

**MODEL LATIHAN KEKUATAN PADA ATLET SQUASH
PELATDA LAPIS 2 DKI JAKARTA**



ASYA ANNISA AFIFA

1601617058

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

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

FAKULTAS ILMU OLAHRAGA

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

JULI, 2021

MODEL LATIHAN KEKUATAN PADA ATLET SQUASH PELATDA

LAPIS 2 DKI JAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk reverensi model-model latihan bagi pelatih untuk melatih kekuatan atlet *squash* pelatda lapis 2 DKI Jakarta. Berdasarkan dari semua data yang diperoleh melalui analisis kebutuhan, validasi para ahli, uji coba kelompok kecil, maka peneliti dapat memberikan kesimpulan bahwa pembuatan model latihan kekuatan pada atlet *squash* pelatda lapis 2 DKI Jakarta dapat memberikan inovasi dan reverensi latihan yang bervariasi dan dapat diterapkan kepada atlet. Sasaran atau subjek yang akan diteliti adalah atlet *squash* DKI Jakarta yang dalam hal ini di spesifikasikan pada atlet *squash* pelatda lapis 2 DKI Jakarta yang aktif latihan. Pendekatan dalam sebuah penelitian dapat dilihat oleh banyaknya variable dalam penelitian. Selain banyaknya variable pendekatan penelitian juga harus disesuaikan dengan banyaknya subjek dalam sebuah penelitian yang dapat dilihat dari populasi dan sampel yang dijadikan subjek. Selain itu suatu pendekatan juga tergantung dari tujuan dan keterbatasan penelitian yang berupa waktu dan biaya penelitian. Penelitian ini berupaya untuk membuat model latihan kekuatan pada atlet *squash* pelatda lapis 2 DKI Jakarta. Penelitian dan pengembangan ini menggunakan metode *research and development* untuk mendapatkan model yang sesuai dengan tujuan latihan. Hasil model latihan kekuatan pada atlet *squash* pelatda lapis 2 DKI Jakarta yang dibuat dalam bentuk buku pembelajaran, buku tersebut menyajikan berbagai macam model latihan yang bervariasi, yang dikemas dalam 15 model latihan yang terdiri dari berbagai macam model latihan kekuatan.

Kata Kunci : Squash, Latihan Kekuatan, Atlet Pelatda

STRENGTH TRAINING MODEL ON LAYER 2 PLAYER SQUASH


ATHLETES DKI JAKARTA

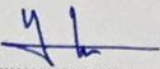
ABSTRACT

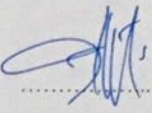
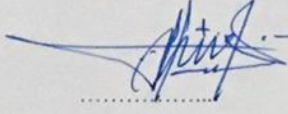

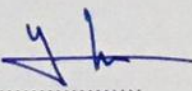

This study aims to reference training models for coaches to train the strength of squash athletes in the 2nd layer of DKI Jakarta. Based on all the data obtained through needs analysis, expert validation, small group trials, the researchers can conclude that the making of a strength training model for athletes of squash athletes at layer 2 DKI Jakarta can provide various innovations and training references and can be applied to athletes. The target or subject to be researched is the squash athletes of DKI Jakarta, which in this case is specified for the squash athletes of the 2nd layer of DKI Jakarta who are actively exercising. Approach in a study can be seen by the many variables in the study. In addition to the number of subject variables, the research approach must also be adjusted to the number of subjects in a study that can be obtained from the sample population of the dam that is used. In addition, an approach also depends on the objectives and limitations of the research in the form of time and research costs. This study seeks to create a model of strength training for squash athletes of the 2nd tier of DKI Jakarta Regional Police. This research and development uses research and development methods to obtain a model that is suitable for the purpose of the exercise. The results of the strength training model for the DKI Jakarta layer 2 regional squash athletes made in the form of a learning book, the book presents a variety of varied training models, which are packaged in 15 exercise models consisting of various strength training models.

Keywords: *Squash, Strength Training, Pelatda Athlete*

LEMBAR PESETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I Dr. Setyo Purwanto, M.Pd NIP. 197202192003121001		16/08-21

Pembimbing II Dr. Iwan Setiawan, M.Pd NIP. 197303052009121001		16/08-21
---	--	----------

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Rizky Nurulfa, M.Pd NIP. 198808312019032010	Ketua		16/08-21
2. Drs. Yansen Huru Jutalo, M.Pd NIP. 19580115198803100	Sekretaris		16/08-21
3. Dr. Setyo Purwanto, M.Pd NIP. 197202192003121001	Anggota		16/08-21
4. Dr. Iwan Setiawan, M.Pd NIP. 197303052009121001	Anggota		16/08-21
5. Mastri Juniarto, M.Pd NIDK. 8856090018	Anggota		14/08-21

Tanggal Lulus : 2 Agustus 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 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 akademik berupa pencabutan gelar yang telah di peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya yang sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Bogor, 28 Juli 2021

Yang membuat pernyataan,



NIM. 1601617058



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 : Asya Annisa Afifa
NIM : 1601617058
Fakultas/Prodi : ilmu Olahraga / Pendidikan Jasmani
Alamat email : asyaannisa8@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 :

Model Latihan kekuatan Pada Atlet Squash Pelatda Lapis 2

DFI 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, 1 September 2021

Penulis

(**ASYA ANNISA AFIFA**)

nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Olahraga 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.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta; Bapak **Dr. Setyo Purwanto, S.Pd, M.Pd**, dan Bapak **Dr. Iwan Setiawan, M.Pd**, selaku Dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, **Atlet dan Para Pelatih Squash Pelatda Lapis 2 DKI Jakarta**, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, **Bunda Martina Eviyani dan keluarga saya**, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, **Sahabat Squash Kabupaten Bogor, Sahabat Kampus dan Sahabat Rumah** yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkrnan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 28 Juli 2021

A.A.A

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	viii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian	7
C. Perumusan Masalah	7
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORITIK	9
A. Konsep Pengembangan Model	9
B. Konsep Model yang Dikembangkan	25
C. Kerangka Teoritik	26
1. Pengertian Model	26
2. Latihan	28
3. Kekuatan	29
4. Squash	29
D. Rancangan Model	54
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	54
A. Tujuan Penelitian	58
B. Tempat dan Waktu Penelitian	58
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan	58
D. Pendekatan dan Metode Latihan	58
E. Langkah-langkah Pengembangan Model	59
1. Penelitian Pendahuluan	59
2. Perancangan Pengembangan Model	59

3. Validasi,Evaluasi, dan Revisi Model	70
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	73
A. Hasil Pengembangan Model	73
1. Hasil Analisis Kebutuhan	74
2. Model Final	74
B. Kelayakan Model	94
C. Pembahasan	101
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	103
A. Kesimpulan	103
B. Saran	103
DAFTAR PUSTAKA	105
LAMPIRAN	108
RIWAYAT IDUP	122

