

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN UNTUK MENINGKATKAN
KEKUATAN OTOT TUNGKAI PADA ATLET LARI GAWANG**

SKRIPSI

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



OLEH:

FANDY RAMADHAN S

41182191160254

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

2022

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Pengembangan Model Latihan Untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai Pada Atlet Lari Gawang” ini telah diterima dan disahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi.

Pembimbing,



Aisya Kemala, M.Pd

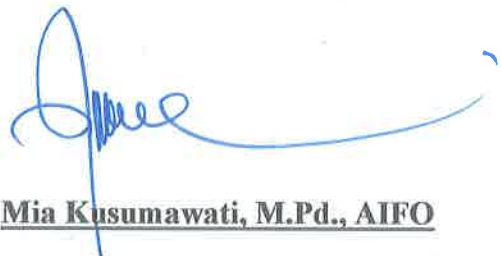
Mengetahui,

Dekan FKIP Unisma “45” Bekasi

Ketua Jurusan Penjaskesrek



Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd



Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi

“PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN UNTUK MENINGKATKAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI PADA ATLET LARI GAWANG”

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

Fandy Ramadhan S

41182191160254

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 14 Juli 2022

Dan Dinyatakan Memenuhi Syarat

Susunan Dewan Penguji

- | | | |
|----------------|--------------------------------|---|
| 1. Ketua | : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd. | () |
| 2. Sekretaris | : Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO. | () |
| 3. Penguji I | : Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO. | () |
| 4. Penguji II | : Azi Faiz Ridlo, M.Pd. | () |
| 5. Penguji III | : Andini Dwi Intani, M.Or. | () |

Bekasi, 14 Juli 2022

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam “45” Bekasi


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

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Fandy Ramadhan S

NPM : 41182191160254

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unisma Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengembangan Model Latihan Untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai Pada Atlet Lari Gawang” ini beserta isinya benar-benar karya saya dan saya tidak melakukan penjiplakan atau mengutip dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap hasil karya saya ini.

Bekasi, 14 Juli 2022

Yang Membuat Pernyataan,



Fandy Ramadhan S

NPM. 41182191160254

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

Terus berusaha dan berdoa

“Hasbunallah wanikmal wakkil nikmal maula wanikman nasir”

Cukuplah Allah sebagai tempat diri bagi kami, Sebaik-baiknya pelindung dan sebaik-baiknya penolong kami.

Persembahan :

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya Ibu dan Ayah yang selalu mendoakan anaknya untuk sukses dunia akhirat dalam menuntut ilmu dan orang-orang terdekat yang selalu mendukung, menghibur dan mendoakan saya. Terimakasih untuk kalian semua.

ABSTRAK

Fandy Ramadhan S, 41182191160254. Skripsi berjudul “Pengembangan Model Latihan Untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai Pada Atlet Lari Gawang”. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam “45” Bekasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan kekuatan otot tungkai pada atlet lari gawang agar dapat dikembangkan serta memperkuat otot tungkai pada atlet lari gawang.

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. Penelitian ini menggunakan model penelitian *Research and Development* (R&D).

Hasil dari penelitian Pengembangan model latihan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai pada atlet lari gawang ini memiliki skor 85% dari ahli dosen atletik, ahli kepelatihan, dan ahli motorik. Berdasarkan hasil penelitian yang di peroleh maka di sarankan bagi pelatih untuk dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai pada atlet lari gawang, sebaiknya perlu dibina lebih dulu. Model latihan lari gawang bisa di teruskan untuk tahap berikutnya.

Kata Kunci : *Model Latihan, Kekuatan Otot Tungkai, Lari Gawang*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur senantiasa terucap pada Allah SWT, atas segala rahmat dan hidayah Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini pada tepat waktunya. Shalawat serta salam juga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, peserta para sahabat dan keluarga. Dengan segala daya dan upaya maksimal akhir nya penulis dapat menyusun skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studinya.

Adapun skripsi yang diberi judul “Pengembangan Model Latihan Untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai Pada Atlet Lari Gawang” ini telah penulis susun berdasarkan kemampuan terbaik penulis demi menghasilkan sebuah karya yang bermanfaat bagi masyarakat pada umumnya dan para insan olahraga khususnya.

Penyusun skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan pada Universitas Islam “45” Bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Penyusunannya dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan dari banyak pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Hermanto, Drs., MM., M.Pd selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi, yang telah menerima penulis menjadi mahasiswa Universitas Islam “45” Bekasi sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

2. Ibu Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas “45” Bekasi.
4. Ibu Aisya Kemala, M.Pd selaku Dosen Pembimbing yang telah mengarahkan dan membantu penulis selama penyusunan skripsi ini.
5. Kedua orang tua tercinta yang telah memberikan do’a dan dukungan selama proses pembuatan skripsi ini.
6. Nenek tercinta yang telah memberikan do’a dan dukungan selama proses pembuatan skripsi ini.
7. Sahabat Seperjuangan saya Kelas H Penjas 2016 yang selalu memberikan semangat dan inspirasi saya dalam mengerjakan skripsi ini.
8. Saudara Seperjuangan dan Abang-Mpok UKM Mapala Tapak Giri Unisma Bekasi yang selalu memberikan semangat dan inspirasi saya dalam mengerjakan skripsi ini.
9. Orang terspesial saya Mega Rofiana, S.E yang telah memberikan semangat dan inspirasi saya dalam mengerjakan skripsi ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat saya sebut satu persatu yang telah membantu dalam menyelesaikan penulisan naskah skripsi ini.

Teriring do’a semoga amal kebaikan dari berbagai pihak tersebut mendapat balasan dari Allah SWT, Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan proposal

skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharap kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak. Semoga proposal skripsi ini bermanfaat bagi penulis, pembaca dan bagi dunia pendidikan.

Bekasi, 14 Juli 2022

Penyusun



Fandy Ramadhan S

NPM. 41182191160254

DAFTAR ISI

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 TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah	4
1. Batasan Masalah.....	4
2. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Spesifikasi Penelitian	5
BAB II TINJAUAN TEORITIS	4
A. Kajian Teori	4
1. Hakikat Pengembangan Model	5
2. Hakikat Latihan	6
3. Prinsip-Prinsip Latihan.....	6
4. Bentuk-Bentuk Latihan	9

5. Pengertian Latihan Pliometrik.....	9
6. Kekuatan Otot Tungkai	10
7. Hakikat Lari Gawang	11
8. Teknik-Teknik Lari Gawang.....	12
B. Penelitian Yang Relevan.....	15
C. Kerangka Berfikir	19
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	20
A. Metode Penelitian	20
B. Waktu & Tempat Penelitian.....	21
C. Desain Penelitian	21
D. Definisi Operasional Penelitian	22
E. Prosedur Pengembangan.....	23
F. Instrumen Penelitian	25
G. Teknik Analisis Data.....	28
BAB IV PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	30
A. PROSEDUR PENGEMBANGAN	30
1. Analisis Kebutuhan	30
2. Deskripsi <i>Draft</i> Produk Awal.....	31
3. Validasi Ahli	39
4. Revisi <i>Draft</i> Produk Awal.....	63
B. PEMBAHASAN	73
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	75
A. Kesimpulan	75
B. Saran	75
DAFTAR PUSTAKA	76

DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	84
---------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Waktu dan Tempat Penelitian	21
Tabel 3.2 Desain Penelitian.....	22
Tabel 3.3 Instrumen Penelitian	26
Tabel 3.4 Interpretasi Skala Likert	28
Tabel 4.1 Analisis Kebutuhan	31
Tabel 4.2 Model Latihan Untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai Pada Atlet Lari Gawang.....	41
Tabel 4.3 Model Latihan Untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai Pada Atlet Lari Gawang.....	44
Tabel 4.4 Model Latihan Untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai Pada Atlet Lari Gawang.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lari Gawang.....	13
Gambar 2.2 Fase Bertolak.....	13
Gambar 2.3 Fase Melewati Gawang	14
Gambar 2.4 Fase Mendarat	15
Gambar 2.5 Kerangka Berfikir.....	19
Gambar 3.1 Skema Prosedur Pengembangan Model Borg & Gall.....	20
Gambar 3.2 Prosedur Penelitian dan Pengembangan	23
Gambar 4.1 Latihan Kaki Tekuk.....	32
Gambar 4.2 Latihan Kaki Lurus.....	33
Gambar 4. 3 Kombinasi Latihan Kaki Tekuk dan Lurus	33
Gambar 4.4 Latihan Kaki Tekuk Melewati Rintangan	34
Gambar 4.5 Latihan Kaki Lurus Melewati Rintangan	35
Gambar 4.6 Latihan Melewati Rintangan Ke Samping	35
Gambar 4.7 Latihan Melewati Rintangan Ke Depan	36
Gambar 4.8 Latihan Lompat Gunting dan Lari Gawang	37
Gambar 4.9 Latihan Lompat Jongkok dan Lari Gawang.....	38
Gambar 4.10 Latihan Lompat Kaki Ganda dan Lari Gawang	39
Gambar 4.11 Model Scissor Jump and High Knee	64
Gambar 4.12 Model Ins Outs and Kicking Forward.....	65
Gambar 4.13 Model Combination Frog Forward, High Knee and Kicking Forward	66
Gambar 4.14 Model Frog Jump and High Knee to Hurdle.....	67
Gambar 4.15 Model Hoop Jump and Kicking Forward to Hurdle	68
Gambar 4.16 Model Scissor Jump to Hurdle	69
Gambar 4.17 Model Ins Outs to Hurdle.....	70
Gambar 4.18 Model Frog Forward to Hurdle	71
Gambar 4.19 Model Frog Jump to Hurdle	72
Gambar 4.20 Model Hoop Jump to Hurdle.....	73

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Validasi Ahli Dosen Atletik	78
Lampiran 2. Validasi Ahli Kepelatihan	79
Lampiran 3. Validasi Ahli Motorik.....	80
Lampiran 4. Link Video Peneliti.....	81
Lampiran 5. SK Pembimbing.....	82
Lampiran 6. Frekuensi Bimbingan.....	83