

**MODEL LATIHAN LOMPAT JAUH UNTUK ATLET
PEMULA**



**Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Pesyaratan untuk
Mendapatkan Gelas Magister**

JONI MARINDRA

9903821027

*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

PASCASARJANA

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2024

MODEL LATIHAN LOMPAT JAUH UNTUK ATLET PEMULA

JONI MARINDRA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menjadi referensi dan contoh latihan lompat jauh dalam menyusun latihan lompat jauh bagi atlet pemula. Tujuan dari model ini adalah untuk: 1. Membuat model latihan lompat jauh untuk atlet pemula. 2. Memahami efektivitas latihan lompat jauh bagi atlet pemula. Penelitian ini juga bertujuan untuk menghasilkan produk berupa aplikasi yang berisi variasi atau hasil model latihan lompat jauh. Variasi model latihan lompat jauh diharapkan dapat membantu atlet dalam proses latihan lompat jauh dan digunakan oleh pelatih untuk menjadi acuan dalam latihan lompat jauh bagi pemula. Penelitian ini menerapkan 12 model latihan lompat jauh untuk atlet unggulan sebanyak 30 atlet sebagai subjek eksperimen yang diberi perlakuan menggunakan variasi model latihan lompat jauh. Pendekatan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian pengembangan. Penelitian pengembangan model latihan kebugaran jasmani ini menggunakan model pengembangan (Research and Development) dari ADDIE. Berdasarkan data yang telah diperoleh, angka-angka pada tabel di atas dapat disimpulkan bahwa model latihan lompat jauh untuk atlet pemula dapat dan layak untuk digunakan dalam latihan kebugaran jasmani. Terdapat perbandingan angka yang menunjukkan bahwa hasil tes awal rata-rata = 120,2 dan tes akhir = 123,36 dengan perlakuan model lompat jauh mengalami peningkatan yang signifikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa model latihan lompat jauh bagi atlet pemula efektif untuk digunakan dalam latihan lompat jauh.

Kata kunci: Latihan lompat jauh, Atlet pemula, Model pelatihan

*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

LONG JUMP TRAINING MODEL FOR BEGINNER ATHLETES

JONI MARINDRA




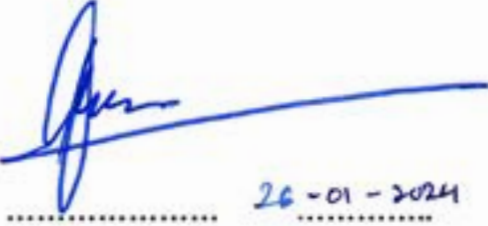
ABSTRACT

This research aims to be a reference and example of long jump training in preparing long jump training for novice athletes. The purpose of this model is to: 1. Creating a long jump training model for beginner athletes. 2. Understand the effectiveness of long jump training for novice athletes. This research also aims to produce a product in the form of an application that contains variations or results of long jump training models. It is hoped that the variations in long jump training models can help athletes in the long jump training process and be used by coaches as a reference in long jump training for beginners. This research implemented 12 long jump training models for superior athletes, totaling 25 athletes as experimental subjects who were treated using a variety of long jump training models. The method approach used in this research is the development research method. This research on developing a physical fitness training model uses the development model (Research and Development) from ADDIE. Based on the data that has been obtained, the figures in the table above can be concluded that the long jump training model for beginner athletes can and is suitable for use in physical fitness training. There is a comparison of numbers which shows that the average initial test result = 120.2 and final test = 123.36 with the long jump model treatment experienced a significant increase. So it can be concluded that the long jump training model for beginner athletes is effective for use in long jump training.

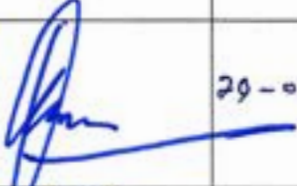




Keywords: Long jump training, beginner athletes, training model

*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATKAN
UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

Pembimbing I  Prof. Dr. dr. Junaidi, Sp.KO, Subsp, ALK(K) Tanggal: 26-01-2024	Pembimbing II  Dr. Mansur Jauhari, M.Si Tanggal : 26-01-2024	
Nama Prof. Dr. Dedi Purwana, E.S., M.Bus (Ketua) ¹ Dr. Oman U. Subandi, M.Pd (Koordinator Prodi) ²	Tanda Tangan  	Tanggal 26-01-2024 26-01-2024
Nama : Joni Marindra No Registrasi : 9903821027 Angkatan : 2021		

PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN UJIAN TESIS

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Dr. Oman U. Subandi, M.Pd (Koordinator Prodi S-2 Pendidikan Jasmani)		29-01-2024
2	Prof. Dr. dr. Junaidi, Sp.KO, Subsp, ALK(K) (Pembimbing I)		29-01-2024
3	Dr. Mansur Jauhari, M.Si (Pembimbing II)		26-01-2024
4	Dr. Ratiyono, MMSI. (Penguji)		26-01-2024
5	Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes. (Penguji)		26-01-2024
<p>Nama : Joni Marindra No Registrasi : 9903821027 Angkatan : 2021</p>			

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Joni Marindra
NIM : 9903821027
Jenjang : Magister (S2)
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Angkatan : 2021
Semester : 117 (Ganjil) Tahun Akademik 2023/2024

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 ada paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 26 Januari 2024

Yang Menyatakan,



Joni Marindra

9903821027

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Joni Marindra
NIM : 9903821027
Tempat / Tanggal Lahir : Padang, 07 Maret 1988
Program : Magister (S2)
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa disertasi dengan judul "Model Latihan Lompat Jauh Untuk Atlet Pemula" Merupakan hasil 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 ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 26 Januari 2024

Yang Menyatakan,



10000
METERAI TEMPEL
E86FAALX067857495

Joni Marindra

9903821027



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 : Joni Marindra
NIM : 9903821027
Fakultas/Prodi : Pascasarjana / pendidikan jasmani
Alamat email : joni.marindra@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 Lompat Jauh Untuk Atlet
Pemula

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

Penulis

(Joni marindra)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji syukur Penulis sampaikan ke hadirat Allah SWT yang telah mencurahkan segala Rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis dengan judul " Model Latihan Lompat Jauh Untuk Atlit Pemula". Selanjutnya salawat dan salam kepada Nabi Muhammad SAW sebagai sursuri tauladan bagi Ummat manusia. Penulisan tesis ini bertujuan untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Magister Pendidikan Jasmani di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta. Penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Jakarta Prof. Dr Komarudin, M.Si,
2. Direktur Pascasarjana, Prof. Dr. Dedi Purwana. E.S., M.Bus.,
3. Koordinator S2 Prodi Pendidikan Jasmani Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd
4. Prof. Dr. dr. Junaidi, Sp.KO, Subsp, ALK(K) sebagai pembimbing I
5. Dr. Mansur Jauhari, M.Si sebagai pembimbing II

yang telah membantu dengan sabar, membimbing, memberikan koreksi dan saran-saran berharga dalam penulisan tesis ini. Selain itu ucapan terima kasih kepada dosen di program pasca sarjana Universitas Negeri Jakarta (UNJ) yang telah mentransfer ilmu pengetahuan serta seluruh staff yang telah membantu urusan administrasi.

Ayah dan Ibu, Istri serta keluarga yang selalu mendoakan dan menjadi motivasi utama penulis untuk menyelesaikan tesis ini yang selalu memberi semangat dan juga teman sejawat di pascasarjana Universitas Negeri Jakarta yang berjuang bersama hingga penyelesaian tesis ini. Penulis menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari pembaca sangat peneliti harapkan untuk perbaikan di waktu yang akan datang, semoga tesis ini bermanfaat, atas perhatiannya peneliti ucapkan terima kasih.

Jakarta, 1 Januari 2024

Penulis

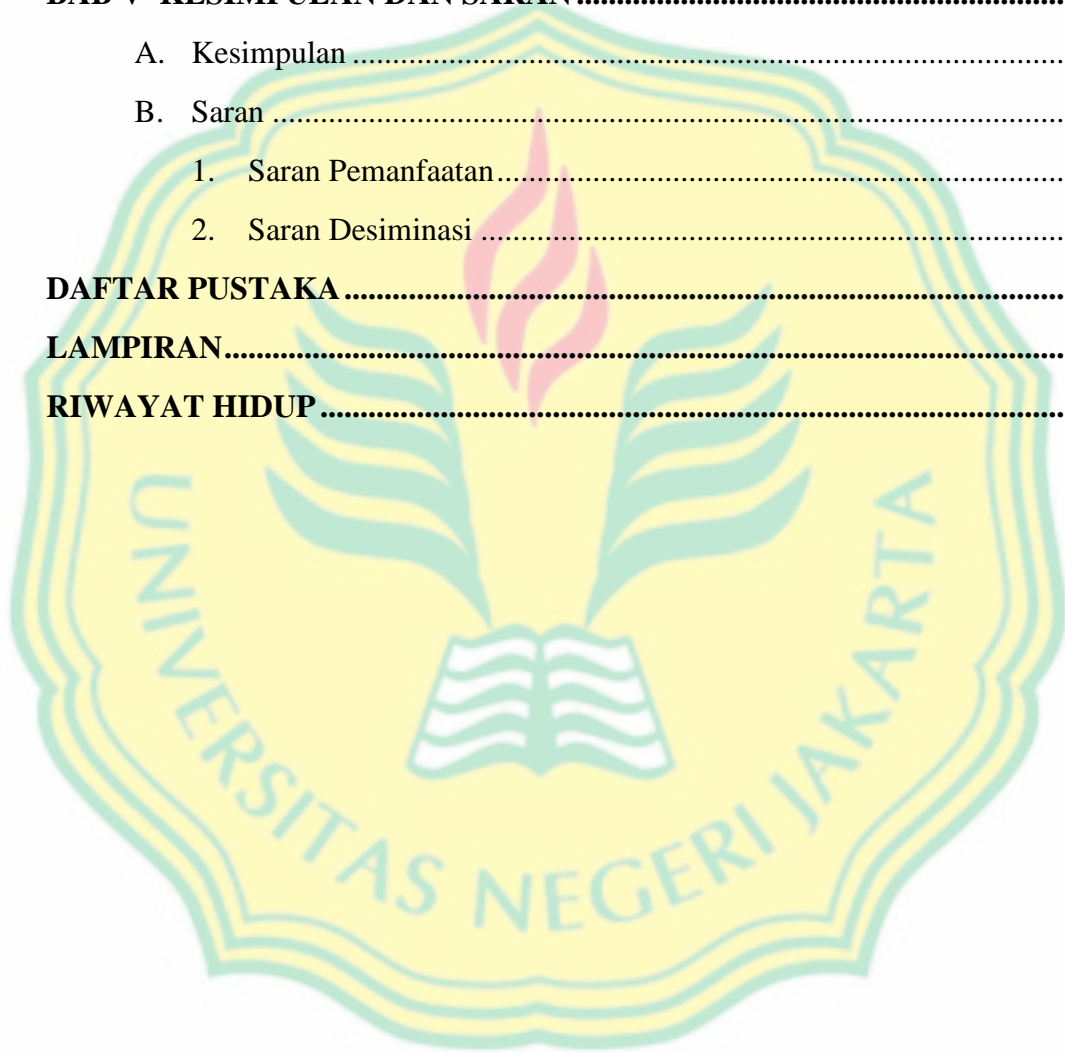
Joni Marindra

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	v
LEMBAR PERNYATAAN	vi
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian.....	6
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian	6
F. <i>State Of the Art</i>	7
BAB II KAJIAN TEORI	11
A. Konsep Pengembangan Model	11
1. Model Borg & Gall	13
2. Model Dick & Carey.....	16
3. Model ADDIE.....	19
4. Model ASSURE.....	20
B. Konsep Model yang Dikembangkan.....	21
C. Kerangka Teoritik	23

1. Latihan.....	23
2. Prinsip Latihan	26
3. Prinsip Individual	30
4. Karakteristik Atlet Pemula	36
5. Komponen Fisik Dalam Lompat Jauh.....	39
D. Hakikat Lompat Jauh.....	45
1. Awalan.....	48
2. Tolakan.....	49
3. Melayang di Udara	51
E. Rancangan Model Latihan.....	53
BAB III METODE PENELITIAN.....	54
A. Tujuan Penelitian.....	54
B. Waktu dan Tempat Penelitian	54
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan	54
D. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	55
E. Langkah-Langkah Pengembangan Model.....	56
1. Perencanaan Pengembangan Model.....	56
2. Validitas dan Analisis Data	61
F. Instrumen Tes	62
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	63
A. Hasil Pengembangan Model.....	63
1. Tahap Analisis.....	63
2. Tahap Desain Model Latihan	64
3. Tahap Pengembangan (Development)	64
4. Tahap Implementation.....	67
5. Tahap Evaluasi	68
B. Efektifitas Model.....	68
C. Pembahasan	72
1. Penyempurnaan produk.....	72

2. Pembahasan produk	73
3. Keterbatasan Produk	74
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	75
A. Kesimpulan	75
B. Saran	75
1. Saran Pemanfaatan.....	75
2. Saran Desiminasi	75
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN.....	80
RIWAYAT HIDUP	94



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Observasi Lapangan	64
Tabel 4. 2 keterangan validasi ahli 1	65
Tabel 4. 3 Validasi Ahli 2.....	66
Tabel 4. 4 Validasi Ahli 3.....	67
Tabel 4. 5 Hasil Uji Pre-test dan Post-test.....	69
Tabel 4. 6 Uji Normalitas Data.....	70
Tabel 4. 7 Hasil <i>Paired Sample Statistic</i> (Pre-test) dan Setelah diberikan <i>treatment</i> (Post-test).....	70
Tabel 4. 8 Uji <i>Paired</i>	71



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Insructional Design R and D	13
Gambar 2. 2 Model desain pembelajaran Dick, & Carey (2009).....	17
Gambar 2. 3 Metode ADDIE	19
Gambar 2. 4 Model ASSURE (Olayinka et al., 2018).....	21
Gambar 2. 5 Model ADDIE	22
Gambar 2. 6 Awalan	49
Gambar 2. 7 Tolakan.....	50
Gambar 2. 8 Posisi Melayang Di Udara	52
Gambar 2. 9 Posisi Mendarat	53
Gambar 3. 1 Metode ADDIE	55
Gambar 4. 1 Grafik Uji Efektifitas Produk	72



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*