

MODEL LATIHAN TEKNIK DASAR 1 TURN UNTUK ANAK USIA 10-12 TAHUN PADA CABANG OLAHRAGA *AEROBIC GYMNASTICS*



**MIA AYU LESTARI
6315164707**

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

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

RINGKASAN

MIA AYU LESTARI, "MODEL LATIHAN TEKNIK DASAR 1 *TURN* UNTUK ANAK USIA 10-12 TAHUN PADA CABANG OLAHRAGA *AEROBIC GYMNASTICS* BERBASIS MEDIA VIDEO", Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.

Ringkasan. Penelitian ini bertujuan untuk memperkenalkan model latihan teknik dasar pada cabang *Aerobic Gymnastics* dengan berbasis media video untuk anak usia 10-12 tahun. Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (R&D) menurut Sugiyono, dimana penelitian menggunakan 10 tahapan yaitu (1) Potensi dan masalah (2) pengumpulan data (3) Desin produk (4) Vaidasi Desain (5) Ujicoba Pemakaian (6) Revisi Produk (7) Ujicoba Produk (8) Revisi Desain (9) Revisi Produk Final (10) Produksi Masal. Hasil penelitian ini menghasilkan produk berupa model latihan teknik dasar *1 Turn* untuk anak usia 10-12 tahun pada cabang olahraga *Aerobic Gymnastics* berbasis media video sebanyak 10 model yang telah diuji cobakan dalam kelompok kecil 10 atlet PERSANI Kota Tangerang dan uji coba kelompok besar melibatkan 20 atlet PERSANI Kota Tangerang.

Kata Kunci: Model latihan, 1 *Turn Aerobic Gymnastics*

ABSTRAC

MIA AYU LESTARI, "1 TURN BASIC ENGINEERING TRAINING MODEL FOR CHILDREN AGE 10-12 YEARS IN AEROBIC GYMNASTICS SPORTS BASED ON VIDEO MEDIA", Sports Coaching Education Study Program, Faculty of Sports Science, State University of Jakarta.

ABSTRAC. This study aims to introduce a basic technical training model to the Aerobic Gymnastics branch using video media for children aged 10-12 years. This research method uses the research and development (R & D) method according to Sugiyono, where the research uses 10 stages, namely (1) Potentials and problems (2) data collection (3) Product design (4) Validation Design (5) Usage Trial (6) Revision Products (7) Product Trials (8) Design Revisions (9) Final Product Revisions (10) Mass Production. The results of this study resulted in a product in the form of a 1 Turn basic technique training model for children aged 10-12 years in the Aerobic Gymnastics sport based on video media as many as 10 models that were tested in a small group of 10 PERSANI athletes in Tangerang City and large group trials involving 20 PERSANI athletes. Tangerang City.

Keywords: Exercise model, 1 Turn Aerobic Gymnastics

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama

Pembimbing I
Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd
NIP. 19641126 198803 1 002

Tanda Tangan

Tanggal

15/2/21

Pembimbing II

Dr.Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si
NIP. 19700417 199903 1 002



16/2/21

Nama

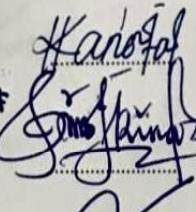
Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

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

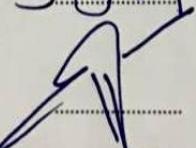
Ketua



18/2/21

2. Dr. Rina Ambar Dewanti, M.Pd
NIP. 19740904 200501 2 001

Sekertaris



15/2/21

3. Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd
NIP. 19641126 198803 1 002

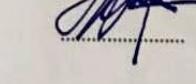
Anggota



16/2/21

4. Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si
NIP. 19700417 199903 1 002

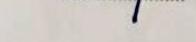
Anggota



15/2/21

5. Dr. Hidayat Humaid, M.Pd
NIP. 19630210 198803 1 001

Anggota



16/2/21

Tanggal Lulus : 28 Januari 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 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, 28 Januari 2021

Yang membuat pernyataan,



(Mia Ayu Lestari)

No. Reg. 6315164707



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 : Mia Ayu Lestari

NIM : 6315164707

Fakultas/Prodi : Ilmu Olahraga/Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Alamat Email : miaayu821@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 TEKNIK DASAR 1 TURN UNTUK ANAK USIA 10-12 TAHUN PADA CABANG
OLAHRAGA AEROBIC GYMNASTICS

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, 16 Maret 2021

Penulis

(
MIA AYU LESTARI
)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi yang mengkaji mengenai **MODEL LATIHAN TEKNIK DASAR 1 TURN UNTUK ANAK USIA 10-12 TAHUN PADA CABANG OLAHRAGA AEROBIC GYMNASTICS.** Skripsi ini disusun sebagai salah satu untuk mendapatkan gelar Sarjana Olahraga di Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta.

Dalam menyusun skripsi ini, peneliti banyak memperoleh bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.
2. Hendro Wardoyo, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta.
3. Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan selama proses pelaksanaan dan penulisan skripsi ini.
4. Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan selama proses pelaksanaan dan penulisan skripsi ini.
5. Para sahabat yang telah memberikan motivasi dan dukungan.

Peneliti menyadari bahwa dalam menyusun skripsi ini masih jauh dari sempurna, untuk itu peneliti sangat membuka hati untuk menerima kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak. Peneliti berharap semoga skripsi ini dapat diterima dan bermanfaat untuk semua pihak, baik peneliti maupun pembaca.

Jakarta, 28 Januari 2021

M.A.L

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
RINGKASAN	iii
ABSTRACT	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Masalah	8
C. Perumusan Masalah.....	8
D. Kegunaan Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Konsep Pengembangan Model	10
1. Model Pengembangan IDI	11
2. Model Pengembangan Dick & Carey.....	12
3. Model Pengembangan Sugiyono.....	15
4. Model Four-D.....	20
5. Model Pengembangan MPI.....	21
6. Model Borg & Gall.....	22
B. Konsep Model yang dikembangkan	32
C. Kerangka Teoritik	58
D. Rancangan Model.....	59
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tujuan Penelitian	61
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	62
C. Karakteristik model	62
D. Pendekatan dan metode penelitian	62
E. Langkah-langkah pengembangan model	65
1. Analisis kebutuhan	65

2. Perencanaan pengembangan model.....	66
3. Validasi, evaluasi, dan revisi model.....	67
4. Teknik pengumpulan data.....	72

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil model latihan.....	74
1. Hasil analisis kebutuhan	74
2. Model Awal	75
3. Model Final.....	77
B. Kelayakan Model	79
C. Revisi Produk.....	81
D. Pembahasan.....	82
E. Pembahasan Produk.....	83
BAB V Kesimpulan dan Saran	
A. Kesimpulan.....	84
B. Implikasi.....	84
C. Saran-Saran.....	85
DAFTAR PUSTAKA.....	87

