

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TANGKAPAN
SERANGAN DUA KAKI PADA CLUB OLAHRAGA PRESTASI
GULAT UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**





HAMZAH HAZ

6315161089

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

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FEBRUARI, 2021**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
<u>Hendro Wardoyo, M.Pd</u> NIP. 197205042005011002		<u>16/02/2021</u>
Pembimbing II		
<u>Dr. Bambang Sujiono, M.Pd</u> NIP. 195902251986031003		<u>05/02/2021</u>

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Dr. Hidayat Humaid, M.Pd</u> NIP. 196302101988031001	Ketua		<u>08/02/2021</u>
<u>Dr. Rina Ambar Dewanti, M.Pd</u> NIP. 197409042005012001	Sekretaris		<u>08/02/2021</u>
<u>Hendro Wardoyo, M.Pd</u> NIP. 197205042005011002	Anggota		<u>16/02/2021</u>
<u>Dr. Bambang Sujiono, M.Pd</u> NIP. 195902251986031003	Anggota		<u>05/02/2021</u>
<u>Drs. Endang Darajat, M.KM</u> NIP. 196806041994031002	Anggota		<u>15/02/2021</u>

Tanggal Lulus : 01 Februari 2021

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis/ilmiah saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis/ilmiah ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam karya tulis/ilmiah 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 dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 15 Januari 2021

Yang membuat pernyataan,



Hamzah Haz

NIM. 6315161089



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 : HAMZAH HAZ
NIM : 6315161089
Fakultas/Prodi : IIMU Keolahragaan / Pendidikan Kepekatihan Olahraga
Alamat email : hamzahhaz2116@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 Model Latihan Tangkapan Serangan Dua kaki
Pada Klub Olahraga Prestasi Gulat Universitas Negeri Jakarta

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,

Penulis

(Hamzah Haz)
nama dan tanda tangan

LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillah segala puji bagi Allah Subhanahu wa Ta'ala. Solawat beriring salam selalu tercurah untuk Nabi Muhammad Sallallahu Alaihi Wasallam. Yang



teramat special saya ucapkan banyak terimakasih kepada kedua orang tua saya Mama dan Bapak Mohon maaf atas segala sikap dan tindakan saya yang sering kali mengecewakan, baik urusan dunia maupun akhirat. Terima Kasih atas segala kasih sayang yang tak akan mampu terbalas dengan apapun. Pengorbanan Mama yang selalu ingin menjadikan kami menjadi yang terbaik

setidaknya untuk diri sendiri, semoga Allah balas dengan SurgaNya Allah Tuhan Pemilik Alam Semesta dan Bapak semoga Allah balas dengan SurgaNya Allah Tuhan Pemilik Alam Semesta. Terimakasih untuk Kakakku Wilda Sabrina yang selalu *support* dalam materi dan teori, Abangku Dedi dan Abang Faisal orang yang sangat sabar, terimakasih atas pelajaran dan kasih sayang yang diberikan semenjak awal saya ingin menjadi dewasa, serta Ipung (Nispu Saputra) yang telah sabar dalam kelakuan gila saya, orang yang seperti darah dari keluarga saya dan selalu berbuat baik banget dan orang baik Rudiansyah, Maol, abang arif (bang ay) terimakasih atas banyak bantuan dalam perjalanan ini. Terimakasih banyak untuk Abang saya dikampus Abang Muhamad Arief, M.Pd dan Abang Bazuri Fadilah Amin, M.Pd orang yang sangat baik, sudah membimbing, mengarahkan serta memperhatikan akan hidup saya, akan cita-cita saya dan cita-cita kedua orangtua saya. Terimakasih untuk Kakak Fransiska Maria Luas, M.Pd (kak Madam), Kakak Moria Manalu, S.Or (kak Mori) yang dari dulu selalu memberi nasehat dan motivasi sampai saat ini, serta terimakasih untuk kakak dan abang yang tidak tersebut namanya.

Thanks to Sipa / septia *pepeng yang selalu sabar ngadepin abang nya dan ingin menjadi yang terbaik untuk abang mu ini, terimakasih udah mau diajak nganter-nganter abang dan udah mau bantuin abang dalam perjalanan skripsi ini hehehe. selalu jadi sipa yang abang kenal yah ☺. Terimakasih banyak untuk teman saya Diffa, Azzam, Bimo, Adde, Eka, Amel dan teman-teman lainnya yang sudah banyak sekali membantu selama saya duduk dibangku perkuliahan serta tidak berhenti dalam pertemanan selama kuliah dan telah banyak mengajarkan saya tentang teori pelajaran serta memberikan banyak ilmu tentang cara berpikir dan banyak hal lainnya.

Terimakasih untuk Pelatih saya Babeh Suryadi, Abang Redo, Abang Dortua, Abang Hendrik yang tidak lelah dan tidak berhenti membina saya sampai saat ini, serta memberikan *mindset* untuk berpikir luas dalam berkreasi didunia olahraga, dan terimakasih untuk para pelatih yang pernah membina saya. Saya berharap Allah SWT berkenan untuk memberikan segala kebaikan kepada semua pihak yang telah berbuat baik kepada saya. Amin Ya Rabbal allamin.



**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TANGKAPAN SERANGAN
DUA KAKI PADA KLUB OLAHRAGA PRESTASI GULAT
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengembangkan berbagai model latihan tangkapan serangan dua kaki pada cabang olahraga gulat. Penelitian ini menggunakan model penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) dari Sugiyono untuk mendapatkan model latihan tambahan yang sesuai dengan tujuan dalam melakukan proses latihan, dimana berdasarkan teori biomekanika. Pengembangan model latihan tangkapan serangan dua kaki dikembangkan melalui uji skala kecil yang didalam penelitian ini melibatkan 3 orang ahli di bidang gulat sebagai ahli produksi. Tes validasi dalam penelitian ini adalah menggunakan tes pembedaan ahli, di mana model yang telah dibuat diuji, kemudian dikonsultasikan dan dinilai serta direvisi oleh para ahli dengan subjek penelitian. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan model latihan tangkapan serangan dua kaki yang akan menjadi bahan ajar bagi pelatih yang digunakan untuk proses latihan yang lebih menarik dan dapat merangsang semangat setiap atlet untuk berolahraga dengan semangat yang tinggi. Melalui uji validasi yang dilakukan dengan menggunakan uji justifikasi ahli menghasilkan produk berupa manual dengan menggunakan model latihan tangkapan serangan dua kaki olahraga gulat dengan 20 model latihan.

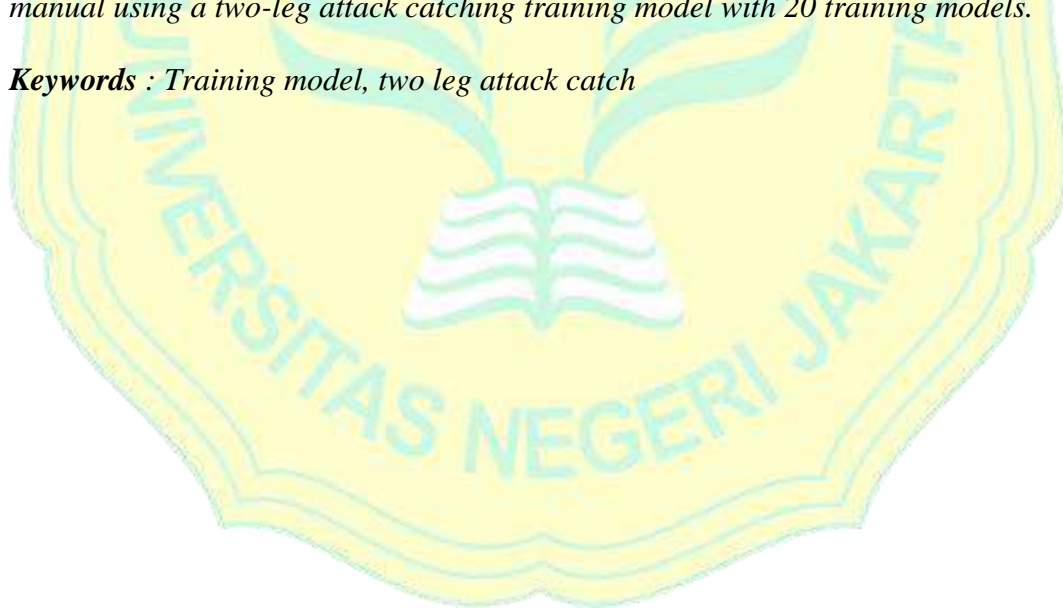
Kata Kunci : Model latihan, tangkapan serangan dua kaki

**THE DEVELOPMENT MODEL OF TWO-LEG ATTACK TRAINING AT
THE WRESTLING ACHIEVEMENT SPORT CLUB, JAKARTA STATE
UNIVERSITY**

ABSTRACT

This study is a study that aims to develop various training models for two-legged attack catches in wrestling. This study uses a research and development model (Research and Development) from Sugiyono to obtain additional training models that are suitable for the purpose of carrying out the training process, which is based on a theory based on biomechanics. The development of a two-legged catch training model was developed through a small-scale test which in this study involved 3 experts in the field of wrestling as production experts. The validation test in this study is to use an expert justification test, where the model that has been made is tested, then consulted and assessed and revised by experts with research subjects. The aim of this research is to develop a two-legged catching training model that will be used as a teaching material for coaches for a more interesting training process and can stimulate the enthusiasm of each athlete to exercise with high morale. Through the validation test which was carried out using the expert justification test, the product was produced in the form of a manual using a two-leg attack catching training model with 20 training models.

Keywords : *Training model, two leg attack catch*



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kepada Allah Subhanahu wa ta'ala atas nikmat dan karunia-Nya sehingga dapat terselesaikannya dengan judul penelitian Pengembangan Model Latihan Tangkapan Serangan Dua Kaki Pada Klub Olahraga Prestasi Gulat Universitas Negeri Jakarta. Penulisan skripsi ini dibuat dalam rangka memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga S1 Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari awal perkuliahan hingga pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta dan rasa terima kasih kepada Bapak **Hendro Wardoyo, M.Pd**, selaku Ketua program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga sekaligus dosen pembimbing I, dan Bapak **Dr. Bambang Sujiono, M.Pd** selaku dosen pembimbing II yang telah menyediakan waktu, membimbing dan memberikan arahan sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi dengan baik, serta untuk Bapak **Drs. Endang Darajat, M.Km** selaku penasehat akademik yang telah membimbing dan memberikan arahan selama awal masa perkuliahan berlanjut hingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi dengan baik. Peneliti mengucapkan terimakasih kepada para pelatih Bapak **Bramidi B Junaidi, S.Or. Ahmad Syauqi, S.Or. Yolanda Putra, S.Pd** yang telah menyediakan waktu, pikiran serta tenaga dalam memperoleh proses pengambilan data yang saya perlukan. Dan tak lupa untuk keluarga tercinta untuk Ibu **Farida Iriyani**, Bapak **Hotman Siahaan** yang telah mecurahkan kasih sayang dan doanya yang tiada terhingga. Sahabat serta kerabat yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Sebagai akhir kata, peneliti berharap Allah SWT berkenan untuk memberikan segala kebaikan kepada semua pihak yang telah membantu penulisan penelitian serta penyusunan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan untuk olahraga Indonesia dan khususnya untuk cabang olahraga beladiri gulat.

Jakarta, 15 Januari 2021
HH

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian	4
C. Perumusan Masalah.....	4
D. Kegunaan Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN TOERITIK	
A. Konsep Pengembangan Model	6
B. Konsep Model Yang Dikembangkan	19
C. Kerangka Teoretik	19
D. Rancangan Model.....	46
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tujuan Penelitian.....	48
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	48
C. Karakteristik Model Yang Dikembangkan.....	48
D. Metode Penelitian	49
E. Langkah-langkah Pengembangan Model	50

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Hasil Pengembangan Model.....54
B. Kelayakan Model.....57
C. Pembahasan60

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan..... 62
B. Saran 62

DAFTAR PUSTAKA 64

LAMPIRAN..... 66



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Model Pengembangan ASSURE.....	8
Gambar 2.2 <i>Chart</i> Langkah-Langkah Pengembangan dari <i>Borg&Gall.</i>	12
Gambar 2.3 <i>Chart</i> Langkah-Langkah Pengembangan Model	14
Gambar 2.4 Matras gulat standar internasional.....	22
Gambar 2.5 Sepatu gulat	23
Gambar 2.6 Pakaian gulat	23
Gambar 2.7 Teknik Tarikan	25
Gambar 2.8 Teknik Dorongan.....	26
Gambar 2.9 Teknik Bantingan	26
Gambar 2.10 Teknik Gulungan.....	27
Gambar 2.11 Teknik Kunciian	27
Gambar 2.12 Teknik Tangkapan.....	28
Gambar 2.13 Teknik Angkatan.....	28
Gambar 2.14 Menyelesaikan serangan tangkapan dua kaki dengan mendesak lurus pegulat yang bertahan	34
Gambar 2.15 Human Muscle	35
Gambar 3.1 <i>Chart</i> Langkah-Langkah Pengembangan Model	49

DAFTAR TABEL

Table 2.1 Kategori Pertandingan Umur dan Berat Badan Putera	24
Table 2.2 Kategori Pertandingan Umur dan Berat Badan Puteri	24
Table 3.1 Draft Model Awal.....	52
Table 3.2 Daftar Nama Validasi Ahli	53
Tabel 4.1 Rangkuman Analisis Kebutuhan.....	55
Tabel 4.2 Rangkuman Hasil Evaluasi Ahli	56
Table 4.3 Keterangan Model yang Tidak Layak.....	58
Table 4.4 Hasil Revisi Model oleh Para Ahli	60



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Uji Justifikasi Ahli.....	66
Lampiran 2. Biodata Pelatih Ahli.....	72
Lampiran 3. Surat Menyurat	78
Lampiran 4. Model Final.....	83
Lampiran 5. Dokumentasi.....	103
Lampiran 6 Riwayat Hidup.....	106

