

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *UCHIKOMI* TEKNIK  
*IPPON SEOI NAGE* PADA ATLET JUDO USIA 16 - 19 TAHUN  
PPOP DKI JAKARTA**



**KHAIRUL ALFIYAN KUSNANTO  
1604619099**

**Skripsi Ini Ditulis Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Olahraga**

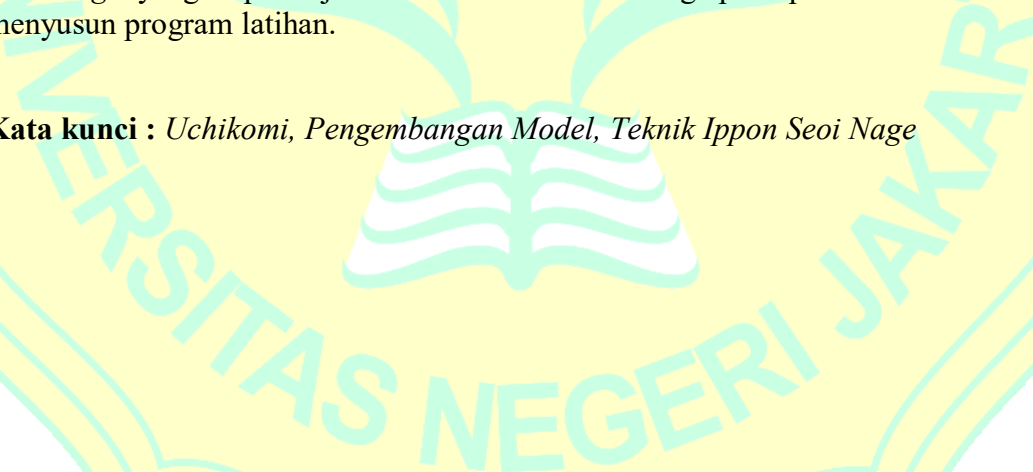
**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN  
OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
AGUSTUS, 2021**

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *UCHIKOMI* TEKNIK *IPPON SEOI NAGE* PADA ATLET JUDO USIA 16 - 19 TAHUN PPOP DKI JAKARTA**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan *Uchikomi* teknik *Ippon Seoi Nage* untuk cabang olahraga Judo yang bervariasi dan inovatif. Penelitian ini menggunakan metode *research and development* untuk mendapatkan model *Uchikomi* teknik *Ippon Seoi Nage*. Secara umum hasil dari sebuah penelitian pengembangan adalah menghasilkan produk baru yang nantinya dapat menggunakan model latihan ini ketika melatih. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2021 di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar Provinsi DKI Jakarta. Peneliti membuat 30 model yang sudah divalidasi oleh pakar yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah Pelatih PPOP Judo DKI Jakarta dan pelatih PELATDA Judo DKI Jakarta. Karena efek Pandemi covid 19, penelitian ini harus menerapkan protokol kesehatan (5M) maka uji coba dibatasi hanya 15 model dan terhadap 5 orang atlet Judo PPOP DKI Jakarta. Dengan skor pada instrumen penilaian oleh ahli dengan rentang 1 – 5. Hasil pengembangan model pada penelitian ini tertulis dalam bentuk naskah atau *storyboard script* yang menyajikan bentuk-bentuk latihan *Uchikomi* teknik *Ippon Seoi Nage* pada olahraga Judo yang dikembangkan untuk memberikan variasi model latihan *Uchikomi* teknik *Ippon Seoi Nage* yang dapat dijadikan bahan referensi bagi para pelatih Judo dalam menyusun program latihan.

**Kata kunci :** *Uchikomi, Pengembangan Model, Teknik Ippon Seoi Nage*



**THE DEVELOPMENT OF THE UCHIKOMI EXERCISE MODEL OF  
IPPON SEOI NAGE TECHNIQUES ON JUDO ATHLETES AGED 16 - 19  
YEARS OF PPOP DKI JAKARTA.**

**ABSTRACT**

*This study aims to develop a Uchikomi training model with the Ippon Seoi Nage technique for varied and innovative Judo sports. This study uses research and development methods to obtain the Uchikomi model of the Ippon Seoi Nage technique. In general, the result of a development research is to produce a new product that can later use this training model when training. This research was conducted in June 2021 at the DKI Jakarta Province Student Sports Training Center. Researchers made 30 models that have been validated by the experts involved in this study, namely the DKI Jakarta PPOP Judo trainers and the DKI Jakarta Judo PELATDA trainers. Due to the effects of the COVID-19 Pandemic, this study had to apply the health protocol (5M), so the trial was limited to only 15 models and to 5 Jakarta PPOP Judo athletes. With scores on assessment instruments by experts with a range of 1 – 5. The results of the model development in this study are written in the form of a script or storyboard script that presents the forms of Uchikomi training of the Ippon Seoi Nage technique in Judo which was developed to provide variations of the Uchikomi training model of the Ippon Seoi Nage technique that can be used as reference material for Judo trainers in compiling exercise program.*

**Keywords:** *Uchikomi, Model Development, Ippon Seoi Nage Technique*

## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

**Nama  
Pembimbing I**


**TandaTangan      Tanggal**

Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd  
NIP. 195803061985031003

  
..... 22/8/2021

**Pembimbing II**

Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS., SpKFR  
NIP. 197307052009121002

  
..... 22/8/2021

**Nama**


**Jabatan**

**TandaTangan**

**Tanggal**

1. Dr. Mansur Jauhari, M.Si.  
NIP. 197408152005011003

Ketua Sidang

  
..... 23/8/2021

2. Dr. Uzizatun Maslikah, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 198505042019032015

Sekretaris

  
..... 20/8/2021

3. Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd.  
NIP. 195803061985031003

Anggota

  
..... 22/8/2021

4. Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS., SpKFR  
NIP. 197307052009121002

Anggota

  
..... 22/8/2021

5. Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd  
NIP. 19620320198703100

Anggota

  
.....

Tanggal Lulus : 18 Agustus 2021

## PERNYATAAN ORISINALITAS

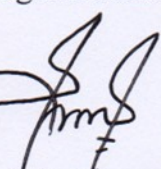
Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di Perguruan Tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini 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 ketidak benaran 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, 2 Agustus 2021

Yang membuat pernyataan



  
Khairul Alfian Kusnanto  
No. Reg 1604619099



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 : Khairul Alfian Kusnanto  
NIM : 1604619099  
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan / Kepelatihan Kecabangan Olahraga  
Alamat email : khairul2902ftn@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 *UCHIKOMI* TEKNIK *IPPON SEOI NAGE* PADA ATLET JUDO USIA 16-19 TAHUN PPOP DKI 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, 24 Agustus 2021

Penulis,

( Khairul Alfian Kusnanto )

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan segala berkat, rahmat serta hidayah-Nya dan dengan izin-Nya jugalah, maka peneliti dapat menyusun sebuah karya ilmiah berupa skripsi, dimana skripsi ini dibuat sebagai syarat mendapatkan gelar Sarjana Olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Adapun permasalahan yang peneliti kemukakan dalam skripsi ini adalah mengenai **PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN UCHIKOMI TEKNIK IPPON SEOI NAGE PADA ATLET JUDO USIA 16 s.d 19 TAHUN DI PPOP DKI JAKARTA.**

Dalam kesempatan ini, perkenankan peneliti ingin menyampaikan rasa hormat serta ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada yang terhormat : Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Bapak **Dr. Mansur Jauhari, M.Si**, selaku Ketua Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga. Bapak **Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd**, selaku Dosen Pembimbing I. Bapak **Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS,SpKFR**, selaku Dosen Pembimbing II dan Bapak **Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd**, selaku pembimbing akademik.

Ibu **Clifia, M.Pd**, selaku Pakar Ahli Judo. Bapak **I Made Suwardharma**, selaku Pelatih Judo Pelatda DKI Jakarta. Bapak **Samsul Bachri Sani. S.Pd**, selaku *Head Coach* Judo PPOPP DKI Jakarta. Adik-adik seperjuangan di Judo PPOP DKI Jakarta yang selalu memberikan dukungannya sehingga terselesaikannya skripsi ini. **Para Komandan** di Biro SDM Polda Metro Jaya. **Para Senior, para rekan-rekan kerja** diruang Bag Perawatan Personel Biro SDM Polda Metro Jaya yang selalu memberikan motivasi. Teman-teman seperjuangan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta angkatan tahun 2019 yang selalu menjadi pemicu semangat saya dalam menyelesaikan skripsi ini, serta keluarga tercinta Orang tuaku tersayang Bapak **Kusnanto** dan Ibu **Acah Rohaeni**, kakak **Amelia**, Adik **Fikri** dan **Dodi** yang selalu memberikan dukungan moral maupun moril sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini, Semua pihak yang telah membantu peneliti hingga

terselesaikannya skripsi ini. Akhir kata, peneliti berharap semoga ini dapat bermanfaat bagi kita semua dan bisa diterima dengan baik, amin.

Jakarta, 09 Agustus 2021

KAK





## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>BAB I: PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian.....	4
C. Perumusan Masalah.....	4
D. Kegunaan Penelitian.....	5
<b>BAB II: KAJIAN TEORETIK</b> .....	6
A. Konsep Pengembangan Model.....	6
B. Konsep Model Yang Di Kembangkan.....	12
C. Kerangka Teoretik.....	16
D. Rancangan model.....	31
<b>BAB III: METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	35
A. Tujuan Penelitian.....	35
B. Tempat dan Waktu.....	35
C. Karakteristik Pengembangan Model.....	35
D. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	36
E. Langkah – langkah Pengembangan Model.....	37
1. Potensi dan Masalah.....	38
2. Perencanaan Pengembangan Model.....	38
3. Validasi Desain, Evaluasi, dan Revisi Desai.....	44
<b>BAB IV: HASIL PENELITIAN</b> .....	47
A. Hasil Pengembangan Model.....	47
1. Hasil Analisis Kebutuhan.....	47
2. Model Final.....	50
B. Kelayakan Model.....	68
C. Pembahasan .....	71
<b>BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	73
A. Kesimpulan .....	73
B. Saran .....	73
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	75
<b>LAMPIRAN</b> .....	76
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	118

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
1. Bagan Rancangan Model <i>Flow Chart</i> .....	8
2. Bagan Rancangan Model <i>Flow Chart</i> .....	11
3. Perlengkapan Judo Pakaian Judogi.....	23
4. Cara memakain Ikat Pingang/Sabuk.....	23
5. Arena Pertandingan Olahrag (Achmad, 2014)a Judo.....	25
6. Tingkatan Kyu (Bukan Pemegang ikat pinggang warna hitam).....	26
7. Tingkatan Dan (Pemegang ikat pinggang hitam).....	26
8. Teknik <i>Ippon Seoi Nage</i> .....	31
9. Bagan Rancangan Model <i>Flow Chart</i> .....	32
10. Bagan Rancangan Model <i>Flow Chart</i> .....	37
11. Model Latihan <i>Uchikomi</i> teknik <i>Ippon Seoi Nage</i> maju.....	53
12. Model Latihan <i>Uchikomi</i> teknik <i>Ippon Seoi Nage</i> mundur.....	54
13. Model Latihan <i>Uchikomi</i> teknik <i>Ippon Seoi Nage</i> samping kiri.....	55
14. Model Latihan <i>Uchikomi</i> teknik <i>Ippon Seoi Nage</i> samping kanan.....	56
15. <i>Uchikomi</i> teknik <i>Ippon Seoi Nage</i> bertiga, tori dengan uke saling memegang <i>Judogi</i> (baju Judo), satu orang lagi memegang <i>obi</i> dibelakang uke, diam ditempat.....	57
16. Tori berlari dengan jarak 3 meter, ke arah uke. Selanjutnya tori melakukan gerakan roll depan untuk mengambil <i>Uchikomi</i> teknik <i>Ippon Seoi Nage</i> kemudian dibanting.....	58
17. Tori berlari dengan jarak 3 meter, ke arah uke. Selanjutnya tori melakukan gerakan roll ke belakang untuk mengambil <i>Uchikomi</i> teknik <i>Ippon Seoi Nage</i> kemudian dibanting.....	59
18. Tori melakukan gerakan berlari zig-zag menggunakan 5 (lima) cons kemudian berlari menuju uke dan mengambil <i>Uchikomi</i> teknik <i>Ippon Seoi Nage</i> kemudian dibanting.....	60
19. <i>Uchikomi</i> teknik <i>Ippon Seoi Nage</i> bertiga, tori dengan uke saling memegang <i>Judogi</i> (baju Judo), satu orang lagi memegang <i>obi</i> dibelakang uke, diam ditempat. Tori mengambil <i>Uchikomi</i> teknik <i>Ippon Seoi Nage</i> sampai uke terangkat.....	61
20. Tori berlari ke arah uke sambil melompati 4 (empat) hurdle, kemudian tori mengambil teknik <i>O Uchi Gari</i> langsung dilanjutkan <i>Uchikomi</i> teknik <i>Ippon Seoi Nage</i> kemudian dibanting.....	62
21. Model Latihan <i>Uchikomi Ippon Seoi Nage</i> formasi persegi 4 orang uke dengan 1 orang tori lalu mengambil <i>Uchi Komi</i> teknik <i>Ippon Ippon Seoi Nage</i> .....	63
22. Model Latihan <i>Uchikomi Ippon Seoi Nage</i> formasi persegi 4 orang uke dengan 1 orang tori lalu mengambil <i>Uchi Komi</i> teknik <i>Ippon Ippon Seoi Nage</i> .....	64
23. Model Latihan <i>Uchikomi Ippon Seoi Nage</i> hight knee lari ditempat 20 dtk membelakangi uke mengambil <i>Uchi Komi</i> teknik <i>Ippon Ippon Seoi Nage</i> .....	65

24. Model Latihan Uchikomi teknik Ippon Seoi Nage bertiga, tori dengan uke saling memegang Judogi (baju Judo).....	66
25. Model Latihan Uchikomi Ippon Seoi Nage hight knee dan lompati hurdle mengambil Uchi Komi teknik Ippon Ippon Seoi Nage.....	67



## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
1. Hasil Analisis Kebutuhan dan Temuan Lapangan.....	49
2. Kesimpulan Uji Ahli Terhadap Model Latihan <i>Uchikomi</i> teknik <i>Ippon Seoi Nage</i> .....	68



## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan Tes.....	75
Lampiran 2. Instrumen teknik <i>Uchi komi Ippon Seoi Nage</i> .....	81
Lampiran 3. Pedomanan Penggunaan.....	86
Lampiran 4. Foto Pada Saat Penelitian.....	102

