

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KUDA – KUDA *KARATE*  
*ZENKUTSU DACHI DAN KIBA DACHI* PADA NOMOR KELAS  
PERTANDINGAN KATA PADA KATEGORI USIA *KADET – JUNIOR***



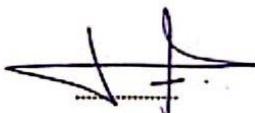
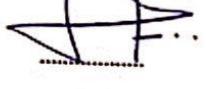
**MUHAMMAD FARIS IMAMI**

**1602617008**

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2021**

### LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I  <u>Dr. Johansyah Lubis, M. Pd</u> NIP. 196705081993031001		12/08/21
Pembimbing II  <u>Drs. Endang Darajat, M. KM</u> NIP. 196806041994031002		17/08
Nama	Jabatan	Tanda Tangan
<u>Hendro Wardoyo, S. Pd, M. Pd</u> NIP. 197205042005011002	Ketua	 16/08/21
<u>Dr. Rina Ambar Dewanti, S. Pd, M. Pd</u> NIP. 197409042005012001	Sekretaris	 20/08/2021
<u>Dr. Johansyah Lubis, M. Pd</u> NIP. 196705081993031001	Anggota	 10/08/21
<u>Drs. Endang Darajat, M. KM</u> NIP. 196806041994031002	Anggota	 17/08
<u>Ari Subarkah, S. Pd, M. Pd</u> NIP. 197404022005011003	Anggota	 19/08

Tanggal Lulus : 12 Agustus 2021

## **PERNYATAAN ORISINALITAS**

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini dinyatakan asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di Perguruan Tinggi lain.
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasi 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 di 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, 05 Agustus 2021

Yang membuat pernyataan



Muhammad Faris Imami

NIM. 1602617008



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
**UPT PERPUSTAKAAN**

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://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 : Muhammad Faris Imami  
NIM : 1602617008  
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan / Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Alamat email : imamifarisi@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 Kuda-kuda Karate Zenkutsu Dachi dan Kiba Dachi  
Pada Nomor Kelas Pertandingan Kata Pada Kategori Usia Kadet - Junior

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif 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, 21 Agustus 2021

Penulis

(Muhammad Faris Imami)  
nama dan tanda tangan

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KUDA – KUDA KARATE ZENKUTSU DACHI DAN KIBA DACHI  
PADA NOMOR KELAS PERTANDINGAN KATA PADA KATEGORI USIA KADET – JUNIOR**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk membuat model latihan kuda – kuda *karate zenkutsu dachi* dan *kiba dachi*. Dilihat dari permasalahan yang ada di lapangan, pelatih cenderung hanya memberikan contoh dan aba – aba yang kemudian dilakukan secara bersama – sama, tidak ada variasi cara melakukannya baik menggunakan alat maupun tidak. Dari yang dilakukan atlet cenderung merasa jemu, tidak senang bahkan bosan. Kondisi seperti itu yang kemudian menyebabkan tujuan latihan tidak tercapai. Oleh karena itu peneliti membuat berbagai macam model variasi latihan yang menggunakan alat maupun tidak yang bertujuan agar atlet tidak merasa bosan dan jemu dan menciptakan lingkungan latihan yang menyenangkan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian dan pengembangan (*research and development*) dengan model Sugiyono. Model Sugiyono mampu menghasilkan suatu produk dengan nilai validasi tinggi, karena melalui serangkaian uji coba dilapangan dan validasi ahli. Peneliti membuat 15 model latihan kuda – kuda *karate zenkutsu dachi* dan *kiba dachi* yang layak dan di validasi oleh 2 dosen ahli karate dan 1 pelatih karate. Kemudian model latihan ini diuji cobakan pada atlet *karate* usia *kadet – junior* BKC Kabupaten sukabumi. Hasil akhir adalah bahwa model latihan kuda – kuda *karate zenkutsu dachi* dan *kiba dachi* layak dan efektif digunakan oleh atlet *karate* usia *kadet – junior*.

**Kata kunci :** Model Latihan, Karate

## **DEVELOPMENT OF HORSE TRAINING MODEL – KARATE HORSE ZENKUTSU DACHI AND KIBA DACHI IN WORD COMPETITION CLASS NUMBER AT CATEGORY AGE CADET – JUNIOR**

### **ABSTRACT**

*This study aims to create a model for training the zenkutsu dachi and kiba dachi karate horses. Judging from the problems that exist in the field, the trainers tend to only give examples and cues which are then carried out together, there is no variation in how to do it, whether using tools or not. From what athletes do, they tend to feel bored, unhappy and even bored. Such conditions then cause the training objectives are not achieved. Therefore, researchers made various models of exercise variations that use tools or not, which aims to prevent athletes from feeling bored and bored and create a fun training environment. The research method used in this research is research and development with the Sugiyono model. Sugiyono's model is able to produce a product with a high validation value, because it goes through a series of field trials and expert validation. Researchers made 15 models of proper karate zenkutsu dachi and kiba dachi training horses and were validated by 2 karate expert lecturers and 1 karate trainer. Then this training model was tested on karate athletes of cadet age - junior BKC Sukabumi Regency. The final result is that the zenkutsu dachi and kiba dachi karate training models are feasible and effective to be used by cadet-junior karate athletes at BKC Sukabumi Regency. Then this training model was tested on karate athletes of cadet age - junior BKC Sukabumi Regency. The final result is that the zenkutsu dachi and kiba dachi karate training models are feasible and effective to be used by cadet-junior karate athletes at BKC Sukabumi Regency. Then this training model was tested on karate athletes of cadet age - junior BKC Sukabumi Regency. The final result is that the zenkutsu dachi and kiba dachi karate training models are feasible and effective to be used by cadet-junior karate athletes.*

**Keywords :** Model Training, Karate

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "**Pengembangan Model Latihan Kuda – Kuda Karate Zenkutsu Dachi dan Kiba Dachi Pada Nomor Kelas Pertandingan KATA Pada Kategori Usia Kadet – Junior**". Skripsi ini disusun dan diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Universitas Negeri Jakarta.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan penelitian skripsi ini dapat diselesaikan berkat kerja sama dan bantuan dari para pihak, maka dari itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan rasa terima kasih kepada yang terhormat Bapak Dr. Johansyah Lubis, M. Pd selaku Dekan FIK UNJ sekaligus Dosen Pembimbing I, Bapak Hendro Wardoyo, S. Pd, M. Pd selaku Koordinator Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Bapak Drs. Endang Darajat, M. KM selaku Dosen Pembimbing II serta Bapak Ari Subarkah, S. Pd, M. Pd selaku Pembimbing Akademik. Dan tak lupa kepada kedua orang tua yang selalu mendoakan dan mendukung penulis, serta teman – teman yang telah membantu dan mendukung dalam penulisan skripsi ini.

Peneliti juga menyadari masih terdapat kekurangan dan jauh dari kesempurnaan dalam penyusunan skripsi ini yang disebabkan oleh keterbatasan peneliti. Oleh karena itu peneliti sangat terbuka jika terdapat kritik dan saran terkait penelitian skripsi ini.

Jakarta, 05 Agustus 2021

M.F.I

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR .....</b>	i
<b>DAFTAR ISI.....</b>	ii
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	iv
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	v
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	vi
<b>BAB I .....</b>	1
<b>PENDAHULUAN .....</b>	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Fokus Penelitian.....	4
C. Perumusan Masalah .....	5
D. Kegunaan Penelitian.....	5
<b>BAB II.....</b>	8
<b>KAJIAN TEORITIK .....</b>	8
A. Konsep Pengembangan Model.....	8
B. Konsep Model Yang Dikembangkan .....	21
C. Kerangka Teoritik.....	27
D. Rancangan Model.....	47
<b>BAB III .....</b>	50
<b>METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	50
A. Tujuan Penelitian.....	50
B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	50
C. Karakteristik Model Yang Dikembangkan.....	51
D. Pendekatan Dan Metode Penelitian.....	51

E. Langkah – Langkah Pengembangan Model .....	54
1. Penelitian pendahuluan.....	54
2. Perencanaan Model .....	54
3. Validasi, Evaluasi dan Revisi Model.....	55
<b>BAB IV.....</b>	<b>58</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>58</b>
A. Hasil Pengembangan Model .....	58
1. Hasil Analisis Kebutuhan .....	58
2. Model Final.....	60
B. Kelayakan Model.....	83
C. Efektivitas Model .....	87
D. Pembahasan.....	88
<b>BAB V.....</b>	<b>90</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>90</b>
A. Kesimpulan.....	90
B. Implikasi.....	90
C. Saran.....	90
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>93</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>95</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>133</b>

## DAFTAR GAMBAR

1. <b>Gambar 2.1</b> Langkah Penelitian R&D Borg and Gall .....	14
2. <b>Gambar 2.2</b> Skema Pengembangan Dick and Carrey .....	15
3. <b>Gambar 2.3</b> Langkah Penelitian R&D Sugiyono.....	16
4. <b>Gambar 2.4</b> Skema ADDIE .....	19
5. <b>Gambar 2.5</b> Bentuk Kuda – Kuda <i>Zenkutsu Dachi</i> .....	39
6. <b>Gambar 2.6</b> Posisi Kuda – Kuda <i>Kiba Dachi</i> .....	40
7. <b>Gambar 2.7</b> Otot Dominan Kuda - Kuda.....	46
8. <b>Gambar 4.1</b> Accuration Forward <i>Zenkutsu Dachi</i> .....	62
9. <b>Gambar 4.2</b> Four Corner Accuration <i>Zenkutsu Dachi</i> .....	63
10. <b>Gambar 4.3</b> Accuration Behind <i>Zenkutsu Dachi</i> .....	65
11. <b>Gambar 4.4</b> Angkling to <i>Zenkutsu Dachi</i> .....	67
12. <b>Gambar 4.5</b> Sprint to <i>Zenkutsu Dachi</i> .....	68
13. <b>Gambar 4.6</b> Seiza to <i>Zenkutsu Dachi</i> .....	69
14. <b>Gambar 4.7</b> Squat to <i>Kiba Dachi</i> .....	70
15. <b>Gambar 4.8</b> Jump Side to Side <i>Kiba Dachi</i> $45^\circ$ .....	71
16. <b>Gambar 4.9</b> Jump Rotation <i>Kiba Dachi</i> $180^\circ$ .....	73
17. <b>Gambar 4.10</b> Jump Rotation <i>Kiba Dachi</i> $90^\circ$ .....	74
18. <b>Gambar 4.11</b> Jump Rotation <i>Kiba Dachi</i> $270^\circ$ .....	76
19. <b>Gambar 4.12</b> Deep <i>Kiba Dachi</i> .....	78
20. <b>Gambar 4.13</b> Frog Jump to <i>Kiba Dachi</i> .....	79
21. <b>Gambar 4.14</b> Frog Jump Punch to <i>Kiba Dachi</i> .....	80
22. <b>Gambar 4.15</b> Seiza to <i>Kiba Dachi</i> .....	82

## DAFTAR TABEL

1. <b>Tabel 2.1</b> Konsep dan Klasifikasi Model Latihan Kuda – Kuda .....	22
2. <b>Tabel 2.2</b> Nomor & Kelas Pertandingan <i>Karate</i> .....	41
3. <b>Tabel 3.1</b> Ahli Dalam Uji Validasi.....	56
4. <b>Tabel 4.1</b> Hasil Analisis Kebutuhan & Temuan Lapangan.....	59
5. <b>Tabel 4.2</b> Rekapitulasi Hasil Evaluasi Ahli .....	84
6. <b>Tabel 4.3</b> Rekapitulasi Hasil <i>Accurration Forwad Zenkutsu Dachi</i> .....	85
7. <b>Tabel 4.4</b> Rekapitulasi Hasil <i>Accurration Behind Zenkutsu Dachi</i> .....	86
8. <b>Tabel 4.5</b> Rekapitulasi Hasil <i>Four Corner Accurration Zenkutsu Dachi</i> .....	87
9. <b>Tabel 4.6</b> Hasil Analisis Uji Coba Kelompok Kecil .....	88



## DAFTAR LAMPIRAN

1. <b>Lampiran 1</b> Hasil Wawancara .....	95
2. <b>Lampiran 2</b> Instrumen Penilaian Ahli .....	96
3. <b>Lampiran 3</b> Hasil Penilaian Ahli .....	99
4. <b>Lampiran 4</b> Instrumen Penilaian Untuk Siswa.....	100
5. <b>Lampiran 5</b> Rekapitulasi Hasil Uji Coba Kelompok Kecil.....	106
6. <b>Lampiran 6</b> Surat Permohonan Validasi Ahli .....	108
7. <b>Lampiran 7</b> Surat Permohonan Izin Penelitian .....	111
8. <b>Lampiran 8</b> Surat Balasan Izin Penelitian .....	112
9. <b>Lampiran 9</b> Instrumen Penilaian Oleh Juri .....	113
10. <b>Lampiran 10</b> Rekapitulasi <i>Accuration Forward Zenkutsu Dachi</i> .....	116
11. <b>Lampiran 11</b> Rekapitulasi <i>Accuration Behind Zenkutsu Dachi</i> .....	118
12. <b>Lampiran 12</b> Rekapitulasi <i>Four Corner Accuration Zenkutsu Dachi</i> .....	120
13. <b>Lampiran 13</b> Dokumentasi Penelitian .....	122