

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN LARI GAWANG BERBASIS
RESISTANCE RUBBER UNTUK ATLET ATLETIK
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana S1
Pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan
Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi



Oleh :

MUHAMAD IQBAL RIJALUDIN ANSORI

41182191160026

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM “45” BEKASI

2021

LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI

Proposal ini yang berjudul **“Pengembangan Model Latihan Lari Gawang Berbasis Resistance Rubber Untuk Atlet Atletik Pemula Sekolah Menengah Pertama”** Telah diterima dan disahkan oleh dewan pengaji skripsi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi.

Hari : Jum'at

Tanggal : 29 Oktober 2021

Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd



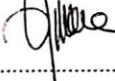
(.....)

Sekretaris : Mia Kusumawati, M. Pd., AIFO



(.....)

1. Pengaji I : Mia Kusumawati, M. Pd., AIFO



(.....)

2. Pengaji II : Hasan Basri, M. Pd



(.....)

3. Pengaji III : Dr. Bujang, Drs., M.Si



(.....)

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul "**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN LARI GAWANG BERBASIS RESISTANCE RUBBER UNTUK ATLET ATLETIK SEKOLAH MENENGAH PERTAMA**" telah disetujui dan disahkan untuk sidang skripsi dihadapan Dewan Pengaji Sidang Skripsi, Jurusan Fakultas Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi.

Dosen Pembimbing

Dr. Dindin Abidin, S. Pd., M. Si., AIFO

Mengetahui,

Dekan FKIP



Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd

Disahkan Oleh

Ketua Jurusan Penjaskesrek

Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muhamad Iqbal Rijaludin Ansori

NPM : 41182191160026

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Keguruan Ilmu dan Pendidikan

Mengatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengembangan Model Latihan Lari Gawang Berbasis Resistance Rubber Untuk Atlet Atletik Sekolah Menengah Pertama”, ini beserta isinya benar-benar karya saya dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan keilmuan yang berlaku dalam masyarakat. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko atau sangsi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari diketemukan adanya pelanggaran terhadap hasil karya saya ini.

Bekasi, 08 Maret 2021

Yang Membuat Pernyataan



ABSTRAKSI

MUHAMAD IQBAL RIJALUDIN ANSORI, NPM 41182191160026/ PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN LARI GAWANG BERBASIS RESISTANCE RUBBER UNTUK ATLET ATLETIK SEKOLAH MENENGAH PERTAMA. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan lari gawang berbasis *resistance rubber* untuk atlet atletik sekolah menengah pertama. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian dan pengembangan (*Research And Development*) yang akan menghasilkan produk kolaborator. Data berupa hasil penilaian mengenai produk, saran untuk perbaikan produk, serta data kualitatif lainnya. Data kuantitatif dianalisis dengan statistik deskriptif.

Metode yang digunakan adalah *Research and Development*. Menurut Sugiyono penelitian ini menggunakan 10 langkah penelitian. Namun karena status pandemi *covid-19* di Indonesia, maka penelitian ini hanya dapat menggunakan 5 langkah penelitian *Research and Development* yang di validasi oleh 3 ahli.

Hasil penelitian ini adanya peningkatan dalam kemampuan lari gawang melalui modifikasi *resistance rubber*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa melalui latihan menggunakan modifikasi *resistance rubber* dapat meningkatkan hasil latihan lari gawang dengan benar pada atlet sekolah menengah pertama. Hasil penelitian ini adalah pengembangan model latihan lari gawang berbasis *resistance rubber* untuk atlet atletik sekolah menengah pertama memiliki skor 80% untuk penilaian validasi ahli atletik lari gawang, 100% untuk penilaian validasi ahli motorik, 90% untuk penilaian validasi ahli kepelatihan. Model tersebut layak digunakan sebagai model latihan lari gawang berbasis *resistance rubber* untuk atlet atletik sekolah menengah pertama dengan skor relative rata-rata 90% untuk keseluruhan penilaian validasi ahli dengan interpretasi hasil baik/layak.

Kata kunci : *lari gawang, resistance rubber, ahli motorik*

ABSTRACT

This study aims to develop a rubber resistance-based hurdling training model for junior high school athletic athletes. The research method used is the research and development method (Research And Development) which will produce collaborator products. The data are in the form of product assessment results, suggestions for product improvement, and other qualitative data. Quantitative data were analyzed by descriptive statistics.

The method used is Research and Development. According to Sugiyono, this research uses 10 research steps. However, due to the status of the COVID-19 pandemic in Indonesia, this research can only use 5 steps of Research and Development research which is validated by 3 experts.

The results of this study were an increase in hurdling ability through modification of resistance rubber. Thus it can be concluded that through training using modified resistance rubber can improve the results of hurdling training correctly in junior high school athletes. The result of this study is the development of a rubber resistance-based hurdling training model for junior high school athletic athletes having a score of 80% for the validation assessment of hurdling athletics experts, 100% for motor expert validation assessments, 90% for coaching expert validation assessments. This model is suitable to be used as a rubber resistance-based hurdling training model for junior high school athletic athletes with an average relative score of 90% for the overall expert validation assessment with good/decent interpretation of results.

Keywords: hurdling, resistance rubber, motorist

KATA PENGANTAR

Segala puji atas rahmat dan hidayah yang dilimpahkan oleh Allah SWT kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penelitian ini dengan tepat waktu. Penyusunan skripsi ini disajikan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan program studi sarjana satu pada jurusan Pendidikan Jasmani pada Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan, Universitas Islam "45" Bekasi.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis mendapatkan banyak bantuan dari bimbingan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung yang berupa tenaga dan pikiran, sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk itu perkenankanlah saya memberikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Ibu Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi.
2. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd.,AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
3. Bapak Dr. Dindin Abidin, S.Pd., M.Si., AIFO selaku pembimbing yang tak bosan dalam membimbing dan mengarahkan penulis.
4. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi beserta para stafnya.

5. Kepada orang tua yang tercinta yaitu bapak Tuin dan ibu Dewi Sartika S.pdI,MM yang senantiasa memberikan kasih sayang dan doa yang tidak pernah lelah dan selalu memberikan semangat.
6. Kepala Sekolah, guru-guru, para staff, pegawai SMPN 8 dan SDN Wangun Harja 02 Cikarang Utara yang telah memberikan izin dan membantu dalam penelitian skripsi ini.
7. Teman-teman angkatan PJKR B 2016 yang selalu mendukung penulis dalam menyusun skripsi ini dari awal hingga akhir, dan tentunya semua pihak yang telah membantu dalam menyusun skripsi ini, dengan tidak mengurangi rasa hormat penulis tidak dapat sebut satu persatu. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat dan berguna untuk perkembangan ilmu pengetahuan, pendidikan dan olahraga.
8. Teman-teman seperjuanganku Falikul Ishbah, Burhanuddin, Sukma Pradana, Nabil Fikri. Terimakasih banyak atas segala bentuk pengorbanan, perjuangan, dan dorongan dalam pembuatan skripsi ini.
9. Kepada bang Ahmad Firdaus, S.Pd yang telah memberikan dorongan baik materi maupun moril kepada saya terhadap pembuatan skripsi ini.
10. Untuk Santi Susilawati yang telah memberikan dorongan baik materi maupun moril kepada saya terhadap pembuatan skripsi ini.

11. Kepada Ahmad Jaelani dan Dede Maulana Iqsan yang memberikan dorongan baik materi maupun moril kepada saya terhadap pembuatan skripsi ini.

Bekasi, 08 Maret 2021

Penulis

Muhamad Iqbal Rijaludin Ansori

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAKSI	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah	5
1. Batasan Masalah	5
2. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6

1. Kegunaan Teoritis.....	6
2. Kegunaan praktis	7
E. Spesifikasi Produk	8
BAB II TINJAUAN TEORITIS	9
A. Kajian Teori	9
1. Hakikat Atletik.....	9
b. Sejarah Atletik Di Indonesia.....	11
2. Hakikat Latihan.....	17
3. Hakikat Lari Gawang.....	23
4. Pengertian <i>Resistance Rubber</i>	25
B. Penelitian Yang Relavan	26
C. Kerangka Berpikir.....	28
D. Rancangan Pengembangan Model.....	30
BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....	31
A. Metode Penelitian.....	31
B. Waktu dan Tempat penelitian	32
1. Waktu Penelitian.....	32
2. Tempat Penelitian	32
C. Desain dan Instrumen Penelitian	32

1. Desain Penelitian	32
2. Instrumen Penelitian	34
D. Definisi Operasional Penelitian	35
E. Prosedur Pengembangan.....	37
F. Teknik Analisis Data.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
A. Produk Pengembangan	41
1. Analisis Kebutuhan.....	41
2. Deskripsi <i>Draft</i> Produk Awal	42
3. Validasi Ahli	55
B. Pembahasan.....	139
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	141
A. Kesimpulan.....	141
B. Saran - saran	141
DAFTAR PUSTAKA.....	144

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gerakan Lari Gawang Keseluruhan.....	14
Gambar 2. 2 Gerakan Bertolak	15
Gambar 2. 3 Gerakan Melewati Gawang.....	16
Gambar 2. 4 Gerakan Mendarat.....	16
Gambar 2. 5 Lari Gawang.....	24
Gambar 2. 6 <i>Resistance rubber</i>	25
Gambar 2. 7 Kerangka Berfikir	29
Gambar 3. 1 Langkah Penelitian Pengembangan Model.....	33
Gambar 4. 1 <i>Variation of bending leg exercises with resistance rubber</i>	124
Gambar 4. 2 <i>Variation of straight leg exercises with resistance rubber</i>	126
Gambar 4. 3 <i>Combination of leg exercises with resistance rubber</i>	128
Gambar 4. 4 <i>Hurdle warm up lead leg with resistance rubber</i>	129
Gambar 4. 5 <i>Hurdle warm up trail leg with resistance rubber</i>	130
Gambar 4. 6 <i>Hurdle warm up with resistance rubber</i>	132
Gambar 4. 7 <i>Warm up high hurdle spacing with resistance rubber</i>	133
Gambar 4. 8 <i>Trail leg drills with resistance rubber</i>	134
Gambar 4. 9 <i>Variation exercise hurdle run with resistance rubber</i>	136
Gambar 4. 10 <i>Sprint and hurdler with resistance rubber</i>	137

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Desain Penelitian	33
Tabel 3. 2 Kriteria Penilaian	40
Tabel 4. 1 Analisis Kebutuhan.....	42
Tabel 4. 2 Penilaian validasi ahli atletik lari gawang	56
Tabel 4. 3 Penilaian validasi ahli motorik	77
Tabel 4. 4 Penilaian validasi ahli kepelatihan.....	98
Tabel 4. 5 Revisi rancangan produk ahli atletik lari gawang.....	119
Tabel 4. 6 Revisi rancangan produk ahli motorik.....	120
Tabel 4. 7 Revisi rancangan produk ahli kepelatihan	121
Tabel 4. 8 <i>kategori Persentase Kelayakan</i>	139