

**PENGEMBANGAN PROGRAM LATIHAN FISIK MELALUI
APLIKASI PROGRAM LATIHAN BOLAVOLI BERBASIS
ANDROID**



GHAZAN AKBARI AZZAMUDA

1602621065

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2025**

PENGEMBANGAN PROGRAM LATIHAN FISIK MELALUI APLIKASI PROGRAM LATIHAN BOLAVOLI BERBASIS ANDROID

ABSTRAK

Penelitian ini untuk mengembangkan aplikasi pembuatan unit latihan dan materi program latihan fisik berbasis android, aplikasi untuk memudahkan pelatih untuk merancang program latihan dan sebagai latihan mandiri untuk atlet, sumber referensi untuk materi fisik secara efektif, aplikasi yang bisa diakses dengan mudah di manapun dan kapanpun yang dapat digunakan secara luas. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Research and Development* (R&D). Model dalam pengembangan penelitian menggunakan ADDIE. Dalam tahapan ini terdapat lima tahapan yaitu, analisis, desain, pengembangan, implementasi, dan evaluasi. Aplikasi ini terdiri dari 2 jenis latihan yaitu latihan teknik dan fisik. Hasil dari pengembangan ini berupa aplikasi yang bernama VOT Apps, dan aplikasi ini berbasis android. Aplikasi ini telah melewati uji coba kepada 20 pelatih bola voli dan mempunyai persentase 96,10% untuk kelayakan, dan persentase 96,20% untuk nilai kemenarikan, dari kedua hasil tersebut dinyatakan kedalam kategori baik. Dengan begitu aplikasi dinyatakan layak untuk digunakan para pelatih untuk merancang program latihan.

Kata Kunci: Aplikasi, Latihan Fisik, Bolavoli, Android



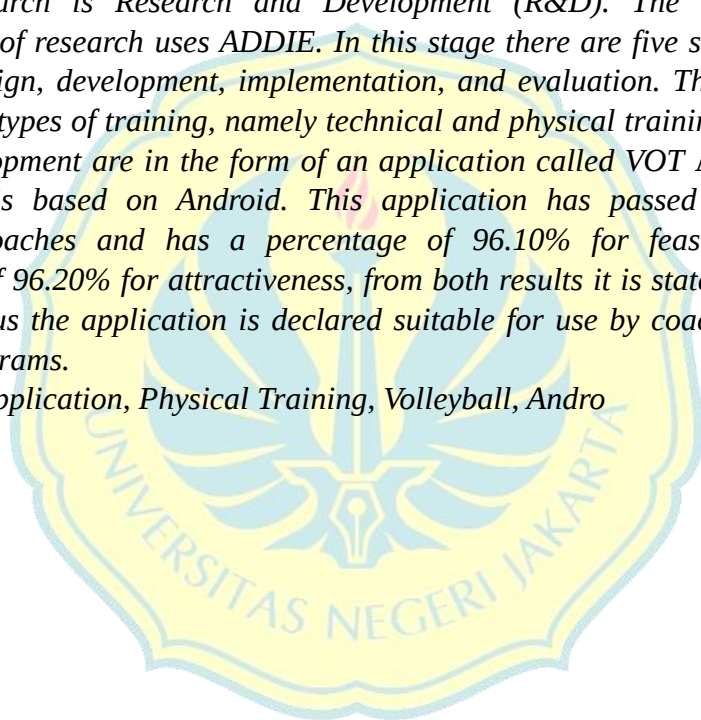
Intelligentia - Dignitas

DEVELOPMENT OF PHYSICAL TRAINING PROGRAM THROUGH ANDROID-BASED VOLLEYBALL TRAINING PROGRAM APPLICATION

ABSTRACT

This research is to develop an application for creating training units and physical training program materials based on Android, an application to make it easier for coaches to design training programs and as independent training for athletes, a reference source for physical materials effectively, an application that can be easily accessed anywhere and anytime that can be used widely. The method used in this research is Research and Development (R&D). The model in the development of research uses ADDIE. In this stage there are five stages, namely, analysis, design, development, implementation, and evaluation. This application consists of 2 types of training, namely technical and physical training. The results of this development are in the form of an application called VOT Apps, and this application is based on Android. This application has passed trials on 20 volleyball coaches and has a percentage of 96.10% for feasibility, and a percentage of 96.20% for attractiveness, from both results it is stated in the good category. Thus the application is declared suitable for use by coaches to design training programs.

Keywords: Application, Physical Training, Volleyball, Andro



Intelligentia - Dignitas

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama Pembimbing I Dr. Tirta Apriyanto, S.PD., M.Si NIP. 197004171999031002	Tanda Tangan 	Tanggal 21/7/25
Pembimbing II Lita Mulia, M.Pd NIP. 198612302024212001		1/8 2025

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Drs. Tedi Cahyono, M.Pd NIP. 196706201993031002	Ketua		1/8 2025
2. Dr. Muhamad Arif, S.Pd., M.Pd NIDN. 0023028304	Sekretaris		1/8 2025
3. Dr. Tirta Apriyanto, S.PD., M.Si NIP. 197004171999031002	Anggota		31/7/25
4. Lita Mulia, M.Pd NIP. 198612302024212001	Anggota		1/8 2025
5. Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd NIP. 198112182010121002	Anggota		31/7 2025

Tanggal Lulus: 30 Juli 2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini peneliti 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 yang dilakukan oleh peneliti sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang, dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini peneliti buat dengan sesungguhnya dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka peneliti 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 Juli 2025

Yang membuat pernyataan,



Ghazan Akbari Azzamuda

No. Reg 1602621065



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 : Ghazan Akbari Azzamuda
NIM : 1602621065
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Alamat email : ghazanakbari@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 :

Pengembangan Program Latihan Fisik Melalui Aplikasi Program Latihan Bolavoli Berbasis
Android

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, 4 Agustus 2025

Penulis

(Ghazan Akbari Azzamuda)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, karena atas Rahmat Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Pengembangan Program Latihan Fisik Melalui Aplikasi Program Latihan Bolavoli Berbasis Android. Skripsi ini bertujuan untuk memenuhi persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana Pendidikan program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari tanpa ada bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dimulai dari masa perkuliahan sampai masa penyusunan skripsi ini, peneliti rasa sangatlah sulit bagi peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd., M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Bapak **Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd** selaku Koordinator Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga sekaligus Pembimbing Akademik. Bapak **Dr. Tirto Apriyanto S.Pd., M.Si.**, selaku dosen pembimbing I. Ibu **Lita Mulia, M.Pd.**, selaku dosen pembimbing II. Bapak **Dr. Hendro Wardoyo, S.Pd., M.pd.**, sebagai ahli validasi pemrograman latihan, **Muhamad Ilham, M.Pd.**, sebagai ahli validasi aplikasi, Bapak **Setiawan Adi Praja, S.Or.**, sebagai ahli validasi materi latihan fisik, Ibu **Ressy Dwitias Sari, S.T., M.T.I** sebagai ahli validasi ilmu indormatika dan teknologi. Terimakasih telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini. Dan juga terimakasih kepada para pelatih klub bolavoli Ctrys yang sudah memberikan peneliti kesempatan untuk menguji coba aplikasi latihan fisik yang diujicobakan kepada para pelatih untuk data peneliti perlukan. Akhir kata, peneliti berharap Allah SWT membalas segala kebaikan dari semua pihak yang telah membantu peneliti. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pengembangan ilmu olahraga.

Depok, 12 Maret 2025

G A A

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Masalah	6
C. Rumusan Masalah	6
D. Kegunaan Hasil Penelitian	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	8
A. Konsep Pengembangan Model.....	8
B. Konsep Model yang Dikembangkan.....	12
C. Kerangka Teoritik.....	13
1. Hakikat Latihan Fisik	13
2. Hakikat Aplikasi.....	20
3. Hakikat Android	22
4. Hakikat Bolavoli.....	24
5. Hakikat Karakteristik Fisik Atlet Bolavoli Usia 12-18 Tahun.....	28
D. Rancangan Model.....	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	32

A. Tujuan Penelitian.....	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
C. Karakteristik Model Yang Dikembangkan.....	32
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	33
E. Langkah-langkah Pengembangan Model.....	34
1. Penelitian Pendahuluan	34
2. Perencanaan Pengembangan Model	35
3. Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	38
A. Hasil Pengembangan Model	38
B. Kelayakan Model	39
1. Data Hasil Validator Ahli Ilmu Pengantar Kepelatihan.....	39
2. Data Hasil Validator Ahli Pengembang Aplikasi Bolavoli.....	40
3. Data Hasil Validator Ahli <i>Physical Trainer</i> Tim Nasional Bolavoli	41
4. Data Hasil Validator Ahli Ilmu Informatika dan Teknologi	42
C. Efektivitas Model.....	43
D. Pembahasan.....	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	57
A. Kesimpulan	57
B. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN.....	64