

**MODEL LATIHAN KETERAMPILAN *MIDDLE STROKE*
GATEBALL PEMULA USIA 12-15 TAHUN**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

RAMADAN

9904919006

Disertasi yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
untuk Mendapatkan Gelar Doktor

**PASCA SARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2023**

MODEL LATIHAN KETERAMPILAN *MIDDLE STROKE GATEBALL* PEMULA USIA 12-15 TAHUN

Ramadan

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan dan menguji efektivitas model latihan keterampilan *middle stroke gateball* pemula usia 12-15 tahun. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian dan pengembangan *research and development* (R&D) dari *Borg and Gall* yang mencakup 10 langkah umum. Desain penelitian yang digunakan adalah *pre-test post-test control group design*. Subyek penelitian ini adalah atlet pemula *gateball* yang berusia 12 – 15 tahun yang melibatkan 7 klub, 2 klub untuk uji coba kelompok kecil dengan jumlah 24 orang, 5 klub untuk uji coba kelompok besar dengan jumlah 100 orang dan 1 klub untuk uji efektifitas dengan jumlah 80 orang. Model latihan keterampilan *middle stroke gateball* pemula usia 12-15 tahun terdiri dari 24 model latihan. Adapun Instrumen yang digunakan untuk model latihan ini terdiri dari wawancara dan angket, sedangkan instrument untuk mengukur kemampuan *middle stroke* adalah instrument tes *middle stroke gateball*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Model latihan keterampilan *middle stroke gateball* pada anak usia 12-15 tahun, (2) uji efektifitas Model latihan keterampilan *middle stroke gateball* pada anak usia 12-15 tahun menunjukkan adanya pengaruh signifikan. Hasil uji N-gain Skor kelompok eksperimen diperoleh nilai Mean= 58,4816 atau sama dengan 58% termasuk dalam kategori efektif. Sedangkan, Hasil uji N-gain Skor kelompok kontrol diperoleh nilai Mean= 24,7949 atau sama dengan 24 % termasuk dalam kategori kurang efektif. Maka dapat dinyatakan bahwa model latihan *middle stroke gateball* efektif diberikan pada anak usia 12-15 tahun.

Kata Kunci: Model latihan, *middle stroke*, *gateball*, Anak Usia 12-15 Tahun





**BEGINNER MIDDLE STROKE GATEBALL SKILL TRAINING MODEL
AGE 12-15 YEARS**

Ramadan

ABSTRACT

This study aims to create a training model for beginner middle stroke gateball skills aged 12-15 years. The method used in this study is the research and development (R&D) method of Borg and Gall which includes 10 general steps. The research design used was pre-test post-test control group design. The subjects of this study were novice gateball athletes aged 12-15 years involving 7 clubs, 2 clubs for small group trials with a total of 24 people, 5 clubs for large group trials with a total of 100 people and 1 club for effectiveness trials with a total of 80 people. The middle stroke gateball skill training model for beginners aged 12-15 years consists of 24 training models. The instrument used for this exercise model consists of interviews and questionnaires, while the instrument to measure middle stroke ability is a middle stroke gateball test instrument. The results showed that: (1) The middle stroke gateball skill training model in children aged 12-15 years, (2) the effectiveness test of the middle stroke gateball skill training model in children aged 12-15 years showed a significant influence. The results of the N-gain test. The experimental group score obtained a value of Mean = 58.4816 or equal to 58% included in the category of quite effective. Meanwhile, the results of the N-gain test score of the control group obtained a value of Mean = 24.7949 or equal to 24% included in the less effective category. So it can be stated that the middle stroke gateball exercise model is effective given to children aged 12-15 years.

Keywords: *exercise model, middle stroke, gateball, children 12-15 years*

| PERSETUJUAN PANITIA UJIAN DIPERSYARATKAN UNTUK UJIAN TERBUKA DISERTASI/ PROMOSI DOKTOR | | |
|--|--|---------------------------|
| Promotor, | Co-Promotor, | |
|  |  | |
| Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar., M.Pd. | Prof. Dr. Samsudin., M.Pd | |
| Tanggal: <u>10/23</u> <u>18</u> | Tanggal: ... <u>9/8</u> <u>23</u> | |
| Nama | Tanda Tangan | Tanggal |
| Prof. Dr. Dedi Purwana, E.S., M.Bus Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta (Ketua) ¹ |  | <u>11/08/2023</u> |
| Prof. Dr. Samsudin, M.Pd Koordinator Program Studi S3 Pendidikan Jasmani (Sekretaris) ² |  | <u>11/23</u> <u>08</u> |
| Nama | : Ramadan | |
| No. Registrasi | : 9904919006 | |
| Angkatan | : 2019 | |
| Program Studi | : S3 Pendidikan Jasmani | |
| Tanggal Lulus | : | |

¹Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

²Koordinator Program Studi S3 Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Ramadan
NIM : 9904919006
Tempat/ Tanggal Lahir : Kabanjahe/ 28 Februari 1985
Program : Doktor
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa disertasi dengan judul "**Model Latihan Keterampilan Middle Stroke Gateball Pemula Usia 12-15 Tahun**" merupakan karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar 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 Univeristas Negeri Jakarta.

Jakarta, Agustus 2023

Yang Menyatakan,



RAMADAN

NIM. 9904919006



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 : Ramadan
NIM : 9904919006
Fakultas/Prodi : Pasca Sarjana/S3 /Penjas
Alamat email : ramadan.raju@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 Keterampilan *Middle Stroke Gateball* Pemula Usia 12-15 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, 31 Agustus 2023

Penulis

(Ramadan)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Disertasi yang berjudul “Model latihan keterampilan *middle stroke gateball* pemula 12-15 tahun”. Disertasi ini dibuat dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan Gelar Doktor Pendidikan Jasmani pada Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Dalam penulisan Disertasi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan maupun dorongan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis dengan segenap kerendahan hati mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Komarudin, M.Si selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta.
2. Prof. Dr. Dedi Purwana, M.Bus selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.
3. Prof. Dr. Samsudin, M.Pd, selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Program Doktor Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan dorongan dan motivasi kepada penulis.
4. Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd. selaku Promotor yang telah memberikan bimbingan dan arahan serta motivasi kepada penulis.
5. Prof. Dr. Samsudin, M.Pd selaku Co-Promotor yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penulisan Disertasi ini.
6. Seluruh Bapak Ibu Dosen Universitas Negeri Jakarta Serta Seluruh Staf Akademik, Adminstrasi dan karyawan Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.
7. Kepada Istri Gita Nurgaya Br Tarigan, S.Pd, M.Pd, bersama keempat putra saya, Shauma Azizan Ramadan Ginting, Muhammad Al-Qadri Ramadhan Ginting, Muhammad Al-Gazali Ramadan Ginting, Muhammad Al-farizi Ramadan Ginting, dan anak-anak yang selalu memberikan Do'a dan semangat dalam menjalankan Studi Program Doktoral di PPS Universitas Negeri Jakarta.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan yang diberikan kepada penulis menjadi amal dan ibadah di sisi-Nya dan mendapat balasan dari Allah S.W.T. Amin.

Jakarta, Agustus 2023

Ramadan



DAFTAR ISI

| | |
|---|------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| PERSETUJUAN KELAYAKAN | i |
| PERNYATAAN ORISINAL | ii |
| ABSTRAK | iii |
| ABSTRACT | iv |
| KATA PENGANTAR | v |
| DAFTAR ISI | vii |
| DAFTAR GAMBAR | viii |
| DAFTAR TABEL | ix |
| DAFTAR LAMPIRAN | x |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Fokus Penelitian | 6 |
| C. Rumusan Masalah | 6 |
| D. Kegunaan Hasil Penelitian..... | 7 |
| E. <i>State of The Art</i> | 8 |
| F. <i>Road Map</i> Penelitian..... | 12 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA | |
| A. Konsep Pengembangan Model | 13 |
| 1. Model <i>ADDIE</i> | 17 |
| 2. Model MPI | 19 |
| 3. Model y <i>IDI</i> | 20 |
| 4. Model <i>Dick and Carey</i> | 22 |
| 5. Model <i>Borg & Gall</i> | 24 |
| 6. Model <i>Kemp</i> | 29 |
| B. Konsep Model yang Dikembangkan | 33 |
| C. Kerangka Teoretik..... | 40 |
| 1. Teori Latihan | 40 |
| 2. Teori Belajar Gerak | 40 |
| 3. Teori <i>gateball</i> | 41 |

| | |
|--|-----|
| 4. Teori Keterampilan | 41 |
| 5. Teori Karakteristik Anak Usia 12-15 Tahun..... | 52 |
| 6. Komponen Pembuatan “sensor elektronik” Tes..... | 56 |
| D. Rancangan Model..... | 73 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | |
| A. Tujuan Penelitian | 91 |
| B. Tempat, Subjek dan Waktu Penelitian | 91 |
| C. Karakteristik Model Latihan | 92 |
| D. Pendekatan dan Metode Penelitian | 94 |
| E. Langkah-langkah Pembuatan Model | 96 |
| 1. Studi Penelitian | 98 |
| 2. Perencanaan Model..... | 99 |
| 3. Validasi, Evaluasi dan Revisi Model..... | 101 |
| 4. Implementasi Model..... | 101 |
| F. Pengumpulan Data..... | 102 |
| G. Teknik Analisis Data..... | 103 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN | |
| A. Hasil Penelitian | 105 |
| B. Pembahasan..... | 125 |
| C. Keterbatasan Penelitian | 128 |
| BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI | |
| A. Simpulan..... | 129 |
| B. Rekomendasi..... | 130 |
| DAFTAR PUSTAKA | 131 |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN | 137 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 1.1 <i>Road Map</i> Penelitian | 14 |
| Gambar 2.1 Desain Penelitian Model <i>Borg & Gall</i> | 17 |
| Gambar 2.2 Langkah-langkah Penggunaan Metode <i>R & D</i> | 20 |
| Gambar 2.3 Model Perencanaan Penelitian Menurut <i>Dick & Carey</i> | 20 |
| Gambar 2.4 Model <i>ADDIE</i> | 23 |
| Gambar 2.5 Desain Alur Model Latihan | 27 |
| Gambar 2.6 Model Perancangan dan Pengembangan Latihan Menurut <i>Kemp</i> | 28 |
| Gambar 2.7 Desain Model Latihan <i>Gerlach dan Ely</i> | 30 |
| Gambar 2.8 Desain Pengembangan Model <i>Borg & Gall</i> | 34 |
| Gambar 2.9 Faktor yang Mempengaruhi Gerak dalam Olahraga | 44 |
| Gambar 2.10 Gerak Spesifik Awalan | 51 |
| Gambar 2.11 Gerak Spesifik Ayunan | 53 |
| Gambar 2.12 <i>Agari gateball</i> | 54 |
| Gambar 2.13 Gerak Spesifik Saat Ayunan Stik | 55 |
| Gambar 2.14 Gerak Spesifik Akhiran..... | 57 |
| Gambar 2.15 Daerah Sasaran Gateball | 57 |
| Gambar 2.16 Rangkaian keterampilan <i>middle stroke</i> Secara Keseluruhan | 58 |
| Gambar 2.17 Komponen Sensor 6050 <i>module</i> | 68 |
| Gambar 2.18 Rancangan Model Latihan <i>middle stroke</i> Anak Usia 2-15 tahun.. | 74 |
| Gambar 3.1 <i>Ramadan Gateball Sensor Detector</i> | 88 |
| Gambar 3.2 Lapangan <i>Gateball</i> | 89 |
| Gambar 3.3 Sensor Pendeteksi <i>Gate Gateball</i> | 89 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 1.1 <i>State of The Art</i> | 11 |
| Tabel 2.1 Model <i>ASSURE</i> | 24 |
| Tabel 2.2 Konsep dan sudut pandang Latihan..... | 38 |
| Tabel 3.1 Karakteristik Subyek Penelitian..... | 76 |
| Tabel 3.2 Instrumen Tes Penilaian keterampilan <i>middle stroke Gateball</i> | 84 |
| Tabel 3.3 Analisis <i>Persentase</i> | 92 |
| Tabel 3.4 Pembagian Skor <i>Gain</i> | 93 |
| Tabel 3.5 Kategori Tafsiran Efektifitas <i>N-Gain</i> | 93 |



DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|-----|
| Lampiran 1. <i>Matriks</i> | 103 |
| Lampiran 2. Draft Model keterampilan <i>Middle Stroke Gateball</i> | 128 |
| Lampiran 3. Observasi Proses Latihan <i>Middle Stroke Gateball</i> | 151 |
| Lampiran 4. Wawancara Analisis Kebutuhan Pelatih | 152 |
| Lampiran 5. Panduan Wawancara Pelatih | 153 |
| Lampiran 6. Wawancara Analisis Kebutuhan Atlet | 154 |
| Lampiran 7. Validasi Ahli Latihan | 155 |
| Lampiran 8. Validasi Ahli Gerak..... | 165 |
| Lampiran 9. Instrumen Uji Cba Kecil dan Uji Coba Besar | 175 |
| Lampiran 10. Instrumen Tes Penilaian <i>Middle Stroke Gateball</i> | 180 |
| Lampiran 11. Olah Data Penelitian..... | 182 |
| Lampiran 12. Surat-surat Penelitian | 183 |
| Lampiran 13. Tabel-tabel | 184 |
| Lampiran 14. Daftar Riwayat Hidup | 185 |

