

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN LOMPAT BERBASIS
PERMAINAN KIDS ATLETIK UNTUK
SEKOLAH DASAR**

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 :

BURHANUDIN

41182191160009

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

2023

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

**“PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN LOMPAT BERBASIS PERMAINAN KIDS
ATLETIK UNTUK SEKOLAH DASAR”**

Oleh

Burhanudin

41182191160009

Telah Disetujui Oleh:

Pembimbing



Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO

Bekasi, 9 Agustus 2023

Mengetahui,

Ketua Program Studi PJKR

FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Apta Mylsidayu, M.Or

NIK : 45101122011035

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

**“Pengembangan Model Latihan Lompat Berbasis Permainan Kids Atletik
Untuk Sekolah Dasar”**

Dipersiapkan dan ditulis oleh

Burhanudin

41182191160009

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 31 Juli 2023

dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

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

Sekretaris : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or

Anggota : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd

Anggota : Tatang Iskandar, M.Pd

Anggota : Azi Faiz Ridlo, M.Pd



Bekasi, 31 Juli 2023

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam “45” Bekasi



Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd.

NIK : 45.1.01.02.2012.015

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Burhanudin

NPM : 41182191160009

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Keguruan Ilmu dan Pendidikan

Mengatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengembangan Model Latihan Lompat Berbasis Permainan Kids Atletik Umtuk Sekolah dasar”, 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 ditemukan adanya pelanggaran terhadap hasil karya saya ini.

Bekasi, 08 Maret 2023

Yang Membuat Pernyataan


METERAI
TEMPEL
C61AKX542210586
(BURHANUDIN)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Amalan yang lebih dicintai Allah adalah amalan yang terus menerus dilakukan walaupun sedikit.

“Nabi Muhammad SAW”

Barang siapa yang keluar rumah untuk mencari ilmu, maka ia di jalan Allah hingga ia pulang.

“H.R Tirmidzi”

Man jadda wa jada

(barang siapa yang bersungguh sungguh, pasti akan mendapatkannya)

“Ucapkan basmalah dalam setiap kegiatan yang hendak kita jalani, tetap berusaha dan jangan lupa berdoa”

“Burhanudin”

ABSTRAKSI

BURHANUDIN, NPM 41182191160009/ PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN LOMPAT BERBASIS PERMAINAN KIDS ATLETIK UNTUK SEKOLAH DASAR. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan lompat berbasis permainan kids atletik untuk siswa sekolah dasar. 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 lompat melalui modifikasi gawang lompat dari peralon. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa melalui latihan menggunakan modifikasi gawang lompat dapat meningkatkan hasil latihan lompat dengan benar pada siswa sekolah dasar. Hasil penelitian ini adalah pengembangan model latihan lompat berbasis permainan untuk siswa sekolah dasar memiliki skor 97% untuk penilaian validasi ahli atletik lompat, 95% untuk penilaian validasi ahli motorik, 95% untuk penilaian validasi ahli kepelatihan. Model tersebut layak digunakan sebagai model latihan lompat berbasis permainan untuk siswa sekolah dasar dengan skor relative rata-rata 95,7% untuk keseluruhan penilaian validasi ahli dengan interprestasi hasil baik/layak.

Kata kunci : *lompat , permainan ,atletik kids*

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 87% for the validation assessment of hurdling athletics experts, 95% for motor expert validation assessments, 95% 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 95,7% for the overall expert validation assessment with good/decent interpretation of results.

Keywords: *jump, playing, kids atletik*

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 Dr. Apta Mylsidayu, M.Or selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi sekaligus pembimbing saya yang tak pernah bosan membimbing dan mengarahkan penulis.
3. Terimakasih kepada ibu Mia Kusumawati, M. Pd., AIFO selaku dosen pembimbing saya yang telah membimbing saya dalam pembuatan skripsi saya ini
4. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi beserta para stafnya.

5. Kepala Sekolah, guru-guru, para staff, pegawai SDIT BINA INSANI MUSLIM Tambun Selatan yang telah memberikan izin dan membantu dalam penelitian skripsi ini.
6. Teman-teman angkatan PJKR A 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.
7. Teman-teman seperjuanganku Ambarwati, Iqbal Rijaludin Ansori, Sukma Pradana, Deki Sandika, Kevin Julio Prabowo, dan Ramanda Eka Putra. Terimakasih banyak atas segala bentuk pengorbanan, perjuangan, dan dorongan dalam pembuatan skripsi ini.

Bekasi, 25 Maret 2023

Penulis



Burhanudin

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAKSI	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan Masalah dan Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Spesifikasi Produk	7
BAB II	8
TINJAUAN TEORITIS	8
A. Hakikat Atletik	8
B. Hakikat Latihan	18
C. Hakikat Kids Atletik	23
D. Penelitian Yang Relevan	26
E. Kerangka Berfikir	28
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	32

A.	Metode Penelitian.....	32
B.	Waktu Dan Tempat Penelitian	33
C.	Desain Dan Instrumen Penelitian	33
D.	Definisi Operasional Penelitian.....	51
E.	Teknik Analisis Data	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		41
A.	Produk Pengembangan	41
B.	Pembahasan	103
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		105
A.	Kesimpulan.....	105
B.	Saran - saran	105

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Teknik Start Jongkok.....	13
Gambar 2.2	Gerakan Aba-aba “Siaap”	14
Gambar 2.3	Gerakan Aba-aba “Ya”	15
Gambar 3.1	Langkah Penelitian Pengembangan.....	34
Gambar 4.1	Regu Lompat Ketangkasan.....	93
Gambar 4.2	Tim Lompat Gawang.....	94
Gambar 4.3	Kelincahan Lari Maju Mundur Lompat	95
Gambar 4.4	Permainan Lari Dan Lompat Pasukan.....	96
Gambar 4.5	Permainan Lompat Zig-Zag	97
Gambar 4.6	Permainan Lompat Gol Regu Zig-Zag	97
Gambar 4.7	Permainan Sprint Dan Lompat	98
Gambar 4.8	Permainan Lompat Dan Kelincahan Angka Delapan.....	99
Gambar 4.9	Permainan Gol Regu Lompat Cepat.....	100
Gambar 4.10	Kelincahan Dan Lompat Cepat	101

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Desain Penelitian	34
Tabel 4. 1	Analisis Kebutuhan	42
Tabel 4. 2	Penilaian Validasi Ahli Atletik Lompat Dasar	52
Tabel 4. 3	Penilaian Validasi Ahli Motorik.....	64
Tabel 4. 4	Penilaian Validasi Ahli Kepelatihan	76
Tabel 4. 5	Revisi rancangan produk ahli atletik lompat dasar.....	88
Tabel 4. 6	Revisi rancangan produk ahli motorik	89
Tabel 4. 7	Revisi rancangan produk ahli kepelatihan.....	91
Tabel 4. 8	<i>kategori Persentase Kelayakan</i>	103

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SK Bimbingan	110
Lampiran 2 Frekuensi Bimbingan.....	111
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian.....	112
Lampiran 4 Surat Permohonan Ahli Kids Atletik.....	113
Lampiran 5 Surat Pernyataan Ahli Motorik.....	126
Lampiran 6 Hasil Penilaian Ahli Motorik.....	128
Lampiran 7 Daftar Riwayat Hidup.....	155