

**MODEL LATIHAN SHOULDER PLANE PADA PEMAIN GOLF
JUNIOR JAKARTA GOLF CLUB**

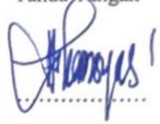


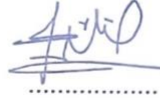
**ALMAY RAYHAN YAGUTAH
1604619041**

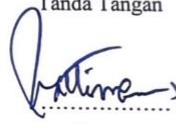
**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN
OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI, 2026**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		23/7/26
Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd NIP. 196705081993031001		

Pembimbing II		23/7/26
Dr. Abdul Gani, M.Pd NIP. 197802172006041001		

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Ferry Y Watiimena, M.Pd NIP. 198202022010121003	Ketua		23/7/26
2. Fajar Arie Mangun, M.Pd NIP. 8913430021	Sekretaris		23/7/26
3. Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd NIP. 196705081993031001	Anggota		23/7/26
4. Dr. Abdul Gani, M.Pd NIP. 197802172006041001	Anggota		23/7/26
5. Dr. Apta Mylsidayu, S.Pd.Kor., M.Or., M.Psi.T NIP. 198706302024062001	Anggota		23/7/26

Tanggal Lulus :

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 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 kemudian 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 Juli 2026

Yang


Almay Kaynan Yagutah
1604619041



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

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 : Almay Rayhan Yagutah
NIM : 1604619041
Fakultas/Prodi : PRODI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
Alamat email : almay_rayhan@yahoo.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

MODEL LATIHAN SHOULDER PLANE PADA PEMAIN GOLF JUNIOR JAKARTA GOLF CLUB

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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 , 30 Juli 2026

Penulis

(Almay Rayhan Yagutah)

MODEL LATIHAN SHOULDER PLANE PADA PEMAIN GOLF JUNIOR JAKARTA GOLF CLUB

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan *shoulder plane* pada pemain golf junior Jakarta Golf Club yang layak digunakan sebagai media latihan untuk meningkatkan kualitas gerakan *swing*. Penelitian menggunakan metode *Research and Development* (R&D) dengan model pengembangan ADDIE yang meliputi lima tahapan, yaitu *Analysis*, *Design*, *Development*, *Implementation*, dan *Evaluation*. Tahap analisis dilakukan melalui observasi dan analisis kebutuhan terhadap pelatih serta pemain golf junior. Tahap desain menghasilkan rancangan model latihan berdasarkan tingkat kesulitan, sedangkan tahap pengembangan dilakukan dengan menyusun 12 model latihan *shoulder plane* yang divalidasi oleh tiga ahli golf. Tahap implementasi dilakukan melalui uji coba kepada 10 pemain golf junior Jakarta Golf Club menggunakan angket penilaian. Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif menggunakan teknik persentase serta didukung data kualitatif berupa saran dan masukan dari para ahli.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan *shoulder plane* yang dikembangkan dinyatakan layak untuk digunakan. Hasil validasi ahli menunjukkan dua model memperoleh kategori Sangat Layak dengan persentase 93%, sedangkan sepuluh model lainnya memperoleh kategori Layak dengan persentase 80%. Hasil implementasi kepada pemain golf junior juga menunjukkan bahwa model latihan berada pada kategori Layak untuk diterapkan dalam proses latihan. Produk akhir penelitian berupa 12 model latihan *shoulder plane* yang disusun secara bertahap berdasarkan tingkat kesulitan, mulai dari latihan dasar hingga latihan lanjutan, dengan menggunakan berbagai media pendukung seperti stik, kursi, cermin, *golf stick*, dan *modified swing machine*. Model latihan ini diharapkan dapat menjadi alternatif bagi pelatih dalam menciptakan proses latihan yang lebih variatif, sistematis, dan efektif untuk meningkatkan kemampuan *shoulder plane* serta kualitas *swing* pada pemain golf junior.

Kata kunci: model latihan, *shoulder plane*, golf junior, ADDIE, Research and Development (R&D).

DEVELOPMENT OF A SHOULDER PLANE TRAINING MODEL FOR JUNIOR GOLF PLAYERS AT JAKARTA GOLF CLUB

ABSTRACT

This study aimed to develop a shoulder plane training model for junior golfers at Jakarta Golf Club as a training medium to improve swing performance. The research employed the Research and Development (R&D) method using the ADDIE development model, which consists of five stages: Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation. A needs analysis was conducted through observations and interviews with coaches, followed by the design of 12 shoulder plane training models validated by three golf experts. The developed models were then implemented with 10 junior golfers at Jakarta Golf Club. Data were analyzed descriptively using percentage analysis and supported by qualitative data obtained from experts' suggestions and recommendations.

The results indicated that the developed training model was feasible to be used as a training medium. Expert validation showed that two training models were categorized as Very Feasible with a score of 93%, while the remaining ten models were categorized as Feasible with a score of 80%. The implementation results also demonstrated that the developed training model was feasible to be applied in the training process. The final product consists of 12 shoulder plane training models arranged progressively from basic to advanced levels. Therefore, the developed model can serve as an alternative training medium to support coaches in providing more varied, systematic, and effective training to improve junior golfers' swing performance.

Keywords: *training model, shoulder plane, junior golf, ADDIE, Research and Development.*

KATA PENGANTAR

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

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd.** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta; Bapak **Dr. Abdul Gani, M.Pd** selaku Koordinator Program Studi Pelatihan Kecabangan Olahraga; Bapak **Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd** dan Bapak **Dr. Abdul Gani, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing serta Bapak **Dr. Mansur Jauhari M.Si** selaku Pembimbing Akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, **Jakarta Golf Club** yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, serta keluarga saya yang telah memberikan dukungan material maupun moral, yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

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

Jakarta, 14 Juli 2026

ARY

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian.....	6
C. Perumusan Masalah	6
D. Kegunaan Hasil Penelitian	6
 BAB II KAJIAN TEORITIK	 8
A. Konsep Pengembangan Model.....	8
1. Model pengembangan Borg & Gall	8
2. Model Pengembangan <i>Dick and Carey</i>	9
3. Model ADDIE.....	11
4. <i>Shoulder Plane</i>	13
B. Konsep Model Yang Dikembangkan.....	15
C. Kerangka Teoritik	18
1. Model	18
2. Latihan	21
D. Rancangan Model	25
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	 27
A. Tujuan Penelitian	27
B. Waktu dan Tempat Penelitian	27
C. Karakteristik Model Yang Dikembangkan	27
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	28
E. Langkah Langkah Pengembangan Model.....	30
1. <i>Analyze</i>	30
2. <i>Design</i>	31
3. <i>Development</i>	31
4. <i>Implementation</i>	33
5. <i>Evaluation</i>	34
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	 36
A. Hasil Pengembangan Model.....	36
1. Hasil Analisis Kebutuhan.....	36
2. Model Final	39

B. Kelayakan Model	40
1. <i>Analysis</i> (Analisis)	41
2. <i>Design</i> (Perencanaan)	43
3. <i>Development</i> (Pengembangan)	44
4. <i>Implementation</i> (Implementasi)	54
5. <i>Evaluation</i> (Evaluasi)	56
C. Pembahasan	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	58
A. Kesimpulan	58
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN	61



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Model Pengembangan Borg & Gall	8
Gambar 2. 2 Model Pengembangan Dick & Carey	9
Gambar 2. 3 Model Pengembangan ADDIE	12
Gambar 2. 4 Tongkat <i>Stick</i>	16
Gambar 2. 5 <i>Resistance Band</i>	16
Gambar 2. 6 <i>Swing Machine Modification</i>	16
Gambar 4. 1 <i>Seated Rotation Drill</i>	47
Gambar 4. 2 <i>Double Pause Swing Drill</i>	47
Gambar 4. 3 <i>Static Shoulder Allingment Drill</i>	48
Gambar 4. 4 <i>Mirror Check Rotation</i>	49
Gambar 4. 5 <i>Shoulder Tap Aligment Drill</i>	49
Gambar 4. 6 <i>Half Swing Plane Trace</i>	50
Gambar 4. 7 <i>Slow Motion Full Swing</i>	51
Gambar 4. 8 <i>Alternating Tempo Drill</i>	51
Gambar 4. 9 <i>Closed Eyes Awereness Drill</i>	52
Gambar 4. 10 <i>Single leg Shoulder plane Transition Drill</i>	52
Gambar 4. 11 <i>Reactive Mirror Shoulder plane Drill</i>	53
Gambar 4. 12 <i>Full Swing with Ball</i>	54



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Telaah Ahli.....	33
Tabel 4. 1 Variasi model awal model latihan <i>shoulder plane</i> pemain golf junior .	39
Tabel 4. 2 <i>Analisa Data</i>	41
Tabel 4. 3 Konversi Penilaian Berdasarkan Persentase.....	41
Tabel 4. 4 Hasil Analisis Kebutuhan Temuan Lapangan	42
Tabel 4. 5 Rancangan Model	43
Tabel 4. 6 Hasil Penilaian Ahli	45
Tabel 4. 7 Konversi Penilaian Berdasarkan Persentase	46
Tabel 4. 8 Hasil Angket Pada Atlet.....	55
Tabel 4. 9 Konversi Penilaian Berdasarkan Persentase.....	56



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Tugas	61
Lampiran 2. Surat Permohonan izin Penelitian.....	62
Lampiran 3. Surat Keterangan Validitas	64
Lampiran 4. Dokumentasi Penelitian	70
Lampiran 5. Riwayat Hidup	71

