

**MODEL LATIHAN FISIK ATLET BULUTANGKIS PADA
MASA PANDEMI COVID 19**



PITRIYANI

7216167312

Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
untuk Mendapatkan Gelar Magister

**PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2021

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING
DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

Pembimbing I



Dr. Abdul Sukur, M.Si

Tanggal:

Pembimbing II




Dr. Hernawan, SE, M.Pd

Tanggal :

Prof. Dr. Nadiroh, M.Pd

(Direktur Pascasarjana Universitas Jakarta)

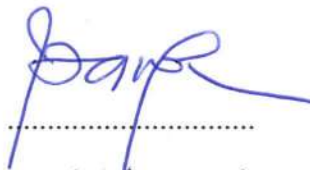


.....
(tanda tangan)

.....
(tanggal)

Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or

(Koodinator Prodi Pendidikan Jasmani)



.....
(tanda tangan)

24.2.2021

.....
(tanggal)

Nama : Pitriyani

No Registrasi : 7216167312

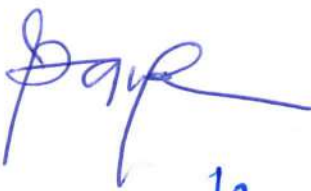
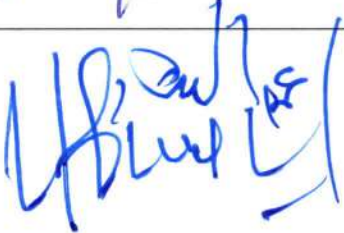



Tanggal Lulus : 25 Februari 2021

Angkatan : 2016

1. Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta
2. Koordinator Prodi Pendidikan Jasmani S2 Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS

Nama : Pitriyani
No Registrasi : 7216167312
Program Studi : Pendidikan Jasmani

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or (Koordinator Program Studi)		24. 02. 2021.
2	Dr. Abdul Sukur, M.Si (Pembimbing I)		23. 2 . 2021.
3	Dr. Hernawan, SE, M.Pd (Pembimbing II)		23. 2. 2021.
4	Dr. Iwan Setiawan, M.Pd (Penguji)		22 . 2 . 2021
5	Susilo, M.Pd, D.Ed (Penguji)		22 . 2 . 2021

MODEL LATIHAN FISIK ATLET BULUTANGKIS PADA MASA PANDEMI COVID 19

Pitriyani

Pascasarjana, Universitas Negeri Jakarta

ABSTRAK

Tujuan akhir dari penelitian ini adalah untuk menghasilkan model latihan fisik pelatih bulutangkis yang dapat memberikan manfaat pada pelatih untuk menyampaikan materi latihan dan membantu pelatih untuk dapat memahami dan mencapai hasil latihan yang diharapkan dalam model latihan fisik pelatih bulutangkis selama masa pandemi covid 19. Penelitian dilaksanakan pada pelatih Gold Badminton Club

Hasil uji pakar tahap I terdapat tiga ahli yang memberikan evaluasi terhadap produk model latihan *fisik* bulutangkis. Berdasarkan data yang disajikan diatas rata-rata persentasi validasi ahli adalah 79,17% hasil ini menyatakan bahwa produk model latihan *fisik* bulutangkis Gold Badminton Club BAIK dan melakukan beberapa perbaikan atau revisi pada produk model latihan *fisik* bulutangkis. Hasil uji pakar tahap II, terdapat tiga ahli yang memberikan evaluasi terhadap produk model latihan *fisik* bulutangkis. Berdasarkan data validasi tahap II yang disajikan diatas rata-rata persentasi validasi ahli adalah 97,10% hasil ini menyatakan bahwa produk model latihan *fisik* bulutangkis Gold Badminton Club VALID dan dapat memenuhi kriteria. Pelatih sebagai pengguna model sangat antusias dalam merespon di buktikan dengan tingginya tanggapan terhadap produk yang telah disusun dan divalidasi oleh ahli. Data yang dikumpulkan oleh peneliti dalam persentatip ini menyatakan bahwa keseluruhan rata-rata persentasi atas tanggapan pelatih adalah 89,00%.

Berdasarkan data yang telah diperoleh peneliti dari hasil uji ahli/pakar dan implementasi kepada pelatih dapat disimpulkan bahwa : Model latihan *fisik* bulutangkis untuk pemula usia sekolah menengah pertama dapat dikembangkan dan diterapkan dalam latihan *fisik* bulutangkis dan ini layak di gunakan untuk pemula.

Kata kunci: Bulutangkis;Model Latihan;Covid-19

PHYSICAL TRAINING MODEL OF BADMINTON ATHLETES IN PANDEMIC COVID 19

Pitriyani

Pascasarjana, Universitas Negeri Jakarta

ABSTRACT

The final objective of this study is to produce a badminton trainer physical training model that can provide benefits to the trainer in delivering training material and helping the trainer to understand and achieve the expected training results in the badminton trainer physical training model during the Covid 19 pandemic. Gold Badminton Club coach The results of the first stage expert test were three experts who gave evaluations of the badminton physical training model products.

Based on the data presented above, the average percentage of expert validation is 79.17%. This result states that the product of the Gold Badminton Club physical training model is GOOD and has made some improvements or revisions to the badminton physical training model product. The results of the phase II expert test, there are three experts who provide an evaluation of the badminton physical training model product. Based on the stage II validation data presented above the average percentage of expert validation is 97.10%, this result states that the product of the VALID Gold Badminton Club physical training model can meet the criteria. The trainer as a model user is very enthusiastic in responding as evidenced by the high response to products that have been compiled and validated by experts. The data collected by researchers in this percentage states that the overall average percentage of trainers' responses is 89.00%.

Based on the data that the researcher has obtained from the results of expert / expert testing and implementation to the trainer, it can be concluded that: The badminton physical training model for junior high school-aged beginners can be developed and applied in badminton physical training and it is suitable for use for beginners.

Keywords: Badminton; Training Model; Covid-19

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Pitriyani
NIM : 7216167312
Tempat/Tanggal Lahir : Jakarta, 28 April 1990
Program : Magister
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul Model Latihan Fisik Untuk Atlet Bulutangkis Pada Masa Pandemi Covid 19 merupakan karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Maret 2021



Pitriyani



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 : Pitriyani
NIM : 7216167312
Fakultas/Prodi : S2 Pendidikan Jasmani
Alamat email : pitri_1990@yahoo.co.id

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 :

Model Latihan Fisik atlet Bulutangkis Pada masa Pandemi Covid 19

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

Penulis

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kita ucapkan hanya pada Allah Swt, karena rahmat, karunia serta hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan Tesis ini tepat pada waktunya dengan judul **“Model Latihan Fisik Untuk Atlet Bulutangkis Pada Masa Pandemi Covid 19”** Tesis ini ditulis untuk memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan Olahraga pada Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Dalam penulisan tesis ini peneliti sangat menyadari begitu banyak kekurangan, karena dari itu kritik dan saran dari para pembaca sangat peneliti harapkan demi kesempurnaan karya peneliti di masa yang akan datang. Penulis mengucapkan rasa terima kasih. Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta. Dr. Abdul Sukur, S.Pd, M.Si selaku pembimbing I yang telah memberikan saran dan pengarahan dalam penyusunan tesis ini. Dr. Hernawan, SE, M.Pd selaku pembimbing II. beserta seluruh dosen dan staf administrasi Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Akhirnya peneliti mengucapkan rasa terima kasih kepada keluarga terutama orang tua saya Alm Bapak Surito yang belum genap 40 hari meninggalkan saya dan terima kasih kepada ibu, dua kakak dan satu adik tercinta yang telah memberikan semangat dan motivasi dalam penyelesaian tesis ini.

Segenap teman-teman seperjuangan dan sahabat-sahabat terbaik, akhirnya penulis berharap semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi semuanya, tak lupa peneliti juga mohon saran dan kritikan demi kesempurnaan tesis ini.

Jakarta, April 2021

Pitriyani

DAFTAR ISI

COVER	i
PERSETUJUAN KOMISI PROMOTOR	ii
PERSETUJUAN YUDISIUM	ii
BUKTI PERBAIKAN TESIS	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian	4
C. Rumusan Masalah	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORETIK	6
A. Konsep Model Pengembangan	6
B. Konsep Model yang Dikembangkan	11
C. Kerangka Teoritik	14
1. Atlet Bulutangkis	14
2. Gerak Dasar	16
3. Prinsip Latihan	18
4. Program Latihan	23
5. Bentuk Latihan Fisik	26
6. Pengembangan Anak usia 6-12 Tahun	30
7. Lokomotor	32
8. COVID-19	34
D. Rancangan Model	35

BAB III	METODOLOGI PENELITIAN.....	37
	A. Tujuan Penelitian.....	37
	B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	37
	C. Karakteristik Model yang Dikembangkan.....	38
	D. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	39
	E. Langkah-Langkah Pengembangan Model.....	40
	1. Analisis.....	40
	2. Desain Model.....	42
	3. Implementasi.....	46
	4. Evaluasi.....	46
	5. Petunjuk Pengisian.....	47
	F. Teknik Analisis Data.....	52
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	53
	A. Model.....	53
	1. Hasil Analisis Kebutuhan.....	53
	2. Desain Model.....	54
	3. Validasi Pakar/Ahli.....	54
	4. Implementasi.....	57
	5. Evaluasi.....	58
	6. Hasil tahap Uji Efektivitas.....	59
	7. Nilai Rata-rata.....	60
	8. koefesien Korelasi.....	60
	9. Signifikan Perbedaan.....	61
	B. Pembahasan.....	62
BAB V	SIMPULAN DAN REKOMENDASI.....	64
	A. Simpulan.....	64
	B. Rekomendasi.....	64
	DAFTAR PUSTAKA.....	66
	LAMPIRAN.....	70
	RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Model ADDIE.....	11
Gambar 2.2	<i>Long Term Athlete Development</i>	30
Gambar 2.3	Rancangan Model Latihan Fisik bulutangkis untuk pemula usia 6 – 12 tahun pada masa pandemi COVID-19.....	36
Gambar 4.1	Diagram Batang	62



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Wawancara Analisis Kebutuhan.....	41
Tabel 3.2	Model latihan fisik bulutangkis Pada Masa Pandemi Covid 19.....	43
Tabel 3.3	Kisi-kisi Penilaian Validitas Ahli model latihan fisik bulutangkis	43
Tabel 3.4	Kisi-kisi instrument model latihan fisik bulutangkis.....	44
Tabel 3.5	Norma Penilaian Model Latihan Fisik Bulutangkis	45
Tabel 3.2	Pengambilan Keputusan Persentase	52
Tabel 4. 1	Data analisis kebutuhan	53
Tabel 4. 2	Hasil revisi ahli bulutangkis tahap pertama.....	55
Tabel 4. 3	Hasil revisi ahli bulutangkis tahap Kedua	56
Tabel 4.4	Implementasi dan tanggapan pelatih Gold Badminton Club dan Sarwendah Badminton Club.....	57
Tabel 4.4	Hasil Multistage Fitness Tes (Bleep Test) Treatment (Pre Test), Setelah Treatment (Post Test).....	59
Tabel 4.5.	Nilai Rata-rata.....	60
Tabel 4.6.	Koefisien Korelasi	60
Tabel 4.7.	Signifikan Perbedaan.....	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Penelitian	70
Lampiran 2	Model Latihan Fisik Untuk Atlet Bulutangkis Pada Masa Pandemi Covid 19.....	73
Lampiran 3	Kuesioner	92
Lampiran 4	Dokumenntasi Penelitian.....	143

