

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KEKUATAN OTOT
LENGAN UNTUK MENINGKATKAN HASIL *PERFORMANCE*
HANDSTAND PADA CABANG OLAHRAGA SENAM ARTISTIK
UNTUK USIA 13-17 TAHUN**

SKRIPSI

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



Oleh:

SYIFA NURANISSA

41182191170010

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI

2022

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGEMBANGAN MODEL LATHIAN KEKUATAN OTOT LENGAN
UNTUK MENINGKATKAN HASIL *PERFORMANCE HANDSTAND*
PADA CABANG OLAHRAGA SENAM ARTISTIK UNTUK USIA 13-17
TAHUN**

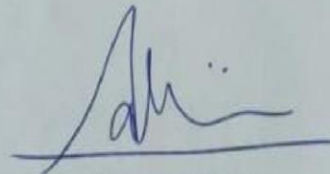
Oleh:

SYIFA NURANISSA

41182191170010

Telah Disetujui Oleh:

Pembimbing



Andini Dwi Intani, M.Or.

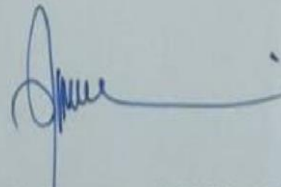
Mengetahui,

Dekan FKIP UNISMA Bekasi

Ketua Program Studi PJKR FKIP



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



Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN
UNTUK MENINGKATKAN HASIL *PERFORMANCE HANDSTAND*
PADA CABANG OLAHRAGA SENAM ARTISTIK UNTUK USIA 13-17
TAHUN**

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

Syifa Nuranissa

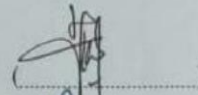
41182191170010

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi

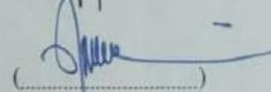
Pada Tanggal 08 Agustus 2022

Dinyatakan memenuhi syarat Susunan Dewan Penguji

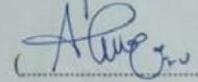
Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd

()

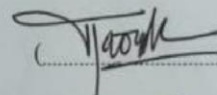
Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO

()

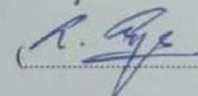
Penguji I : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or

()

Penguji II : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd

()

Penguji III : Adli Azhari, M.Pd

()

Bekasi,

Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam "45" Bekasi



Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Syifa Nuranissa
NPM : 41182191170010
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini yang berjudul:

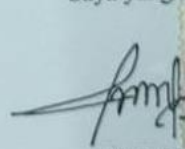
**“Pengembangan Model Latihan Kekuatan Otot Lengan Untuk
Meningkatkan Hasil Performance Handstand Pada Cabang Olahraga Senam
Artistik Untuk Usia 13-17 Tahun”**

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya karena hubungan material maupun non-material, ataupun segala kemungkinan lain yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinal dan otentik. Bila kemudian hari di duga kuat ada ketidak sesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia di proses oleh tim fakultas yang di bentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi terberat berupa pembatalan/kesarjanaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak maupun demi menegakan integritas akademik di institusi ini

Bekasi, Agustus 2022

Saya yang menyatakan,



Syifa Nuranissa

MOTTO

“Teruslah berusaha dan berdoa serta selalu bersemangat apapun yang terjadi kepada dirimu, yakinkanlah bahwa itu yang terbaik untuk hidupmu yang diberi Allah SWT”.

(Syifa Nuranissa)

PERSEMBAHAN

“ Skripsi ini saya persembahkan untuk ke dua orang tua saya yang sangat saya cintai Ibu Iha Solihah dan Bapak Moch Adang yang rela mengorbankan semuanya untuk saya, tak lupa juga untuk keluarga besar saya yang selalu mensupport saya sampai saat ini, serta untuk rekan-rekan PJKR angkatan 2017 dan kekasih saya Romi Mulyadi, S.Pd yang selalu mendukung dari awal hingga akhir”.

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN
UNTUK MENINGKATKAN HASIL *PERFORMANCE HANDSTAND*
PADA CABANG OLAHRAGA SENAM ARTISTIK UNTUK USIA 13-17
TAHUN**

Syifa Nuranissa, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam⁴⁵ Bekasi.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan produk “Pengembangan model latihan kekuatan otot lengan untuk meningkatkan hasil *performance handstand* pada cabang olahraga senam artistik untuk usia 13-17 tahun” yang dapat digunakan oleh pelatih *Senam Artistik* sebagai inovasi dalam penyampaian model latihan kekuatan untuk atlet usia 13-17 tahun. Metode penelitian yang digunakan adalah *Reserarch and Development*. Langkah-langkah penelitian ini mengadopsi dari langkah penelitian Sugiyono yang menggunakan 10 langkah, namun karena status pandemi *Covid-19* di Indonesia maka penelitian ini hanya menggunakan 5 langkah penelitian *Research and Development* yang dikemukakan oleh Sugiyono. Uji validitas model latihan kekuatan cabang olahraga senam artistik dilakukan oleh 3 ahli, yaitu ahli pelatih senam artistik, ahli motorik, ahli kepelatihan senam. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data uji kelayakan model latihan kekuatan adalah kuesioner atau angket dengan skala penilaian atau *rating scale*. Data hasil evaluasi berbentuk deskriptif kualitatif dan kuantitatif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan kekuatan pada cabang olahraga senam artistik usia 13-17 tahun layak dilanjutkan sebagai pedoman latihan kekuatan pada cabang olahraga senam artistik usia 13-17 tahun. Hal ini ditunjukkan dari beberapa penilaian yang dilakukan oleh ahli pelatih senam artistik, ahli motorik, ahli kepelatihan senam. Hasil akhir penilaian produk oleh ahli pelatih senam artistik menunjukkan bahwa model latihan kekuatan ini dinyatakan “layak dilanjutkan” dengan persentase kelayakan 98,5 %, hasil akhir penilaian produk oleh ahli motorik menunjukkan “layak dilanjutkan” dengan persentase kelayakan 99,25%, dan hasil akhir penilaian produk oleh ahli kepelatihan senam menunjukkan “layak dilanjutkan dengan persentase 93,5%.

Kata Kunci: *Model Latihan; Kekuatan Otot Lengan; Usia 13-17 Tahun.*

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb



Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengembangan model latihan kekuatan otot lengan untuk meningkatkan hasil performance handstand pada cabang olahraga senam artistik untuk usia 13-17 tahun”.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini tidaklah dapat berhasil dengan begitu saja tanpa adanya bimbingan, bantuan, motivasi, dan fasilitas yang diberikan. Untuk itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu baik moril maupun materil sehingga terselesaikannya skripsi ini, rasa hormat dan terimakasih sebesarbesarnya kepada:

1. Allah SWT yang selalu memberikan nikmat, kemudahan, dan kekuatan dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Hermanto, Drs., M.M., M.Pd. selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Ibu Yudi Budianti, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
4. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi.
5. Bapak Hasan Basri, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang senantiasa membimbing dan memberikan motivasi selama masa perkuliahan sampai selesai.

6. Ibu Andini Dwi Intani, M.Or. selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak memberi bimbingan dan memberikan arahan kepada penulis dengan ikhlas dan sabar dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi yang telah memberi bekal ilmu pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan menyelesaikan penulisan skripsi ini.
8. Ayah Moch Adang, Ibu Iha Solihah dan Adik-adik tercinta yang sangat banyak memberi bantuan moril, material, arahan, dan selalu mendoakan keberhasilan dan keselamatan selama menempuh pendidikan.
9. Rekan-rekan Mahasiswa Program Studi Penjaskesrek yang telah banyak memberikan masukan kepada penulis baik selama dalam mengikuti perkuliahan maupun dalam penulisan skripsi ini.
10. Kepada keluarga besar SK Gymnastics Club yang telah membantu saya dalam penelitian ini.
11. Seluruh pihak yang terlibat secara langsung maupun tidak langsung dalam proses menyusun dan menyelesaikan skripsi ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu per satu.

Akhirnya dengan segala kerendahan hati penulis menyadari masih banyak terdapat kekurangan-kekurangan, sehingga penulis mengharapkan adanya saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Bekasi, Agustus 2022

Peneliti,

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah	3
1. Batasan Masalah	3
2. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
1. Pelatih	4
2. Atlet	4
3. Peneliti	4
4. Club	4
E. Spesifikasi Produk	4

BAB II TINJAUAN TEORITIS

A. Kajian Teori	6
1. Hakikat Senam	6
2. Hakikat Pengembangan Model Latihan	15 a.
Pengertian Penelitian Pengembangan	15
b. Pengertian Latihan	16
c. Pengertian Model Latihan	17
d. Media Latihan	17
e. Perancangan Model Latihan	18
f. Tujuan Latihan	19
g. Variasi Latihan	19
3. Metode Latihan Kekuatan	20
4. Macam-macam Latihan Kekuatan Otot Lengan	21
5. Hakikat Performance	22
6. Hakikat Otot Lengan	23
7. Karakteristik Usia 13-17 Tahun	25
B. Penelitian Relevan	27
C. Kerangka Berpikir	29

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian	31
B. Waktu dan Tempat	32
1. Waktu Penelitian	32
2. Tempat Penelitian	32
C. Desain Penelitian	32
D. Prosedur Pengembangan	33
1. Potensi Masalah	33
2. Pengumpulan Data	33
3. Desain Produk	33
4. Validasi	34

a. Ahli Senam Lantai	34
b. Ahli Kepelatihan	34
c. Ahli Motorik	34
5. Revisi	34
E. Instrumen Penelitian	34
F. Teknik Analisis Data	38

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pengembangan Model	40
B. Hasil Analisa kebutuhan	40
C. Deskripsi Draft Produk	41
1. Variasi Model Latihan <i>High Plank With Beam</i>	41
2. Variasi Model Latihan <i>Pull Up With Matras Box</i>	42
3. Variasi Model Latihan Naik Turun Matras <i>With Hand</i>	43
4. Variasi Model Latihan <i>Arm Jump With Air Track</i>	44
5. Variasi Model Latihan Kayang Angkat Kaki	45
6. Variasi Model Latihan <i>Band Press With Resistance Band</i>	46
D. Deskripsi Data Validasi Ahli	46
1. Validasi Draft Produk Awal	46
2. Deskripsi Data Validasi Ahli Senam Lantai	47
3. Deskripsi Data Validasi Ahli Motorik	48
4. Deskripsi Data Validasi Ahli Kepelatihan.....	50
5. Revisi Draft Produk Awal	52
E. Pembahasan Hasil Penelitian Rata-rata Uji Validasi Ahli	54
F. Kajian Produk Akhir	55
G. Diskusi Hasil Penelitian	56

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	58
B. Saran	58

DAFTAR PUSTAKA	59
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	61
-----------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1.1 Rangkaian Keterampilan Gerak <i>Handstand</i> Sikap Awal Jongkok	12
Gambar 2.1.2 Rangkaian Keterampilan Gerak <i>Handstand</i> Sikap Awal Berdiri Dengan Mengayunkan Satu Kaki.....	12
Gambar 2.1.3 Rangkaian Keterampilan Gerak <i>Handstand</i> Sikap Awal Berdiri Dengan Mengangkat Dua Kaki Secara Bersama- sama	13
Gambar 2.1.4 Rangkaian Keterampilan Gerak <i>Handstand</i> Berguling Kebelakang Kaki Lurus	14
Gambar 2.1.6 Otot Lengan Bagian Atas	25
Gambar 2.1.7 LTAD Gymnastics	26
Gambar 3.3 Desain Penelitian	32
Gambar 3.4 Prosedur Penelitian Pengembangan	33
Gambar 4.3.1 Variasi Latihan <i>High Plank With Beam</i>	42
Gambar 4.3.2 Variasi Latihan <i>Pull Up With Matras Box</i>	43
Gambar 4.3.3 Variasi Latihan Naik Turun Matras <i>With Hand</i>	44
Gambar 4.3.4 Variasi Latihan <i>Arm Jump With Air Track</i>	45
Gambar 4.3.5 Variasi Latihan Kayang Angkat Kaki	45

Gambar 4.3.6 Variasi Latihan <i>Band Press With Resistance Band</i>	46
---	----

DAFTAR TABEL

Tabel 3.5 Instrumen Model Latihan Kekuatan Otot Lengan	35
Tabel 3.6 Kategori Kelayakan Dalam Skala Presentase	39
Tabel 4.2 Hasil Analisis Kebutuhan	40
Tabel 4.3 Penilaian Ahli Senam Lantai.....	47
Tabel 4.4 Penilaian Ahli Motorik.....	49
Tabel 4.5 Penilaian Ahli Kepelatihan	50
Tabel 4.5 Perbedaan Rancangan Produk Awal dan Revisi Produk Awal	52
Tabel 4.6 Kategori Kelayakan Dalam Skala Presentase	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Link Video Model Latihan	61
Lampiran 2. Surat Keputusan Penetapan Pembimbing Penulisan Skripsi	62
Lampiran 3. Surat Keterangan Validasi Ahli Senam Lantai	63
Lampiran 4. Hasil Penilaian Validasi Ahli Senam Lantai	64
Lampiran 5. Surat Keterangan Validasi Ahli Motorik	75
Lampiran 6. Hasil Penilaian Validasi Ahli Motorik	76
Lampiran 7. Surat Keterangan Validasi Ahli Kepelatihan.....	88
Lampiran 8. Hasil Penilaian Validasi Ahli Kepelatihan	89
Lampiran 9. Kartu Bimbingan Skripsi	100

Lampiran 10. Dokumentasi	101
Lampiran 11. Daftar Riwayat Hidup	105

