

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *SPEED* 40 METER
UNTUK MENINGKATKAN HASIL LOMPAT JAUH SISWA
SMP NEGERI 1 BELITANG OKU TIMUR**



**Tesis ini diajukan sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar**

MAGISTER PENDIDIKAN

**BUDI RAHMAD
222330007**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI - S2
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS BINA DARMA
PALEMBANG
2025**

Halaman Pengesahan Pembimbing Tesis

Judul Tesis: **PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *SPEED* 40 METER
UNTUK MENINGKATKAN HASIL LOMPAT JAUH SISWA
SMP NEGERI 1 BELITANG OKU TIMUR**

Oleh **BUDI RAHMAD**, NIM **222330007**, Tesis ini telah disetujui dan disahkan oleh Tim Penguji Program Studi Pendidikan Jasmani – S2, Program Pascasarjana Universitas Bina Darma pada **16 April 2025** dan telah dinyatakan **LULUS**.

Palembang, 16 April 2025

Mengetahui,

Program Studi Pendidikan Jasmani – S2
Universitas Bina Darma

Ketua,

Pembimbing,

Universitas Bina Darma
Magister Pendidikan Jasmani

.....
Dr. Aprizal Fikri, M.Pd.

.....

.....
Dr. I Bagus Endrawan, M.Pd.

Halaman Pengesahan Penguji Tesis

Judul Tesis: **PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *SPEED* 40 METER
UNTUK MENINGKATKAN HASIL LOMPAT JAUH SISWA
SMP NEGERI 1 BELITANG OKU TIMUR**

Oleh **BUDI RAHMAD**, NIM 222330007, Tesis ini telah disetujui dan disahkan oleh Tim Penguji Program Studi Pendidikan Jasmani – S2, Program Pascasarjana Universitas Bina Darma pada **16 April 2025** dan telah dinyatakan **LULUS**.

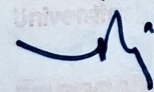
Palembang, 16 April 2025

Mengetahui,

Program Pascasarjana

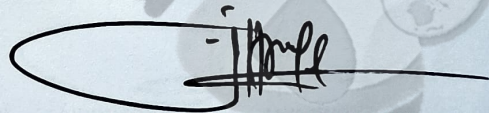
Universitas Bina Darma

Direktur,

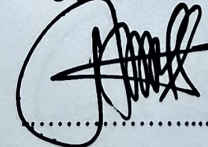


.....
Prof. Dr. Ir. Achmad Syarifudin, M.Sc.

Penguji I,

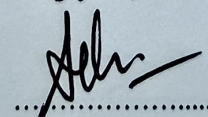


Penguji II,



.....
Dr. Muslimin, M.Pd.

Penguji III,



.....
Dr. Selvi Atesya Kesumawati, M.Pd.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Budi Rahmad

NIM : 222330007

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis Saya Tesis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik Magister di Universitas Bina Darma;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian Saya sendiri dengan arahan tim pembimbing;
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasi orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dikutip dengan mencantumkan nama pengarang dan memasukkan ke dalam daftar pustaka;
4. Karena yakin dengan keaslian karya tulis ini, Saya menyatakan bersedia Tesis, Saya hasilkan di unggah ke internet;
5. Surat pernyataan ini saya tulis dengan sungguh-sungguh dan apabila terdapat penyimpangan atau ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka Saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan aturan yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang, 16 April 2025
Yang Membuat Pernyataan



Budi Rahmad
NIM: 222330007

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan speed 40 meter yang efektif dalam meningkatkan hasil lompat jauh siswa sekolah menengah pertama (SMP) Negeri 1 Belitang. Model latihan yang dikembangkan yaitu model latihan yang dirancang untuk meningkatkan hasil lompat jauh disesuaikan dengan karakteristik siswa SMP. Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (R&D) dengan menggunakan metode *Analysis, Design, Development, Implementation dan Evaluation* (ADDIE). Instrumen yang digunakan yaitu dengan menguji produk dari ahli atletik dan kesehatan, ahli pengayaan gerak, dan praktisi atletik. Subjek penelitian berjumlah 20 siswa SMP. Hasil dari 3 validasi ahli terkait produk yang dikembangkan dengan uji validitas menggunakan CVI (Content Validity Index) dan CVR (Content Validity Ratio) model latihan yang dikembangkan (*Step, Speed, Step High*, dan *Agility*) dinyatakan valid berdasarkan hasil uji CVI dan CVR didapat hasil 0.275 dari validasi ahli sehingga dinyatakan valid untuk diterapkan. Uji coba skala kecil menunjukkan tingkat keterterimaan menunjukkan rata-rata 3.6 dengan persentase keterterimaan ujicoba skala kecil 80%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa model latihan speed 40 meter yang dikembangkan efektif dalam meningkatkan hasil lompat jauh siswa SMP. Dengan demikian, model latihan ini diharapkan dapat diterapkan di sekolah untuk mendukung perkembangan olahraga atletik di tingkat SMP.

Kata kunci: Speed, 40 Meter, lompat jauh, siswa SMP.

ABSTRACT

This study aims to develop an effective 40-meter speed training model to improve the long jump results of junior high school students (SMP) Negeri 1 Belitang. The training model developed is a training model designed to improve long jump results adjusted to the characteristics of junior high school students. This study uses a research and development (R&D) method using the Analysis, Design, Development, Implementation and Evaluation (ADDIE) method. The instruments used are by testing products from athletic and health experts, movement enrichment experts, and athletic practitioners. The research subjects were 20 junior high school students. The results of 3 expert validations related to the products developed with validity tests using CVI (Content Validity Index) and CVR (Content Validity Ratio) the developed training model (Step, Speed, Step High, and Agility) were declared valid based on the results of the CVI and CVR tests obtained results of 0.275 from expert validation so that it was declared valid to be applied. Small-scale trials showed an average acceptance rate of 3.6 with a percentage of acceptance of small-scale trials of 80%. The results of this study indicate that the developed 40-meter speed training model is effective in improving the long jump results of junior high school students. Thus, this training model is expected to be applied in schools to support the development of athletic sports at the junior high school level.

Keywords: Speed, 40 Meters, long jump, junior high school student.

MOTTO DAN HALAMAN PERSEMBAHAN

MOTTO

- ♦ Hidupmu tergantung dirimu sendiri. Mau kau buat seperti apa, semua terserah dirimu sendiri. Tapi setidaknya, jadilah orang yang mulia dan baik untuk dirimu sendiri dan orang lain.
- ♦ Sungguh bersama kesukaran dan keringanan, karena itu bila kau telah selesai (mengerjakan yang lain). Dan kepada Tuhan, berharaplah. (Q.S Al Insyirah : 6—8)

PERSEMBAHAN

Tesis ini penulis persembahkan untuk:

- ♥ Allah SWT yang telah memberikan kesehatan, kekuatan, serta kesempatan untuk menyelesaikan penelitian ini.
- ♥ Kedua orang tua tercinta, yang selalu memberikan doa, dukungan, kasih sayang, dan motivasi tanpa henti dalam setiap langkah perjalanan hidup.
- ♥ Istriku **Eppy Marliana** dan anak-anakku **Nadhifa Keisha Azzalfa** dan **Keenan Atthaya Khalfani** yang selalu setia mendampingi dan selalu memberikan support.
- ♥ Keluarga tersayang, yang selalu menjadi tempat kembali, memberikan semangat dan kebahagiaan di setiap proses perjuangan ini.
- ♥ Keluarga besar SMP Negeri 1 Belitang yang sudah membantu dalam penelitian ini.
- ♥ Dosen pembimbing Dr. I Bagus Endrawan, M.Pd., yang telah memberikan arahan dan bimbingan yang sangat berharga selama proses penulisan tesis.
- ♥ Teman-teman seperjuangan, yang selalu ada dalam suka dan duka, menemani setiap momen penuh tantangan, serta memberikan motivasi dan kebersamaan yang tak ternilai.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah S.W.T Yang Maha Rahman dan Rahim. Karena atas limpahan rahmat, taufik serta hidayah-Nya sehingga penulis pada akhirnya dapat menyelesaikan Tesis ini yang berjudul **“Pengembangan Model Latihan *Speed* 40 Meter Untuk Meningkatkan Hasil Lompat Jauh Siswa SMP Negeri 1 Belitang Oku Timur”**. Sebagai tugas akhir dalam menyelesaikan studi pada Program Studi Pendidikan Jasmani-S2 Universitas Bina Darma Palembang. Penulis mengakui bahwa untuk mengumpulkan bahan, literatur dan data yang berkaitan dengan tesis ini, kemudian mengkaji, menganalisis serta bantuan beberapa pihak yang berupa tenaga dan saran, akhirnya penulis dapat menyelesaikan tesis ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa tesis ini masih jauh dari sempurna oleh karena itu penulis sangat mengharapkan kritik, saran dan pendapat dari semua pihak untuk memperbaiki serta menyempurnakan tesis ini, sehingga tesis ini lebih berbobot sebagai sumbangan karya ilmiah yang bermanfaat dalam pengembangan ilmu olahraga di Indonesia.

Belitang, 16 April 2025
Penulis,

Budi Rahmad
NIM. 222330007

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING TESIS.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI TESIS	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRAC.....	vi
MOTTO DAN HALAMAN PERSEMBAHA.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	9
1.3 Perumusan Masalah	9
1.4 Tujuan Penelitian	9
1.5 Manfaat Penelitian.....	9
1.6 Spesifikasi Produk yang dikembangkan.....	10
1.7 Asumsi dan Keterbatasan Pengembangan.....	11

BAB II KAJIAN TEORI

2.1 Hakikat Latihan	12
2.2 Lompat Jauh	17
2.3 Kecepatan	23
2.4 Karakteristik Siswa SMP.....	25
2.5 Rancangan Model.....	26

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian.....	35
3.2 Tempat dan Subjek Penelitian	39
3.3 Teknik dan Instrumen Pengumpulan data	40
3.4 Teknik Analisis Data	44

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	46
4.2 Pembahasan	58

BAB V PENUTUP

5.1 Simpulan	62
5.2 Saran	62

DAFTAR PUSTAKA	64
-----------------------------	-----------

DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	68
----------------------------------	-----------

LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	69
-------------------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Gerakan awalan dalam lompat jauh sebelum menumpu pada balok	20
Gambar 2.2. Cara melakukan lompat jauh	20
Gambar 2.3. Gerak saat melayang diudara	22
Gambar 2.4. Model <i>step one</i>	28
Gambar 2.5. Model <i>Step two</i>	29
Gambar 2.6. Model <i>speed one</i>	30
Gambar 2.7. Model <i>speed two</i>	31
Gambar 2.8. Model <i>Step High one</i>	31
Gambar 2.9. Model <i>Step High Two</i>	32
Gambar 2.10. Model <i>Agility One</i>	33
Gambar 2.11. Model <i>Agility Two</i>	33
Gambar 3.1 Model Pengembangan ADDIE	35

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Nilai Dan Kategori	42
Tabel 3.2. Faktor, Indikator dan Jumlah Butir Soal	
Kuisisioner Ahli Atletik	42
Tabel 3.3. Faktor, Indikator, dan Jumlah Butir Soal	
Kuisisioner ahli kepelatihan	42
Tabel 3.4. Faktor, Indikator, dan Jumlah Butir Soal	
Kuisisioner ahli pengayaan gerak.....	43
Tabel 3.5. Klasifikasi Kelayakan Produk.....	43
Tabel 4.1. Tahapan pengembangan model ADDIE	48
Tabel 4.2. Hasil Revisi Produk Berdasarkan Masukan Dari Ahli.....	54
Tabel 4.3. Hasil Ujicoba Skala Kecil.....	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuisioner Ketertrimaan Produk Penelitian

Lampiran 2. Data mentah pengisian kuisioner uji coba skala kecil

Lampiran 3. Dokumentasi Penelitian

Lampiran 4. Lembar Validasi Ahli

Lampiran 5. SK Pembimbing

Lampiran 6. Lembar Konsultasi Tesis

Lampiran 7. Lembar Perbaikan Ujian Tesis

Lampiran 8. Surat Izin Penelitian

Lampiran 9. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian

Lampiran 10. LOA

Lampiran 11. Hasil Cek Turnitin