

**MODEL LATIHAN KEKUATAN OTOT PERUT
MELALUI PENDEKATAN BERAT BADAN TUBUH
(BODYWEIGHT)**



MAS AGUNG WIBOWO
No. Reg : 7216130095

Tesis Yang Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Untuk
Mendapatkan Gelar Magister

**PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2020**

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan Model Latihan Kekuatan Otot Perut Melalui Pendekatan Berat Badan Tubuh (*Bodyweight*). Penelitian ini menggunakan desain penelitian dan pengembangan, penilaian kualitas produk yang melibatkan 3 ahli. Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data adalah wawancara pedoman umum, catatan lapangan, skala nilai validasi kuesioner, model observasi, efektivitas model observasi,. Analisis deskriptif kuantitatif dan teknik analisis deskriptif kualitatif digunakan untuk mengumpulkan data.

Hasil dari penelitian ini adalah Model Latihan Otot Perut Melalui Pendekatan Latihan *Bodyweight* yang terdiri dari (1) Walk in walk out (2) Mountain climber (3) Modified plank jack (4) Plank see saw (5) Prone back with superman (6) Modified side plank knee crunch (7) perm Heel touch (8) Reverse woodchop (9) Plank arm wipe (10) Plank shoulder tap (11) Front & back tap (12) Abdominal decline with rotation (13) Front plank runner (14) Froggers (15) Plank strike(16) Rool up (17) Rear plank variation (18) Double crunch with hip raise (19) Plank with alternate arm lift (20) Sit through (21) Explode up (22) Front plank external rotation, disusun dalam bentuk DVD pelatihan dan buku pegangan pelatihan.

Uji efektifitas melalui tes awal memperoleh nilai rata-rata 21,68 dan tes akhir memperoleh nilai rata-rata 26,55 maka dapat diambil kesimpulan bahwa hasil dari penerapan latihan model *bodyweight* untuk otot perut terdapat peningkatan yang signifikan sehingga layak digunakan pada kegiatan latihan otot perut.

Kata Kunci

: Model Latihan, Latihan Otot Perut, *Bodyweight*

Abstract

This study aims to produce a Model of Abdominal Muscle Training Through the Bodyweight Approach. This research uses research and development design, which consists of steps (1) identifying potentials and problems, (2) collecting data, (3) developing initial products, (4) designing validations, (5) design revisions, (6) small product scale test, 7) product revision, (8) large scale test, (9) product revision, and (10) final result. Product quality assessment involving 3 experts. The instruments used for data collection were general guideline interviews, field notes, questionnaire value scale validation, observation model, effectiveness of the observation model. Quantitative descriptive analysis and qualitative descriptive analysis techniques are used to collect data.

The results of this study are Models of Abdominal Muscle Training Through the Bodyweight Exercise Approach consisting of (1) Walk in walk out; (2) Mountain climber; (3) Modified plank jack; (4) Plank see saw; (5) Prone back with superman; (6) Modified side plank knee crunch; (7) Heel touch (8) Reverse woodchop (9) Plank arm wipe (10) Plank shoulder tap (11) Front & back tap (12) Abdominal decline with rotation (13) Front plank runners (14) Froggers (15) Plank strike (16) Rool up (17) Rear plank variation (18) Double crunch with hip raise (19) Plank with alternate arm lift (20) Sit through (21) Explode up (22) Front plank external rotation, is arranged in the form of a training DVD and training handbook.

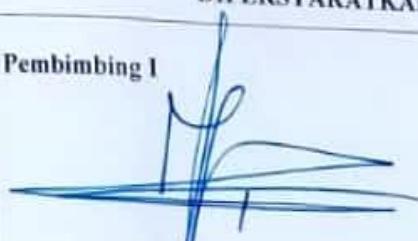
The effectiveness test through the initial test obtained an average score of 21.68 and the final test obtained an average value of 26.55, so it can be concluded that the results of the exercise of bodyweight for the abdominal muscle model have a significant increase so that it is suitable for use in abdominal muscle training activities.

Keywords

: Model Exercise, Abdominal Muscle Exercise, Bodyweight

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING
DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

Pembimbing I



Prof. Dr. dr. James Tangkudung,
Sportmed, M.Pd

Tanggal:.....

Pembimbing II



Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd

Tanggal:.....

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Prof. Dr. Nadiroh, M.Pd
(Direktur)¹



23.01.2020

Dr. Taufik Rihatno
(Koordinator Prodi)²



Nama : Mas Agung Wibowo

No. Registrasi : 7216130095

Tanggal Lulus :

¹ Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

² Koordinator Prodi Pendidikan S2 Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mas Agung Wibowo

NIM : 7216130095

Program Studi : S2 Pendidikan Olahraga

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tesis yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa tesis ini hasil plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 16 Januari 2020

Yang membuat pernyataan



Mas Agung Wibowo



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 : Mas Agung Wibowo
NIM : 7216130095
Fakultas/Prodi : Pascasarjana / Pendidikan Olahraga
Alamat email : masagungwibowo88@gmail.com

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

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

yang berjudul :

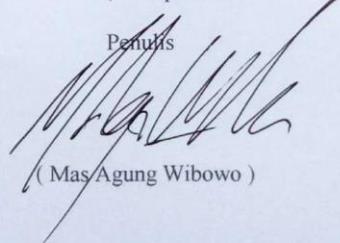
MODEL LATIHAN KEKUATAN OTOT PERUT MELALUI PENDEKATAN BERAT
BANDAN TUBUH (BODYWEIGHT)

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ~~itu~~ 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, 18 April 2020


Penulis
(Mas Agung Wibowo)



Dipindai dengan CamScanner

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, Tuhan Semesta Alam yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya. Shalawat serta salam semoga tetap terlimpah dan tercurahkan kepada junjungan kita pembawa kebenaran Baginda Nabi Besar Muhammad SAW, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Model Latihan Kekuatan Otot Perut Melalui Pendekatan Berat Badan Tubuh (*Bodyweight*)“ pada *member Fitness First Mall Pejaten Village*. Maksud dan tujuan dari penyusunan tesis ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Magister Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga, Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Selama penyusunan tesis ini, sangat banyak rintangan dan kesulitan yang penulis hadapi namun penulis mendapat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak sehingga segala rintangan dan kesulitan tersebut dapat penulis atasi. Terutama kepada : Dr. Komarudin, M.Si selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta, Prof. Dr. Nadiroh, M.Pd selaku Direktur Pascasarjana Universitas Negeti Jakarta, Dr. Taufik Rihatno selaku ketua program studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta, Prof. Dr. dr. James Tangkudung, Sport Med, M.Pd selaku pembimbing yang penuh perhatian serta memberikan waktu luang guna penyelesaian tesis ini, Dr. Widiastuti, M.Pd sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan, motivasi dan arahannya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini serta semua pegawai program pascasarjana Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu penulisan dalam mempersiapkan berbagai persyaratan administrasi sampai penyelesaian tesis ini.

Dan juga kepada keluarga yaitu orang tua, istri dan anak serta teman-teman yang selalu memberikan bantuan dorongan baik spiritual atau material sehingga penulis tidak pernah putus asa dalam menyelesaikan tesis ini. Juga ucapan terima kasih kepada semua pihak yang terkait yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang selalu memberikan dorongan semangat dan do'a terhadap penyelesaian tesis ini.

Akhirnya dengan segala kerendahan hati, penulis berharap semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi dunia ilmu pengetahuan pada umumnya dan bagi penulis pada khususnya, serta diharapkan dapat membeikan sumbangan pemikiran untuk para dosen olahraga. Penulis menyadari bahwa tesis ini jauh sekali dari kesempurnaan, kritik dan saran yang sifatnya membangun mudah-mudahan bisa memberikan perbaikan bagi penulis di masa depan dan semoga tesis ini bermanfaat bagi kita semua, Aamiin.

Jakarta, 23 Oktober 2019
Penulis,
M A W

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
HALAMAN PERNYATAAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian	9
C. Perumusan Masalah	9
D. Kegunaan Hasil Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN TEORETIK	
A. Konsep Pengembangan Model	11
B. Konsep Model yang Dikembangkan.....	19
1. Penelitian Pendahuluan	20
2. Pengumpulan Data	21
3. Desain Produk	21
4. Uji Coba Kelompok Kecil	21
5. Revisi Produk Awal	22
6. Validasi ahli	22
7. Revisi Model.....	23
8. Uji Coba Kelompok Besar	23
9. Revisi Akhir	24
10.Implementasi.....	24

C. Kerangka Teoretik.....	24
1. Latihan	25
2. Kekuatan Otot.....	38
3. Otot Perut.....	42
4. Berat Badan Tubuh (<i>Bodyweight</i>)	45
D. Rancangan Model	47

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian	49
B. Tempat dan Waktu Penelitian	50
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan	50
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	51
E. Langkah-langkah Pengembangan Model	53
1. Penelitian Pendahuluan	53
2. Pengumpulan Data	54
3. Desain Produk	54
4. Uji Coba Kelompok Kecil	54
5. Revisi Produk Awal	55
6. Validasi ahli	55
7. Revisi Model	56
8. Uji Coba Kelompok Besar	56
9. Revisi Akhir	57
10. Implementasi	57
Uji Efektivitas	57

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Pengembangan Model	61
1. Hasil Analisis Kebutuhan	61
2. Model Draft	64
3. Model Final	82
B. Kelayakan Model	98
C. Efektifitas Model	101
1. Hasil Pengujian Kelompok Kecil	101
2. Hasil Pengujian Kelompok Besar	105
3. Uji Efektifitas Kelompok Eksperimen	106
4. Uji Efektifitas Kelompok Kontrol.....	110

5. Hasil Akhir Perbandingan Uji Eksperimen dan Kontrol.....	113
D. Pembahasan.....	116
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Kesimpulan	119
B. Implikasi	119
C. Saran	120
DAFTAR PUSTAKA	122
LAMPIRAN.....	132



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
2.1 DDDD	13
2.2 Model Dick & Carey	14
2.3 Model Hannfin & Peck.....	15
2.4 Model ADDIE	16
2.5 Model Plomp	17
2.6 Borg, W.R dan Gall.....	18
2.7 Anatomi Otot Perut	28
2.8 Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap	31
2.9 Rancangan model <i>bodyweight</i> berdasarkan kemampuan.....	36
3.1 Posisi badan dalam gerakan <i>sit up</i>	47
4.1 Diagram batang uji coba kelompok eksperimen	94
4.2 Diagram batang uji coba kelompok kontrol	98
4.3 Diagram batang hasil uji eksperimen dan kontrol.....	101

DAFTAR TABEL

	Halaman
3.1 Tabel desain penelitian dalam uji efektifitas model.....	58
3.2 Tabel nilai kemampuan gerakan <i>sit up</i> pria	59
3.3 Tabel nilai kemampuan gerakan <i>sit up</i> pria	60
3.4 Tabel nilai kemampuan gerakan <i>sit up</i> pria	60
3.5 Tabel nilai kemampuan gerakan <i>sit up</i> pria	60
4.1 Tabel hasil analisis kebutuhan dan temuan lapangan	48
4.2 Tabel kesimpulan uji ahli terhadap model latihan bodyweight	84
4.3 Tabel hasil uji kelompok kecil	86
4.4 Tabel hasil pretest dan post test kelompok eksperimen	91
4.5 Tabel nilai rata-rata	92
4.6 Tabel koefisien korelasi	93
4.7 Tabel signifikan perbedaan	93
4.8 Tabel hasil pretest dan post test kelompok kontrol.....	95
4.9 Tabel nilai rata-rata	96
4.11 Tabel signifikan perbedaan	97
4.12 Tabel hasil akhir perbandingan eksperimen dan kontrol	99
4.13 Tabel nilai rata-rata	99
4.14 Tabel signifikan perbedaan	100

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1 Jurnal	131
2 Surat Keterangan Validasi Instrumen.....	132
3 Surat Keterangan Validasi Instrumen.....	133
4 Surat Keterangan Validasi Instrumen.....	134
5 Justifikasi Ahli Dosen Olahraga.....	135
6 Justifikasi Ahli Head Coach Fitness Center	142
7 Justifikasi Ahli Head Coach Fitness Center	149
8 Kuisioner Pelatih Fitness Center	156
9 Kuisioner Member Fitness Center.....	176
10 Surat Izin Uji Coba Instrumen.....	196
11 Surat Izin Penelitian Cabang Kemang Village.....	197
12 Surat Izin Penelitian Cabang Cibubur Junction	198
13 Surat Kelulusan Seminar Proposal.....	199
14 Surat Kelulusan Ujian Komprehensif.....	200
15 Kartu Hasil Studi.....	201
16 Riwayat Penulis.....	202