

**MODEL LATIHAN KETEPATAN GERAKAN *SPINNING
BACK ELBOW* MENGGUNAKAN *RUBBER RESISTANCE
BAND* PADA ATLET PELATDA *MUAYTHAI* DKI JAKARTA**



Intelligentia - Dignitas

DEANI NOER PUTRI LUBAY




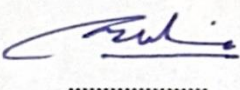



1602620009

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN & KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2025

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

| Nama | Tanda Tangan | Tanggal | |
|--|--|---|-----------------------|
| Pembimbing I | | | |
| <u>Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd</u> |  | 11 / 25 2 | |
| NIP. 196411261988031002 | | | |
| Pembimbing II | | | |
| <u>Hendro Wardoyo, S.Pd, M.Pd</u> |  | 11 / 25 2 | |
| NIP. 197205042005011002 | | | |
| Nama | Jabatan | Tanda Tangan | Tanggal |
| 1. <u>Dr. Bayu Nugraha, S.Pd, M.Pd</u> | | | |
| NIP. 198112182010121002 | Ketua |  | 17 / 25 2 |
| 2. <u>Lita Mulia, S.Pd, M.Pd</u> | | | |
| NIP. 198612302024212001 | Sekretaris |  | 19 / 25 2 |
| 3. <u>Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd</u> | | | |
| NIP. 1964112619880310002 | Anggota |  | 11 / 25 2 |
| 4. <u>Hendro Wardoyo, S.Pd, M.Pd</u> | | | |
| NIP. 197205042005011002 | Anggota |  | 11 / 25 2 |
| 5. <u>Dr. Tirto Aprivanto, S.Pd, M.Pd</u> | | | |
| NIP. 197004171999031002 | Anggota |  | 18 / 2 / 25 |

Tanggal lulus :

LEMBAR 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 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 ketidakbenaran 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, 15 Januari 2025

Yang membuat pernyataan,



Deani Noer Putri Lubay

NIM. 1602620009

Intelligentia - Dignitas



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
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 : Deani Noer Putri Lubay
NIM : 1602620009
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Alamat email : lubaydeani955@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 Gerakan Spinning Back Elbow
Menggunakan Rubber Resistance Band Pada Atlet PELATDA
Muaythai 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, 19 Februari 2025

Penulis

(Deani Noer Putri Lubay)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Assalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Segala puji bagi Allah Subhannahu Wa Ta'ala yang telah memberikan begitu banyak nikmat, yakni nikmat iman, islam, dan sehat kepada peneliti, tanpa nikmat tersebut peneliti sulit mengerjakan skripsi ini, tak lupa sholawat serta salam tercurahkan kepada junjungan kita manusia yang mulia yakni Sayyidina Wa Maulana Muhammad Shollahu Alaihi Wasallam beserta para keluarganya, sahabatnya, tabi'in, dan kepada kita khususnya peneliti semoga mendapatkan syafaa'at beliau di akhirat nanti, Aamiin. Pada kesempatan ini izinkan peneliti memberikan persembahan kepada:

Allah Subhannahu Wa Ta'ala, Tuhan semesta alam tanpa ridhonya peneliti tidak bisa menyelesaikan skripsi ini, serta kedua orang tua yang sudah melahirkan, merawat, dan mendidik sampai saat ini tanpa ada rasa ngeluh dan tanpa ada rasa pamrih inilah yang sekiranya bisa dapat peneliti persembahkan untukmu Papah Asrum Luby dan Ibu Sulastri tanpa ridho dari kedua orang tua, peneliti tidak akan bisa menyelesaikannya, serta kepada saudara kandung yakni Ananda Luby, Saddam Luby, Gaddafi Luby tanpa doa dan dukungan beliau peneliti akan kesulitan menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada Keluarga PELATDA Muaythai DKI Jakarta yang sudah membuat peneliti menjadi atlet DKI Jakarta dan memberikan ilmu yang tidak terhingga. Serta tidak lupa kepada dosen pembimbing pertama saeum Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd dan dosen pembimbing kedua Bapak Hendro Wardoyo, M.Pd, serta Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan ilmu yang luar biasa kepada saya serta dukungan terbaik. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya untuk keluarga besar Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, semoga kebaikan kalian dibals oleh Allah SWT.

Intelligentia - Dignitas

MODEL LATIHAN KETEPATAN GERAKAN *SPINNING BACK ELBOW* MENGGUNAKAN *RUBBER RESISTANCE BAND* PADA ATLET PELATDA *MUAYTHAI* DKI JAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan *power* otot lengan pada teknik gerakan *spinning back elbow* dengan menggunakan *rubber resistance band* pada atlet PELATDA *Muaythai* DKI Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development* (R&D) dengan model ADDIE (*Analyse, Design, Development, Implementation, Evaluation*). Hasil analisis kebutuhan menyatakan bahwa teknik *spinning back elbow* merupakan teknik dasar yang cukup sulit diterapkan. Model latihan yang digunakan sebanyak 13 model latihan yang tervalidasi yaitu *Pull the rubber with spinning elbow, Rotation with rubber, Rotation backwards with rubber, Pull the rubber and spin, Hip flexibility and elbow, Diagonal movement, Planking elbow movement, Side planking with elbow, Muay stand, Elbow rotation exercise, One step spinning back elbow exercise, Step forward, dan Backstep*. Berdasarkan hasil uji coba kelayakan, model latihan sudah dinilai layak dan dapat diterapkan secara langsung di dalam latihan, dalam melatih atlet *Muaythai* terutama atlet PELATDA *Muaythai* DKI Jakarta.

Kata Kunci: Model Latihan, *Spinning Back Elbow, Rubber Resistance Band, Atlet PELATDA Muaythai*

Intelligentia - Dignitas

**TRAINING MODEL FOR THE ACCURACY OF THE SPINNING
BACK ELBOW MOVEMENT USING A RUBBER RESISTANCE
BAND FOR JAKARTA MUAYTHAI
REGIONAL ATHLETES**

ABSTRACT

This study aims to increase arm muscle power in spinning back elbow movement techniques using rubber resistance bands for DKI Jakarta Muaythai PELATDA athletes. This research uses the Research and Development (R&D) method with the ADDIE model (Analyse, Design, Development, Implementation, Evaluation). The results of the needs analysis state that the spinning back elbow technique is a basic technique that is quite difficult to apply. The training models used were 13 validated training models, namely Pull the rubber with spinning elbow, Rotation with rubber, Rotation backwards with rubber, Pull the rubber and spin, Hip flexibility and elbow, Diagonal movement, Planking elbow movement, Side planking with elbow, Muay stand, Elbow rotation exercise, One step spinning bak elbow exercise, Step forward, and Backstep. Based on the results of the feasibility trial, the training model has been assessed as feasible and can be applied directly in training, in training Muaythai athletes, especially DKI Jakarta Muaythai PELATDA athletes.

Keywords: *Exercise Model, Spinning Back Elbow, Rubber Resistance Band, PELATDA Muaythai Athlete*

Intelligentia - Dignitas

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puja dan puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan & Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik jika tidak mendapat bantuan dari banyak pihak. Dari perkuliahan sampai pada penulisan skripsi ini sangatlah membutuhkan perjuangan yang sangat besar dan waktu yang cukup panjang.

Oleh karena itu peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan & Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Dr. Tirta Apriyanto, M.Si**, selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga dan selaku dosen pembimbing akademik, Sabeum **Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd**, selaku dosen pembimbing pertama & Bapak **Hendro Wardoyo, M.Pd**, selaku dosen pembimbing kedua yang telah membantu peneliti dalam menulis skripsi ini.

Tidak lupa peneliti berterima kasih kepada kedua orang tua **Papah Asrum Lubay, Ibu Sulastri, Ananda Lubay** selaku kakak yang selalu memberikan inspirasi dan motivasi kepada adiknya ini, keluarga, **Pelatih PELATDA**, dan teman-teman yang telah memberikan dukungan secara materi maupun moral. Akhir kata, peneliti berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini dapat membawa manfaat bagi pembaca dan masyarakat sekitar.

Intelligentia - Dignitas Jakarta, 20 Januari

DL

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------|
| ABSTRAK | i |
| ABSTRACT | ii |
| KATA PENGANTAR | iii |
| DAFTAR ISI | iv |
| DAFTAR TABEL | vi |
| DAFTAR GAMBAR | vii |
| DAFTAR LAMPIRAN | viii |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Fokus Penelitian | 5 |
| C. Perumusan Masalah..... | 5 |
| D. Kegunaan Penelitian..... | 6 |
| BAB II KAJIAN TEORITIK | 7 |
| A. Konsep Penelitian Pengembangan | 7 |
| 1. Model Pengembangan ADDIE | 9 |
| B. Konsep Model yang dikembangkan..... | 11 |
| C. Kerangka Teoritik | 11 |
| 2. Hakikat Model Latihan | 11 |
| 3. Hakikat <i>Rubber Resistance Band</i> | 17 |
| 4. Hakikat <i>Muaythai</i> | 18 |
| 5. Hakikat <i>Spinning Back Elbow</i> | 29 |
| 6. Hakikat PELATDA <i>Muaythai</i> DKI Jakarta..... | 39 |
| D. Rancangan Model..... | 41 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 43 |
| A. Tujuan Penelitian..... | 43 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian | 43 |
| C. Karakteristik Model Yang Dikembangkan | 43 |
| D. Pendekatan Metode Penelitian | 44 |

| | |
|--|-----------|
| 1. Penelitian Pendahuluan..... | 45 |
| 2. Perencanaan Pengembangan Model | 47 |
| 3. Validitas, Evaluasi, dan Revisi | 50 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 52 |
| A. Hasil Pengembangan Model..... | 52 |
| 1. Hasil Analisis Kebutuhan | 52 |
| 2. Model Final..... | 52 |
| B. Kelayakan Model | 55 |
| C. Pembahasan..... | 56 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... | 58 |
| A. Kesimpulan..... | 58 |
| B. Saran..... | 58 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 59 |
| LAMPIRAN..... | 62 |
| DAFTAR RIWAYAT HIDUP | 84 |

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 1. Wawancara dengan Coach PELATDA Muaythai DKI Jakarta | 4 |
| Tabel 2. Pembagian Kelas Senior (Usia 17-23 Tahun)..... | 24 |
| Tabel 3. Pembagian Kelas Senior (Usia 17-31 Tahun)..... | 24 |
| Tabel 4. Kategori Umur Dalam Pertandingan Muaythai | 25 |
| Tabel 5. Tahapan Dalam Melakukan Spinning Back Elbow | 31 |
| Tabel 6. Wawancara dengan Coach PELATDA Muaythai DKI Jakarta | 46 |
| Tabel 7 Desain Model Latihan Ketepatan Gerakan Spinning Back Elbow | 47 |
| Tabel 8. Model Final | 53 |
| Tabel 9. Penilaian Kelayakan Model Latihan | 56 |



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 1. Model ADDIE..... | 10 |
| Gambar 2. Rubber Resistance Band..... | 18 |
| Gambar 3. Rubber Resistance Band..... | 18 |
| Gambar 4. Asal Mula Muaythai..... | 18 |
| Gambar 5. <i>Gloves Muaythai</i> | 26 |
| Gambar 6. <i>Headguard</i> atau Pelindung Kepala | 26 |
| Gambar 7. <i>Handwrap Muaythai</i> | 27 |
| Gambar 8. <i>Gumshield Muaythai</i> | 27 |
| Gambar 9. <i>Shin Guard Muaythai</i> | 28 |
| Gambar 10. <i>Body Protector Muaythai</i> | 28 |
| Gambar 11. Teknik Spinning Back Elbow | 30 |
| Gambar 12. Otot Lengan..... | 36 |
| Gambar 13. Rancangan Model Penelitian..... | 42 |

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|----|
| Lampiran 1. Lembar Validator 1 | 62 |
| Lampiran 2. Tabel Validator 1 | 63 |
| Lampiran 3. Lembar Validator 2 | 64 |
| Lampiran 4. Tabel Validator 2 | 65 |
| Lampiran 5. Lembar Validator 3 | 66 |
| Lampiran 6. Tabel Validator 3 | 67 |
| Lampiran 7. Catatan dan Saran Dari Validator | 68 |
| Lampiran 8. Subjek Penelitian | 69 |
| Lampiran 9. Program Latihan | 70 |
| Lampiran 10. Model Final | 72 |
| Lampiran 11. Dokumentasi | 81 |
| Lampiran 12. Surat Penelitian | 82 |
| Lampiran 13. Surat Balasan | 83 |

Intelligentia - Dignitas