



**PENGEMBANGAN METODE PEMBELAJARAN OLAHRAGA
MENGUNAKAN CAB (CEPAT AMBIL BOLA)**

**SKRIPSI
AGUNG BUDIYANTO
NIM : D0421010**

**PROGRAM STUDI PEMDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA**

2025

**PENGEMBANGAN METODE PEMBELAJARAN OLAH RAGA
MENGUNAKAN CAB (CEPAT AMBIL BOLA)**

Disusun oleh :
AGUNG BUDIYANTO
D0421010

SEKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapat gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA**

2025

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

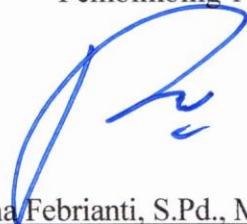
Skripsi ini dengan judul “Pengembangan Metode Pembelajaran Olahraga Menggunakan Cepat Ambil Bola (CAB)” karya:

Nama : Agung Budiyanto
NIM : D0421010
Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

Disetujui Oleh :

Pembimbing 1



Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd.

NIDN :0614028701

Pembimbing 2



Karlina Dwijayanti, S.Pd. M.Or.

NIDN : 0619128701

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi ini dengan judul “Pengembangan Metode Pembelajaran Olahraga Menggunakan Cepat Ambil Bola (CAB)” karya:

Nama : Agung Budiyanto
NIM : D0421010
Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan terima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Kamis
Tanggal : 13 Februari 2025

Dewan Penguji Skripsi:

	(Nama Terang)	Tanda Tangan
Ketua	: Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd.
Sekretaris	: Karlina Dwijayanti, S.Pd. M.Or
Anggota I	: Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
Anggota II	: Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd

Disahkan oleh
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan
Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhannya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko / sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etik keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 10 Januari 2025

Yang membuat pernyataan



Agung Budiyanto

MOTO DAN PERSEMBAHAN

“Tidak semua harus sekarang tapi semua harus diusahakan mulai dari sekarang”

(Agung Budiyanto)

“Jangan iri dengan pencapaian orang lain ingat harus jadi versi terbaik dirimu sendiri”

(Bapak dan Ibu)

“Pendidikan merupakan senjata paling ampuh yang bisa kamu gunakan untuk mengubah dunia”

(Nelson Mandela)

“Pendidikan memiliki akar yang pahit, tapi buahnya manis.”

(Aristoteles)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini di persembahkan untuk :

Tuhan Yang Maha Esa

Orang Tua dan Keluarga Besar Tercinta

Teman Terdekat Saya

Almimeterku Program Studi Pendidikan Jasmani

Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat diatasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd.,M.Or Selaku Kaprodi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
4. Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd Selaku Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Karlina Dwijayanti, S.Pd. M.Or. Selaku Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapat imbalan dari Allah Yang Maha Kuasa. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, 10 Januari 2025

Peneliti

Agung Budiyanto

ABSTRAK

Agung Budiyanto, D0421010. Pengembangan metode pembelajaran olahraga menggunakan CAB (Cepat Ambil Bola). Skripsi, Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, Pembimbing I : Rima Febrianti,S.Pd.,M.Pd. Pembimbing II : Karlina Dwijayanti,S.Pd.M,Or.

Tujuan untuk menghasilkan model pengembangan pembelajaran dengan metode belajar olahraga menggunakan CAB (Cepat Ambil Bola) agar lebih inovatif dan menjadi pembelajaran lebih bermakna dan menyenangkan bagi siswa.

Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan modifikasi permainan teknik dasar permainan 2 orang berpasangan dari permainan aba-aba kepala pundak lutut kaki setiap aba-aba siswa memegang yang di sebut kan dan per paduan antar ambil bola nanti bolanya di tengah siswa yang berpasangan ketika ada peluit di sela-sela aba-aba maka siswa harus cepat-cepat mengambil bola yang cepat dapat bola maka menang Peneliti melakukan analisis kebutuhan model pembelajaran pada peserta didik dan guru pendamping di SMA N 3 Sukoharjo.

Hasil penelitian pengembangan metode pembelajaran olahraga menggunakan CAB (Cepat Ambil Bola) melalui beberapa tahapan dan perbaikan yaitu validasi oleh ahli dosen dan ahli guru penjas. Penilaian dilakukan ahli Dosen mendapat rata-rata sebesar 70,00% sedangkan penilaian dilakukan ahli guru penjas mendapat rata-rata sebesar 80,00%. Sedangkan hasil pengembangan uji coba kelompok kecil sebesar 85,71% layak dan hasil uji coba kelompok besar sebesar 94,4%. layak

Kata Kunci : Pengembangan, Pendidikan Jasmani dan CAB (Cepat Ambil Bola)

ABSTRACT

Agung Budiyanto, D0421010. *Development of sports learning methods using CAB (Quickly Take the Ball). Thesis, Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University of Surakarta, Supervisor I: Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd. Supervisor II: Karlina Dwijayanti, S.Pd.M, Or.*

The goal is to produce a learning development model with a sports learning method using CAB (Quickly Take the Ball) to be more innovative and become more meaningful and fun learning for students.

This research method uses quantitative research with game modifications, basic techniques, games, 2 people in pairs, from the game of head, shoulders, knees, feet, each student holds the so-called kan, and per the combination between catching the ball, later the ball is in the middle of the paired students, when there is a whistle on the sidelines, the student must quickly take the ball that quickly gets the ball, then wins The researcher analyzes the needs of the learning model in students. and an accompanying teacher at SMA N 3 Sukoharjo.

The results of the research on the development of sports learning methods using CAB (Quickly Take the Ball) through several stages and improvements, namely validation by expert lecturers and expert penjas. The assessment conducted by lecturer experts received an average of 70.00% while the assessment conducted by Penjas teachers received an average of 80.00%. Meanwhile, the results of the development of small group trials of 85.71% are feasible and the results of large group trials are 94.4%. proper

Keywords: *Development, Quickly Take the Ball and CAB (Quickly Take the Ball)*

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGAJUAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah.....	3
D. Perumusan Masalah	3
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	4
G. Spesifikasi Produk Yang Dikembangkan	4
H. Asumsi Dan Keterbatasan.....	6
1. Asumsi Penelitian	6
2. Keterbatasan Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI	7
A. Kerangka Teoritis	7
1. Pengembangan Pembelajaran.....	7
2. Metode Pembelajaran	9
3. Pengertian Bermain.....	12

4. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	13
B. Penelitian Yang Relevan.....	16
C. Kerangka Pemikiran.....	18
D. Definisi Operasional.....	19
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	20
A. Model Pengembangan.....	20
B. Prosedur Pengembangan	21
1. Pengembangan Produk.....	21
2. Uji Coba Produk	23
3. Penilaian Produk.....	25
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	27
A. Deskripsi Data.....	27
1. Gambaran Umum Sekolah.....	27
2. Denah sekolah, Gedung, dan fasilitas Pendidikan.....	29
3. Struktur organisasi Osis	31
4. Alat-alat Pelajaran	31
5. Keadaan Lingkungan Belajar Siswa	31
6. Organisasi siswa di sekolah	32
7. Latar Belakang Siswa	32
8. Ujian Akhir Sekolah	33
B. Validasi Ahli	34
1. Validasi Draf Produk Awal	34
2. Revisi Produk.....	39
3. Uji Coba Produk	40
C. Pembahasan	45
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	48
A. Simpulan	48
B. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN.....	54

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Pemikiran	18
Gambar 2. Denah Sekolah	29
Gambar 3. Tampilan CAB (Cepat Ambil Bola)	39
Gambar 4. Tampilan CAB (Cepat Ambil Bola) Setelah Revisi	40
Gambar 5. Permainan CAB Sekala Kecil	71
Gambar 6. Permainan CAB Sekala Kecil	71
Gambar 7. Permainan CAB Sekala Kecil	72
Gambar 8. Permainan CAB Sekala Kecil	72
Gambar 9. Menjelaskan Pelaksanaan Permainan CAB	73
Gambar 10. Menjelaskan Pelaksanaan Permainan CAB	73
Gambar 11. Permainan CAB Sekala Besar	74
Gambar 12. Permainan CAB Sekala Besar	74
Gambar 13. Permainan CAB Sekala Besar	75
Gambar 14. Permainan CAB Sekala Besar	75
Gambar 15. Permainan CAB Sekala Besar	76