

**MODEL LATIHAN KOORDINASI DENGAN MEDIA ALAT  
TONGKAT TERHADAP TEKNIK *INSIDE* PADA ATLET  
SEPATU RODA PELATDA DKI JAKARTA**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**SYAH ARYA FIKRI PRASETIYA BOGAR  
1604618045**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk  
Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
FEBRUARI, 2024**



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 : SYAH ARYA FIKRI PRASETIYA BOGAR  
NIM : 1604618045  
Fakultas/Prodi : FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN/KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAHA  
Alamat email : sa6obaria@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 KOORDINASI  
DENGAN MEDIA ALAT TONJOK TERHADAP TEKNIK  
INSIDE PADA ATLET SEPATU RODA PELATIH DIKI 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, 27-07-2024

Penulis



nama dan tanda tangan

SYAH ARYA FIKRI PRASETIYA BOGAR

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali dosen pembimbing.
3. Dalam Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan 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 diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 14 Februari 2024

Syah Arya Fikri Prasetya Bogar  
NIM: 1604618045



# MODEL LATIHAN KOORDINASI DENGAN MEDIA ALAT TONGKAT TERHADAP TEKNIK *INSIDE* PADA ATLET SEPATU RODA PELATDA DKI JAKARTA

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan koordinasi dengan media alat tongkat terhadap teknik *inside* pada atlet sepatu roda pelatda DKI Jakarta. Penelitian ini menggunakan pengembangan model penelitian *Research & Development (R&D)* dengan metode ADDIE. Konsep model yang dikembangkan pada penelitian ini adalah berdasarkan alat dan media yang digunakan. Subjek dalam penelitian ini adalah model latihan koordinasi dengan media alat tongkat terhadap teknik *inside* yang ada di Pelatda DKI Jakarta sebagai subjek uji coba (praktek lapangan). Pada penelitian ini peneliti berkerja sama dosen ahli dalam bidang olahraga sepatu roda. Uji validasi yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan uji justifikasi ahli, dimana model yang telah di buat oleh peneliti diuji cobakan kemudian dikonsultasikan dan dinilai oleh para ahli dalam bidang olahraga sepatu roda. Melalui uji validasi yang dilakukan dengan menggunakan uji justifikasi ahli menghasilkan produk berupa model latihan koordinasi dengan media alat tongkat terhadap teknik *inside*. Hasil akhir yang di peroleh melalui penelitian ini adalah 10 model latihan dengan media alat tongkat terhadap teknik *inside* yang peneliti buat mudah dilakukan dan layak digunakan untuk proses latihan koordinasi terhadap teknik *inside* sepatu roda.

**Kata Kunci :** *Model, Koordinasi, Atlet, Addie, Sepatu Roda.*

**COORDINATION TRAINING MODEL WITH STICK TOOL  
MEDIA ON INSIDE TECHNIQUES IN DKI JAKARTA  
PELATDA ROLLER SKATE ATHLETES**

**ABSTRACT**

*The research is aimed at developing a model of coordination training with the media stick tool against the inward technique on the athlete wheel shoes pelisay dki Jakarta. This research uses the development of R&D research models with ADDIE methods. The concept of the model used in this study is based on the tools and media used. The subject of this research is a coordination training model with a stick tool against the in-house technique that exists in PELATDA Jakarta as the subject of the test. (field test). In this study the researchers worked with expert lecturers in the field of wheel shoes sports. The validation test used in researchers is using expert justification tests, where models that have been made by researchers are tested and then consulted and evaluated by experts in the field of wheel shoes. Through validation tests performed using expert justification tests produced a model of coordination training with a medium of stick tools against internal techniques. The final results obtained through this study are 10 models of exercises with a medium of stick tools against the techniques that the researchers made.*

**Keywords:** *Models, Coordination, Athletes, Addie, Wheel shoes.*

## LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan segala puji syukur kepada Allah SWT dan atas dukungan serta do'a dari orang-orang tercinta, akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya. Oleh karena itu, dengan rasa bangga dan bahagia Arya Bogar ucapkan rasa syukur serta terimakasih kepada :

- 1) Allah SWT, karena hanya atas izin serta ridhoNya maka skripsi ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Puji syukur yang tak terhingga pada Allah SWT Tuhan semesta alam yang merhidoi dan mengabulkan segala do'a Rizky.
- 2) Orangtua, alm. Ayah **Syahrizal Bogar S,E.** dan alm. Ibu **Heni Kusbandini** yang telah memberikan dukungan moral maupun materi serta do'a yang tiada henti untuk kesuksesan **Arya Bogar**, karena tiada kata seindah lantunan do'a dan tiada do'a yang paling khusuk selain do'a yang terucap dari orangtua. Ucap terimakasih saja tidak pernah cukup untuk membalas kebaikan ibu dan ayah, karena itu terimalah persembahan bukti bakti dan cinta **Arya Bogar** untuk ibu dan ayah.
- 3) Keluarga, **Syah Ratu Nayla Aridi Bogar.** yang senantiasa memberikan doa, dukungan, secara moral maupun materi sehingga bias membanu menyelesaikan tugas akhir skripsi ini .
- 4) Teman teman , **Taufik Prasetya, Andzanisa Prihadi, Ina Rahma, Nurul Fatma, Thoriq Afridho, Afga Melani, Rizki Anugerah, Nur Aprianto, Ponco Kemal, Salshabila, Dinda Pitaloka, Shafira, Cahya Bagas, Deni Ardyan, Adi Wicaksono, Indra Dodou, Jihad Ibrahim, Naufal Rifqi, Raffi, Gilang, Rafli, Rizky Chandra, Julio Arya.** yang senantiasa memberikan doa, dukungan, kobaran semangat, motivasi, kehangatan serta tawa yang selalu membuat **Arya Bogar** tetap bertahan sampai akhir, terimakasih dansayang Arya Bogar untuk kalian.
- 5) Bapak dan Ibu Dosen Pembimbing, penguji, dan pengajar yang selamaini telah dengan tulus dan ikhlas meluangkan waktunya untuk menuntun dan mengajarkan Arya Bogar, memberikan bimbingan dan pelajaran yang tiada ternilai harganya, agar Arya Bogar bisa menjadi pribadi yang lebih baik.

Terimakasih banyak Bapak dan Ibu dosen, jasa kalian akan selalu terpatri di hati.

- 6) Organisasi, KOP Sepatu Roda UNJ dan seluruh organisasi kampus yang telah memberikan pengalaman dan pelajaran yang luar biasa, sehingga Arya Bogar dapat menjadi pribadi dengan pola pikir yang terbuka.
- 7) Pemilik stan kantin Velodrome, Mas **Kulma** dan Istri, Mas **Wahyu**, Bude dan Pakde, Abidzar, Mama Abidzar, Apin, Ibu apin dan suami, Bude, Pakde. Terimakasih sudah mengizinkan **Arya Bogar** untuk selalu mengerjakan tugas disana dan selalu disambut dengan hangat.
- 8) *Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off. I wanna thank me for never quitting, I wanna thank me for always being a giver and tryna give more than I receive. I wanna thank me for tryna do more right than wrong, I wanna thank me for just being me at all times.*

Terimakasih sebesar-besarnya **Arya Bogar** ucapkan untuk kalian semua, akhir kata **Arya Bogar** persembahkan skripsi ini untuk kalian semua, orang-orang yang **Arya Bogar** sayangi, dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat serta berguna untuk kemajuan ilmu pengetahuan di masa yang akan datang, Aamiin.

“Bermimpilah setinggi langit, Jika engkau jatuh, maka kamu akan jatuh diantara bintang - bintang”

IR. Soekarno

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu saya mengucapkan terimakasih kepada Bapak **Dr. Hidayat Humaid M.Pd.** selaku Dosen ahli *sepatu roda* sekaligus Dosen pembimbing I dan juga, **Ferry Yohannes Wattimena S.Pd, M.Pd.** selaku Pembimbing Akademik sekaligus Dosen Pembimbing II, dan Sangat berterimakasih juga kepada *coach* **Faisal Norman S.E, M.Pd.** yang telah berkenan untuk menelaah data penelitian.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi saya membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 14 Februari 2024

SYAH ARYA FIKRI PRASETIYA BOGAR



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	ii
ABSTRAK .....	iii
ABSTRACT .....	iv
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Fokus Penelitian.....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Kegunaan Penelitian .....	5
BAB II KAJIAN TEORITIK .....	7
A. Konsep Pengembangan Model .....	7
1. Model ADDIE .....	8
2. Model Pengembangan Dick and Carey.....	11
3. Model Pengembangan Brog and Gall.....	14

B. Konsep Model yang Dikembangkan.....	18
1. Hakikat Model Latihan .....	18
2. Hakikat Koordinasi .....	22
3. Hakikat Tingkat .....	26
4. Hakikat Sepau Roda.....	26
C. Rancangan Model .....	27
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>30</b>
A. Tujuan Penelitian.....	30
B. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	30
C. Karakteristik Model yang Digunakan .....	30
D. Pendekatan dan Model Penelitian .....	31
E. Langkah-Langkah Pengembangan Model.....	32
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>38</b>
A. Hasil Penelitian Model .....	38
B. Kelayakan Model.....	48
C. Efektifitas Model.....	50
D. Pembahasan .....	52
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>72</b>
A. Kesimpulan.....	72
B. Saran.....	72

DAFTAR PUSTAKA.....76  
LAMPIRAN .....79



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Cabang Olahraga Sepatu Roda Saat Dipperlombakan pada SEA GAMES XXVI/2011 di Palembang Indonesia .....	2
Gambar 2.1 Model ADDIE .....	10
Gambar 2.2 Model Pengembangan <i>Dick and Carey</i> .....	13
Gambar 2.3 Model <i>Research and Development</i> Menurut Borg and Gall .....	14
Gambar 2.4 Model ADDIE .....	27
Gambar 4.1 Model Latihan Teknik <i>Inside</i> .....	55
Gambar 4.2 Model Latihan Teknik <i>Inside</i> .....	55
Gambar 4.3 Model Latihan Teknik <i>Inside</i> .....	55
Gambar 4.4 Model Latihan Teknik <i>Inside</i> .....	56
Gambar 4.5 Teknik <i>Inside</i> .....	56
Gambar 4.6 Tongkat <i>Body Move</i> .....	57
Gambar 4.7 Tongkat <i>Banana</i> .....	59
Gambar 4.8 Tongkat <i>Rebound</i> .....	60
Gambar 4.9 Tongkat <i>No Push</i> .....	61
Gambar 4.10 Tongkat <i>Cornering</i> .....	63
Gambar 4.11 Tongkat <i>Push In – Push Out</i> .....	64
Gambar 4.12 Tongkat <i>Body Position</i> .....	65
Gambar 4.13 Tongkat <i>Low Position</i> .....	66
Gambar 4.14 Tongkat <i>Eight Line</i> .....	68
Gambar 4.15 Tongkat <i>One Leg Push In – Push Out</i> .....	69
Gambar 4.16 Tongkat <i>Balance</i> .....	70

## DAFTAR TABEL



Tabel 1.1 Capaian Medali Atlet Sepatu Roda Asal Provinsi DKI Jakarta Pada Kejuaraan Multievent Nasional Maupun Internasional .....	2
Tabel 3.1 Nama <i>Expert</i> Olahraga Sepatu Roda.....	35
Tabel 4.1 Wawancara Peneliti Dengan Pelatih Pelatda Sepatu Roda DKI Jakarta .....	39
Tabel 4.2 Saran dan Masukan Ahli Sepatu Roda.....	40
Tabel 4.3 Saran dan Masukan Ahli Sepatu Roda.....	42
Tabel 4.4 Saran dan Masukan Ahli Sepatu Roda.....	44
Tabel 4.5 Model Final .....	46
Tabel 4.6 Kelayakan Model.....	49
Tabel 4.7 Model Latihan <i>Inside</i> .....	54
Tabel 4.8 Model Latihan <i>Inside</i> .....	54

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian.....	79
Lampiran 2. Angket Justifikasi.....	80
Lampiran 3. Surat Keterangan Validasi .....	81
Lampiran 4. Surat Keterangan Validasi .....	82
Lampiran 5. Surat Keterangan Validasi .....	83
Lampiran 6. Uji Kelayakan .....	84
Lampiran 7. Daftar Riwayat Hidup.....	85



LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b>		
<u>Dr. Hidayat Humaid, M. Pd</u>		16/07 24
NIP. 196302101988031001		
<b>Pembimbing II</b>		
<u>Ferry Yohannes Wattimena, M.Pd</u>		16/07 24
NIP. 198202022010121003		

	Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1.	<u>Dr. Bambang Kridasuwarmo, M.Pd</u> NIP. 196112071989031004	Ketua		16/07 24
2.	<u>Fajar Ari Mangun, M.Pd</u> NIDN. 0015029204	Sekretaris		16/07 24
3.	<u>Dr. Hidayat Humaid, M. Pd</u> NIP. 196302101988031001	Anggota		16/07 24
4.	<u>Ferry Yohannes Wattimena, M.Pd</u> NIP. 198202022010121003	Anggota		16/07 24
5.	<u>Raisa Ganeswara, S. P. d, M. Or</u> NIP. 199609072023212020	Anggota		18/07 24