

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KECEPATAN REAKSI
PADA CABANG OLAHRAGA SEPAK TAKRAW**



**RISKI ARISKI
6315164749**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FEBRUARI, 2021**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

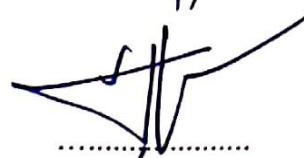
Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Pembimbing I

Prof. Dr. Achmad Sofyan Hanif, M.Pd.
NIP. 19630917 198903 1 002



16/02/21

Pembimbing II

Hendro Wardoyo, M.Pd.
NIP. 19720504 200501 1 002



16/02/21

Nama

Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

1. Drs. Endang Darajat, M.KM.
NIP. 19680406 199403 1 002

Ketua



16/02/21

2. Nur Fitranto, M.Pd.
NIP. 19850618 201504 1 002

Sekretaris



16/02/21

3. Prof. Dr. Achmad Sofyan Hanif, M.Pd.
NIP. 19630917 198903 1 002

Anggota



16/02/21

4. Hendro Wardoyo, M.Pd.
NIP. 19720504 200501 1 002

Anggota



16/02/21

5. Dr. Ika Novitaria Marani, S.Pd., S.E., M.Si.
NIP. 19791109 200312 2 001

Anggota



16/02/21

Tanggal Lulus : 3 Februari 2021

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 3 Februari 2021

Yang membuat pernyataan,



Riski Ariski

No. Reg.631516474



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN
KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI
JAKARTA UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Riski Ariski
NIM : 6315164749
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Olahraga / Pendidikan Keperawatan Olahraga
Alamat email : riski.coverten@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

"Pengembangan Model Latihan Kecepatan Reaksi Pada Cabang Olahraga

Sepak Takraw"

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 9 Maret 2020

Penulis


(Riski Ariski)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Puji syukur atas nikmat yang Allah SWT. berikan kepada saya sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam mendapatkan gelar sarjana pendidikan. Riski Ariski, S.Pd. merupakan gelar pertama didalam keluarga saya, dan semoga menjadi kebanggaan bagi kedua orang tua saya. Shalawat serta salam tidak lupa saya sampaikan kepada Nabi Muhammad SAW. Yang menjadi tauladan bagi saya untuk menjalani hidup ini.

Lembar persembahan ini saya buat sebagai bentuk rasa syukur dan terima kasih kepada orang-orang disekitar saya yang selalu mendorong saya sampai dititik ini. Dari awal saya masuk kuliah merasakan pendidikan di perguruan tinggi, berlatih, bertanding, bersahabat, merasakan bagaimana berorganisasi, dan menjalankan suatu *event*. Pengalaman-pengalaman tersebut menjadi pembelajaran yang sangat berarti bagi saya, karena banyak hal-hal yang tidak mudah untuk dilewati dan pilihan-pilihan sulit yang ada tapi semua itu dapat saya jalani dan saya lewati. Sebaik-baiknya kita merencanakan tapi Allah SWT. yang telah menetapkan jalan terbaik untuk kita. Sehingga saya percaya setiap proses akan membuahkan hasil yang indah, jika kita maksimal dalam menjalankan, sabar serta mensyukuri setiap prosesnya. Ucapan terima kasih kepada orang-orang disekitar saya yang selalu memberikan dorongan dan pemantik semangat dalam menjalankan setiap prosesnya :

- 1) Untuk kedua Orang Tua saya Bapak Sarmin dan Ibu Saniah yang tak henti-hentinya mendo'akan saya mendapatkan pendidikan setinggi-tingginya dan menjadi kebanggaan bagi keluarga. Serta kepad kakak-kakak saya Herna, Herni, dan Hendi yang selalu mendukung cita-cita adiknya.
- 2) Untuk Ka Burhan Basyiruddin, M.Pd. yang telah menjadi mentor dari mulai saya masuk kuliah hingga sampai titik ini.
- 3) Keluarga besar Sepak Takraw 267 Jakarta, Sepak Takraw Metropolita, Sepak Takraw UNJ, PPLM DKI, dan Sepak Takraw DKI Jakarta yang telah memberikan pengalaman menjadi seorang atlet sepak takraw.

- 4) Keluarga Besar UKO Mahasiswa UNJ yang telah memberikan pengalaman berorganisasi yang luar biasa dengan segala pengalaman dan ilmu berorganisasi dibidang olahraga serta telah memberikan kepercayaan kepada saya sebagai Ketua UKO Mahasiswa UNJ Periode 2020.
- 5) Teman-teman BIG STAR 2016 yang saling *support* satu sama lain dalam berjuang meraih gelar sarjana.



PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KECEPATAN REAKSI PADA CABANG OLAHRAGA SEPAK TAKRAW

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan kecepatan reaksi pada cabang olahraga sepak takraw. Metode yang digunakan adalah penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) dari buku Sugiyono. Subjek penelitian ini adalah 10 atlet Klub Olahraga Sepak Takraw Universitas Negeri Jakarta pada uji coba kelompok kecil. Pada penelitian ini peneliti bekerja sama dengan tiga ahli dalam bidang olahraga sepak takraw sebagai *expert judgment* dengan menggunakan uji justifikasi ahli, model latihan yang telah dibuat dikonsultasikan kemudian dinilai oleh para ahli dalam bidang sepak takraw sebelum diuji cobakan. Melalui uji validasi oleh ketiga ahli dari 20 model awal yang divalidasi menghasilkan model latihan sebanyak 20 model latihan kecepatan reaksi pada cabang olahraga sepak takraw yang layak untuk diuji cobakan. Pada uji coba kelompok kecil dengan hasil persentase kemudahan model 86,62% dan kemenarikan model 87,25%. Kemudian model final dituangkan kedalam sebuah buku model latihan kecepatan reaksi pada cabang olahraga sepak takraw dan model tersebut dapat diterapkan pada proses latihan. Selain itu menjadi referensi tambahan bagi pelatih sepak takraw dalam membuat program latihan kecepatan reaksi pada cabang olahraga sepak takraw.

Kata Kunci : *model latihan, kecepatan reaksi, sepak takraw*

DEVELOPMENT OF REACTION SPEED TRAINING MODEL IN THE SPORT OF SEPAK TAKRAW

ABSTRACT

This research aims to develop a reaction speed training model in the sport of sepak takraw. The method used is research and development (Research and Development) from Sugiyono's book. The subjects of this research were 10 athletes of the Jakarta State University Sepak Takraw Takraw Club in the small group trial. In this study, the researchers collaborated with three experts in the field of Sepak Takraw as expert judgment using expert justification tests, the training model that had been made was consulted and then assessed by experts in the field of Sepak Takraw before being tested. Through the validation test by the three experts from the initial 20 validated models, there are 20 training models for reaction speed training in the sport of takraw which are worthy to be tested. In the small group trial, the percentage of model convenience was 86.62% and the attractiveness of the model was 87.25%. Then the final model is poured into a reaction speed training model book on the sport of sepak takraw and the model can be applied to the training process. Besides that, it becomes an additional reference for the Sepak Takraw coach in making a reaction speed training program in the soccer takraw sport.

Keynote : training model, reaction speed, sepak takraw

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT. atas limpahan nikmat, rahmat, dan karunia-Nya yang begitu berlimpah. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan guna mendapatkan Gelar Sarjana (S1) Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Skripsi dengan judul **“Pengembangan Model Latihan Kecepatan Reaksi Pada Cabang Olahraga Sepak Takraw”** ini dapat terselesaikan.

Pada kesempatan kali ini peneliti menyampaikan banyak terima kasih kepada Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Bapak Hendro Wardoyo, M.Pd. selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga sekaligus Dosen Pembimbing II, Bapak Prof. Dr. Achmad Sofyan Hanif, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I, dan Ibu Dr. Ika Novitaria Marani, S.Pd., SE., M.Si, selaku Penasehat Akademik.

Peneliti berharap penelitian ini dapat berguna bagi banyak orang, peneliti juga menyadari bahwa di dalam skripsi ini masih terdapat kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu dengan kerendahan hati, peneliti berharap adanya kritik dan saran yang membangun guna menyempurnakan skripsi ini.

Jakarta, Februari 2021

RA

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	i
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
LEMBAR PERSEMBAHAN	iii
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian	6
C. Perumusan Masalah	6
D. Kegunaan Hasil Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORITIK	
A. Konsep Pengembangan Model	8
B. Konsep Model Yang Dikembangkan	25
C. Kerangka Teoritik	27
D. Rancangan Model	48

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian	50
B. Tempat dan Waktu Penelitian	50
C. Karakteristik Pengembangan Model	50
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	51
E. Langkah-langkah Pengembangan Model	53

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Pengembangan Model	59
B. Kelayakan Model	84
C. Pembahasan	88

BAB V KESIMPULAN, DAN SARAN

A. Kesimpulan	91
B. Saran	91

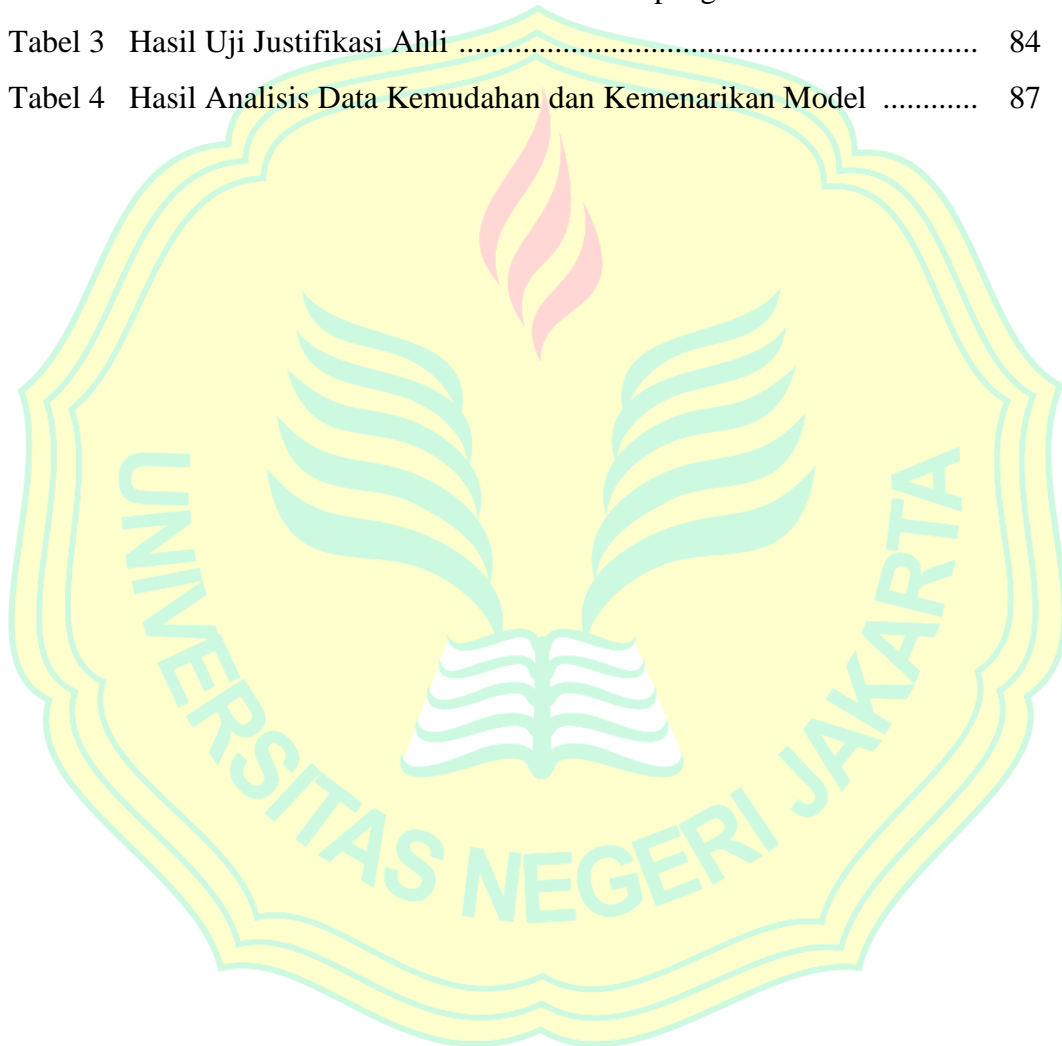
DAFTAR PUSTAKA	93
-----------------------------	----

LAMPIRAN-LAMPIRAN	96
--------------------------------	----



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Takraw Daftar Ahli yang Memvalidasi Penegmbangan Model Kecepatan Reaksi Pada Cabang Olahraga Sepak Takraw	57
Tabel 2 Hasil Analisi Kebutuhan dan Temuan Lapangan	60
Tabel 3 Hasil Uji Justifikasi Ahli	84
Tabel 4 Hasil Analisis Data Kemudahan dan Kemenarikan Model	87



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Langkah-Langkah Penggunaan Metode <i>Research And Development (R&D)</i> Sugiyono	12
Gambar 2 Model Pengembangan Dick And Carey	17
Gambar 3 Bagan Rancangan Model <i>Flow Chart</i> Borg And Gall	17
Gambar 4 Model Hannafin Dan Peck	21
Gambar 5 Tahapan Model ADDIE	23
Gambar 6 Menimang Bola Dengan Sepak Sila	38
Gambar 7 Menimang Dengan Punggung Kaki Atau Sepak Kura	39
Gambar 8 Menimang Bola Dengan Paha	40
Gambar 9 Menyundul Bola (<i>Heading</i>)	41
Gambar 10 Otot <i>Quadricpes</i> Dan <i>Hamstring</i>	42
Gambar 11 Otot <i>Gastrocnemius</i>	43
Gambar 12 Langkah-Langkah Penggunaan Metode <i>Research And Development (R&D)</i> Sugiyono	52
Gambar 13 <i>Side Step</i> Kode Warna	64
Gambar 14 <i>Side Step</i> Dan Maju Kode Warna	65
Gambar 15 Gerakan Menerima dengan Sepak Sila Kode Warna	66
Gambar 16 Gerakan Menerima dengan Memaha Kode Warna	67
Gambar 17 Gerakan Menerima dengan <i>Heading</i> Kode Warna	68
Gambar 18 Gerakan Menerima dengan Sepak Kura Kode Warna	69
Gambar 19 Gerakan Menerima Kombinasi Sepak Sila dan Sepak Kura Kode Warna	70
Gambar 20 Gerakan Menerima Kombinasi Memaha dan Sepak Kura Kode Warna	71
Gambar 21 Gerakan Menerima Kombinasi <i>Heading</i> dan Sepak Kura Kode Warna	72
Gambar 22 Menerima Bola Pukulan Raket dengan Sepak Sila Awalan Membelakangi	73

Gambar 23	Menerima Bola Pukulan Raket dengan Memaha Awalan Membelakangi	74
Gambar 24	Menerima Bola Pukulan Raket dengan <i>Heading</i> Awalan Membelakangi	75
Gambar 25	Menerima Bola Pukulan Raket dengan Sepak Kura Awalan Membelakangi	76
Gambar 26	Menerima Bola Pukulan Raket dengan Teknik Kombinasi Awalan Membelakangi	77
Gambar 27	Lempar, Pantul, Terima Sepak Sila Media Tembok Berpasangan	78
Gambar 28	Lempar, Pantul, Terima Memaha Media Tembok Berpasangan	79
Gambar 29	Lempar, Pantul, Terima <i>Heading</i> Media Tembok Berpasangan	80
Gambar 30	Lempar, Pantul, Terima Sepak Kura Media Tembok Berpasangan	81
Gambar 31	Lempar, Pantul, Terima Teknik Kombinasi Media Tembok Berpasangan	82
Gambar 32	Menerima Bola dari Pantulan Papan Blok	83

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran I Uji Justifikasi Ahli	96
Lampiran II Uji Coba Kelompok Kecil	106
Lampiran III Dokumentasi Penelitian	115
Lampiran IV Surat-surat Penelitian	121
Riwayat Hidup	127

