

**MODEL LATIHAN KOORDINASI *ONLINE* BERBASIS SENAM
IRAMA BAGI ANAK TUNAGRAHITA RINGAN**



**PUSPO NAGATI PARAMITA NAMIRA KHANZA HARDIYANTI PUTRI
NING GUSTI**

1603618035

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

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

FEBRUARI, 2022

MODEL LATIHAN KOORDINASI *ONLINE* BERBASIS SENAM IRAMA BAGI ANAK TUNAGRAHITA RINGAN

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan koordinasi *online* berbasis senam irama bagi anak tunagrahita dengan metode *Research and Development* ADDIE yang dilakukan dalam lima tahap. Tahapan pengembangan yang dilakukan adalah: (1) Analisis Kebutuhan (2) Perancangan (3) Pengembangan (4) Implementasi (5) Evaluasi. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 8 atlet SOIna DKI Jakarta dengan klasifikasi tunagrahita ringan atau *mild*. Pengumpulan data dilakukan melalui tes koordinasi mata-tangan dengan lempar tangkap bola. Teknik analisis data dilakukan secara kuantitatif inferensial. Uji keefektifan dilakukan dengan metode uji rata-rata dua pihak (uji T). Jumlah dari tes koordinasi mata-tangan saat *Pre-test* adalah 123 dan Post Test adalah 103. Hasil t hitung = 0,104 dan t tabel = 2,000 sehingga t hitung < t tabel, hal ini menjadikan H_0 diterima. Hasil dari penelitian ini tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat koordinasi gerak sebelum dan sesudah diberikan program latihan dalam website. Kesimpulan dan hasil dari penelitian ini adalah terciptanya aplikasi web dengan domain www.kreatifsport.com sebagai sarana untuk meningkatkan koordinasi gerak anak tunagrahita ringan.

Kata kunci: koordinasi gerak, aplikasi web, senam irama

**AN ONLINE COORDINATION EXERCISE MODEL BASED ON
RHYTHMIC GYMNASTICS FOR MILD MENTALLY RETARDED
CHILDREN**

ABSTRACT

This study aims to develop an online coordination exercise model based on rhythmic gymnastics for mentally retarded children using the ADDIE Research and Development method which was carried out in five stages. The stages of development carried out are: (1) Needs Analysis (2) Design (3) Development (4) Implementation (5) Evaluation. The subjects in this study amounted to 8 athletes SOIna DKI Jakarta with mild mental retardation classification. Data was collected through a test of eye-hand coordination by throwing and catching the ball. The data analysis technique was carried out by inferential quantitative. The effectiveness test was carried out using the two-party average test method (T test). The number of eye-hand coordination tests during Pre test is 123 and Post Test is 103. The results of t count = 0.104 and t table = 2,000 so t count < t table, this makes H_0 accepted. The results of this study there is no significant difference between the level of coordination of motion before and after being given an exercise program on the website. The conclusion and result of this research is the creation of a web application with the domain www.kreatifsport.com as a means to improve the movement coordination of mild mentally retarded children.

Keywords: movement coordination, web application, rhythmic gymnastics

LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan segala puji syukur kehadiran Allah SWT, dan atas dukungan serta do'a dari orang-orang tercinta, akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, dengan rasa bangga dan bahagia saya haturkan rasa syukur dan terima kasih saya kepada:

Allah SWT, karena hanya atas izin dan karunia-Nyalah maka skripsi ini dapat dipermudah dalam penyusunannya, dan selesai tepat pada waktunya. Rasa syukur yang tak terhingga kepada Tuhan penguasa alam yang meridhai dan mengabulkan segala do'a serta harapan.



Keluarga saya, Mama, Papa, *mbak Estu*, *mas Gaga*, Dzaky, dan Cacu yang telah memberikan dukungan secara moriil maupun materi dengan doa yang tiada hentinya demi kesuksesan saya. Khususnya untuk kedua orangtua saya yang selalu mendukung saya ketika melakukan apapun kegiatan yang saya lakukan. Sehingga saya dapat berkarya dan berprestasi. Terima kasih banyak kepada *mas Gaga* dan *mbak Estu* yang selalu memberikan motivasi tentang arti perjalanan hidup kepada saya.

Bapak Dr. Fajar Vidya Hartono, M.Pd selaku dosen pembimbing I dan bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes selaku dosen pembimbing II, bapak Drs. Mustara Musa. M.Pd selaku Ketua Pengda SOIna DKI Jakarta, Ibu Yuliasih, S.Or., M.Pd selaku dosen penasihat akademik, Dr. Fahmy Fachrezzy. M.Pd selaku Dosen Ahli Senam Irama dan Pembina Tim sosiologi FIK UNJ, Bapak Slamet Sukriadi, M.Pd selaku dosen Ahli Tunagrahita dan Pembina KOP Sepakbola dan Futsal UNJ, Bapak Agung Robianto, M.Or selaku dosen Ahli *Website Development*. Saya haturkan terima kasih banyak atas ilmu dan pengalaman yang telah diberikan secara ikhlas dan meluangkan waktu dalam membimbing saya dalam menyusun skripsi ini maupun dalam kegiatan lainnya di FIK maupun diluar dari FIK UNJ.

Untuk keluarga besar KOP Sepakbola & Futsal UNJ yang telah memberikan banyak pengalaman bagi saya ketika saya masih menjadi seorang atlet maupun mahasiswa. Banyaknya ilmu dan pengetahuan sehingga meningkatkan kecakapan saya dari *softskill* dan *hardskill* yang saya miliki. Terima kasih sudah menerima saya dalam kekurangan yang ada pada diri saya selama ini dan sudah membantu saya berkembang hingga dititik ini. Banyak hal yang tidak bisa saya ucapkan satu per satu kepada para Pembina, senior, maupun rekan-rekan se-tim yang telah membantu saya mencari jati diri saya. Selanjutnya untuk seluruh keluarga BEMP IKOR, Formapres UNJ, DEALSS UNJ, dan GLOWFIRE 1518 yang telah menjadi bagian dari perjalanan hidup saya sehingga berkembang seperti kepompong yang telah menjadi kupu-kupu.

Tak lupa saya ucapkan terima kasih banyak untuk kedua sahabat saya, Feni dan Syella yang sudah menemani masa-masa perkuliahan dari awal menjadi mahasiswa baru. Memulai misi dari jaman ospek dan hingga detik ini. Setiap dari kita punya kelebihan dan kekurangan masing-masing. Terima kasih sudah menerima diri saya apa adanya dan menjadi sahabat saya. Saya yang selalu menyebalkan dan kalian yang selalu sabar dengan saya. Terima kasih untuk segala bentuk perhatian kalian ketika saya sedang susah maupun sedih. Perjalanan kita masih panjang, persahabatan kita akan selalu teringat di dalam hati maupun pikiran. Tidak peduli seberapa jauh jarak kita nanti, tidak peduli seberapa lama kita berlabuh dalam kehidupan. Kita akan selalu bersama didalam hati. Satu kata yang tidak pernah berani saya ucapkan, bahwa saya benar-benar menyayangi kalian. Maaf ya jika saya selalu bersikap *childish* kepada kalian. Untuk Syella, kita harus selesaikan misi kita ya bareng-bareng, kita akan kuat jika bersama! Lalu, untuk Feni selalu ingat bahwa kita tidak akan pernah meninggalkan kamu. Ayo selesaikan apa yang telah kita mulai kawan! Tetap menjadi *cupu people* yang saya kenal. Selalu memberikan perhatian walaupun kita bertiga selalu *sok cuek*. Jangan lupa, buat traktir ya di *mbak* Wit kalau saya laper. Akan ada waktu dimana kita merindukan masa-masa tidur di *kost*-an bareng-bareng, jalan-jalan bareng, nangis bareng, pusing bareng, remedial ulangan bareng, makan bareng, kelaperan bareng-

bareng, *nyasar* bareng, belajar bareng dan *ngambek* bareng. *I always love you guys and never forget about our memories. Thank you to become my best friends.*

Teruntuk Tim KREATISPORT yaitu Ajun (Hafidz), Mbull (Sholla), Julpan, Qidir, Syella dan Obot (Nurhayati) yang telah membantu saya menyelesaikan skripsi ini dan membantu dalam banyak hal. Terima kasih sudah mau menjadi wadah untuk selalu bertukar pikiran dan melakukan ide-ide gila lainnya. Banyak pembelajaran yang saya terima dari masing-masing kalian. Tidak ada yang tidak mungkin dan semua akan menjadi mungkin bila kita selalu berjuang bersama. Setiap dari kita memiliki masing-masing perjalanan, terima kasih sudah menjadi versi terbaik diri kalian, kawan! Semoga kita selalu diberikan kesehatan dan dipertemukan kembali. Kita akan mengenang segala yang telah kita lalui kawan. Terima kasih sudah meluangkan waktu kalian untuk membantu saya menyelesaikan Skripsi saya.

Untuk calon suami saya, yang namanya telah saya sebutkan dan saya akan selalu simpan di hati saya. Terima kasih ya sudah selalu mendukung saya ketika saya sedang susah maupun senang. Waktu yang selalu kamu luangkan untuk menemani diriku, perhatian darimu yang selalu menjadi vitamin untuk aku supaya lebih semangat. Banyak cerita dan perjuangan yang telah kita lalui, terima kasih ya sudah mau tetap disampingku. Akan banyak jika aku sebutkan cerita kita, uraian kata akan menjadi kalimat bahkan dapat dijadikan sebuah novel atau puisi pujangga. Dirimu yang tidak akan banyak berbicara, namun selalu melakukan. Aku mencintai dirimu, Sholla Akbar Perdana.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah Subbhanahu Wata'ala yang telah memberi rahmat dan karunianya yang sangat berlimpah. Berkat rahmat dan karunia-Nya pula penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Shalawat serta salam senantiasa kita haturkan kepada junjungan nabi besar baginda Muhammad Shallallahu'alaihi wasallam, juga atas segenap keluarga, dan para sahabat, serta para pengikut beliau hingga akhir zaman.

Dengan rasa hormat peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada Bapak Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan **Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes**, Ibu Penasihat Akademik **Yuliasih, S.Or., M.Pd** yang telah terus membimbing akademik saya sehingga bisa sampai pada tahap akhir ini, Bapak **Dr. Fajar Vidya Hartanto, M.Pd** Pembimbing Skripsi 1, dan Bapak Pembimbing Skripsi 2 **Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes** yang telah banyak menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini. Terima kasih saya haturkan untuk Bapak **Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd**, Bapak **Slamet Sukriadi, M.Pd**, dan Bapak **Agung Robianto, M.Or** yang sudah menjadi dosen ahli untuk validasi serta selalu mendorong semangat saya dalam menyelesaikan skripsi ini, serta terima kasih kepada seluruh **Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan**, keluarga besar **KOP Sepakbola & Futsal**, keluarga besar **Tim Sosiologi Olahraga UNJ**, Keluarga Besar **Forum Mahasiswa Berprestasi Fakultas Ilmu Keolahragaan**, keluarga Besar **KREATIFSPORT**, serta

kepada seluruh teman-teman yang telah banyak membantu, mendukung dalam penulisan skripsi ini penulis sampaikan salam hormat yang tak terhingga.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan lebih baik lagi dalam penulisan maupun prosedural penelitian untuk di teliti lebih lanjut kedepannya.

Jakarta, 8 Februari 2022

P.N



DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT.....	iii
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI.....	vii
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian.....	11
C. Perumusan Masalah.....	11
D. Kegunaan Hasil Penelitian.....	11
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	13
A. Konsep Pengembangan Model.....	13
1. Borg & Gall.....	15
2. Richey & Kelin.....	16
3. Thiagarajan.....	16
4. Dick & Carry.....	18
B. Konsep Model Yang Dikembangkan.....	20
C. Kerangka Teoretik.....	21
1. Koordinasi Gerak.....	21
2. Senam.....	25
3. Konsep Dasar Web.....	35
4. Tunagrahita.....	55
D. Rancangan Model.....	59

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	61
A. Tujuan Penelitian	61
B. Tempat dan Waktu Penelitian	61
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan	61
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	62
E. Langkah-langkah Pengembangan Model	63
1. Penelitian Pendahuluan.....	63
2. Perencanaan Pengembangan Model.....	64
3. Pengembangan Model.....	69
BAB IV HASIL PENELITIAN	72
A. Hasil Pengembangan Model	72
1. Hasil Analisis Kebutuhan.....	72
2. Desain Model Awal.....	77
3. Hasil Draft Final.....	80
B. Kelayakan Model	82
1. Data Hasil Validasi Ahli <i>Website Development</i>	82
2. Data Hasil Validasi Ahli Senam Irama.....	82
3. Data Hasil Validasi Ahli Tunagrahita Ringan.....	82
C. Efektivitas Model	84
D. Pembahasan	85
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	88
A. Kesimpulan	88
B. Saran	89
Daftar Pustaka	90
Lampiran	93
RIWAYAT HIDUP	109

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Halaman Web.....	41
Gambar 2: Model Air Terjun	53
Gambar 3: Model ADDIE.....	63
Gambar 4: Halaman Muka.....	67
Gambar 5: Registrasi.....	67
Gambar 6: Halaman Program Latihan	69



DAFTAR TABEL

Tabel 1: Kontribusi Penetrasi Internet di Pulau Jawa	8
Tabel 2. Kategori Anak Tunagrahita.....	57
Tabel 3: Tabel Pandangan dan Kenyataan Mengenai Tunagrahita.....	59
Tabel 4: Verifikasi Dosen Ahli	70
Tabel 5: Wawancara Atlet SOIna DKI Jakarta	73
Tabel 6: Wawancara Orangtua/Wali Tunagrahita Ringan	74
Tabel 7: Wawancara Pelatih SOIna DKI Jakarta	76
Tabel 8: Saran dan masukan Ahli Website Development.....	78
Tabel 9: Saran dan masukan Ahli Tunagrahita Ringan	78
Tabel 10: Saran dan masukan Ahli Senam Irama	79
Tabel 11: Hasil Draft Final	81
Tabel 12: Data Hasil Validasi	83
Tabel 13: Respon dan Saran.....	86



LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Dosen Pembimbing I

Dr. Fajar Vidya Hartono, M.Pd
NIP.198411272010121004

Tanda Tangan Tanggal



Dosen Pembimbing II

Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes
NIP. 197409062001121002

Tanda Tangan Tanggal



- | Nama | Jabatan |
|---|-------------------|
| 1. Dr. Heni Widyaningsih, M.SE
NIP. 197201221999031001 | Ketua |
| 2. Muhammad Ilham, M.Pd
NIP. 198608072018031001 | Sekretaris |
| 3. Dr. Fajar Vidya Hartono, M.Pd
NIP. 198411272010121004 | Anggota |
| 4. Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes
NIP. 197409062001121002 | Anggota |
| 5. Yuliasih, S.Or., M.Pd
NIDK. 8816100016 | Anggota |


Tanda Tangan Tanggal

 18/2-22









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, 8 Februari 2022

Yang membuat pernyataan,



Puspo Nagati Paramita N.

No. Reg 1603618035



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 : Puspo Nagati Paramita Namira Khanza Hardiyanti Putri Ning Gusti
NIM : 1603618035
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan / Ilmu Keolahragaan
Alamat email : pusponagati19@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 Koordinasi Online Berbasis Senam Irama Bagi
Anak Tunagrahita Ringan

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, 26 Februari 2021

Penulis

(Puspo Nagati P.)