

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN PADA OLAHRAGA
HALANG RINTANG TERHADAP ANGGOTA PRAJURIT
ARMED 10/ROKET/BRADJAMUSTI**



**MOKHAMAD ARIF
1604619102**

**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**

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN PADA OLAHRAGA HALANG
RINTANG TERHADAP ANGGOTA PRAJURIT ARMED
10/ROKET/BRADJAMUSTI**

ABSTRAK

Pengembangan model latihan pada olahraga halang rintang terhadap anggota prajurit Armed 10/Roket/Bradjamusti. Penelitian ini dilakukan dengan metode ADDIE untuk mendapatkan model pengembangan yang sesuai dengan tujuan latihan olahraga halang rintang, dimana model latihan yang menyesuaikan dengan kebutuhan gerakan, komponen biomotorik dan sesuai dengan rintangan yang ada. Penelitian ini dilakukan pada bulan september sampai bulan november 2021 di Batalyon Armed 10/Roket/Bradjamusti yang berlokasi di Jl. Mandala Raya, Sukaraja, Bogor. Pada penelitian ini peneliti bekerjasama dengan 3 ahli/pakar dalam bidang olahraga halang rintang. Uji validasi yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji justifikasi ahli, dimana bentuk latihan yang telah dikembangkan diujicobakan terhadap anggota prajurit Armed 10/Roket/Bradjamusti kemudian dikonsultasikan dan dinilai kelayakan model oleh para ahli dalam olahraga halang rintang. Melalui uji justifikasi ahli, penelitian ini menghasilkan produk berupa pengembangan model latihan sebanyak 29 model latihan. Berdasarkan hasil penelitian, pengembangan model latihan telah dinyatakan valid dan dapat diterapkan pada anggota prajurit Armed 10/Roket/Bradjamusti untuk mengatasi rintangan pada olahraga halang rintang.

Kata Kunci: *Pengembangan Model, Model Latihan, Latihan Halang Rintang*



LEMBAR PERSETUJUAN

Nama Tanda Tangan Tanggal

Pembimbing I

Ricky Susiono, M.Pd


NIP. 197408292005011001



Pembimbing II

Dr. Mansur Juhari, M.Si.

NIP. 197408152005011003



Nama

Jabatan

Tanda
Tangan

Tanggal

1. Ferry Yohannes Wattimena, M.Pd.

NIP. 198202022010121003

Ketua



2. Burhan Basyiruddin, M.Pd.

NIDK. 8816090018

Sekretaris

3. Ricky Susiono, M.Pd.

NIP. 197408292005011001

Anggota



4. Dr. Mansur Juhari, M.Si.

NIP. 197408152005011003

Anggota



5. Dr. Uzizatun Maslikah, S.Pd., M.Pd.

NIP. 198505042019032015

Anggota



Tanggal Lulus : 14 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 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 akademi berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 14 Februari 2022

Yang menyatakan,



(Mokhammad Arif)

No. Reg 1604619102



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 : Mokhammad Arif
NIM : 1604619102
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan/Kepelatihan Kecabangan Olahraga
Alamat email : Aripz136@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 Pada Olahraga Halang Rintang Terhadap Anggota Prajurit
Armed 10/Roket/Bradjamusti"

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 Maret 2022

Penulis

(Mokhammad Arif)

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT karena rahmat-NYA saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengembangan Model Latihan Pada Olahraga Halang Rintang Terhadap Anggota Prajurit Armed 10/Roket/Bradjamusti”. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Kepeleatihan Kecabangan 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 Ricky Susiono, S.Pd.**, M.Pd selaku dosen pembimbing akademik sekaligus dosen pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu dan tenaga untuk membimbing penulis selama penyusunan penelitian. Bapak **Dr. Mansur Jauhari, M.Si.** selaku Koordinator Program Studi Kepeleatihan Kecabangan Olahraga sekaligus dosen pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan. Bapak/Ibu Dosen khususnya Program Studi Kepeleatihan Kecabangan Olahraga di Universitas Negeri Jakarta (UNJ) yang telah membekali penulis dengan beberapa disiplin ilmu yang berguna. Teman-teman seperjuangan Mahasiswa Alih Program Studi Kepeleatihan Kecabangan Olahraga Angkatan 2019, yang telah banyak berdiskusi dan bekerjasama dengan penulis selama masa pendidikan. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang Kepeleatihan Kecabangan Olahraga.

Jakarta, 14 Februari 2022

Mokhamad Arif

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR GAMBAR.....	iii
DAFTAR TABEL	iv
BAB I – PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian	3
C. Perumusan Masalah	4
D. Kegunaan Penelitian.....	4
BAB II – TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR.....	5
A. Konsep Pengembangan Model.....	5
B. Konsep Model yang Dikembangkan	11
C. Kerangka Teori.....	11
D. Rancangan Model.....	38
BAB III – METODOLOGI PENELITIAN	42
A. Tujuan Penelitian	42
B. Tempat dan Waktu Penelitian	42
C. Karakteristik Pengembangan Model	42
D. Pendekatan Metode dan Penelitian	43
E. Langkah-langkah Pengembangan Model.....	44
BAB IV – HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	63
A. Hasil Pengembangan Model	63
B. Kelayakan Model	71
C. Pembahasan.....	74
BAB V – KESIMPULAN DAN SARAN	78
A. Kesimpulan	78
B. Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA	80
LAMPIRAN.....	81

DAFTAR GAMBAR

Halaman

1. Metode Research And Development (R&D) Sugiono	9
2. Research And Development (R&D) Model 4D	10
3. Halang Rintang 1 : Gawang Rendah	17
4. Halang Rintang 2 : Gawang Tinggi	17
5. Halang Rintang 3 : Parit Tiga	18
6. Halang Rintang 4 : Balok Perimbangan Datar	19
7. Halang Rintang 5 : Dinding Rendah	19
8. Halang Rintang 6 : Jenjang Perimbang Condong	20
9. Halang Rintang 7 : Tanggul Miring	22
10. Halang Rintang 8 : Petak Jingkat	22
11. Halang Rintang 9 : Jenjang Panjatan Condong	24
12. Halang Rintang 10 : Dinding Tinggi	25
13. Halang Rintang 11 : Parit Dua	26
14. Halang Rintang 12 : Petak Rayapan	26
15. Halang Rintang 13 : Gawang Panjatan Bertingkat	27
16. Halang Rintang 14 : Jenjang Panjatan Tegak	28
17. Halang Rintang 15 : Pagar Balok	29
18. Halang Rintang 16 : Jembatan Goyang	30
19. Halang Rintang 17 : Tanggul Parit Dua	31
20. Halang Rintang 18 : Jenjang Panjatan Bertingkat	32
21. Halang Rintang 19 : Parit Lebar	33
22. Halang Rintang 20 : Tali Lebar	34
23. Langkah-Langkah Penelitian Model ADDIE	40
24. Langkah-Langkah ADDIE	44
25. Desain Model 1	47
26. Desain Model 2	48
27. Desain Model 3	48
28. Desain Model 4	49
29. Desain Model 5	50
30. Desain Model 6	50
31. Desain Model 7,8 dan 9	51
32. Desain Model 10,11 dan 12	52
33. Desain Model 13	53
34. Desain Model 14	54
35. Desain Model 15	54
36. Desain Model 16 dan 17	55
37. Desain Model 18 dan 19	56
38. Desain Model 20	57
39. Desain Model 21, 22 dan 23	58
40. Desain Model 24 dan 25	59
41. Desain Model 27	59

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Validator	62
2. Hasil temuan lapangan berdasarkan wawancara dengan pelatih jasmani militer	65
3. Saran dan masukan dari pakar ahli	67
4. Model final dan hasil implementasi	69
5. Uji kelayakan model latihan	73

