

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN ATLET CRICKET BANTEN
BERBASIS HOME WORKOUT**



**ANJAS DWI KUSUMA ATMAJA
6815163847**

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

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2021

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN ATLET CRICKET BANTEN BERBASIS HOME WORKOUT

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membuat model latihan Cricket Banten berbasis home workout pada masa pandemik dan penelitian ini menggunakan metode Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D dan pengembangan sebagai metode penelitian yang secara sengaja, sistematis, bertujuan atau diarahkan untuk mencaritemukan, merumuskan, memperbaiki, mengembangkan, menghasilkan, menguji keefektifan produk, model, metode/strategi/cara, jasa, prosedur tertentu yang lebih unggul, baru, efektif, efisien, produktif, dan bermakna (Arifin, 2017). Populasi dengan subjek dalam penelitian ini adalah atlet Cricket Banten. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan teknik R&D yang memiliki 10 tahap, dan peneliti mendapatkan 10 model latihan yaitu : *Side to side catch*, Bola Gantung, Bola Pantul Bawah, *Resistance Band Bowling*, Front Foot Drill Markers, *Push Up Side to Side* dengan Membawa Bola, *Bowling Pantulan Dinding*, *High Catch* , Squats dengan Mengambil Bola, *Throwing Ball to Wall*

Kata Kunci: Home Workout, Model Latihan, Cricket

HOME WORKOUT-BASED BANTEN CRICKET TRAINING MODEL DEVELOPMENT

ABSTRACT

This study aims to create a Banten cricket training model based on home training during the pandemic and this research uses method quantitative, qualitative, and R&D and development as a research method that is deliberate, systematic, aimed or directed to find, formulate, improve, develop, produce, test the effectiveness of products, models, methods / strategies / methods, services, certain procedures that are superior, new, effective, efficient, productive, and approaching (Arifin, 2017). The population with the subject of this research is Banten Cricket athletes. The instrument in this study used the R&D technique which had 10 stages, and the researchers obtained 10 training models, namely: Side to side catch, Hanging Ball, Lower Bounce Ball, Bowling Resistance Band, Front Foot Drill Markers, Side to Side Push Up by Carrying the Ball, Bowling Wall Bounce, High Catch, Ball saving Squat, Throwing Ball to Wall

Keywords: Home Workout, Home Workout, Cricket



LEMBARAN PERSETUJUAN SKRIPSI
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING

Nama

Pembimbing I

Dr. dr. Junaidi, Sp.KO
NIP. 19611114 200003 1 001

Tanda Tangan

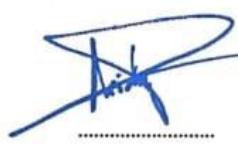


Tanggal

.....
14/02/2021

Pembimbing II

Dr. Albert W.A Tangkudung
S.Sos., M.Pd
NIP. 19830827 201504 1 001



.....
17/02/2021

PERSETUJUAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

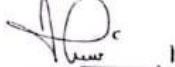
Nama

Susilo, M.Pd., D.Ed
NIP. 19730322 200312 1 001

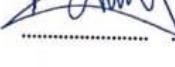
Jabatan Tanda Tangan Tanggal

Ketua 
18/02/2021

Sekretaris 
15/02/2021

Anggota 
14/02/2021

Anggota 
17/02/2021

Anggota 
15/02/2021

Boyke Adam Hatena Manopo,
S.Pd., M.Pd
NIP. 19750430 200604 1 001

Dr. dr. Junaidi, Sp.KO
NIP. 19611114 200003 1 001

Dr. Albert W.A Tangkudung
S.Sos., M.Pd
NIP. 19830827 201504 1 001

dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N
NIP. 19850419 201504 1 002

Tanggal Lulus: 4 Februari 2021

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 diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis 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.





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 : Anjas Dwi Kusuma Atmaja
NIM : 6815163047
Fakultas/Prodi : IPB Keolahragaan
Alamat email : anjasatm@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 ATLET CRICKET BANTEN
BERBASIS HOME WORKOUT

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, 17 MARET 2021

Penulis

(ANJAS DWI KUSUMA)
nama dan tanda tangan

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	iv
KATA PENGANTAR.....	x
BAB I.....	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Pembatasan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
D. Perumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
E. Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1. Secara teoritis	Error! Bookmark not defined.
2. Secara Praktis.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II.....	Error! Bookmark not defined.
KAJIAN TEORITIK	Error! Bookmark not defined.
A. Konsep Pengembangan Model	Error! Bookmark not defined.
1. Model Pengembangan Sugiyono.....	Error! Bookmark not defined.
2. Model Pengembangan Borg & Gall.....	Error! Bookmark not defined.
3. ADDIE.....	Error! Bookmark not defined.
B. Konsep Model Yang di Kembangkan.....	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Teoritik	Error! Bookmark not defined.
1. Model Latihan.....	Error! Bookmark not defined.
2. Olahraga Cricket.....	Error! Bookmark not defined.
a. Pengertian Cricket.....	Error! Bookmark not defined.
b. Cara Bermain Cricket :	Error! Bookmark not defined.
c. Teknik dasar cricket :	Error! Bookmark not defined.
d. Posisi pemain cricket,.....	Error! Bookmark not defined.
e. Ukuran Lapangan Cricket	Error! Bookmark not defined.
A. Pengertian Workout.....	Error! Bookmark not defined.

B.	Prinsip-prinsip Latihan	Error! Bookmark not defined.
1.	Prinsip kekhususan :.....	Error! Bookmark not defined.
2.	Prinsip Beban-Lebih :	Error! Bookmark not defined.
3.	Prinsip Beban Bertambah	Error! Bookmark not defined.
C.	Rancangan Model	Error! Bookmark not defined.
BAB III.....		Error! Bookmark not defined.
METODE PENELITIAN		Error! Bookmark not defined.
A.	Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B.	Tempat dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C.	Karakteristik Pengembangan Model.....	Error! Bookmark not defined.
D.	Metode Penilitian.....	Error! Bookmark not defined.
E.	Langkah-langkah Pengembangan Model.....	Error! Bookmark not defined.
	Potensi dan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
	Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
	Desain Produk	Error! Bookmark not defined.
	Validasi Desain	Error! Bookmark not defined.
	Revisi Desain	Error! Bookmark not defined.
	Uji Coba Produk	Error! Bookmark not defined.
	Uji coba kelompok kecil	Error! Bookmark not defined.
	Uji coba kelompok besar.....	Error! Bookmark not defined.
	Validitas Ahli.....	Error! Bookmark not defined.
F.	Implementasi Model.....	Error! Bookmark not defined.
a)	Model latihan 1	Error! Bookmark not defined.
b)	Model Latihan 2	Error! Bookmark not defined.
c)	Model latihan 3	Error! Bookmark not defined.
d)	Model Latihan 4	Error! Bookmark not defined.
e)	Model Latihan 5	Error! Bookmark not defined.
f)	Model Latihan 6	Error! Bookmark not defined.
g)	Model Latihan 7	Error! Bookmark not defined.
h)	Model Latihan 8	Error! Bookmark not defined.
i)	Model Latihan 9	Error! Bookmark not defined.
j)	Model Latihan 10	Error! Bookmark not defined.
BAB IV.....		Error! Bookmark not defined.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Hasil Pengembangan Model	Error! Bookmark not defined.
B. Model Akhir.....	Error! Bookmark not defined.
1. Side to side catch	Error! Bookmark not defined.
Bola gantung	Error! Bookmark not defined.
Bola pantul bawah	Error! Bookmark not defined.
Resistance Band Bowling	Error! Bookmark not defined.
Front Foot Drill Markers.....	Error! Bookmark not defined.
Push up side to side dengan membawa bola	Error! Bookmark not defined.
Bowling pantulan dinding	Error! Bookmark not defined.
High Catch	Error! Bookmark not defined.
Squats dengan mengambil bola.....	Error! Bookmark not defined.
Throwing ball to wall.....	Error! Bookmark not defined.
C. Kelayakan Model.....	Error! Bookmark not defined.
D. Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V.....	Error! Bookmark not defined.
KESIMPULAN DAN SARAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
B. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 1 Surat Permohonan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2 Surat Validasi 1.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3 Surat Validasi 2.....	Error! Bookmark not defined.
.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4 Surat Kuasa Atlet.....	Error! Bookmark not defined.
RIWAYAT HIDUP.....	Error! Bookmark not defined.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan karunia-Nya yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “(Pengembangan Model Latihan Atlet Cricket Banten Berbasis Home Workout)”

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada atlet Cricket Banten beserta Pelatih; Nanang Suherman S.Pd, Sujana Anong S.pd dan kepada dr. Bazzar Ari Mighra, selaku Pembimbing Akademik; Dr. dr. Junaidi, Sp.KO dan Bapak Albert W.A Tangkudung S.Sos, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan proposal skripsi ini, serta Kedua orang tua saya tercinta bapak Jasmono dan ibu Inna, yang telah memberikan dukungan material maupun moral. Tak lupa teman seperjuangan selama diperkuliahannya teman-teman IKOR. Dan juga sahabat-sahabat saya. Yang telah memberikan dukungan penuh kepada saya untuk segera menyelesaikan proposal skripsi; kepada teman-teman yang telah menyediakan waktu untuk membantu dan memberikan solusi disaat saya kesulitan dalam menyelesaikan proposal skripsi; Dan Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu, yang telah ikhlas memberikan bantuan dan motivasi dalam penyelesaian proposal skripsi ini.

Banyak sekali hambatan dalam penyusunan tugas akhir skripsi ini. Oleh karena itu, selesainya tugas ini bukan semata karena kemampuan penulis, banyak sumber yang mendukung dan membantu. Dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada pihak-pihak yang telah membantu. Rasa syukur dan terimakasih bagi semua pihak dan yang namanya tidak bisa saya sebutkan. atas segala dukungan dan doanya semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas segala kebaikan yang telah mereka berikan kepada penulis.

Jakarta, 15 Juni 2020

Anjas Dwi Kusuma Atmaja

