

**MODEL LATIHAN TEKNIK DASAR SEPAK
TAKRAW BERBASIS APLIKASI**



Disertasi yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan untuk Mendapatkan
Gelar Doktor

Intelligentia - Dignitas
PASCSARJANA

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2024

**PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI DIPERSYARATKAN UNTUK
UJIAN TERBUKA/ PROMOSI DOKTOR**

Promotor

Co-Promotor

Prof. Dr. Abdul Sukur, S.Pd., M.Si.
Tanggal: 16-01-2025

Prof. Dr. Samsudin, M.Pd
Tanggal: 16-01-2025

NAMA

TANDA TANGAN

TANGGAL

Prof. Dr. Dedi Purwana ES, M.Bus.
(Ketua)¹

20-1-2025

Prof. Dr. Samsudin, M.Pd
(Sekretaris)²

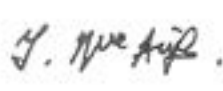
16-01-2025

Nama : Hikmah Lestari
No. Registrasi : 9904921021
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Tgl. Lulus :

¹)Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

²)Koordinator Prodi S3 Pendidikan Dasar

**PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN
UJIAN TERTUTUP**

No.	Nama Dosen	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Prof. Dr. Dedi Purwana ES, M.Bus (Ketua)		20-1-2025
2.	Prof. Dr. Samsudin, M.Pd (Koordinator Prodi)		16-1-2025
3.	Prof. Dr. Abdul Sukur, S.Pd., M.Si. (Promotor)		16-1-2025
4.	Prof. Dr. Samsudin, M.Pd (Co-Promotor)		16-1-2025
5.	Dr. Abdul Gani, M.Pd (Penguji)		14-1/2025
6	Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd. (Penguji)		14 / 2025
7	Prof. Dr. Hernawan, S.E., M.Pd. (Penguji)		15 / 2025
8.	Dr. Ahadin, M.Ed. (Penguji Luar)		7 / 2025

Nama : Hikmah Lestari
No. Registrasi : 9904921021

MODEL LATIHAN TEKNIK DASAR SEPAK TAKRAW BERBASIS APLIKASI

Hikmah Lestari

HikmahLestari_9904921021@mhs.unj.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan teknik dasar sepaktakraw berbasis aplikasi dan menguji kelayakan serta efektifitas produk yang dikembangkan di ekstrakurikuler sepak takraw tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP). Penelitian ini merupakan penelitian dan pengembangan menggunakan teori Borg & Gall dengan subjek penelitian di 7 SMP yang ada di Kota Palembang. Subjek pada uji kelompok kecil sebanyak 20 orang, kelompok besar 100 orang dan uji efektifitas 40 orang. Instrumen penilaian yang digunakan pada penelitian ini yaitu melalui observasi, wawancara, angket, dan tes kemampuan teknik dasar sepak takraw berupa tes sepak sila, sepak kura, memaha, dan menyundul. Hasil penelitian adalah 1) menghasilkan metode latihan teknik dasar sepak takraw berbasis multimedia interaktif untuk kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw tingkat SMP, 2) model latihan yang dikembangkan terbukti layak untuk digunakan dalam kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw tingkat SMP, 3) model latihan yang dikembangkan terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar sepak takraw siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw tingkat SMP.

Kata kunci: Model Latihan, Sepak Takraw, Teknik Dasar, Aplikasi.

Intelligentia - Dignitas

BASIC SEPAK TAKRAW TECHNIQUE TRAINING MODEL BASED ON APPLICATION

Hikmah Lestari

HikmahLestari_9904921021@mhs.unj.ac.id

ABSTRACT

This study aims to develop a basic sepak takraw technique training model based on an application and to test the feasibility and effectiveness of the product developed in sepak takraw extracurricular activities at the Junior High School (SMP) level. This study is a research and development using the Borg & Gall theory with research subjects in 7 junior high schools in Palembang City. The subjects in the small group test were 20 people, the large group was 100 people and the effectiveness test was 40 people. The assessment instruments used in this study were through observation, interviews, questionnaires, and basic sepak takraw technique ability tests in the form of sepak sila, sepak kura, memaha, and menundul tests. The results of the study are 1) producing a basic sepak takraw technique training method based on interactive multimedia for sepak takraw extracurricular activities at the junior high school level, 2) the training model developed is proven to be feasible for use in sepak takraw extracurricular activities at the junior high school level, 3) the training model developed is proven to be effective in improving the basic sepak takraw technique abilities of students who participate in sepak takraw extracurricular activities at the junior high school level.

Keywords: Training Model, Sepak Takraw, Basic Techniques, Applications.

Intelligentia - Dignitas

SURAT PENYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: Hikmah Lestari
NIM	: 9904921021
Jenjang	: S3 (Doktor)
Program Studi	: Pendidikan Jasmani
Angkatan	: 2021/2022
Semester	: 121 (Ganjil) Tahun Akademik 2024/2025

Dengan ini menyatakan bahwa persetujuan ujian terbuka dan perbaikan ujian tertutup 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 paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 16 Januari 2025

Yang membuat pernyataan,



(Hikmah Lestari)

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Hikmah Lestari
NIM : 9904921021
Tempat/Tanggal Lahir : Palembang / 26 Januari 1990
Jenjang : S3 (Doktor)
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Angkatan : 2021/2022

Dengan ini menyatakan bahwa disertasi dengan judul penelitian **“Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Sepak Takraw Berbasis Aplikasi”** merupakan karya saya sendiri dan tidak mengandung unsur plagiat dari semua sumber baik yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sehat tanpa 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, 16 Januari 2025



(Hikmah Lestari)



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 : Hikmah Lestari
NIM : 9904921021
Fakultas/Prodi : Doktoral Pascasarjana / Pendidikan Jasmani
Alamat email : hikmah@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 Teknik Dasar Sepak Takraw Berbasis Aplikasi

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, 13 februari 2025

Penulis

(Hikmah Lestari)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan nikmatnya sehingga dapat menyelesaikan disertasi yang berjudul “Model Latihan Teknik Dasar Sepak Takraw Berbasis Aplikasi” dapat diselesaikan dengan baik. Penulis sangat menyadari bahwa proposal disertasi ini tidak akan dapat terselesaikan tanpa adanya bantuan semua pihak, baik moril maupun materil dari berbagai pihak secara langsung dan tidak langsung.

Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih yang tulus dan penghargaan yang besar kepada, Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta, Rektor Universitas Negeri Jakarta Prof. Dr. Komarudin, M. Si., Direktur Sekolah Pascasarjana Prof. Dr. Dedi Purwana ES, M. Bus., Koordinator Program Doktor Program studi Pendidikan Jasmani Parcasarjana Universitas Negeri Jakarta Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd., Prof. Dr. Abdul Sukur, S.Pd., M. Si., selaku Promotor dan Dr. Samsudin, M.Pd., selaku Co Promotor yang telah memberikan saran dan pengarahan dalam penyelesaian proposal disertasi ini. Tidak lupa ucapan terimakasih kepada seluruh staf yang telah membantu, dan rekan-rekan seperjuangan S3 Pendidikan Olahraga angkatan 2020/2021.

Tidak pernah lupa ucapan terima kasih yang terdalam kepada keluarga tercinta, orang tua saya Bapak Bastari dan Alm. Ibu Awanah yang telah mendidik saya hingga saya pada titik ini, suami saya Rijal Miftah Hanif, A.Md dan ketiga anak saya Inara Alesha Hanif, Ikhrimah Adzkiya Hanif, dan Isyana Aurora Hanif serta keluarga besar yang telah mendo’akan, memberikan dukungan, bimbingan, motivasi serta nasihat penuh demi kelancaran dalam penyusunan proposal disertasi ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan dengan baik.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa melimpahkan rahmat dan perlindungan-Nya kepada semua pihak yang telah membantu sehingga proposal ini dapat terselesaikan. Semoga penulisan proposal disertasi ini dapat bermanfaat bagi pembaca sekalian. Penulis menyadari disertasi ini masih jauh dari sempurna dan banyak kekurangan. Sehingga dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca.

Salam Hormat,

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Pembatasan Penelitian	13
C. Rumusan Masalah.....	13
D. Tujuan Penelitian	13
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	13
F. <i>State of The Art</i>	14
G. <i>Road Map</i> Penelitian.....	21
BAB II KAJIAN PUSTAKA	22
A. Konsep Penelitian dan Pengembangan	22
1. Model Pengembangan Borg and Gall.....	24
2. Model Pengembangan ADDIE.....	28
3. Model Pengembangan Instruksional (MPI).....	29
4. Model Pengembangan Kemp.....	30
5. Model Pengembangan <i>Dick and Carey</i>	32
6. Model pengembangan Sugiyono	34
7. Model Pengembangan Sukmadinata	37
B. Konsep Model yang dikembangkan	39
C. Kerangka Teoretik	44
1. Definisi Model.....	44
2. Sepak Takraw	46
3. Otot -Otot yang digunakan dalam Permainan Sepak Takraw	55
4. Latihan	61
5. Multimedia Interaktif.....	64

D. Rancangan Model.....	70
BAB III METODE PENELITIAN	80
A. Jenis Penelitian.....	80
B. Waktu dan Tempat Penelitian	81
C. Desain Penelitian.....	81
D. Sample Penelitian.....	84
E. Teknik Pengumpulan Data	85
F. Penyusunan Instrumen Penelitian	85
G. Teknik Analisis Data.....	95
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	99
A. Hasil Penelitian Pengembangan Model.....	99
1. <i>Research and Information Colletion</i> (Penelitian dan Pengumpulan Data).....	99
2. <i>Planning</i> (Perencanaan)	104
3. <i>Develop Preliminary from Product</i> (Pengembangan Produk Awal).....	105
4. <i>Preliminary Field Testing</i> (Uji Coba Lapangan Awal)	131
5. <i>Main Field Testing</i> (Uji Lapangan Produk Utama)	133
6. <i>Operational Field Testing</i> (Uji Efektivitas / Uji coba operasional).....	135
B. Pembahasan.....	139
C. Keterbatasan Penelitian	143
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	144
A. Kesimpulan.....	144
B. Impilkasi.....	144
C. Saran.....	145
DAFTAR PUSTAKA.....	146
LAMPIRAN.....	152
RIWAYAT HIDUP	191

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1.	Persentase Survei Olahraga Sepak Takraw di SMP Kota Palembang	3
Gambar 1.2.	Visualisasi Keterhubungan Variable	15
Gambar 1.3.	Visualisasi Kepadatan Kata Kunci Kejadian Bersama (Co-Occurrence)	15
Gambar 1.4.	<i>Road Map Penelitian</i>	21
Gambar 2.1	<i>Instructional Design R and D</i>	25
Gambar 2.2	Model ADDIE	28
Gambar 2.3	Tahapan MPI	30
Gambar 2.4	Model Kemp	32
Gambar 2.5	<i>Instructional Design R and D</i>	33
Gambar 2.6	Langkah-langkah Metode <i>Research and Development</i>	35
Gambar 2. 7	Pengembangan Model Sukmadinata	37
Gambar 2.8	Gerakan Sepak Sila.....	50
Gambar 2.9	Gerakan Sepak Kura.....	51
Gambar 2.10	Gerakan Memaha.....	51
Gambar 2.11	Gerakan Menyundul	52
Gambar 2.12	Gerakan Servis.....	53
Gambar 2.13	Gerakan <i>Smash</i> Salto	53
Gambar 2.14	Gerakan <i>Smash</i> Kedeng.....	54
Gambar 2.15	Gerakan <i>Smash</i> Dalam	54
Gambar 2.16	Gerakan Blok	55
Gambar 2.17	Tulang Tibia dan Fibula	57
Gambar 2.18	Otot Tungkai Kaki	58
Gambar 2. 19	Otot Perut.....	60
Gambar 2.20	Rancangan Model Latihan Teknik Dasar Sepak Takraw	71
Gambar 2.21	Rancangan Aplikasi Multimedia Interaktif	72
Gambar 3.1	<i>Instructional Design R and D</i>	82
Gambar 3.2	Rumus Uji-t	97
Gambar 3.3	Rumus N-Gain Score.....	98

Gambar 4.1	Screenshoot Tampilan Awal Model Latihan.....	123
Gambar 4.2	Screenshoot Menu Model Latihan	123
Gambar 4.3	Screenshoot Menu Profil.....	124
Gambar 4.4	Screenshoot Salah Satu Video Model Latihan.....	125



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	<i>Story Board</i> Model Latihan Teknik Dasar Sepak Takraw Berbasis Multimedia Interaktif.....	73
Tabel 2.2	Kerangka Model Latihan Teknik Dasar Sepak Takraw yang dikembangkan.....	77
Tabel 3.1	Analisis Persentase.....	96
Tabel 3.2	Desain Penelitian dalam Uji Efektifitas Model	97
Tabel 3.3	Pembagian Scor Gain.....	98
Tabel 3.4	Kategori Tafsiran Efektifitas N-Gain.....	98
Tabel 4.1	Hasil analisis kebutuhan dan temuan dilapangan	102
Tabel 4.2	Validator Materi.....	126
Tabel 4. 3	Saran dan Perbaikan Validator Ahli Materi	126
Tabel 4.4	Validator media.....	129
Tabel 4.5	Saran dan perbaikan validator ahli Media	130
Tabel 4.6	Hasil Uji Coba Model Latihan Teknik Dasar Sepak Takraw Skala Kecil.....	131
Tabel 4.7.	Hasli Uji Coba Model Latihan Teknik Dasar Sepak Takraw Skala Besar	133
Tabel 4.8	Deskripsi hasil Teknik Dasar Sepak Takraw	136
Tabel 4.9	Test of Normality	137
Tabel 4. 10	Test of Homogeneity of Variance.....	137
Tabel 4. 11	Hasil perhitungan Mean N-Gain Persen	138
Tabel 4.12	Independent Samples Test	139
Tabel 4.13.	Instrumen Uji Coba Operasional Kelompok Eksperimen	192
Tabel 4.14.	Instrumen Uji Coba Operasional Kelompok Kontrol	192

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrument Ahli.....	153
Lampiran 2. Program Latihan	162
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	176
Lampiran 4. Surat Telah Melaksanakan Penelitian	178
Lampiran 5. Foto Dokumentasi.....	185



Intelligentia - Dignitas