

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KELINCAHAN PADA  
MAHASISWA KOP BULUTANGKIS UNIVERSITAS NEGERI  
JAKARTA**



**AMEL ANGEL PUTRI SINAGA  
1601617041**

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
AGUSTUS, 2021**

# PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KELINCAHAN PADA MAHASISWA KOP BULUTANGKIS UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Amel Angel Putri Sinaga<sup>1</sup> Khaeroni<sup>2</sup> Iwan Setiawan<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani, <sup>2</sup>Universitas Negeri Jakarta.

e-mail : [amelangelputrisinaga2108@gmail.com](mailto:amelangelputrisinaga2108@gmail.com)

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan sumber referensi dan alternatif pengembangan model latihan kelincahan sesuai dengan kebutuhan bulutangkis saat ini, dengan menggunakan alat berupa *cone*, *ledder*, *hurdle*, dan bola. Model yang dibuat oleh peneliti adalah 15 variasi model Latihan kelincahan bulutangkis. Pengembangan model latihan kelincahan pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta untuk cabang olahraga bulutangkis ini adalah dengan menggunakan model penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) dari buku Borg dan Gall, yaitu suatu proses yang digunakan untuk mengembangkan dan memvalidasi produk-produk pendidikan, yang tidak hanya bersifat materi seperti buku teks, video latihan, dan lain-lain, tapi juga termasuk prosedur dan proses latihan, serta model atau metode pengelolaan pembelajaran. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan 2 orang ahli dalam bulutangkis. Hasil pengembangan model latihan dalam penelitian ini berbentuk tertulis, peneliti menghasilkan produk dalam bentuk karya tulis atau naskah yang menyajikan berbagai bentuk model latihan kelincahan pada cabang olahraga bulutangkis.

**Kata Kunci** : Pengembangan, Model, Kelincahan, Bulutangkis.

**DEVELOPMENT OF ABILITY TRAINING MODEL ON BRICKLE  
STUDENTS, JAKARTA STATE UNIVERSITY**

Amel Angel Putri Sinaga<sup>1</sup> Khaeroni<sup>2</sup> Iwan Setiawan<sup>3</sup>

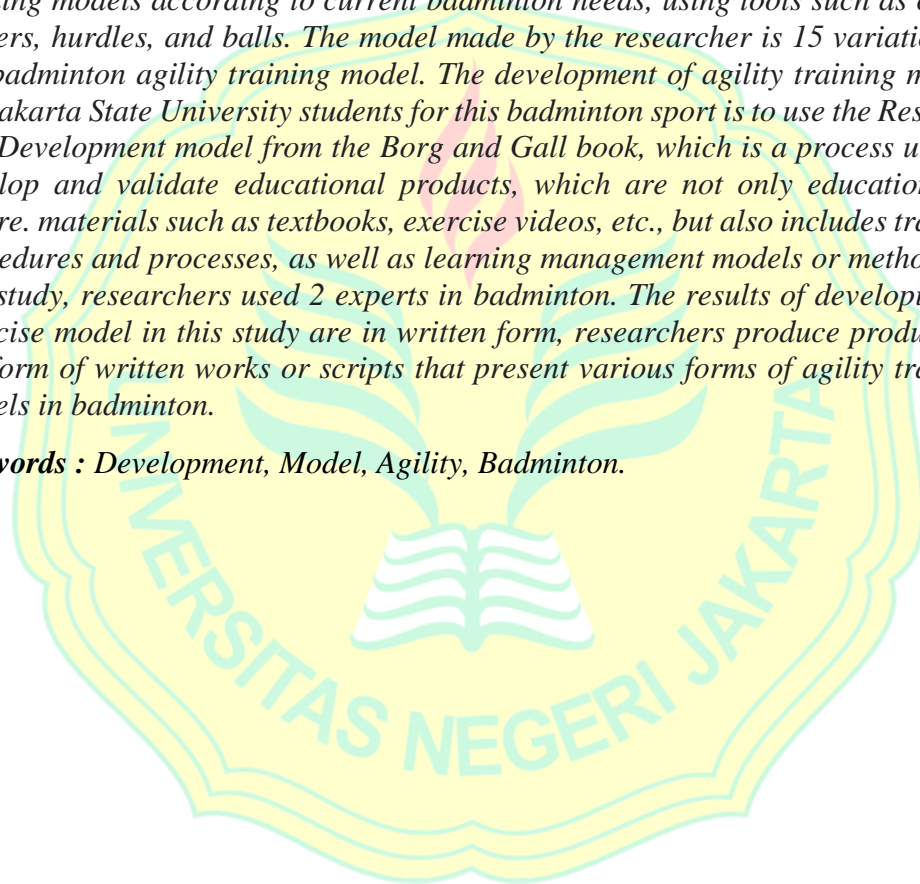
<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani, <sup>2</sup>Universitas Negeri Jakarta.

e-mail : [amelangelputrisinaga2108@gmail.com](mailto:amelangelputrisinaga2108@gmail.com)

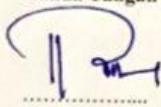
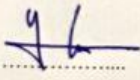
**ABSTRACT**

*This study aims to provide a reference and alternative source of developing agility training models according to current badminton needs, using tools such as cones, ledders, hurdles, and balls. The model made by the researcher is 15 variations of the badminton agility training model. The development of agility training models for Jakarta State University students for this badminton sport is to use the Research and Development model from the Borg and Gall book, which is a process used to develop and validate educational products, which are not only educational in nature. materials such as textbooks, exercise videos, etc., but also includes training procedures and processes, as well as learning management models or methods. In this study, researchers used 2 experts in badminton. The results of developing an exercise model in this study are in written form, researchers produce products in the form of written works or scripts that present various forms of agility training models in badminton.*

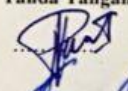

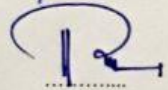
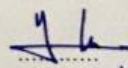
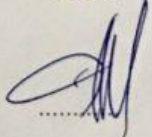
**Keywords :** *Development, Model, Agility, Badminton.*



### LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

| Nama  | Tanda Tangan  | Tanggal    |
|---|---|------------|
| <b>Pembimbing I</b><br><u>Khaeroni, M.Pd</u><br>NIP. 197308182002121001           |  | 18/08-2021 |
| <b>Pembimbing II</b><br><u>Dr. Iwan Setiawan, M.Pd</u><br>NIP. 197303052009121001 |  | 18/08-2021 |

### PERSETUJUAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

| Nama   | Jabatan    | Tanda Tangan   | Tanggal    |
|--|------------|--|------------|
| <u>Dr. Setyo Purwanto, M.Pd</u><br>NIP. 197202192003121001 | Ketua      |  | 19/08-2021 |
| <u>Dr. Sukiri, M.Pd</u><br>NIP. 195908161987031002         | Sekretaris |  | 24/08-2021 |
| <u>Khaeroni, M.Pd</u><br>NIP. 197308182002121001           | Anggota    |  | 18/08-2021 |
| <u>Dr. Iwan Setiawan, M.Pd</u><br>NIP. 197303052009121001  | Anggota    |   | 18/08-2021 |
| <u>Rizky Nurulfa, M.Pd</u><br>NIP. 198808312019032010      | Anggota    |   | 20/08-2021 |

Tanggal Lulus :

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, yaitu skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian dari saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali melalui arahan dosen pembimbing.
3. Dalam karya tulisan ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dan di cantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan di sebutkan nama pengarang dan di cantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Agustus 2021

Yang Membuat Pernyataan



Amel Angel Putri Sinaga

NIM. 1601617041



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://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 : Amel Angel Putri Sinaga  
NIM : 1601617041  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Olahraga  
Alamat email : amelangelputrisinaga2108@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 Kelincahan Pada Mahasiswa KOP Bulutangkis Universitas Negeri Jakarta

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, 23 Agustus 2021

Penulis

(Amel Angel Putri Sinaga)

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan anugrah-Nya sehingga terselesainya skripsi ini dengan judul : Pengembangan Model Latihan Kelincahan Pada Mahasiswa KOP Bulutangkis Universitas Negeri Jakarta. Skripsi ini di susun untuk memenuhi tugas akhir dalam mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Pembuatan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan doa dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti ingin mengucapkan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya atas segala bantuan yang telah diberikan baik moril maupun materil hingga selesainya skripsi ini. Dengan rasa hormat peneliti ucapkan kepada Bapak Dr Johansyah Lubis, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Bapak Dr Iwan Setiawan, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani dan pembimbing II, Bapak Khaeroni, M.Pd sebagai Pembimbing I, dan juga Bapak Dr Sukiri, M.Pd selaku penasehat akademik.

Peneliti mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua dan keluarga tercinta yang telah memberikan kepercayaan dan Doa untuk menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terimakasih juga kepada teman-teman KOP bulutangkis FIK UNJ dan perpustakaan tempat berfikir mencari ide, dan kepada semua pihak hingga selesainya skripsi ini.

Jakarta, Agustus 2021

A A P S

## DAFTAR ISI

|  |            |
|--|------------|
| <b>ABSTRAK .....</b>                               | <b>i</b>   |
| <b>ABSTRACT .....</b>                              | <b>ii</b>  |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                         | <b>iii</b> |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                             | <b>iv</b>  |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                          | <b>v</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL.....</b>                           | <b>vi</b>  |
| <b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>                     | <b>1</b>   |
| A. Latar Belakang .....                            | 1          |
| B. Fokus Masalah.....                              | 5          |
| C. Perumusan Masalah.....                          | 5          |
| D. Kegunaan Penelitian.....                        | 5          |
| <b>BAB II KAJIAN TEORETIK.....</b>                 | <b>7</b>   |
| A. Konsep Pengembangan Model.....                  | 7          |
| B. Konsep Model yang dikembangkan.....             | 22         |
| C. Kerangka Teoretik.....                          | 23         |
| 1. Model.....                                      | 23         |
| 2. Pengertian Latihan.....                         | 24         |
| 3. Kelincahan ( <i>agility</i> ).....              | 36         |
| 4. Bulutangkis.....                                | 44         |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>         | <b>57</b>  |
| A. Tujuan Penelitian .....                         | 57         |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian .....               | 57         |
| C. Karakteristik Model yang Dikembangkan .....     | 58         |
| D. Pendekatan Metode Penelitian .....              | 58         |
| E. Langkah-langkah Pengembangan Model .....        | 60         |
| 1. Desain Produk.....                              | 62         |
| 2. Validasi, Evaluasi dan Revisi Model.....        | 97         |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b> | <b>101</b> |



|   |     |
|---|-----|
| A. Hasil Pengembangan Model .....       | 101 |
| 1. Hasil Analisis Kebutuhan .....       | 101 |
| 2. Data Hasil Analisis Kebutuhan.....   | 102 |
| B. Kelayakan Model .....                | 102 |
| C. Efektivitas Model .....              | 104 |
| D. Pembahasan .....                     | 106 |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> ..... | 109 |
| A. Kesimpulan .....                     | 109 |
| B. Saran.....                           | 110 |
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....             | 112 |

