

## **MODEL LATIHAN *BALANCE* BERBASIS SWISS BALL**





KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI  
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 : Fauzan Hazmi  
NIM :  
Fakultas/Prodi : Pasca Sarjana / Pendidikan Jasmani  
Alamat email : \_\_\_\_\_

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 Balance Bobbing Seviss Ball

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif 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, 28 Oktober 2022

Penulis

( Fauzan Hazmi )  
nama dan tanda tangan

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan berbagai model latihan keseimbangan yang menarik dan menantang bagi karateka U-21 dalam meningkatkan keterampilan teknik karate. Sampel dalam penelitian ini adalah 40 karateka U-21 di Universitas. Penelitian ini dilakukan dengan pre-test dan post-test untuk mengetahui hasil implementasi yang diberikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) pada pre-test hanya terdapat satu karateka yang berada pada kategori sangat baik atau 3%, 2) pada post-test karateka yang menempati kategori sangat baik menjadi 9 karateka dengan persentase 23%, 3) pada kategori baik pada pre-test tidak ditunjukkan karateka, tetapi pada post-test terdapat 4 karateka atau 10% berada pada kategori baik, 4) pada kategori sedang terjadi peningkatan dari 16 karateka (40%) menjadi 17 karateka (43%), 5) pada kategori rendah mengalami peningkatan yang luar biasa, dimana pada pre-test terdapat 23 karateka (58%) kemudian setelah diterapkan model menjadi 10 karateka (25%), 6) tidak ada yang berada pada posisi sangat rendah baik pada saat pre-test maupun post-test.



## **ABSTRACT**

*This study aims to provide a variety of interesting and challenging balance training models for U-21 karateka in improving karate technique skills. The sample in this study were 40 U-21 karateka at the University. This research was conducted with pre-test and post-test to determine the results of the implementation given. The results showed that: 1) in the pre-test there was only one karateka who was in the very good category or 3%, 2) in the post-test the karateka who occupied the very good category became 9 karateka with a percentage of 23%, 3) in the good category at The pre-test was not indicated by karateka, but in the post-test there were 4 karateka or 10% were in the good category, 4) in the average category there was an increase from 16 karateka (40%) to 17 karateka (43%), 5 ) in the low category experienced an extraordinary increase, where in the pre-test there were 23 karateka (58%) then after the implementation of the model it became 10 karateka (25%), 6) none were in a very low position both during pre-test and post-test.*



**BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS**

Nama : Fauzan Hazmi

No. Registrasi : 9903819022

Program Studi : Pendidikan Jasmani

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Dr. Oman U. Subandi, M.Pd (Koordinator Program Studi)		
2	Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd (Pembimbing I)		
3	Dr. Iwan Hermawan, M.Pd (Pembimbing II)		
4	Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes (Pengaji)		
5	Dr. Bambang Kridasuwarsa, M.Pd (Pengaji)		

## SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Fauzan Hazmi  
NIM : 9903819022  
Tempat/Tanggal Lahir : Bekasi, 02 Oktober 1996  
Program : Magister  
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul "Model Latihan *Balance* Berbasis *Swiss Ball*" 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 Maret 2022

Yang Menyatakan,



Fauzan Hazmi

NIM: 9903819022

## **PERNYATAAN PUBLIKASI**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fauzan Hazmi

No Registrasi : 9903819022

Menyatakan bahwa saya telah memublikasikan hasil penelitian tesis magister saya sebagai berikut.

Hazmi, Fauzan. (2022). Balance Model Exercise Based Swiss Ball

Jakarta, 22 Maret 2022



(Fauzan Hazmi)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT yang selalu memberikan limpahan cinta, kasih saying dan kenikmatan yang tak terhitung banyaknya. Shalawat dan salam selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, bersama keluarganya, sahabatnya dan umatnya. Syukur Alhamdulillah akhirnya peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir sebagai syarat untuk memenuhi kewajiban demi menyandang gelar magister di Program Studi Pendidikan Jasmani Pasca Sarjana Universitas Negeri Jakarta. Walaupun ada beberapa rintangan dan hambatan yang perlu dilewati, baik itu masalah yang timbul dari dalam maupun dari luar peneliti sendiri, namun berkat bantuan dari sang Maha Kuasa, dorongan dari Promotor, keluarga dan juga rekan-rekan, akhirnya peneliti dapat menyelesaikan tesis yang berjudul, "Model Latihan *Balance* Berbasis *Swiss Ball*".

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada beberapa pihak yang turut membantu dalam penyusunan tesis yang jauh dari kata sempurna ini. Ucapan terimakasih juga saya sampaikan kepada bapak Dr. Oman U Subandi, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani, Ibu Prof. Dr. Widiastuti selaku Dosen Pembimbing I, Bapak Dr. Iwan Hermawan, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II. Tiada karya paling sempurna kecuali milik Allah semata, begitu juga dengan karya tulis ini, peneliti menyadari bahwa masih membutuhkan kritik dan saran yang membangun untuk penyempurnaan dan pengembangan penelitian ini.

## DAFTAR ISI

<b>DAFTAR ISI</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	iv
<b>ABSTRACT</b> .....	v
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vi
<b>BAB I</b>	
<b>PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Fokus Penelitian .....	4
C. Rumusan Masalah .....	4
D. Kegunaan Penelitian .....	4
<b>BAB II</b>	
<b>KAJIAN TEORETIK</b>	
A. Konsep Pengembangan Model .....	7
B. Konsep Model yang Dikembangkan .....	23
C. Kerangka Teoretik .....	24
1. Latihan .....	24
2. <i>Balance</i> .....	31
3. <i>Swiss Ball</i> .....	50
4. Rancangan Model .....	59
<b>BAB III</b>	
<b>METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Tujuan Penelitian .....	61
B. Model Pengembangan .....	61
C. Prosedur Pengembangan .....	62
D. Instrumen Penelitian .....	65
E. Teknik Analisis Data .....	66
<b>BAB IV</b>	
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Pengembangan Model .....	67
B. Efektifitas Model .....	78
C. Pembahasan .....	82
<b>BAB V</b>	
<b>KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	85

B. Implikasi .....	85
C. Saran .....	85
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>87</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>92</b>
<b>LAMPIRAN MODEL.....</b>	<b>113</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b>	
Gambar 1 Macam - macam penelitian .....	9
Gambar 2 Jembatan antara <i>basic research</i> dan <i>applied research</i> .....	10
Gambar 3 Model Pengembangan ADDIE .....	11
Gambar 4 Model Pengembangan Dick & Carey .....	13
Gambar 5 Model Pengembang ASSURE .....	14
Gambar 6 Model Pengembangan Kemp .....	15
Gambar 7 langkah penggunaan Metode Research and Development.....	16
Gambar 8 Model Pengembangan Borg & Gall .....	19
Gambar 9 Bentuk keseimbangan .....	28
Gambar 10 <i>Swiss Ball</i> .....	30
Gambar 11 <i>Swiss Ball</i> .....	32
Gambar 13 Alur penelitian .....	42
Gambar 14 Uji Besar.....	102
Gambar 15 Uji Besar.....	102
Gambar 16 Uji Besar.....	103
Gambar 17 Uji Besar.....	103
Gambar 18 Uji Besar.....	104
Gambar 19 Uji Besar.....	104
Gambar 20 Uji Besar.....	105
Gambar 21 Uji Besar.....	105
Gambar 22 Uji Besar.....	106

Gambar 23 Uji Besar.....	106
Gambar 24 Uji Besar.....	107
Gambar 25 Uji Besar .....	107
Gambar 26 Uji Besar.....	108
Gambar 27 Uji Besar.....	108
Gambar 28 Uji Besar.....	109
Gambar 29 Uji Besar.....	109
Gambar 30 Uji Besar.....	110
Gambar 31 Uji Besar.....	110
Gambar 32 Uji Besar.....	111
Gambar 33 Uji Besar.....	111
Gambar 34 Uji Besar.....	112

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Butir pertanyaan .....	46
Tabel 2 Kategori Kelompok.....	46
Tabel 3 Hasil Wawancara .....	60
Tabel 4 Uji Pakar 1 .....	63
Tabel 5 Uji Pakar 2 .....	65
Tabel 6 Uji Pakar 3 .....	65
Tabel 7 Data Hasil Validasi .....	70
Tabel 8 Kategori Pre-tes.....	71
Tabel 9 Kategori Post-tes .....	72
Tabel 10 Hasil Analisis SPSS .....	73
Tabel 11 Hasil <i>Independent Sample Test</i> .....	74

