

**MODEL *HITTING* PADA ATLET PELATDA PUTRI *OUTDOOR*  
*HOCKEY* JAWA BARAT**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**Diana Erviani Nazar**

**1602618062**

**Skripsi ini disusun sebagai Salah Satu Persyarat untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI  
PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2023**

# **MODEL *HITTING* PADA ATLET PELATDA PUTRI *OUTDOOR HOCKEY* JAWA BARAT**

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan produk dalam bentuk model latihan *Hitting* pada permainan *hockey*, sehingga penelitian ini dapat menjadi sumber referensi pelatih sebagai variasi latihan *hitting*. Penelitian ini menggunakan penelitian pengembangan *Research & Development*. Dari lima tahapan model ADDIE, yaitu Analisis, Desain, Pengembangan Model Pelaksanaan, Evaluasi. Pada penelitian ini peneliti bekerja sama dengan satu orang ahli bidang akademis (dosen) dan dua orang ahli non akademis (pelatih). Subjek penelitian ini adalah Pelatda Putri *Hockey Outdoor* Jawa Barat Uji validasi menggunakan uji justifikasi ahli, dimana model latihan yang telah dibuat dan dikembangkan diujicobakan kemudian dikonsultasikan dan dinilai oleh para ahli. Melalui uji validasi yang dilakukan menggunakan uji justifikasi ahli menghasilkan produk berupa model latihan *Hitting* pada permainan *hockey*. Model latihan dikembangkan menjadi lebih *variatif*. Menghasilkan 20 model latihan.

**Kata kunci:** model teori latihan, *hitting*, *hockey*

***HITTING MODELS IN OUTDOOR HOCKEY TRAINING FOR  
WEST JAVA WOMEN'S REGIONAL ATHLETES***

***ABSTRACT***


*This research aims to produce a product in the form a hitting training model for hockey, making it a reference source for coaches as a variation in hitting exercises. The study employs the Research & Development method, specifically following the five stages of the implementation model, and Evaluation. In this research, the researcher collaborated with an academic expert (lecturer) and two non-academic experts (coaches). The subject of this study are female athletes from the West Java Outdoor Hockey Regional Training Centre. Validation testing is conducted using expert justification, where the developed training model is tested, consulted, and evaluated by experts. The validation test, utiizing expert justification, resulted in a product in the form of a hitting training model for hockey. The training model has been diversifed, producing a total of 20 training models.*

***Keyword: trainig theory model, hitting, hockey***

### LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI


Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I (Hartman Nugraha, S.Pd, M.Pd) NIP. 197409092003121001		17/01/24

Pembimbing II (Dr. Rina Ambar Dewanti, M.Pd) NIP. 197409042005012001		16/01/24
--	--	----------

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. (Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si) NIP. 197004171999031002	Ketua		13/01/24

2. (Ari Subarkah, S.Pd, M.Pd) NIP. 197404022005011003	Sekretaris		11/01/24
--	------------	--	----------

3. (Hartman Nugraha, S.Pd, M.Pd) NIP. 197409092003121001	Anggota		17/01/24
---	---------	--	----------

4. (Dr. Rina Ambar Dewanti, M.Pd) NIP. 197409042005012001	Anggota		16/01/24
--	---------	--	----------

5. (Dra. Aryati, M.Pd) NIP. 196411101992032001	Anggota		17/01/24
---	---------	--	----------

**Tanggal Lulus :**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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 di perguruan 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 di publikasikan orang lain, terkecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan sebutkan nama pengarang dan di cantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini di buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Desember 2023



10000  
REPUBLIK INDONESIA  
19673ALX027304258

Diana Erviani Nazar

1602618062



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPI PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimil: 021-4894221  
Email: [lib@unj.ac.id](mailto: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 : Diana Erviani Nazir  
NIM : 1602618062  
Fakultas/Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Alamat email : [ervianidhasuzar@gmail.com](mailto:ervianidhasuzar@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 Haring Pada Atlet Pelatda Hockey Putri Outdoor Jawa Barat

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediaikan, 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 penertbit 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, 23 Januari 2024

Penulis

( Diana Erviani Nazir )

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat Rahmat dan Karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan Skripsi dengan Judul “Model teori latihan *hitting* pada atlet pelatda putri *outdoor hockey* Jawa Barat”. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Hernawan, S.E., M.Pd**, selaku Dekan Fakultas ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. **Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si** selaku ketua Program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. **Dra. Aryati, M.Pd** selaku Penasehat Akademik. **Hartman Nugraha, M.Pd** selaku dosen ahli sekaligus Dosen Pembimbing 1. **Dr. Rina Ambar Dewanti, M.Pd** selaku pembimbing II, yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk peneliti dalam penyusun skripsi ini. Seluruh Bapak/ibu Dosen Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, **Keluarga Besar Perkumpulan Hockey Universitas Negeri Jakarta, Atlet Pelatda Putri Hockey Jawa Barat** dan semua pihak yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang peneliti perlukan, dan keluarga besar peneliti, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, dan teman-teman seperjuangan angkatan 2018. Akhir kata, peneliti berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, Desember 2023

DEN

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK.....</b>	<b>i</b>
<b><i>ABSTRACT.....</i></b>	<b><i>ii</i></b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>Daftar Gambar.....</b>	<b>v</b>
<b>Daftar Tabel.....</b>	<b>vi</b>
<b>Daftar Lampiran.....</b>	<b>vii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian.....	5
C. Perumusan Masalah.....	5
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK.....</b>	<b>7</b>
A. Konsep Pengembangan Model.....	7
B. Konsep Model Yang Dikembangkan.....	13
C. Kerangka Teoretik.....	14
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>39</b>
A. Tujuan Penelitian.....	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	39
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan.....	39
D. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	40
E. Langkah-langkah Pengembangan Model.....	43
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>48</b>
A. Hasil Pengembangan Model.....	48
B. Kelayakan Model.....	67



C. Pembahasan.....	70
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>73</b>
A. Kesimpulan.....	73
B. Saran.....	73
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>74</b>
<b>Lampiran.....</b>	<b>77</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Bagan Rancangan Model flow Chart Borg and Gall. ....	8
Gambar 2 Nusa Putra Research & Development. ....	9
Gambar 3 Langkah-langkah Model Hannafin & peck. ....	11
Gambar 4 Tahapan Model ADDIE. ....	12
(Gambar 3 Tahap Bina Prestasi). ....	16
(Gambar 5 Dampak Pembebanan Latihan). ....	17
Gambar 6 Fluktasi prestasi. ....	18
Gambar 7 Model <i>Hitting</i> . ....	29
Gambar 8 Otot Besar. ....	32
Gambar 9 Bola <i>Hockey</i> . ....	33
Gambar 10 <i>Stick Hockey Outdoor</i> . ....	33
Gambar 11 <i>Glof</i> . ....	34
Gambar 12 Pelindung Kaki. ....	34
Gambar 13 Pelindung Gigi. ....	35
Gambar 14 Perlengkapan Penjaga Gawang ( <i>Goal Kipper</i> ). ....	35
Gambar 15 Lapangan <i>Hockey Outdoor</i> . ....	36
Gambar 2.1 <i>Hit Static</i> . ....	53
Gambar 2.2 <i>Hit Dinamic</i> . ....	54
Gambar 2.3 <i>Hit Zig-Zag Dribble</i> . ....	54
Gambar 2.4 <i>Hit Roll Dribble</i> . ....	55
Gambar 2.5 <i>Hit Acuracy</i> . ....	56
Gambar 2.6 <i>Hit Acuracy Triangle</i> . ....	56

Gambar 2.7 <i>Hit Acuracy Dribble Triangle</i> .....	57
Gambar 2.8 <i>Hit Dribble</i> .....	58
Gambar 2.9 <i>Hit Receive Dribble</i> .....	59
Gambar 2.10 <i>Hit Acuracy Box</i> .....	59
Gambar 2.11 <i>Goal Scoring Hit Static</i> .....	60
Gambar 2.12 <i>Goal Scoring</i> .....	61
Gambar 2.13 <i>Goal Scoring Receive Hit Right Zona</i> .....	61
Gambar 2.14 <i>Goal Scoring Receive Hit Left Zone</i> .....	62
Gambar 2.15 <i>Goal Scoring Receive Hit Right Centre Zona</i> .....	63
Gambar 2.16 <i>Goal Scoring Receive Hit Centre Zona</i> .....	64
Gambar 2.17 <i>Goal Scoring Receive Hit Right Zona 1V1</i> .....	65
Gambar 2.18 <i>Goal Scoring Receive Hit Left Zona 1V1</i> .....	65
Gambar 2.19 <i>Goal Scoring Receive Centre Zona 1V1</i> .....	66
Gambar 2.20 <i>Goal Scoring Receive Hit 3 Zona 1V1</i> .....	67

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Umur Kronologis sama berbeda dalam kemampuan berlatih.....	17
Tabel 2 Umur kronologis berbeda, sama dalam kemampuan berlatih. ....	18
Tabel 3 Tanda-tanda terjadi <i>Overtraining</i> .....	19
Tabel 4 Biomotor untuk berbagai Cabang Olahraga. ....	21
Tabel 5 Tingkat kemudahan dan kesulitan. ....	38
Tabel 6 Nama-nama Validasi. ....	45
Tabel 7 Hasil Analisis Kebutuhan. ....	49
Tabel 8 saran dan Masukan dan Ahli <i>Hockey</i> . ....	50
Tabel 9 Saran dan Masukan dari Pelatih <i>Hockey</i> 1. ....	51
Tabel 10 Saran dan Masukan dari Pelatih <i>Hockey</i> 2. ....	52
Tabel 11 model latihan yang sering dipakai pada saat latihan.....	72

## **DAFTAR LAMPIRAN**

LAMPIRAN 1.1 Dokumentasi Penelitian. ....	77
LAMPIRAN 1.2 SURAT KETERANGAN VALIDASI. ....	79
LAMPIRAN 1.3 SURAT PERMOHONAN PENELITIAN. ....	88
LAMPIRAN 1.4 SURAT PENERIMAAN PENELITIAN. ....	89