

**MODEL LATIHAN KESEIMBANGAN OTOT TUNGKAI
OLAHRAGA MENEMBAK 10M AIR RIFLE PADA ATLET
KLUB OLAHRAGA PRESTASI UNIVERSITAS NEGERI
JAKARTA**



**DICKY RIONALDY HASIROLAN PARDOSI
1602617086**

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2022**

**MODEL LATIHAN KESEIMBANGAN OTOT TUNGKAI OLAHRAGA
MENEMBAK 10M AIR RIFLE PADA ATLET CLUB OLAHRAGA PRESTASI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan Keseimbangan otot tungkai pada cabang olahraga menembak. Pendekatan penelitian pengembangan model latihan keseimbangan otot tungkai ini menggunakan model penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) dari ADDIE. Subjek pada penelitian ini adalah atlet Klub Olahraga Prestasi Menembak dengan jumlah 15 atlet. Pada penelitian ini peneliti bekerjasama dengan satu dosen ahli, satu pelatih tingkat nasional dalam bidang olahraga menembak, dan satu Pembina sekolah perbakin sebagai *expert judgement*. Uji validitas yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan uji justifikasi ahli dan pelatih, dimana model latihan yang telah dibuat dan diuji cobakan kemudian dikonsultasikan serta dinilai oleh dosen ahli dan para ahli dalam bidang olahraga menembak. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan variasi model latihan keseimbangan otot tungkai sehingga dapat meningkatkan keseimbangan otot tungkai olahraga menembak pada nomor pertandingan 10m *air rifle*. Melalui uji validitas yang dilakukan dengan menggunakan uji justifikasi ahli dan pelatih, menghasilkan produk model latihan keseimbangan otot tungkai sebanyak 20 model latihan yang sesuai dengan teori menembak 10m *air rifle*.

Kata Kunci: Model latihan, Keseimbangan otot tungkai, Olahraga menembak 10m *air rifle*



**MODEL LATIHAN KESEIMBANGAN OTOT TUNGKAI OLAHRAGA
MENEMBAK 10M AIR RIFLE PADA ATLET KLUB OLAHRAGA PRESTASI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

ABSTRAC

This study aims to develop a model of leg muscle balance exercise in shooting sports. The research approach to developing this leg muscle balance exercise model uses the Research and Development model from ADDIE. The subjects in this study were the athletes of the Shooting Achievement Sports Club with a total of 15 athletes. In this study, the researcher revealed with one lecturer, one national trainer in shooting sports, and one improvement school supervisor as an expert assessment. The validity test used in this study was by using expert and trainer justification tests, where the training model that had been created and tested was then consulted and assessed by expert lecturers and experts in the field of shooting sports. The purpose of this study is to develop variations of muscle balance training models so that they can improve muscle balance in shooting sports in the 10m air rifle match number. Through the validity test which was carried out using justification tests from experts and trainers, it resulted in 20 training models of muscle balance training models that matched the 10m air rifle shooting theory.

Keywords: Exercise model, Leg muscle balance, Shooting sport 10m air rifle



LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I <u>Dr. Iman Sulaiman M.Pd</u> NIP. 196306271988031001		12-02-2022

Pembimbing II <u>Dr. Rina Ambar Dewanti M.Pd</u> NIP. 197409042005012001		16-02-2022
---	--	------------

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Bambang Sujiono M.Pd</u> NIP. 195902251986031003	Ketua		21-02-2022
2. <u>Okki Yonda S.Or., M.Pd</u> NIDK. 8932120021	Sekretaris		17/02/2022
3. <u>Dr. Iman Sulaiman M.Pd</u> NIP. 196306271988031001	Anggota		12-02-2022
4. <u>Dr. Rina Ambar Dewanti M.Pd</u> NIP. 197409042005012001	Anggota		16-02-2022
5. <u>Dr. Tirto Aprivanto S.Pd., M.Si</u> NIP. 197004171999031002	Anggota		18-02-2022

Tanggal Lulus : 10 Februari 2022

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 diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis 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, 21 FEBRUARI 2022
Yang membuat pernyataan,



DICKY RIONALDY H PARDOSI
1602617086



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 : Dicky Rionaldy Hasiholan Pardosi
NIM : 1602617086
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan/Pendidikan Keahlian Olahraga
Alamat email : dickyhasiholan@gmail.com

Demikian 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 Keseimbangan Otot Tungkai Olahraga Menembak 10m Air Rifle
Pada Atlet Klub Olahraga Prestasi

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediasikan, 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, 28 Januari 2022
Penulis

(Dicky Rionaldy H. Pardosi)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunianya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Model Latihan Keseimbangan Otot Tungkai Olahraga Menembak 10m air rifle pada Atlet Klub Olahraga Prestasi Universitas Negeri Jakarta**”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Universitas Negeri Jakarta.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan penelitian skripsi ini dapat diselesaikan berkat kerjasama dan bantuan dari para pihak, maka dari itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan rasa terimakasih kepada yang terhormat Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd selaku Dekan FIK UNJ, Bapak Koordinator Prodi Pendidikan Kepelatihan Bapak Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd, Dosen Pembimbing I Bapak Dr. Iman Sulaiman, M.Pd., Dosen Pembimbing II Ibu Dr. Rina Ambar Dewanti, M.pd., dan Bapak Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., serta kepada kedua Orang Tua dan keluarga yang telah mendidik dan selalu mendukung, serta teman-teman, senior yang ada di gym MAG dan sahabat Josep Farid Arafid yang telah membantu dan mendukung dalam penulisan skripsi ini.

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

Jakarta, Januari 2022

DRHP

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian	2
C. Perumusan Masalah	3
D. Kegunaan Hasil Penelitian	3
BAB II KAJIAN TEORITIK	5
A. Konsep Pengembangan Model.....	5
B. Konsep Model yang Dikembangkan	15
C. Kerangka Teoretik.....	15
D. Rancangan Model.....	54
BAB III METODE PENELITIAN	56
A. Tujuan Penelitian	56
B. Tempat dan Waktu Penelitian	56
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan	56
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	57
E. Langkah-Langkah Penggunaan Model	59
1. Penelitian pendahuluan	59
2. Perencanaan Pengembangan Model.....	60
3. Validasi, Evaluasi dan Revisi Model	61
BAB IV HASIL PENELITIAN	65
A. Hasil Pengembangan Model	65
1. Hasil Analisis Kebutuhan.....	65
2. Model Draft	66
B. Kelayakan Model	83
C. Pembahasan.....	85
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	87
A. Kesimpulan	87

B. Saran.....	87
DAFTAR PUSTAKA.....	88
LAMPIRAN-LAMPIRAN.	90
RIWAYAT HIDUP	98



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Model Pengembangan ADDIE.....	7
Gambar 2. 2 Langkah-langkah <i>Research and Development</i> (R&D).....	9
Gambar 2. 3 Model Four-D.....	13
Gambar 2. 4 Membidik	19
Gambar 2. 5 Teknik Menekan Picu (Trigger).....	20
Gambar 2. 6 Posisi Menembak	20
Gambar 2. 7 senjata air rifle 10 meter.....	23
Gambar 2. 8 Rear sight atau penghalang pandangan mata.....	23
Gambar 2. 9 sepatu tembak air rifle	24
Gambar 2. 10 jaket tembak air rifle	24
Gambar 2. 11 Celana tembak air rifle	25
Gambar 2. 12 Stand untuk menaruh senjata	25
Gambar 2. 13 atlet menggunakan peredam suara	26
Gambar 2. 14 kacamata tembak khusus	26
Gambar 2. 15 Sasaran Kertas	27
Gambar 2. 16 Peluru	27
Gambar 2. 18 Postur Menembak Posisi Berdiri.....	48
Gambar 2. 19 Otot tungkai atas	53
Gambar 2. 20 Struktur Otot Tungkai	53
Gambar 3. 1 Model ADDIE	58
Gambar 4. 1 strock stand with blindfolded	66
Gambar 4. 2 Stand blindfolded with air rifle	67
Gambar 4. 3 Side leg raised with blindfolded with air rifle.....	68
Gambar 4. 4 squat static with air rifle	69
Gambar 4. 5 Wall squat with air rifle.....	70
Gambar 4. 6 Statc stand calf raises with air rifle	71
Gambar 4. 7 <i>Static one- Leg toe Raises with air rifle</i>	73
Gambar 4. 8 Static rear lunges on gym ball with air rifle	73
Gambar 4. 9 Static lunges with air rifle	74
Gambar 4. 10 Static side lunges on gym ball.....	75
Gambar 4. 11 Static side leg lift with resistance band with air rifle	76
Gambar 4. 12 Static rear leg raise with resistance band with air rifle	77
Gambar 4. 13 Static bridging	78
Gambar 4. 14 Static bridging one leg on bench	79
Gambar 4. 15 Static bridging one leg on bench	80
Gambar 4. 16 Airplane balance.....	81
Gambar 4. 17 Static single leg RDL with air rifle	82

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Nomor Pertandingan Olahraga Menembak.....	22
Tabel 2. 2 Model Pengembangan ADDIE	54
Tabel 3. 1 Desain Awal Model Latihan	52
Tabel 3. 2 Nama Telaah Pakar	543
Tabel 3. 3 Model Latihan yang Tervalidasi	224
Tabel 4. 1 Hasil Validasi Ahli.....	548



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen penilaian	90
Lampiran 2 Surat-surat.....	91
Lampiran 3 Foto- Foto	96

