

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *FOOTWORK*  
TAEKWONDO PADA *CLUB* BADAR POLWIL KOTA BOGOR**



**Disusun Oleh :**

**R.FITA RENINDA 1602617191**

Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk  
Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2022**

# **PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *FOOTWORK* TAEKWONDO PADA *CLUB* BADAR POLWIL KOTA BOGOR**

## **ABSTRAK**

Peneliti ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan *footwork* pada atlet taekwondo pada CLUB Badar Polwil Kota Bogor. Pendekatan penelitian pengembangan model latihan *footwork* ini menggunakan model penelitian dan pengembangan (*research and development*) dari ADDIE. Model latihan ini nantinya dapat dijadikan referensi untuk pelatih dalam menyusun program latihan *footwork* pada cabang olahraga taekwondo. Subjek peneliti ini berjumlah 10 atlet yang diuji cobakan pada kelompok kecil. Pada penelitian ini peneliti bekerja sama dengan tiga *expert judgement* dalam bidang olahraga taekwondo. Uji validasi yang digunakan pada penelitian ini dengan menggunakan uji justifikasi ahli dimana model latihan telah dibuat dan diuji cobakan kemudian dikonsultasikan dan dinilai oleh para ahli dalam bidang olahraga taekwondo. Dari potensi dan masalah yang ada di lapangan, serta pengumpulan data peneliti dengan cara melakukan analisa kebutuhan kepada para pelatih-pelatih taekwondo, kemudian peneliti membuat model berjumlah 21 item model latihan *footwork* pada cabang olahraga taekwondo. Melalui uji validitas yang dilakukan dengan menggunakan justifikasi ahli, menghasilkan produk berupa model latihan *footwork* pada cabang olahraga taekwondo berjumlah 21 model latihan dan dapat diaplikasikan dalam program latihan.

**Kata Kunci:** Model latihan, *Footwork*, Taekwondo

# **THE DEVELOPMENT OF A TAEKWONDO FOOTWORK EXERCISE MODEL IN THE BADAR POLWIL CLUB OF BOGOR CITY**

## ***ABSTRACT***

*This researcher aims to develop a footwork exercise model for taekwondo athletes at CLUB Badar Polwil Bogor City. The research approach to developing this footwork exercise model uses the research and development model from ADDIE. This training model can later be used as a reference for trainers in compiling a footwork training program in taekwondo. The research subjects were 10 athletes who were tested in small groups. In this study, the researchers collaborated with three expert judgments in the field of taekwondo. The validation test used in this study uses an expert justification test where the training model has been created and tested and then consulted and assessed by experts in the field of taekwondo sports. From the potential and problems that exist in the field, as well as data collection by researchers by conducting a needs analysis for taekwondo trainers, then the researchers made a model totaling 21 items of footwork exercise models in the sport of taekwondo. Through the validity test which was carried out using expert justification, the resulting product in the form of a footwork exercise model in the sport of taekwondo amounted to 21 exercise models and could be applied in an exercise program.*

*Keywords: Exercise model, Footwork, Taekwondo*



LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama

Pembimbing I

(Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd)  
NIP. 196411261988031002

Tanda Tangan

Tanggal

20/2/22

Pembimbing II

(Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd)  
NIP. 198506188031002

15-Feb-2022

Nama

Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

1. (Drs. Endang Darajat, M.K.M.)  
NIP. 196806041994031002

Ketua

18-Feb-2022

2. (Okki Yonda, S.Or., M.Pd.)  
NIDN. 8932120021

Sekretaris

15-Feb-2022

3. (Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd.)  
NIP. 196411261988031002

Anggota

20/2/22

4. (Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd)  
NIP. 198506188031002

Anggota

15-Feb-2022

5. (Dr. Hidayat Humaid, M.Pd)  
NIP. 196302101988031001

Anggota

20/2/22

Tanggal Lulus : Rabu, 9 Februari 2022

IAS NEGERI



## SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik sarjana baik di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam karya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan 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 akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 23 Februari 2022  
Yang membuat pernyataan

R.Fita Reninda  
NIM. 1602617191



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 : Rainisyah Fita Reninda  
NIM : 1602617191  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Olahraga/Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Alamat email : Rainisyahreninda13@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 FOOTWORK  
TAEKWONDO PADA CLUB BADAR POLWIL KOTA BOGOR**

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, 28 Februari 2022

Penulis

(Rainisyah Fita Reninda)

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunianya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengembangan Model latihan footwork Taekwondo Pada Club Badar Polwil Kota Bogor”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan penelitian skripsi ini dapat diselesaikan berkat kerjasama dan bantuan dari para pihak, maka dari itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan rasa terimakasih kepada yang terhormat Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd** selaku Dekan FIK UNJ, Bapak Koordinator Prodi Pendidikan Kepelatihan **Bapak Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd**, Dosen Pembimbing I Bapak **Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd.**, Dosen Pembimbing II **Bapak Nur Fitranto, S.Pd.M.Pd**, dan Bapak **Dr. Hidayat Humaid, M.Pd.** serta kepada kedua Orang Tua dan keluarga yang telah mendidik dan selalu mendukung, serta teman-teman, dan sahabat Anindya, Puspita, Sekar, Fiolita yang telah membantu dan mendukung dalam penulisan skripsi ini. Akhir kata, peneliti berharap Tuhan YME berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta , Januari 2022

RFR

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSEMBAHAN .....</b>	<b>2</b>
<b><i>SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS</i> .....</b>	<b>3</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>4</b>
<b><i>ABSTRACT</i>.....</b>	<b>6</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>7</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>8</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>10</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>11</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN.....</b>	<b>12</b>
A. Latar Belakang .....	12
B. Fokus Masalah .....	14
C. Perumusan Masalah.....	15
D. Kegunaan Penelitian.....	15
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK .....</b>	<b>16</b>
A. Konsep Pengembangan Model.....	16
B. Konsep Model Yang Dikembangkan .....	29
C. Kerangka Teoritik .....	30
D. Rancangan Model Footwork.....	42
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>44</b>
A. Tujuan Penelitian.....	44
B. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	44
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan.....	44
D. Metode Penelitian .....	44
E. Langkah-Langkah Pengembangan Model .....	47
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>54</b>
A. Hasil pengembangan Model .....	54



B. Kelayakan Model (Teoritik dan Empiris) .....	83
C. Pembahasan.....	85
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>88</b>
A. Kesimpulan .....	88
B. Saran.....	88
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>89</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>91</b>
<b>BIODATA .....</b>	<b>96</b>

