

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEKNIK BERTAHAN  
SEPAK TAKRAW BERBASIS *RESISTANCE BELT*  
PADA PPLOP JAWA TENGAH**



**DICKY PURWANTO  
1604619110**

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

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
FEBRUARI, 2022**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b> <u>Prof. Dr. Achmad Sofyan Hanif, M.Pd</u> NIP. 196309171989031002		11/02/2022
<b>Pembimbing II</b> <u>Burhan Basyiruddin, M.Pd</u> NIDK. 8816090018		11/02/2022

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Mansur Jauhari, M.Si</u> NIP. 197408152005011003	Ketua		11/02/2022
2. <u>Ricky Susiono, M.Pd</u> NIP. 197408292005011001	Sekretaris		11/02/2022
3. <u>Prof. Dr. Achmad Sofyan Hanif, M.Pd</u> NIP. 196309171989031002	Anggota		11/02/2022
4. <u>Burhan Basyiruddin, M.Pd</u> NIDK. 8816090018	Anggota		11/02/2022
5. <u>Ferry Yohannes Wattimena, M.Pd</u> NIP. 198202022010121003	Anggota		11/02/2022

Tanggal Lulus : 2 Februari 2022

## LEMBAR 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, 2 Februari 2022

Yang Membuat Pernyataan



Dicky Purwanto  
No. Reg. 1604619110



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 : Dicky Purwanto  
NIM : 1604619110  
Fakultas/Prodi : Kepelatihan Kecabangan Olahraga  
Alamat email : diickyp98@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 Teknik Bertahan Sepak Takraw Berbasis  
Resistance Belt pada PPLOP Jawa Tengah”

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, 15 Februari 2022

Penulis

( Dicky Purwanto )

## LEMBAR PERSEMBAHAN

Puji syukur atas nikmat yang Allah SWT. berikan kepada saya sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam mendapatkan gelar sarjana olahraga. Dicky Purwanto, S.Or. merupakan gelar pertama didalam keluarga saya, dan semoga menjadi kebanggaan bagi kedua orang tua serta keluarga saya. Shalawat serta salam tidak lupa saya sampaikan kepada Nabi Muhammad SAW. Yang menjadi tauladan bagi saya untuk menjalani hidup ini.

Lembar persembahan ini saya buat sebagai bentuk rasa syukur dan terima kasih kepada orang-orang disekitar saya yang selalu mendorong saya sampai dititik ini. Dari awal saya masuk kuliah merasakan pendidikan di perguruan tinggi, berlatih, bertanding, bersahabat, merasakan bagaimana berorganisasi. Pengalaman tersebut menjadi pembelajaran yang sangat berarti bagi saya, karena banyak hal-hal yang tidak mudah untuk dilewati dan pilihan-pilihan sulit yang ada tapi semua itu dapat saya jalani dan saya lewati. Sebaik-baiknya kita merencanakan tapi Allah SWT yang telah menetapkan jalan terbaik untuk kita. Sehingga saya percaya setiap proses akan membuahkan hasil yang indah. Ucapan terima kasih kepada orang-orang disekitar saya yang selalu memberikan dorongan dan pemantik semangat dalam menjalankan setiap prosesnya :

- 1) Orang Tua saya Bapak Supadi, Ibu Sri Purwati serta mama Siti Purwatiningsih yang tak henti-hentinya mendo'akan saya mendapatkan pendidikan setinggi-tingginya dan menjadi kebanggaan bagi keluarga. Serta kepada adik, simbah dan keluarga semuanya.
- 2) Bapak Burhan Basyiruddin, M.Pd. yang telah menjadi mentor dari mulai saya masuk kuliah hingga sampai titik ini.
- 3) Pembimbing Akademik Bapak Ferry Yohannes Wattimena, M.Pd yang telah mendidik serta mengarahkan dari awal perkuliahan sampai akhir.
- 4) Keluarga besar Sepak Takraw PPLM Nasional, Pak Sugeng dan teman seperjuangan lainnya yang telah memberikan pengalaman menjadi seorang atlet, Allah SWT *will surely give the best and Thank's for everything*

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEKNIK BERTAHAN  
SEPAKTAKRAW BERBASIS *RESISTANCE BELT*  
PADA PPLOP JAWA TENGAH**

**ABSTRAK**

Tujuan penelitian pengembangan ini adalah menghasilkan produk baru yang dipakai dalam proses latihan teknik bertahan Sepaktakraw dengan menggunakan *resistance belt*. Penelitian ini menggunakan pengembangan metode penelitian *Research & Development* (R & D). Terdapat sepuluh tahapan model pengembangan, yaitu potensi dan masalah, pengumpulan data, desain produk, validasi desain, revisi desain, uji coba produk, revisi produk, uji coba pemakaian, revisi produk, dan produksi massal. Sampel dalam penelitian ini adalah 15 orang atlet Klub Sepaktakraw Citra Kartika Kab. Kendal sebagai uji coba kelompok kecil dan 30 orang atlet PPLOP Jawa Tengah sebagai uji coba produk kelompok besar. Pada penelitian ini peneliti bekerja sama dengan pelatih nasional Sepaktakraw. Uji validasi yang digunakan pada penelitian ini adalah uji coba dengan menggunakan uji justifikasi ahli, dimana model yang telah dibuat diuji cobakan kemudian dikonsultasikan dan dinilai oleh ahli dalam cabang olah raga Sepaktakraw. Pengembangan model latihan teknik bertahan Sepaktakraw berbasis *resistance belt* dalam penelitian ini berjumlah 27 model yang layak dan telah diuji ahli. Produk model latihan teknik bertahan Sepaktakraw berbasis *resistance belt* yang dikembangkan dalam penelitian ini dapat digunakan oleh pelatih sebagai pedoman dalam memberikan latihan teknik bertahan pada permainan Sepaktakraw.

Kata Kunci: Pengembangan Model, Teknik Bertahan, Sepaktakraw, dan *Resistance Belt*.

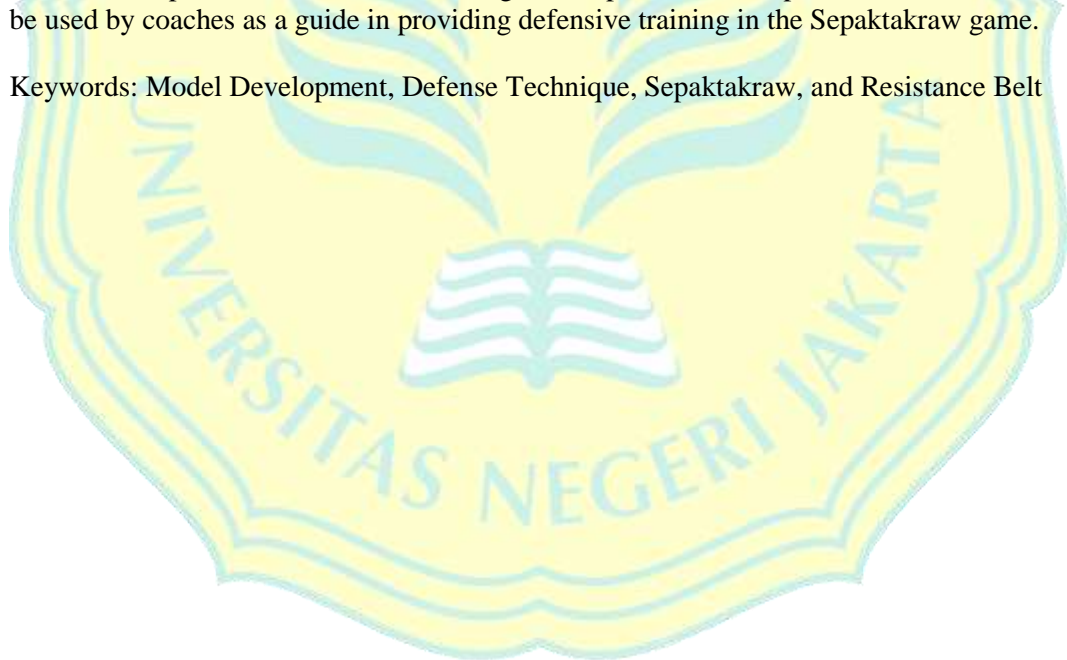


**THE DEVELOPMENT MODEL DEFENSE TECHNIQUE TRAINING OF  
SEPAKTAKRAW BASED ON RESISTANCE BELT ON  
PPLOP CENTRAL JAVA**

***ABSTRACT***

The purpose of this development research is to produce a new product that is used in the Sepaktakraw defensive Technique training process using a resistance belt. This study uses the development of Research & Development (R & D) research methods. There are ten stages of the development model, namely potential and problems, data collection, product design, design validation, design revision, product trials, product revisions, usage trials, product revisions, and mass production. The sample in this study were 15 athletes of the Citra Kartika Club Sepaktakraw Kab. Kendal as a small group trial and 30 Central Java PPLOP athletes as a large group product trial. In this research, the researchers collaborated with the national Sepaktakraw coach. The validation test used in this study was a trial using an expert justification test, where the model that had been created was tested and then consulted and assessed by experts in the Sepaktakraw sport. The development of the resistance belt-based Sepaktakraw defensive technique training model in this research amounted to 27 models that were feasible and had been tested by experts. The resistance belt-based Sepaktakraw defensive training model product developed in this research can be used by coaches as a guide in providing defensive training in the Sepaktakraw game.

Keywords: Model Development, Defense Technique, Sepaktakraw, and Resistance Belt



## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT. atas limpahan nikmat, rahmat, dan karunia-Nya yang begitu berlimpah. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan guna mendapatkan Gelar Sarjana (S1) Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan 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 Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Dr. Mansur Jauhari, M.Si** selaku Koordinator Program Studi Kepelatihan kecabangan Olahraga, Bapak **Prof. Dr. Achmad Sofyan Hanif, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing I dan Bapak **Burhan Basyiruddin, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini. Bapak **Ferry Yohannes Wattimena, M.Pd** selaku Penasehat Akademik yang telah banyak meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan dan ilmunya kepada saya, **PLOP Sepaktakraw Jawa Tengah** yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, **Ayah Supadi, Ibu Sri Purwati** dan **Keluarga saya**, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, serta **sahabat** dan **teman seperjuangan** yang telah membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

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

Jakarta, 2 Februari 2022

Penulis



Dicky Purwanto  
No. Reg. 1604619110



## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Fokus Penelitian.....	5
C. Perumusan Masalah .....	6
D. Kegunaan Hasil Penelitian.....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK.....</b>	<b>7</b>
A. Konsep Pengembangan Model .....	7
1. Model Metode <i>Research and Development</i> (R&D) Sugiyono.....	10
2. Model <i>Flow Chart</i> Sadiman .....	13
3. Model Hannafin and peck .....	14
4. Model ADDIE .....	16
B. Kerangka Konsep Model Yang Dikembangkan .....	18
C. Kerangka Teori .....	22
1. Hakikat Latihan .....	22
2. Olahraga Sepaktakraw .....	26
3. Teknik Dasar Sepaktakraw.....	29
4. Teknik Khusus Bermain Sepaktakraw .....	30
5. Latihan Teknik Bertahan .....	31
6. Metode Latihan Teknik Bertahan.....	36
7. <i>Resistance Belt</i> .....	38
8. PPLOP Sepaktakraw Jawa Tengah .....	39
D. Rancangan Model .....	41
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>44</b>
A. Tujuan Penelitian .....	44
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	44
C. Karakteristik Pengembangan Model .....	44

D. Metode Penelitian .....	45
E. Langkah-langkah Pengembangan Model .....	46
1. Potensi dan Masalah .....	46
2. Pengumpulan Data .....	47
3. Desain Produk .....	48
4. Validasi Desain.....	50
5. Revisi Desain.....	51
6. Uji Coba Produk.....	51
8. Validitas Ahli .....	52
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>54</b>
<b>A. Hasil Pengembangan Model .....</b>	<b>54</b>
1. Analisis Kebutuhan .....	54
2. Model Final .....	58
B. Kelayakan Model.....	85
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, SARAN.....</b>	<b>93</b>
A. Kesimpulan.....	93
B. Implikasi .....	93
C. Saran .....	94
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>95</b>
<b>LAMPIRAN – LAMPIRAN.....</b>	<b>98</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>120</b>

## DAFTAR TABEL

1 Konsep Rancangan Model Teknik Bertahan Sepaktakraw .....	19
2 Penjabaran Model Model Latihan Yang Akan Dikembangkan .....	19
3 Instrumen Uji Justifikasi Ahli terhadap Model Latihan Teknik Bertahan Sepaktakraw Berbasis Resistance Belt .....	50
4 Daftar Validasi Ahli Pengembangan Model Latihan Teknik Bertahan Berbasis Resistance Belt pada PPLOP Jawa Tengah .....	53
5 Hasil Analisis Kebutuhan dan Temuan Lapangan .....	56
6 Hasil Uji Justifikasi Ahli .....	86
7 Hasil Analisis Deskriptif Pre Test – Post Test .....	90
8 Hasil Uji t-test Pre Test – Post Test .....	90



## DAFTAR GAMBAR

1 Langkah-langkah Penggunaan Metode Research and Development (R&D) Sugiyono .....	10
2 Bagan Rancangan Model Flow Chart Sadiman .....	13
3 Model Hannafin & Peck.....	15
4 Tahapan Model ADDIE .....	16
5 Konsep Model Yang Dikembangkan Pada Permainan Sepaktakraw .....	19
6 Bola sepaktakraw .....	27
7 Lapangan sepak takraw .....	28
8 Menerima Servis .....	29
9 Teknik Sepak Sila .....	33
10 Teknik sepak kura .....	34
11 Memaha.....	35
12 Menyundul .....	36
13 Langkah-langkah Penggunaan Metode Research and Development (R&D) Sugiyono .....	41
14 Model latihan gerakan teknik bertahan sepak sila kanan dengan resistance belt .....	58
15 Model latihan gerakan teknik bertahan sepak sila kiri dengan resistance belt .... .....	59
16 Model latihan gerakan teknik bertahan memaha kanan dengan resistance belt... .....	60
17 Model latihan gerakan teknik bertahan memaha kiri dengan resistance belt..... .....	61
18 Model latihan gerakan teknik bertahan sepak kura depan dengan resistance belt .....	62
19 Model latihan gerakan teknik bertahan sepak kura serong kanan dengan resistance belt .....	63

20 Model latihan gerakan teknik bertahan sepak kura serong kiri dengan resistance belt .....	64
21 Model latihan gerakan teknik bertahan kepala dengan resistance belt .....	65
22 Model latihan gerakan kombinasi teknik bertahan sepak kura depan dan sepak kura serong kanan dengan <i>resistance belt</i> .....	66
23 Model latihan gerakan kombinasi teknik bertahan sepak kura depan dan sepak kura serong kiri dengan <i>resistance belt</i> .....	67
24 Model latihan gerakan kombinasi teknik bertahan sepak sila kanan dan sepak kura depan dengan <i>resistance belt</i> .....	68
25 Model latihan gerakan kombinasi teknik bertahan sepak sila kiri dan sepak kura depan dengan resistance belt .....	69
26 Model latihan teknik bertahan sepak sila kanan dengan resistance belt .....	70
27 Model latihan teknik bertahan sepak sila kiri dengan resistance belt .....	71
28 Model latihan teknik bertahan memaha kanan dengan resistance belt .....	72
29 Model latihan teknik bertahan memaha kiri dengan resistance belt .....	73
30 Model latihan teknik bertahan sepak kura depan dengan resistance belt.....	74
31 Model latihan teknik bertahan sepak kura serong kiri dengan <i>resistance belt</i> .... .....	75
32 Model latihan teknik bertahan kepala dengan.....	76
33 Model latihan teknik bertahan sepak sila kanan dengan <i>resistance belt</i> , bola diumpun .....	77
34 Model latihan teknik bertahan sepak sila kiri dengan <i>resistance belt</i> , bola diumpun .....	78
35 Model latihan teknik bertahan sepak kura dengan <i>resistance belt</i> , bola diumpun .....	79
36 Model latihan teknik bertahan sepak kura serong kanan dengan <i>resistance belt</i> , bola diumpun .....	80

37 Model latihan teknik bertahan memaha kanan dengan .....	81
38 Model latihan teknik bertahan memaha kiri dengan <i>resistance belt</i> , bola diumpan .....	82
39 Model latihan teknik bertahan sepak sila dan sepak kura dengan <i>resistance belt</i> , bola diumpan .....	83
40 Model latihan teknik bertahan sepak sila dan memaha dengan <i>resistance belt</i> , bola diumpan .....	84



## DAFTAR LAMPIRAN

1 Instrumen .....	98
2 Hasil Pre Tet Dan Post Tes .....	99
3 Hasil Analisis Data.....	101
4 Surat Izin Penelitian .....	104
5 Validasi Ahli .....	105
6 Program Latihan.....	108
Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian.....	110

