

**MODEL LATIHAN BEBAN BERBASIS DUMBBELL
UNTUK MAHASISWA**



SATRIA NUGRAHA FIKRIANSYAH

6135165188

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2020

ABSTRAK

Latihan beban sering digambarkan sebagai aktivitas yang dapat dilakukan hanya dengan berkunjung ke tempat tertentu seperti pusat kebugaran, klab kesehatan dan sebagainya. Padahal, dengan memanfaatkan berbagai alat dan media yang ada, mahasiswa tetap bisa melakukan aktivitas latihan beban dimana dan kapan saja, termasuk di rumah masing-masing. Dalam hal ini, latihan beban di rumah dilaksanakan dengan menggunakan alat dumbbell dan memanfaatkan media yang tersedia. Metode tersebut dapat membantu mahasiswa dalam mempelajari gerakan angkat beban dan memaksimalkan tujuan yang telah direncanakan. Selain itu, kendala penyebab seseorang tidak mampu untuk pergi ke tempat pusat kebugaran, seperti: kondisi keuangan yang tidak memadai, lingkungan yang tidak strategis, dan kondisi darurat lainnya tidak akan menjadi penghambat yang terlalu berarti.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik membuat model latihan beban berbasis dumbbell untuk mahasiswa agar tetap berlatih meski dalam kondisi yang mengharuskan dirinya berlatih di tempat dan waktu yang cenderung tentatif. Penelitian ini dilakukan menggunakan Metode Research and Development (R&D) dan Model Penelitian 4D (Define, Design, Development, and Disseminate) sehingga memperoleh model latihan beban berbasis dumbbell untuk mahasiswa.

Penilaian produk yang telah dilakukan oleh para ahli menunjukkan bahwa rancangan produk yang disusun peneliti dinyatakan valid dan layak untuk digunakan secara keseluruhan dengan persentase rata-rata sebesar 87,5%

Kata Kunci : model latihan, latihan beban, *dumbbell*

ABSTRACT

Weight training is described as an activity in certain places such as fitness centers, health clubs, and so on. In fact, by utilizing various existing tools and media, students can still do weight training activities anywhere and anytime, affecting their respective homes. In this case, weight training at home is carried out using dumbbell equipment and utilizing accessible media. The method can assist students in learning weight lifting movement and maximizing prearranged goals. Furthermore, constraints that cause a person to be unable to go to a fitness center, such as inadequate financial conditions, unstrategic environment, and other emergency conditions, will not be an obstacle.

Here, the researcher is interested in applying a dumbbell-based weight training model for students, so that they can still practice, even in conditions to practice in tentative places and times. This research has been conducted using the Research and Development (R&D) Method and the 4D Research Model (Define, Design, Development, and Disseminate) so as to obtain a dumbbell-based weight training model for students.

Product assessments that have been carried out by experts show that the product design by the researcher is declared valid and is suitable for the overall use with an average percentage of 87.5%.

Keywords: *exercise model, weight training, dumbbell*

**LEMBARAN PERSETUJUAN SKRIPSI
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING**

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Pembimbing I

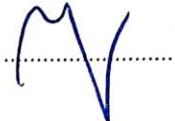
Dr. Iwan Setiawan, M.Pd
NIP. 197303052009121001



09 - 01 - 2021

Pembimbing II

Dr. Eva Julianti, SE, M.Sc
NIP. 197207192005012001



09 - 01 - 2021

PERSETUJUAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

Nama

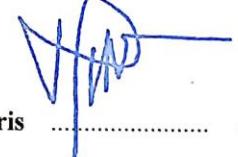
Jabatan **Tanda Tangan** **Tanggal**

Khaeroni, M.Pd
NIP. 197308182002121001

Ketua 

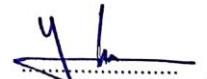
11 - 01 - 2021

Dr. Sujarwo, M.Pd
NIP. 197604252003121001

Sekretaris 

05 - 01 - 2021

Dr. Iwan Setiawan, M.Pd
NIP. 197303052009121001

Anggota 

09 - 01 - 2021

Dr. Eva Julianti, SE., M.Sc.
NIP. 197207192005012001

Anggota 

09 - 01 - 2021

Muchtar Hendra H, M.Pd.
NIP. 197510092005011002

Anggota 

06 - 01 - 2021

Tanggal Lulus: 23 Desember 2020

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 desen 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, 1 Juli 2020



Satria Nugraha Fikriansyah

NIM. 6135165188



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 : Satria Nugraha Fikriansyah
NIM : 6135165188
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan / Pendidikan Jasmani
Alamat email : Satriannsyah @ gmail. com

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

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

yang berjudul :

Model Latihan Belan Berbasis Dumbbell Untuk
Mahasiswa

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif 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 , 11 Maret 2021

Penulis

(Satria Nugraha F-)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Allah subhanahu wa ta'ala, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Model Latihan Beban Berbasis *Dumbbell* untuk Mahasiswa". Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi Saya untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Penulis tidak mampu menyelesaikan skripsi ini tanpa bantuan dan kerjasama dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segenap kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Keluarga tercinta, yang telah memberikan dukungan baik moril dan materiil. Serta keluangan waktu dan do'a pada setiap waktunya sehingga selama proses perkuliahan berlangsung dan penulisan skripsi dapat berjalan dengan lancar.
2. Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
3. Bapak Dr. Iwan Setiawan, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani sekaligus Dosen Pembimbing yang telah membimbing, mengarahkan, dan menasehati saya selama penyusunan skripsi.
4. Bapak Dr. Sujarwo, M.Pd., selaku Pembimbing Akademik yang telah banyak membimbing saya selama masa studi.

5. Ibu Eva Julianti,S.E,M.Sc, selaku dosen pembimbing yang telah membimbing, mengarahkan, dan menasehati saya selama penyusunan skripsi.
6. Bapak Drs. Iwan Barata, M.Pd., selaku Dosen Ahli yang telah memberikan penilaian, saran, dan masukkan terhadap produk video model latihan untuk mahasiswa yang telah dibuat.
7. Mas Dwi Indra Kurniawan, M.Pd., selaku Ahli yang telah memberikan penilaian, saran, dan masukkan terhadap produk video model latihan untuk mahasiswa yang telah dibuat.
8. Para sahabat yang telah memberikan semangat, motivasi, dan bantuan dalam segala hal yang menyangkut penulisan skripsi.

Akhir kata, Saya berharap Allah subhanahu wa ta'ala membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu, semoga skripsi ini bermanfaat bagi banyak pihak. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, maka dibutuhkan saran dan kritik yang membangun dari berbagai pihak demi kemajuan kemajuan penelitian selanjutnya.

Tangerang, 1 Juli 2020

Satria Nugraha Fikriansyah
NIM. 6135165188

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PERNYATAAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN...	xiv
BAB I PENDAHULUAN...	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian.....	5
C. Perumusan Masalah	5
D. Kegunaan Hasil Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	6
A. Konsep Pengembangan Model	6
B. Konsep Model yang Dikembangkan	17
C. Kerangka Teoritik	21

1.	Latihan.....	21
2.	Latihan Beban	25
3.	Dumbbell	33
D.	Rancangan Model	39
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		
A.	Tujuan Penelitian	40
B.	Tempat dan Waktu Penelitian	40
C.	Karakteristik Model yang Dikembangkan	40
D.	Pendekatan dan Model Penelitian	40
E.	Langkah-langkah Pengembangan Model	42
1.	Penelitian Pendahuluan	42
2.	Perencanaan Pengembangan Model.....	44
3.	Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... 49		
A.	Hasil Pengembangan Model.....	49
B.	Kelayakan Model.....	54
C.	Pembahasan	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... 56		
A.	Kesimpulan.....	56
B.	Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA.....		58



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen Validasi Ahli Angkat Beban	46
2. Data Hasil Penelitian	57



DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Langkah-langkah penelitian dan pengembangan

Model Borg and Gal	7
2. Peralatan Angkat Beban	29
3. <i>Kettlebells</i>	30
4. <i>CAP's Hex Dumbbells</i>	34
5. <i>The Intek Delta Series Dumbbells</i>	34
6. <i>Adjustable Dumbbells</i>	35
7. <i>The Powerblock Series Dumbbell</i>	35
8. Alur Prosedur Penelitian 4D.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Draft Model Final	60
2. Surat Keterangan Validitas Ahli 1	73
3. Surat Keterangan Validitas Ahli 2	77
4. Daftar Riwayat Hidup	81

