuat Pernyataan,



Muhammad Iqbal

ABSTRAK

Muhammad Iqbal, NPM: 41182191170149, Skripsi berjudul “Pengembangan Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani Berbasis Permainan Pada Kelas VII SMPN 6 Tambun Utara”. Skripsi. Falkutas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam “45” Bekasi.

Tujuan penelitian ini untuk mengembangkan model pembelajaran kebugaran jasmani dengan menggunakan modifikasi permainan pada siswa kelas VII SMPN 6 Tambun Utara diharapkan dapat dijadikan sebagai sarana pendukung guru dalam memberikan mata pelajaran kebugaran jasmani.

Penelitian menggunakan jenis pengembangan dengan ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation*) teknik analisis data kualitatif dan kuantitatif dengan persentase. penelitian ini yaitu model pembelajaran kebugaran jasmani dengan menggunakan modifikasi permainan pada siswa kelas VII SMPN 6 Tambun Utara. Hasil dari penelitian dan pengembangan adalah produk berupa 10 modifikasi permainan yang mengandung unsur kebugaran jasmani yang dikemas dalam video. Menurut validasi ahli kebugaran jasmani, ahli permainan, dan ahli pembelajaran mendapat persentase sebesar 95% dan termasuk pada klasifikasi “Layak”. Sedangkan hasil penyebaran angket pada siswa mendapatkan persentase sebesar 85% dengan respon siswa sangat senang dan antusias saat mengikuti pembelajaran kebugaran jasmani dengan modifikasi permainan.

Berdasarkan dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pengembangan model pembelajaran kebugaran jasmani pada siswa kelas VII, yaitu model pembelajaran, desain, dan video pembelajaran. Kelayakan pengembangan model pembelajaran kebugaran jasmani dengan modifikasi permainan dari hasil validasi ahli kebugaran jasmani, permainan, dan pembelajaran, modifikasi pembelajaran sangat layak dan respon peserta didik sangat layak untuk diterapkan dalam pembelajaran.

Kata Kunci: Pembelajaran Kebugaran Jasmani, Model Pembelajaran, ADDIE

ABSTRACT

Muhammad Iqbal, NPM: 41182191170149, Thesis entitled "*Development of a Game-Based Physical Fitness Learning Model in Class VII SMPN 6 Tambun Utara*". Thesis. Faculty of Teacher Training and Education. Islamic University "45" Bekasi.

The aim of this research is to develop a physical fitness learning model using modified games for class VII students at SMPN 6 North Tambun. It is hoped that it can be used as a means of supporting teachers in providing physical fitness subjects.

The research uses a type of development with ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation) qualitative and quantitative data analysis techniques with percentages. This research is a physical fitness learning model using game modifications for class VII students at SMPN 6 Tambun Utara. The results of the research and development are products in the form of 10 game modifications that contain physical fitness elements which are packaged in videos. According to validation, physical fitness experts, game experts and learning experts received a percentage of 95% and were included in the "Appropriate" classification. Meanwhile, the results of distributing questionnaires to students obtained a percentage of 85% with students responding very happily and enthusiastically when taking part in physical fitness lessons with modified games.

Based on the research results, it can be concluded that the development of physical fitness learning models for class VII students, namely learning models, designs and learning videos. The feasibility of developing a physical fitness learning model with game modifications from the validation results of physical fitness, game and learning experts, learning modifications are very feasible and student responses are very suitable for application in learning.

Keywords: Physical fitness learning, Learning Model, ADDIE

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur senantiasa terucap kepada Allah SWT, atas segala rahmat dan hidayah Nya. Tugas Akhir Skripsi dibuat dalam rangka sebagian syarat untuk mendapatkan gelar strata satu pendidikan dengan judul “Pengembangan Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani Berbasis Permainan Pada Kelas VII SMPN 6 Tambun Utara” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas akhir skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Dr. Hermanto, Drs., MM.,M.Pd., selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi, yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh pelaksanaan kuliah dan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Ibu Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi yang memberikan persetujuan pelaksanaan skripsi ini.
3. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or, selaku ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Islam “45” Bekasi yang memberikan persetujuan pelaksanaan skripsi ini.

4. Ibu Dr. Khurotul Aini, M.Pd, selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktunya, memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Andini Dwi Intani, M.Pd, selaku dosen pembimbing akademik yang telah membantu memberi saran dan dorongan semangat, dan bimbingan selama penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Andini Dwi Intani, M.Pd, selaku validasi ahli pembelajaran, yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan saran dan masukan perbaikan dalam pengembangan model pembelajaran kebugaran jasmani pada siswa kelas vii.
7. Ibu Aisya Kemala, M.Pd, selaku validasi ahli kebugaran jasmani yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan saran dan perbaikan dalam pengembangan model pembelajaran kebugaran jasmani pada siswa kelas vii.
8. Ibu Yunita Lasma, M.Pd, selaku validasi ahli permainan yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan saran dan masukan perbaikan dalam pengembangan model pembelajaran kebugaran jasmani pada siswa kelas vii.
9. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi.
10. Teman hidup penulis yang selalu membantu dan memberikan semangat kepada penulis pada saat pembuatan karya ini, Widya Kusuma.
11. Teman baik penulis Eka Mulyana, Aji Maulana, Mahesa Taras Sandy dan Doni Gunawan yang sudah membantu dalam pembuatan video pengembangan model pembelajaran kebugaran jasmani pada siswa kelas VII.

12. Teman-teman Penjaskes kelas G angkatan 2017 yang selalu memberikan kenangan selama masa perkuliahan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih sangat jauh dari kata sempurna. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan lebih lanjut. Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya. Dan penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan penelitian selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Bekasi, 02 Febuari 2024

Penulis,



Muhammad Iqbal

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Pengembangan	4
F. Manfaat Pengembangan	4
1. Manfaat Teoritis	4
2. Manfaat Praktis	5
G. Spesifikasi Produk	5
BAB II	7

TINJAUAN TEORITIS	7
A. Kajian Teori.....	7
1. Hakikat Pendidikan Jasmani	7
2. Kebugaran Jasmani.....	10
3. Unsur Kebugaran Jasmani.....	13
4. Permainan	19
5. Karakteristik Siswa Kelas VII.....	21
B. Penelitian Yang Relevan.....	23
C. Kerangka Berfikir	32
BAB III	26
PROSEDUR PENELITIAN	26
A. Metode Penelitian	26
1. Analysis	26
2. Design.....	27
3. Development	27
4. Implementation.....	28
5. Evaluation.....	28
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	29
C. Desain Penelitian	29
D. Definisi Operasional Penelitian	31
1. Pengembangan.....	31
2. Penelitian Pengembangan (Research and Development).....	31
3. Hakikat Kebugaran Jasmani	32
4. Modifikasi Permainan	32
E. Prosedur Pengembangan.....	33
1. Analisis (<i>Analyze</i>).....	33

2.	Desain (<i>Design</i>)	33
3.	Pengembangan (<i>Development</i>)	34
4.	Implementasi (<i>implementation</i>).....	35
5.	Evaluasi (<i>evaluation</i>).....	36
F.	Instrumen Penelitian	37
1.	Ahli Pembelajaran	37
2.	Ahli Kebugaran Jasmani	51
3.	Ahli Permainan.....	65
G.	Teknik Analisis Data	79
	BAB IV	81
	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	81
A.	Hasil Penelitian.....	81
1.	Analisis	81
2.	Desain	83
3.	Pengembangan.....	116
4.	Implementasi	124
5.	Evaluasi	127
B.	Pembahasan	129
1.	Analisis	129
2.	Desain	130
3.	Pengembangan.....	130
4.	Implementasi	132
5.	Evaluasi	133
	BAB V	135
	KESIMPULAN DAN SARAN	135
A.	Kesimpulan.....	135

B. Saran	136
DAFTAR PUSTAKA	137
LAMPIRAN.....	143

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3. 1 Tahapan ADDIE Model	30
Gambar 4. 1 Modifikasi Permainan Item 1	84
Gambar 4. 2 Modifikasi Permainan Item 2	85
Gambar 4. 3 Modifikasi Permainan Item 3	87
Gambar 4. 4 Modifikasi Permainan Item 4	88
Gambar 4. 5 Modifikasi Permainan Item 5	89
Gambar 4. 6 Modifikasi Permainan Item 6	90
Gambar 4. 7 Modifikasi Permainan Item 7	92
Gambar 4. 8 Modifikasi Permainan Item 8	94
Gambar 4. 9 Modifikasi Permainan Item 9	95
Gambar 4. 10 Modifikasi Permainan Item 10	96
Gambar 4. 11 Pos 1	99
Gambar 4. 12 Pos 2	101
Gambar 4. 13 Pos 3	103
Gambar 4. 14 Pos 4	105
Gambar 4. 15 Pos 5	106
Gambar 4. 16 Pos 6	108
Gambar 4. 17 Pos 7	110
Gambar 4. 18 Pos 8	112
Gambar 4. 19 Pos 9	114
Gambar 4. 20 Pos 10	116

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Instrumen Penelitian R&D Untuk Ahli Pembelajaran	38
Tabel 3. 2 Instrumen Penelitian R&D Untuk Ahli Kebugaran Jasmani	52
Tabel 3. 3 Instrumen Penelitian R&D Untuk Ahli Permainan.....	66
Tabel 3. 4 Skor Presentase	80
Tabel 4. 1 Penilaian Para Ahli	117
Tabel 4. 2 Validasi Ahli Pembelajaran	119
Tabel 4. 3 Validasi Ahli Permainan	121
Tabel 4. 4 Validasi Ahli Kebugaran Jasmani.....	122

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Keterangan Penelitian	143
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian.....	145
Lampiran 3 Frekuensi Bimbingan.....	146
Lampiran 4 Lembar Observasi Aktivitas Guru.....	148
Lampiran 5 Lembar Observasi Siswa	151
Lampiran 6 Hasil Wawancara Guru Olahraga	152
Lampiran 7 Angket Siswa.....	153
Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian.....	156



UNIVERSITAS ISLAM "45"
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
 Telp. (021) 8801027, 8802015, 8808851-52 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME

Nomor : Perpus-116029/AK.01/ENI/2021

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama : Muhammad Iqbal
 NPM : 41182191170149
 Program Studi : PJtP

Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Pengembangan Model pembelajaran kebugaran
Jasmani pada siswa kelas VII

Dinyatakan lolos / ~~tidak lolos~~ (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 33% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, selasa, 23 juni 2021

Mengetahui,
 Kepala Program Studi

Staf Perpustakaan FKIP



Note : Syarat hasil uji turnitin $\leq 35\%$