

**MODEL LATIHAN KELINCAHAN UNTUK ATLET LONTAR  
MARTIL  
PPOP PROVINSI DKI JAKARTA**



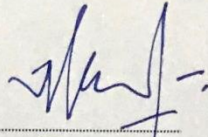

**Nur Laily Azizah  
6135160825**

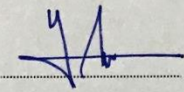
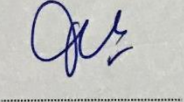
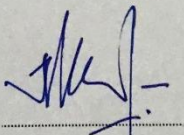
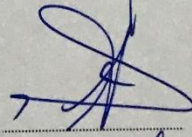
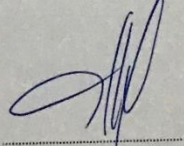
**Skripsi ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan  
untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

**PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2023**

## LEMBAR PERSETUJUAN

### LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b>		
<u>Drs. Mustara Musa, M.Pd.</u> NIP. 196607072001121001		<u>10 - 02 - 2023</u>
<b>Pembimbing II</b>		
<u>Slamet Sukriadi, M.Pd.</u> NIP. 198210282015041002		<u>20 - 02 - 2023</u>

	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	<u>Dr. Iwan Setiawan, M.Pd.</u> NIP. 197303052009121001		<u>21 - 02 - 2023</u>
2	<u>Del Asri, S.Si, M.Pd.</u> NIP.197508082000121001		<u>21 - 02 - 2023</u>
3	<u>Drs. Mustara Musa, M.Pd.</u> NIP. 196607072001121001		<u>10 - 02 - 2023</u>
4	<u>Slamet Sukriadi, M.Pd</u> NIP. 198210282015041002		<u>20 - 02 - 2023</u>
5	<u>Dr. Rizky Nurulfa, M.Pd</u> NIP. 198808312019032010		<u>20 - 02 - 2023</u>

## PERNYATAAN ORISINALITAS

### PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah di ajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di 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 tulis jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah dipeloreh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 19 Januari 2023



Nu Laily Azizah  
Nim.6135160825



## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



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 : Nur Laily Azizah  
NIM : 6135160825  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan / Pendidikan Jasmani  
Alamat email : nurlailyazisahajhh@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 Untuk Atlet Lontar Martil PPOP Provinsi DKI Jakarta”**

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, 28 Februari 2023

Penulis  
  
(Nur Laily Azizah)

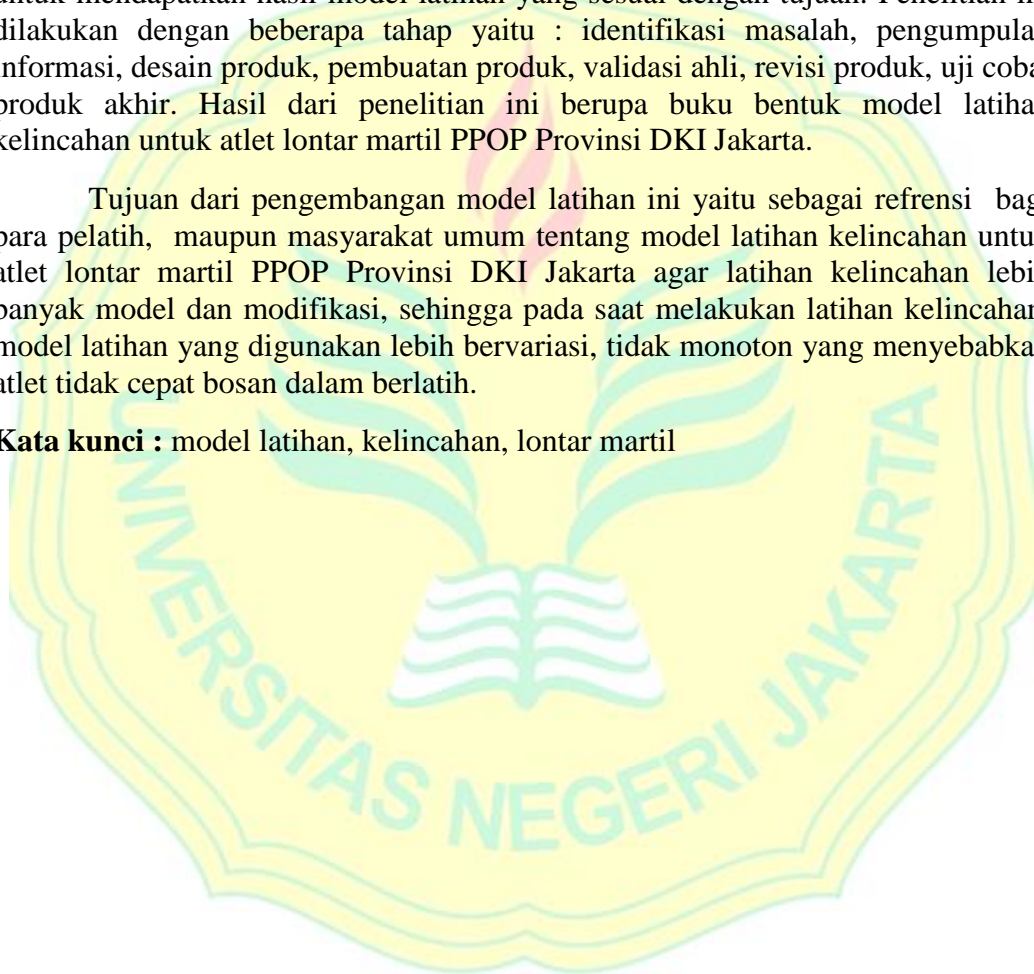
## **MODEL LATIHAN KELINCAHAN UNTUK ATLET LONTAR MARTIL PPOP PROVINSI DKI JAKARTA**

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan suatu produk model latihan kelincahan untuk atlet lontar martil PPOP Provinsi DKI Jakarta. Penelitian ini dilakukan dengan metode penelitian pengembangan (*research and development*) untuk mendapatkan hasil model latihan yang sesuai dengan tujuan. Penelitian ini dilakukan dengan beberapa tahap yaitu : identifikasi masalah, pengumpulan informasi, desain produk, pembuatan produk, validasi ahli, revisi produk, uji coba, produk akhir. Hasil dari penelitian ini berupa buku bentuk model latihan kelincahan untuk atlet lontar martil PPOP Provinsi DKI Jakarta.

Tujuan dari pengembangan model latihan ini yaitu sebagai referensi bagi para pelatih, maupun masyarakat umum tentang model latihan kelincahan untuk atlet lontar martil PPOP Provinsi DKI Jakarta agar latihan kelincahan lebih banyak model dan modifikasi, sehingga pada saat melakukan latihan kelincahan, model latihan yang digunakan lebih bervariasi, tidak monoton yang menyebabkan atlet tidak cepat bosan dalam berlatih.

**Kata kunci :** model latihan, kelincahan, lontar martil



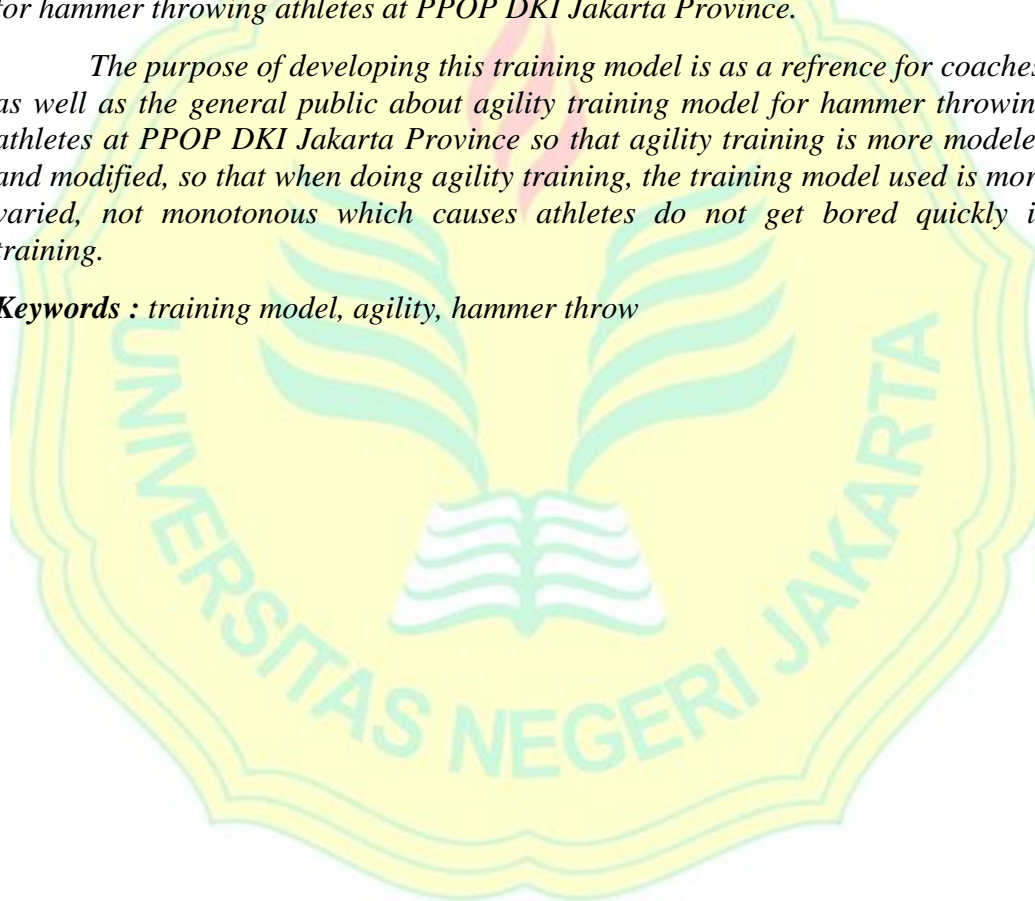
## **AGILITY TRAINING MODEL FOR HAMMER THROW ATHLETES PPOP DKI JAKARTA PROVINCE**

### **ABSTRACT**

*This study aims to produce an agility training model product for hammer throw athletes at PPOP DKI Jakarta Province. This research was conducted with reasearch and development methods (R&D) to obtain the results of the traing model that was in accordance with the objective. This research was conducted in several stage, namely : problem identification, information, collection, product design, product manufacture, experts validation, product revisison, trial, final product. The result of this study are in the form of a form of agility training model for hammer throwing athletes at PPOP DKI Jakarta Province.*

*The purpose of developing this training model is as a refrence for coaches, as well as the general public about agility training model for hammer throwing athletes at PPOP DKI Jakarta Province so that agility training is more modeled and modified, so that when doing agility training, the training model used is more varied, not monotonous which causes athletes do not get bored quickly in training.*

**Keywords :** *training model, agility, hammer throw*



## Kata Pengantar

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah S.W.T., yang berkat nikmat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul **“Model Latihan Kelincahan Untuk Atlet Lontar Martil PPOP Provinsi DKI Jakarta”**. Penyusunan skripsi ini di buat untuk memenuhi persyaratan untu memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Pada kesempatan ini saya ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bpak Dr. Johansyah Lubis, M. Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr.Iwan Setiawan, M.Pd. selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani
3. Bapak Drs.Mustara Musa, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I
4. Bapak Slamet Sukriadi S.Pd, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II.
5. Bapak Del Asri, S.Si, M.Pd. selaku Dosen Penasihat Akademik saya.
6. Saya juga berterimakasih kepada para ahli dibidangnya yang berperan penting dalam penyusunan skripsi ini yaitu ibu Rizky Nurulfa, M.Pd., Ibu Rose Herlinda Inggriana, S.Pd, dan ibu Marini, S.Pd serta staf dan karyawan FIK UNJ di Prodi Pendidikan Jasmani beserta seluruh jajarannya, yang telah banyak membantu.
7. Kedua orangtua saya yang saya cintai dan keluarga saya yang telah memberikan dukungan material maupun moral dalam penyusunan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penegmbangan ilmu pengetahuan olahraga dan bagi para pembaca.

Jakarta 20 Januari 2023

NLA



## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Fokus Penelitian .....	4
C. Rumusan Masalah .....	4
D. Kegunaan Hasil Penelitian .....	4
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK.....</b>	<b>6</b>
A. Konsep Pengembangan Model .....	6
B. Konsep Model Yang Dikembangkan .....	21
C. Kerangka Teoritik.....	22
D. Rancangan Model.....	43
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>47</b>
A. Tujuan Penelitian .....	47
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	47
C. Karakteristik Model Yang Dikembangkan .....	47
D. Pendekatan dan Model Penelitian .....	48
E. Langkah-Langkah Pengembangan Model.....	49
1. Penelitian Pengembangan .....	49
2. Perencanaan Pengembangan Model.....	50
3. Validasi, Evaluasi, dan Revisi.....	51
<b>BAB IV PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>53</b>
A. Hasil Pengembangan Model .....	53
1. Hasil Analisis Kebutuhan.....	53
2. Model Draf Awal .....	49
3. Model Final .....	58



B. Kelayakan Model .....	59
C. Revisi Produk.....	61
D. Pembahasan.....	62
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN BAHASAN .....</b>	<b>63</b>
A. Kesimpulan .....	63
B. Implikasi.....	63
C. Saran.....	64
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>67</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>71</b>

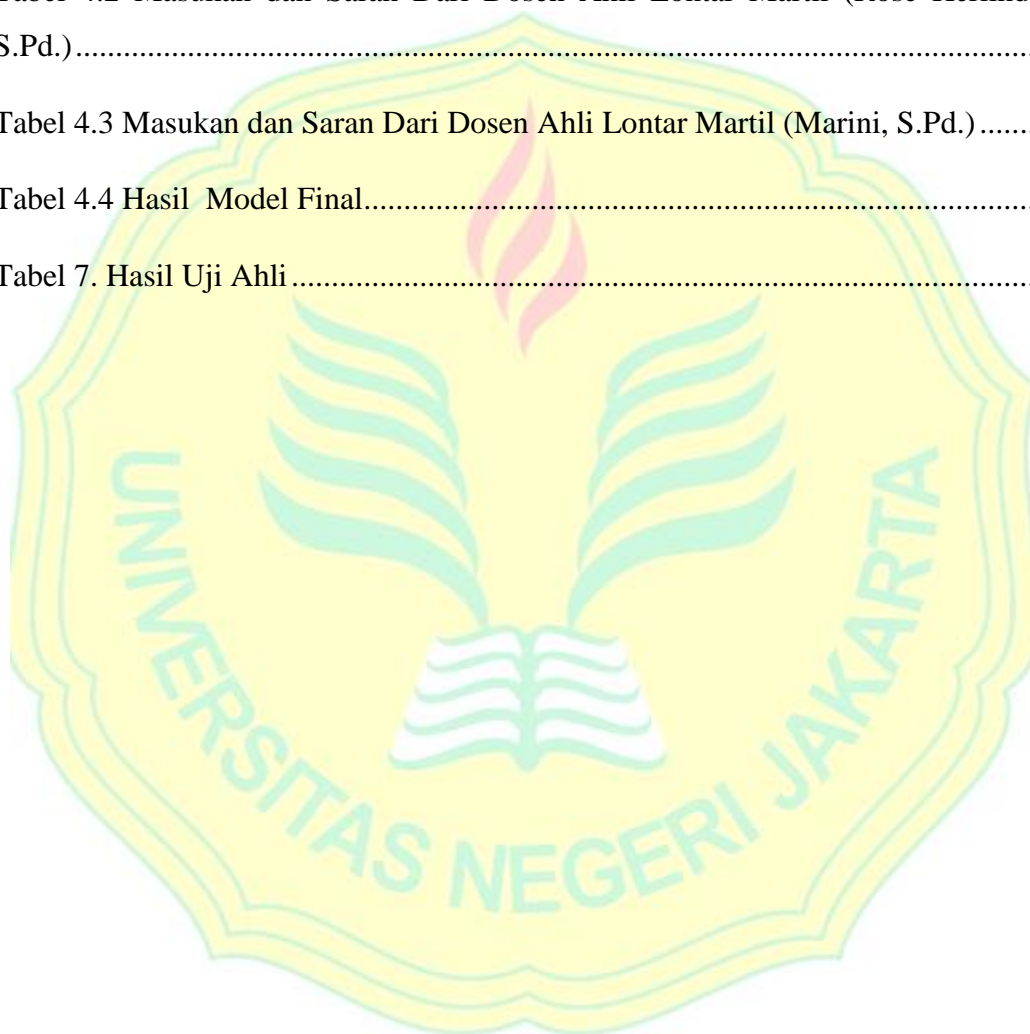


## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Model ADDIE .....	10
Gambar 2.2 Model Pengembangan Borg & Gall .....	14
Gambar 2.3 Langkah-Langkah Penggunaan Metode Research and Development (R&D) .....	17
Gambar 2.4 Teknik Dalam Lontar Martil .....	30
Gambar 2.5 Teknik memegang Handle Martil .....	30
Gambar 2.6 Teknik Memegang Handle Martil .....	30
Gambar 2.7 Posisi Start .....	31
Gambar 2.8 Mengayunkan Martil .....	32
Gambar 2.9 Gerakan Transisi dan Teknik Berputar .....	34
Gambar 2.10 Gerakan Melepas Martil .....	35
Gambar 2.11 Alat yang Disarankan Untuk Mengetes Titik Pusat Gravitasi Kepala Martil .....	36
Gambar 2.12. Lontar Martil .....	37
Gambar 2.13 Handle Martil .....	36
Gambar 2.14 Sektor Lontar Martil .....	37
Gambar 2.15 Sangkar Martil .....	37

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Berat yang Diizinkan Sesuai Peraturan World Athletics .....	38
Tabel 3.1 Telaah Para Ahli Uji Validasi .....	51
Tabel 4.1 Masukan dan Saran Dari Dosen Ahli Atletik (Rizki Nurulfa M.Pd.) .....	54
Tabel 4.2 Masukan dan Saran Dari Dosen Ahli Lontar Martil (Rose Herlinda, S.Pd.) .....	56
Tabel 4.3 Masukan dan Saran Dari Dosen Ahli Lontar Martil (Marini, S.Pd.) .....	58
Tabel 4.4 Hasil Model Final .....	58
Tabel 7. Hasil Uji Ahli .....	60





## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Model-Model Latihan Kelincahan .....	71
Lampiran 2. Hasil Tes Kelincahan .....	96
Lampiran 3 Dokumentasi Penelitian.....	97
Lampiran 4.Surat Menyurat.....	101
Lampiran 5. Riwayat Hidup .....	107

