

**MODEL LATIHAN *SPLIT LEAP* PADA ATLET SENAM
RITMIK POPB DKI JAKARTA**





**CARLA FEBRI FLORENTIA
1604622097**

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

**PROGRAM STUDI
KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JANUARI , 2025**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		20/1/2025
<u>Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, M.Kes,AIFO</u> NIP. 197205222006042001
Pembimbing II		17/1/2025
<u>Dr. Uzizatun Maslikah, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 198505042019032015

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. dr. Ruliando Hasea P, MARS, SpRM</u> NIP. 197802172006041001	Ketua		20/1/2025
2. <u>Dr. Abdul Gani, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 197802172006041001	Sekretaris		15/1/2025
3. <u>Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, M.Kes,AIFO</u> NIP. 197205222006042001	Anggota		20/1/2025
4. <u>Dr. Uzizatun Maslikah, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 198505042019032015	Anggota		17/1/2025
5. <u>Dr. Mansur Jauhari, M.Si.</u> NIP. 197408152005011003	Anggota		15/1/2025

Tanggal Lulus : 9 Januari 2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah hasil 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 dan arahan 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, 9 Januari 2025

Yang m



Carla Febri Florentia

1604622097



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.uni.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 : CARLA FEBRI FLORENTIA
NIM : 1604622097
Fakultas/Prodi : FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAB DAN KESEHATAN/ KKO
Alamat email : carfebfo@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 SPLIT LEAP PADA ATLET SENAM RITMIK POPB 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, 17 Februari 2025

Penulis

(CARLA FEBRI F)
nama dan tanda tangan

MODEL LATIHAN *SPLIT LEAP* PADA ATLET SENAM RITMIK POPB DKI JAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan *split leap* pada atlet senam ritmik POPB DKI Jakarta. Penelitian ini menggunakan langkah-langkah model pengembangan pembelajaran yang memperlihatkan tahapan-tahapan desain pembelajaran yang sederhana dan mudah dipelajari adalah ADDIE. Model ini sesuai dengan namanya, terdiri dari lima fase atau tahap yaitu: *Analysis, Design, Development, Implementation* dan *Evaluation*. Subjek yang melaksanakan proyek ini adalah atlet senam ritmik POPB DKI Jakarta. Penelitian ini membuat 13 model latihan dan kemudian akan di uji validasi dengan para ahli di bidang senam. Adapun model pengembangan latihan *split leap* pada atlet senam POPB DKI Jakarta ini adalah sebagai bahan referensi atau acuan untuk meningkatkan gerakan *split leap* disaat latihan ataupun pertandingan. Hasil penelitian ini untuk kedepannya diharapkan menjadi referensi untuk para pelatih senam yang akan mengembangkan model ini, dan bagi atlet dapat meningkatkan kemampuan teknik *split leap* pada saat latihan dan bertanding.

Kata Kunci : *Model Latihan, Split Leap, Senam Ritmik*



SPLIT LEAP TRAINING MODEL FOR POPB RHYTHMIC GYMNASTICS ATHLETES IN DKI JAKARTA

ABSTRACT

This study aims to develop a split leap training model in POPB Jakarta rhythmic gymnastics athletes. This study uses the steps of the learning development model that shows the stages of a simple and easy-to-learn learning design called ADDIE. This model lives up to its name, consisting of five phases or stages, namely: Analytics, Design, Development, Implementation and Evaluation. The subjects who carried out this project were rhythmic gymnastics athletes from POPB DKI Jakarta. The study created 13 training models and will then be validated with experts in the field of gymnastics. The model for developing split leap exercises for DKI Jakarta POPB gymnastics athletes is as a reference material to improve split leap movements during training or matches. The results of this research in the future are expected to be a reference for gymnastics coaches who will develop this model, and for athletes to improve their split leap technique skills during training and competition.

Keywords: *Exercise Model, Split Leap, Rhythmic Gymnastics*



KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat- Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masaperkuliahan sampai pada pengembangan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta. Bapak **Ferry Johannes Wattimena, M.Pd** selaku Ketua Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Bapak **Dr. Mansur Jauhari, M.Si.** selaku Penasehat Akademik yang telah membimbing peneliti selama perkuliahan. Ibu **Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, M.Kes, AIFO** selaku Dosen Pembimbing I dan Ibu **Dr Uzizatun Maslikah, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk saya dalam pengembangan skripsi ini dan membimbing peneliti selama perkuliahan sampai penyelesaian skripsi ini. Terimakasih kepada **Ka Nega** dan **Ka Winy** selaku Pelatih dan Assiten Pelatih Senam Ritmik DKI Jakarta yang telah membantu dalam penulisan dan penelitian skripsi ini.

Teristimewa kepada kedua orang tua Penulis Bapak **Edi Suryanto**, Ibu **Ngatmi** dan Kakak tercinta **Carlin Agustia** telah memberikan dukungan moral maupun materil, dan semua keluarga juga pihak yang terlibat peneliti ucapkan terimakasih.

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, 9 Januari 2025

Yang menyatakan

Carla Febri Florentia

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	x
LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian	6
C. Perumusan Masalah.....	6
D. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORITIK	7
A. Konsep Pengembangan Model	9
1. Model ADDIE	9
2. Model Borg and Gall	12
3. Model 4D.....	16
B. Konsep Model Yang di Kembangkan	18
C. Kerangka Teoretik	19
1. Hakikat Latihan	19
a. Pengertian Latihan.....	19
b. Prinsip-Prinsip Latihan.....	22
2. Pengembangan Atlet Jangka Panjang (<i>Long-Term Athletet Development</i>).....	41
3. Hakikat <i>Split Leap</i>	42
4. Definisi Senam Ritmik	46
5. Komponen Biomotor Senam Ritmik	48
a. Daya Tahan	49
b. Kekuatan.....	49
c. <i>Power</i>	50
d. Kelentukan.....	50
D. Rancangan Model.....	51
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	53
A. Tujuan Penelitian.....	53
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	53

C. Karakteristik Model Yang diKembangkan.....	53
D. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	54
E. Langkah-langkah Pengembangan Model.....	58
1. Penelitian Pendahuluan.....	58
2. Perencanaan Pengembangan Model.....	58
3. Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model.....	59
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	63
A. Hasil Pengembangan Model.....	63
1. Hasil Analisis Kebutuhan.....	64
2. Draft Model Awal.....	64
3. Model Final.....	65
B. Kelayakan Model.....	77
C. Pembahasan.....	80
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	82
A. Kesimpulan.....	82
B. Saran.....	82
DAFTAR PUSTAKA.....	85
LAMPIRAN.....	87
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	95

