

**MODEL LATIHAN GERAK *ENTRY* PADA CABANG OLAHRAGA
LONCAT INDAH**



**EKA PURNAMA INDAH
7217140064**

Disertasi yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
untuk Mendapatkan Gelar Doktor

**PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2020**

**MODEL LATIHAN GERAK ENTRY PADA CABANG OLAHRAGA LONCAT
INDAH**

ENTRY MOVEMENT EXERCISE MODEL IN DIVING

EKA PURNAMA INDAH

ABSTRACT

This study aims to: (1) produce the entry movement exercise model in the form of a book, (2) make an effectiveness test of the entry movement exercise model in diving. The research type of this study is the research and development from Borg and Gall, which summarized through four steps, that is: (1) preliminary studies, consist of literature review and needs analysis, (2) model development plan, consist of drafting design, (3) validation, evaluation and model revision of draft model, then testing phase in small group and big group, and (4) model implementation, consist of effectiveness test. Data obtained and collected through observation, questionnaire, document, test and non test, were analyzed in qualitative and quantitative. Result from this study is the entry movement exercise model in the form of a book that consist of 44 variation exercise model. According to the experts, based on model testing and effectiveness test, it can concluded that the entry movement exercise model effectively to improve the entry technique in diving.

Key words: entry movement, exercise model, diving.

MODEL LATIHAN GERAK *ENTRY* PADA CABANG OLAHRAGA LONCAT INDAH

EKA PURNAMA INDAH

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) menghasilkan produk berupa buku model latihan gerak *entry*, (2) menguji efektivitas model latihan gerak *entry* pada cabang olahraga loncat indah. Jenis penelitian pada penelitian ini adalah penelitian pengembangan dengan desain yang dikemukakan oleh Borg & Gall, yang dirangkum melalui empat tahap yaitu: (1) penelitian pendahuluan, yang terdiri dari studi pustaka dan analisis kebutuhan, (2) perencanaan pengembangan model, yang berisikan penyusunan desain, (3) validasi, evaluasi dan revisi model pada penyusunan model tahap awal, dilanjutkan pada uji coba kelompok kecil dan kelompok besar, dan (4) implementasi model, yang berisikan uji efektivitas. Data diperoleh dan dikumpulkan melalui hasil observasi, angket, dokumentasi, tes dan non tes, yang dianalisis secara kualitatif dan kuantitatif. Hasil dari penelitian ini berupa buku model latihan *entry* yang terdiri dari 44 variasi model latihan. Menurut para ahli, berdasarkan hasil uji coba model dan hasil uji efektivitas, dapat disimpulkan bahwa model latihan gerak *entry* efektif untuk meningkatkan kemampuan teknik *entry* pada cabang olahraga loncat indah.

Kata kunci: gerak *entry*, model latihan, loncat indah.

**PERSETUJUAN KOMISI PROMOTOR
DIPERSYARATKAN UNTUK UJIAN TERBUKA DISERTASI/
PROMOSI DOKTOR**

Promotor



Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd

Tanggal 04-08-2020

Co Promotor

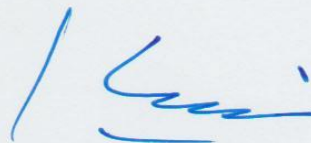


Dr. Johansyah Lubis, M.Pd

Tanggal 04-08-2020

Nama

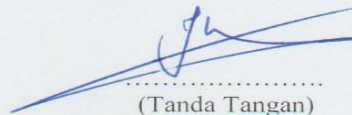
Dr. Komarudin, M.Si
(Ketua)¹



.....
(Tanda Tangan)

24/08/2020
(Tanggal)

Prof. Dr. Nadiroh, M.Pd
(Sekretaris)²



.....
(Tanda Tangan)

18-8-2020
(Tanggal)

Nama : Eka Purnama Indah

No. Registrasi : 7217140064

Angkatan : 2014/2015

¹ Rektor Universitas Negeri Jakarta

² Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa disertasi yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Doktor dari Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta merupakan hasil karya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan disertasi yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian disertasi ini bukan hasil karya saya sendiri, atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan dan perundangan yang berlaku.

Jakarta, 3 Agustus 2020



Eka Purnama Indah



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 : Eka Purnama Indah
NIM : 7217140064
Fakultas/Prodi : Pascasarjana/ Pendidikan Olahraga
Alamat email : ekapurnamaindah83@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 Gerak *Entry* Pada Cabang Olahraga Loncat Indah

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, 31 Agustus 2020

Penulis

(Eka Purnama Indah)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nya, maka Disertasi yang berjudul “Model Latihan Gerak *Entry* pada Cabang Olahraga Loncat Indah” dapat terselesaikan dengan baik. Disertasi ini ditulis dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar Doktor dalam bidang Pendidikan Olahraga pada Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta (UNJ).

Peneliti mengakui bahwa masih banyak kekurangan di dalam penyusunan Disertasi ini, untuk itu peneliti selalu terbuka dan berharap saran yang konstruktif dari berbagai pihak demi penyempurnaannya. Melalui kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada

1. Dr. Komarudin, M.Si selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta
2. Prof. Dr. Nadiroh, M.Pd selaku Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta
3. Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd selaku koordinator program studi Pendidikan Olahraga,
4. Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd selaku promotor yang mengarahkan dan mampu membuat motivasi terus bertambah untuk segera menyelesaikan studi,
5. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd selaku co – promotor yang sudah membantu dan terus membimbing dalam penyelesaian disertasi ini,
6. Prof. Harsuki, MA, yang sempat membimbing dalam proses penyelesaian proposal disertasi sebelum beliau sakit,
7. Para dosen di Pasca Sarjana UNJ yang selalu mendorong untuk segera menyelesaikan studi

8. Para dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Lambung Mangkurat, bagian kepegawaian beserta staf di Universitas Lambung Mangkurat yang memahami dan mendukung dalam penyelesaian studi
9. Harly Ramayani selaku pelatih teknik loncat indah nasional yang memberikan kesempatan dan dukungan kepada peneliti dalam mengembangkan model latihan gerak *entry* pada cabang olahraga loncat indah,
10. Pranarta, M.Si. selaku ahli bidang perwasitan loncat indah yang telah membantu dalam penyusunan instrumen tes dan diskusi dalam setiap perkembangan yang terjadi di lapangan,
11. Eko Setiawan Loeloes selaku pelatih teknik nasional, yang memberi masukan dalam proses pengambilan data
12. Luky Affari, M.Pd., selaku ahli kepelatihan pada tim nasional cabang olahraga judo, yang membantu memberi masukan dalam pemilihan gerak yang lebih diutamakan dalam kesesuaian terhadap tujuan yang diharapkan
13. Karsiman, S.Pd., selaku ahli kepelatihan pada tim nasional loncat indah, yang membantu dan mendampingi dalam menganalisis kebutuhan gerak
14. Robby Sudrajat, S.Pd., selaku ahli kepelatihan pada tim nasional menembak yang telah membantu dalam penyusunan model latihan gerak *entry* pada cabang olahraga loncat indah
15. Rukman, Herlyani Dias Sukmahati, S.T., Septyan Cahya, S.H., selaku pelatih dan asisten pelatih loncat indah provinsi Jawa Barat yang bersedia terlibat dan memfasilitasi pelaksanaan uji coba model dan uji efektivitas model
16. Dwi Mariastuti, SE., dan Rudi Rahmadi, S.Pd., selaku pelatih dan tim juri yang telah bersedia terlibat dan memfasilitasi pelaksanaan uji coba model dan uji efektivitas model pada provinsi Kalimantan Selatan

17. Indika Panji, M.Pd., Arif Mufid, S.Pd., Yulius Eko Maryono, S.Pd, Trevyani Dias Sukmahati, S.E., selaku tim juri yang bersedia meluangkan waktu pada pelaksanaan uji efektivitas model
18. Adik-adik kesayangan kak Eka calon atlet tim nasional masa depan, yang sudah berusaha keras melaksanakan model latihan gerak *entry* ini dengan *enjoy* tetapi tetap disiplin
19. Maria Natalie Dinda Anasti, SH dan Adil Ahmad Ibra, yang membantu meluangkan waktu dalam proses pengambilan gambar dan video model latihan
20. Dr. Asrianti, M.Pd dan Pury Mulyani, M.Pd, teman yang selalu bisa diandalkan pada saat waktu genting dalam menyiapkan dokumen-dokumen penting
21. Teman-teman Keluarga Besar POR A 2014 dan teman-teman grup “Ketinggalan Kereta” yang saling mengingatkan dan menguatkan ketika motivasi sudah mulai menurun
22. Orang tua, H. Musa Effendi dan Hj. Taruna yang sudah sangat memahami dan selalu mendoakan anaknya di setiap ibadahnya,
23. Suami dan anak, Didi Hartono dan Muhammad Ilham, yang sudah memberikan ijin dan sudah berkorban waktu untuk mendukung setiap proses penyelesaian studi
24. Adik Desy Effendy, S.Kep, Ners., dan keluarga besar yang sudah sangat membantu dalam menjadi orang tua sementara bagi Ilham selama proses penyelesaian perkuliahan dan tahap akhir
25. Semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu yang membantu dalam proses penyelesaian disertasi ini.

Semoga semua bantuan ini mendapat berkah dari Allah SWT dan disertasi ini bermanfaat bagi insan olahraga loncat indah Indonesia.

Jakarta, Agustus 2020

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|----------------|
| COVER | i |
| ABSTRAK | ii |
| PERSETUJUAN KOMISI PROMOTOR | iv |
| KATA PENGANTAR | vii |
| DAFTAR ISI | x |
| DAFTAR TABEL | xiv |
| DAFTAR GAMBAR | xv |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Fokus Penelitian | 13 |
| C. Perumusan Masalah | 14 |
| D. Kegunaan Hasil Penelitian | 14 |
| BAB II KAJIAN TEORITIK | |
| A. Konsep Penelitian Model | 15 |
| B. Konsep Model yang Dihasilkan | 35 |
| C. Kerangka Teoritik | 74 |
| D. Rancangan Model | 76 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | |
| A. Tujuan Penelitian | 79 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian | 79 |
| C. Karakteristik Subjek Penelitian | 80 |
| D. Pendekatan dan Metode Penelitian | 81 |
| E. Langkah-Langkah Penelitian Model | 82 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| A. Model yang Dihasilkan | 93 |
| B. Kelayakan Model | 166 |
| C. Uji Efektivitas Model | 250 |
| | |
| D. Pembahasan | 260 |
| BAB V KESIMPULAN, SARAN DAN REKOMENDASI | |

| | |
|--------------------------------|-----|
| A. Kesimpulan | 265 |
| B. Saran dan Rekomendasi | 265 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 267 |
| RIWAYAT HIDUP | 273 |

