

MODEL LATIHAN KELINCAHAN PADA ATLET SQUASH

POPB DKI JAKARTA USIA 13 – 15 TAHUN



DANTI AYU ANISA
1601617034

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JANUARI, 2022**

MODEL LATIHAN *KELINCAHAN* PADA ATLET SQUASH POPB DKI JAKARTA USIA 13 – 15 TAHUN

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan *kelincahan* pada permainan squash untuk atlet POPB DKI Jakarta. Penelitian ini dilakukan dengan metode *research and development*, yaitu dengan mengembangkan model latihan guna atlet dapat lebih tertarik dan mudah, serta memberikan lebih banyak model dalam latihan guna meningkatkan hasil dari proses latihan. Penelitian ini pada awalnya membuat desain produk sebanyak 15 model latihan kemudian hasil akhir dengan uji justifikasi ahli menjadi 15 model latihan. Berdasarkan uji validasi yang digunakan adalah uji justifikasi para ahli dengan tiga ahli dibidang olahraga squash. Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai bahan referensi atau acuan untuk meningkatkan keterampilan, keberhasilan, dan memberikan variasi *kelincahan* dalam melakukan *kelincahan* pada saat situasi permainan. Model latihan ini juga memberikan informasi pentingnya pemahaman mengenai *kelincahan* dalam meningkatkan performa atlet di dalam permainan squash. Hasil penelitian ini untuk kedepannya diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk para pelatih dan mahasiswa yang akan mengembangkan model ini dan bagi atlet dapat meningkatkan *kelincahan* pada permainan squash.

Kata Kunci: kelincahan, model latihan, squash


AGILITY TRAINING MODEL ON SQUASH POPB ATHLETES DKI JAKARTA AGES 13 – 15 YEARS


ABSTRACT

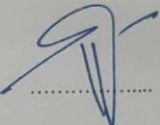




This study aims to develop a model of agility training in squash games for POPB DKI Jakarta athletes. This research was conducted using research and development methods, namely by developing training models so that athletes can be more interested and easy, as well as providing more models in training to improve the results of the training process. This research initially made a product design of 15 exercise models, then the final result with expert justification tests became 15 exercise models. Based on the validation test used is the justification test of experts with three experts in the field of squash. The purpose of this study is as a reference or reference material to improve skills, success, and provide variations of agility in performing agility during game situations. This training model also provides information on the importance of understanding agility in improving athlete performance in the game of squash. The results of this research in the future are expected to be a reference material for coaches and students who will develop this model and for athletes to improve agility in the game of squash.

Keywords: *Agility, Exercise Model, Squash*

LEMBAR PESETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I Dr. Setyo Purwanto, M.Pd NIP. 197202192003121001		17/02 ²²

Pembimbing II Dr. Iwan Setiawan, M.Pd NIP. 197303052009121001		18/02 ²²
---	---	---------------------

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd</u> NIP. 196411261988031002	Ketua		20/2/22
2. <u>Slamet Sukriadi, S.Pd, M.Pd</u> NIP.198210282015041002	Sekretaris		16/02 ²²
3. <u>Dr. Setyo Purwanto M.Pd</u> NIP. 197202192003121001	Anggota		17/02 ²²
4. <u>Dr. Iwan Setiawan, M.Pd</u> NIP. 197303052009121001	Anggota		18/02 ²²
5. <u>Mastri Juniarto, M.Pd</u> NIDK. 8856090018	Anggota		18/02 ²²

Tanggal Lulus : 11 Febuari 2022

PERNYATAAN ORSINALITAS

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, Januari 2022



1601617034



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 : Danti Ayu Anisa
NIM : 1601617034
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan / Pendidikan Jasmani
Alamat email : danti.ayu29@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 Kelincahan Pada Atlet Squash POPB DKI Jakarta Usia 13 – 15 Tahun

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, 02 Maret 2022

Penulis

(DANTI AYU ANISA)

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 prasyarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani 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 menyelesaikannya.

Oleh karena itu, saya ingin mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta; Bapak **Dr. Setyo Purwanto, S.Pd, M.Pd**, dan Bapak **Dr. Iwan Setiawan, M.Pd**, selaku Dosen Pembimbing, serta Bapak **Slamet Sukriadi, S.Pd, M.Pd** selaku penasihat akademik. Terima kasih atas waktu, tenaga, ilmu, saran serta bantuan dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini, **Atlet dan Para Pelatih Squash POPB DKI Jakarta**, yang telah banyak membantu dan usaha memperoleh data yang saya perlukan, untuk kedua orang tua saya (**Hari Wahyono & Puji Irianah**), serta **kakak – kakak** yang telah memberikan dukungan material maupun moral. Terimakasih untuk **sahabat saya** yang telah membantu dan memotivasi saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

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

Jakarta, Januari 2022

DAA

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINILITAS	i
LEMBAR PERSEMBAHAN	ii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian.....	6
C. Rumusan Masalah.....	6
D. Kegunaan hasil penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	8
A. Konsep Pengembangan Model.....	8
B. Konsep Model yang Dikembangkan.....	30
C. Kerangka Teoritik	31
1. Pengertian Model	31
2. Pengertian Latihan	33
3. Pengertian Kelincahan	42
4. Pengertian Squash.....	46
5. Hakikat Usia 13 – 15 Tahun	58
D. Rancangan Model.....	60
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	64
A. Tujuan Penelitian	64
B. Tempat dan Waktu Penelitian	64
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan	64
D. Pendekatan dan Metode Latihan	65

E. Langkah – Langkah Pengembangan Model.....	66
1. Penelitian Pendahuluan	66
2. Perencanaan Pengembangan Model.....	66
3. Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model	68
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	74
A. Hasil Pengembangan Model	74
1. Hasil Analisis Kebutuhan.....	75
2. Model Final	76
B. Kelayakan Model	91
C. Pembahasan.....	94
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	96
A. Kesimpulan	96
B. Saran	96
DAFTAR PUSTAKA	97
LAMPIRAN	99
RIWAYAT HIDUP	112