

# MODEL LATIHAN TEKNIK *SIDESTEP* PERMAINAN RUGBY



**PENULIS**

ARIS TRIYANTO

9903820019

Penelitian Ini Ditulis Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Magister Pendidikan

*Mencerdaskan &*  
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI**  
**PROGRAM PASCASARJANA**  
*Memartabatkan Bangsa*  
**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**  
**2022**

## MODEL LATIHAN *SIDESTEP* PERMAINAN RUGBY

### ABSTRAK

Aris triyanto

Pendidikan Jasmani, Pascasarjana, Universitas Negeri Jakarta

[ArisTriyanto\\_9903820019@mhs.unj.ac.id](mailto:ArisTriyanto_9903820019@mhs.unj.ac.id)

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan model latihan *sidestep* dengan menguji efektivitas peningkatan *sidestep* pada atlet rugby. Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan dari Borg and Gall. Subjek penelitian ini adalah atlet klub Rugby Universitas Negeri Jakarta dan klub Rugby Kota Sumedang. Penelitian dimulai dengan analisis data kebutuhan, perencanaan, pembuatan produk, pengujian, revisi dan produk akhir. Uji kelayakan model menghadirkan 3 ahli yang terdiri dari 3 pelatih Nasional rugby dan menghasilkan 20 model latihan *sidestep*. Model uji efektivitas menggunakan hasil *sidestep*. Peningkatan keterampilan hasil *shooting* menunjukkan signifikan t-hitung = 15.138, df = 29 dan p-value = 0,00<0,05 yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan model latihan, rerata *pre-test* sebesar lebih kecil dari rerata *post-test* sebesar. Dapat disimpulkan bahwa model latihan *sidestep* permainan rugby yang dikembangkan cukup efektif untuk meningkatkan keterampilan *sidestep* pada atlet rugby.

**Kata kunci:** model latihan, *sidestep*, rugby

Mencerdaskan &  
Memartabatkan Bangsa

## RUGBY GAME SIDESTEP TRAINING MODEL

### ABSTRACT

**Aris Triyanto**

*Physical Education, Postgraduate Program, State University of Jakarta, Jakarta*

[ArisTriyanto\\_9903820019@mhs.unj.ac.id](mailto:ArisTriyanto_9903820019@mhs.unj.ac.id)

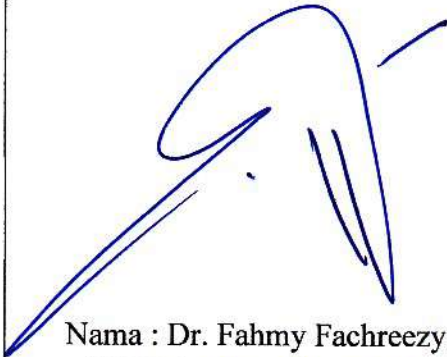
This study aims to produce a sidestep training model by testing the effectiveness of sidestep improvement in rugby athletes. This study uses research and development methods from Borg and Gall. The subjects of this study were the athletes of the Jakarta State University Rugby club and the Sumedang City Rugby club. The research begins with data requirements analysis, planning, product creation, testing, revision and the final product. The model test presented 3 experts consisting of 3 national rugby coaches and produced 20 models of sidestep exercises. The effectiveness test model uses sidestep results. Improved shooting skills showed significant t-count = 15,138, df = 29 and p-value = 0.00 < 0.05, meaning that there was a significant difference between before and before being given the training model treatment, the pre-test average was smaller than the average post-test of. It can be said that the rugby game sidestep training model developed is quite effective in improving sidestep skills in rugby athletes.

**Keywords:** training model, sidestep, rugby

*Mencerdaskan &  
Memartabatkan Bangsa*

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATAN UNTUK YUDISIUM  
MAGISTER**

Pembimbing I



Nama : Dr. Fahmy Fachreezy. M.Pd  
Tanggal: 19 . 8 . 2022

Pembimbing II



Nama : Dr. Iman Sulaiman. M.Pd  
Tanggal: 15 - 8 . 2022

43  
1  
Prof. Dr. Dedi Purwana E.S., M.Bus  
Ketua



Tanda Tangan

30/08/2022

Tanggal

Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd  
Koordinator Prodi



Tanda Tangan

19 - 8 . 2022

Tanggal

Nama : Aris Triyanto

No. Registrasi : 9903820019




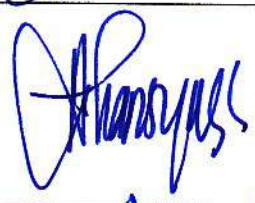
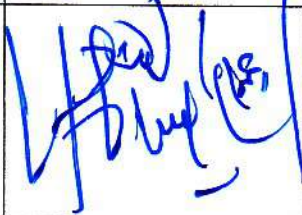
Tanggal Lulus :

Angkatan : 2020

1. Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta
2. Koordinator Prodi Studi Magister Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

## BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS

NAMA : Aris Triyanto  
No. Registrasi : 9903820019  
Program Studi : S2 Pendidikan Jasmani

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd (Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani)		19/8 <sup>22</sup>
2	Dr. Fahmy Fachrezzy M.Pd (Pembimbing I)		19/8 <sup>22</sup>
3	Dr. Iman Sulaiman M.Pd (Pembimbing II)		15-8-2022
4	Dr. Johansyah Lubis M.Pd (Penguji)		18/8 <sup>22</sup>
5	Dr. Abdul Sukur M.Si (Penguji)		15-8-2022

## SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Aris Triyanto  
NIM : 9903820019  
Tempat/ Tanggal Lahir : Jakarta, 02 Januari 1996  
Program : Magister  
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul “**Model Latihan Sidestep Permainan Rugby**” merupakan karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 23 Agustus 2022

Yang menyatakan,

(Aris Triyanto)

9903820019

## **SURAT PENYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Aris Triyanto  
NIM : 9903820019  
Jenjang : Magister  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Angkatan : 2020/2021  
Semester : 116 (Genap) Tahun Akademik 2022

Dengan ini menyatakan bahwa persetujuan perbaikan disertasi / ujian tesis untuk pemberkasan yudisium dan wisuda adalah benar tanda tangan dan sudah mendapatkan persetujuan oleh komisi penguji. Apabila saya melanggar pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi dari Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 29 Agustus 2022  
Yang membuat pernyataan,



**(Aris Triyanto)**



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 : ARIS TRIYANTO  
NIM : 9903820019  
Fakultas/Prodi : Pascasarjana Program Studi Magister Pendidikan Jasmani  
Alamat email : aristriyanto1996@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 *SIDESTEP* PERMAINAN RUGBY

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, 21 Agustus 2022

Penulis

( Aris triyanto )



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Kuasa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, Penulis dapat menyelesaikan tugas akhir penyusunan tesis yang berjudul “**Model Latihan Sidestep Permainan Rugby**” yang disusun untuk memenuhi dan melengkapi salah satu syarat untuk mencapai gelar Magister Program Studi Pendidikan Jasmani di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan tesis ini masih terdapat kekurangan yang disebabkan oleh keterbatasan kemampuan yang penulis miliki, sehingga kritik dan saran dari berbagai pihak akan penulis terima dengan setulus hati. Betapa besar perhatian, bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan tesis ini. Selain ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya juga penulis sampaikan kepada yang terhormat :

1. Bapak Prof. Dr. Komarudin, M.Si selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta;
2. Bapak Prof. Dr. Dedi Purwana, M.Bus selaku Direktur Program Pascasarjana, Universitas Negeri Jakarta
3. Bapak Dr. Oman U. Subandi, M.Pd sebagai Kordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani.
4. Bapak Fahmy Fachrezzym, M.Pd sebagai dosen pengajar sekaligus menjadi dosen pembimbing I dalam penyusunan tesis ini yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran.
5. Bapak Iman Sulaiman, M.Pd sebagai dosen pengajar sekaligus menjadi dosen pembimbing II dalam penyusunan tesis ini yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran.
6. Staf Administrasi Prodi. Magister Pendidikan Jasmani, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Jakarta.
7. Staf Akademik Program Pascasarjana, Universitas Negeri Jakarta.
8. Bapak dan Ibu Dosen pengajar Program Studi Pendidikan Jasmani pada Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.
9. Keluarga tercinta (Alm) bapak Mardi dan Ibu Ngadinem serta kakak Dewi Susanti dan Agung Susanto yang selalu memberikan do'a dan dukungan moril kepada penulis.
10. Kepala Sekolah beserta seluruh Guru SDN BANGKA 05 dan SMPN 26 Jakarta, serta seluruh Sekolah yang membantu serta mendukung penelitian ini.
11. Teman-teman mahasiswa PENJAS B 2020 yang selalu kompak dan saling dukung dalam menyelesaikan perkuliahan sampai dengan saat ini.

Akhirnya penulis juga menyampaikan terima kasih kepada semua yang terlibat dalam penulisan tesis ini dan semoga tesis ini sesuai dengan harapan dan dapat bermanfaat.

Jakarta, 23 Agustus 2022

Penulis



*Mencerdaskan &  
Memartabatkan Bangsa*

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN TESIS.....	ii
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING UNTUK YUDISIUM .....	iii
ABSTRAK .....	iv
ABSTRACT.....	v
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	vi
PERNYATAAN PUBLIKASI.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
<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
E. Signifikansi Hasil Penelitian .....	6
F. <i>State of the art</i> .....	7
<b>BAB II KAJIAN TERORETIK.....</b>	<b>10</b>
A. Konsep Pengembangan Model Borg ang Gall .....	10
B. Konsep Model Yang Dikembangkan .....	16
C. Kerangka Teoretik.....	19
1. Model Latihan.....	19
2. Teknik Sidestep.....	21
3. Olahraga Rugby .....	23
D. Rancangan Model.....	33

<b>BAB III METODELOGI PENELITIAN.....</b>	<b>36</b>
A. Tujuan Penelitian.....	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	36
C. Karakteristik Model Yang dikembangkan .....	37
D. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	38
E. Langkah-langkah Model Pengembangan Model.....	40
1. Penelitian Pendahuluan.....	40
2. Perencanaan Pembuatan Model .....	41
3. Validasi, Evaluasi dan Revisi Model.....	41
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>46</b>
A. Hasil Pengembangan Model .....	46
1. Analisis Kebutuhan.....	46
2. Model draft .....	48
B. Kelayakan Model .....	48
a. Hasil Tahap Pertama/uji coba kelompok kecil .....	50
b. Hasil Tahap Kedua/uji coba kelompok besar .....	53
C. Efektifitas Model.....	56
D. Pembahasan.....	63
1. Penyempurnaan Produk .....	63
2. Pembahasan Produk.....	64
3. Keterbatasan Produk .....	65
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....</b>	<b>66</b>
A. Kesimpulan .....	66
B. Implikasi.....	66
C. Saran.....	67
1. Saran Pemanfaatan.....	67
2. Saran Desiminasi .....	67
3. Saran Pengembangan Lebih Lanjut .....	68
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>69</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Model Yang dikembangkan .....	18
Gambar 2.2 Lapangan Rugby .....	32
Gambar 2.3 Knock-On .....	34
Gambar 2.4 Tekel .....	35
Gambar 2.5 Ruck .....	36
Gambar 2.6 Maul .....	36
Gambar 2.7 scrum .....	37
Gambar 2.8 Line Out .....	38
Gambar Posisi .....	40
Gambar 2.10 Model Pengembangan Borg & Gall .....	44



*Mencerdaskan &  
Memartabatkan Bangsa*

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Kebaruan .....	11
Tabel 3.1 Desain Penelitian Uji Efektifits.....	65
Tabel 4.1 Hasil Analisis Kebutuhan dan Temuan lapangan .....	70
Tabel 4.2 Kesimpulan Uji Ahli .....	98
Tabel 4.3 Hasil Kelompok Kecil.....	100
Tabel 4.4 Kelompok Besar.....	104
Tabel 4.5 Tabel Jadwal Penelitian .....	107
Table 4.6 Hasil Paired Sample Statistic & test of Normality.....	109
Tabel 4.7 Paired Sample Hasil Test .....	110
Tabel 4.8 Diagram Uji Efektifitas Produk Kelompok Eksperimen .....	111
Tabel 4.9 Hasil Paired Sample Statistic & test Of normality.....	112
Tabel 4.10 Hasil Paired Sample Test.....	112
Tabel 4.11 diagram Uji Efektifitas produk Kelompok Kontrol .....	113

*Mencerdaskan &  
Memartabatkan Bangsa*

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 panduan wawancara pelatih.....	91
Lampiran 2 hasil wawancara pelatih.....	92
Lampiran 3 instrumen kelincahan Sidestep .....	94
Lampiran 4 kisi-kisi instrument .....	96
Lampiran 5 hasil validasi ahli .....	107
Lampiran 6 hasil validasi ahli .....	108
Lampiran 7 jadwal penelitian.....	111
Lampiran 8 final model Latihan sidestep.....	112
Lampiran 9 hasil data uji efektifitas.....	132
Lampiran 10 surat izin penelitian.....	136
Lampiran 11 dokumentasi penelitian.....	138



*Mencerdaskan &  
Memartabatkan Bangsa*