

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *POWER* DAN *CORE STABILITY* TERHADAP TEKNIK BANTINGAN *HANPAL OBO MECHIGI* ATLET YONGMOODOIN DINAS JASMANI ANGKATAN DARAT.



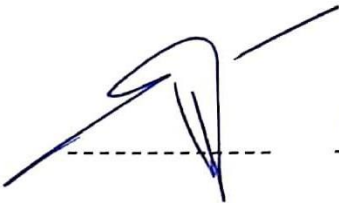

DEXSA ULFA SANDY

1604619094

Skripsi Ini Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Untuk Meperoleh Gelar Sarjana Olahraga

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FEBRUARI, 2022**

LEMBAR PERSETUJUAN

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I <u>Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd</u> NIP. 196411261988031002		16-02-2022
Pembimbing II <u>Dr. Uzizatun Maslikah, M.Pd</u> NIP. 198505042019032015		18-02-2022

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Ferry Yohannes Wattimena, M.Pd</u> NIP. 198202022010121003	Ketua		17-02-2022
2. <u>Ricky Susiono, M.Pd</u> NIP. 197408292005011001	Sekretaris		14-02-2022
3. <u>Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd</u> NIP. 196411261988031002	Anggota		16-02-2022
4. <u>Dr. Uzizatun Maslikah, M.Pd</u> NIP. 198505042019032015	Anggota		18-02-2022
5. <u>Dr. Mansur Jauhari, M.Si</u> NIP. 197408152005011003	Anggota		18-02-2022

Tanggal Lulus: 7 Februari 2022

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik 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 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 akademi berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 4 Februari 2022



Dexsa Uti Sandy

No. Reg. 1604619094



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
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 : Dexsa Ulfa Sandy
NIM : 1604619094
Fakultas/Prodi : Kepelatihan Kecabangan Olahraga
Alamat email : dexasnd@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 Power dan Core Stability Terhadap Tenik Bantingan Hanpal Obo Mechigi Atlet Yongmoodoin Dinas Jasmani Angkatan Darat”

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

(Dexsa Ulfa Sandy)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Puji syukur atas nikmat yang Allah SWT. berikan kepada saya sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam mendapatkan gelar sarjana olahraga. Dexsa Ulfa Sandy. merupakan gelar pertama didalam keluarga saya, dan semoga menjadi kebanggaan bagi kedua orang tua serta keluarga saya. Shalawat serta salam tidak lupa saya sampaikan kepada Nabi Muhammad SAW. Yang menjadi tauladan bagi saya untuk menjalani hidup ini.

Lembar persembahan ini saya buat sebagai bentuk rasa syukur dan terima kasih kepada orang-orang disekitar saya yang selalu mendorong saya sampai dititik ini. Dari awal saya masuk kuliah merasakan pendidikan di perguruan tinggi, berlatih, bertanding, bersahabat, merasakan bagaimana berorganisasi. Pengalaman tersebut menjadi pembelajaran yang sangat berarti bagi saya, karena banyak hal-hal yang tidak mudah untuk dilewati dan pilihan-pilihan sulit yang ada tapi semua itu dapat saya jalani dan saya lewati. Sebaik-baiknya kita merencanakan tapi Allah SWT yang telah menetapkan jalan terbaik untuk kita. Sehingga saya percaya setiap proses akan membuahkan hasil yang indah. Ucapan terima kasih kepada orang-orang disekitar saya yang selalu memberikan dorongan dan pemantik semangat dalam menjalankan setiap prosesnya :

- 1) Orang Tua saya Bapak Suwaji, Ibu Ulfa serta istri Chintia Difka yang tak henti-hentinya mendoakan saya mendapatkan pendidikan setinggi-tingginya dan menjadi kebanggaan bagi keluarga. Serta kepada kakak, dan keluarga semuanya.
- 2) Untuk Sabam Dr Fahmy Fachrezzyy, M.Pd. yang telah menjadi mentor dari mulai saya masuk kuliah hingga sampai titik ini.
- 3) Dosen Pembimbing Dr Uzizatun Maslikah M.Pd yang telah mendidik serta mengarahkan dari awal perkuliahan sampai akhir.
- 4) Kepada Dinas Jasmani Angkatan Darat, terima kasih atas waktu dan tempat untuk melakukan penelitian. Allah SWT *will surely give the best and Thank's*

for everything



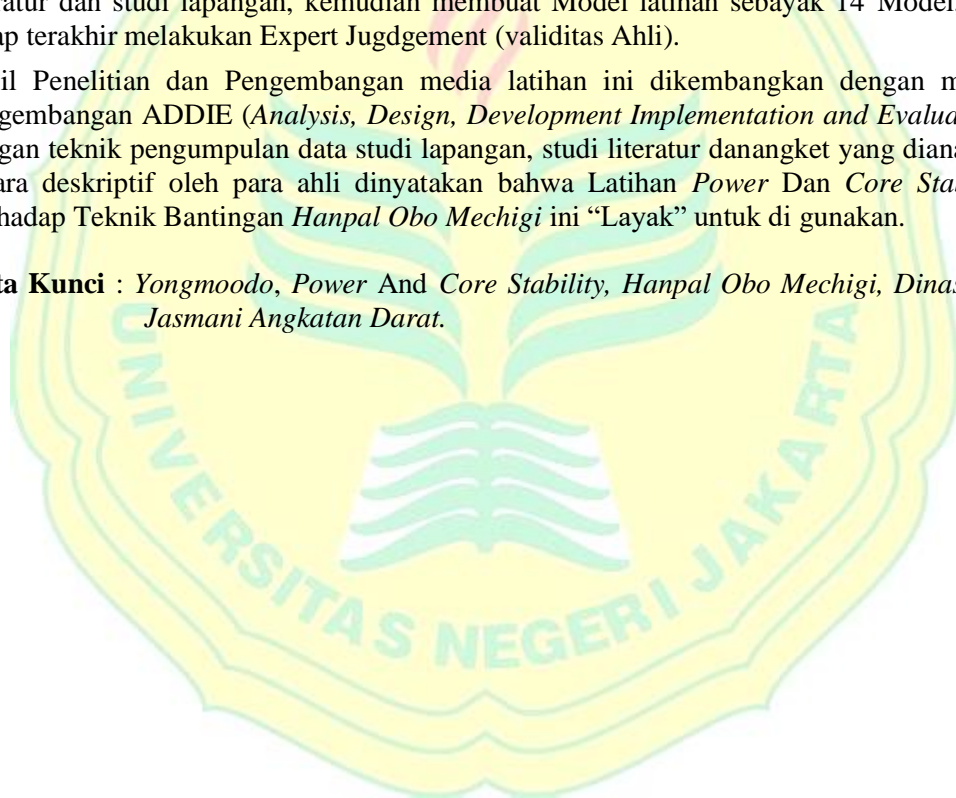
PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *POWER* DAN *CORE STABILITY* TERHADAP TEKNIK BANTINGAN *HANPAL OBO MECHIGI* ATLET YONGMOODOIN DINAS JASMANI ANGKATAN DARAT

ABSTRAK

Pengembangan Model Latihan *Power* Dan *Core Stability* Terhadap Teknik Bantingan *Hanpal Obo Mechigi* Atlet Yongmoodoin Dinas Jasmani Angkatan Darat. Skripsi, Jakarta: Program Studi Kevelatihan Kecabangan Olaraga, Fakuktas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta 2022. Penelitian ini bertujuan untuk sebagai pengembangan Model Latihan *power* dan *core stability* terhadap teknik bantingan *hanpal obo mechigi* khususnya dibeladiri TNI yaitu *yongmoodo*. Penelitian ini merupakan Penelitian pengembangan yang menggunakan pendekatan kualitatif serta menggunakan model pengembangan *ADDIE* yang terdiri lima tahap yaitu, *Analysis, Design, Development Implementation and Evaluation*. Pada tahap analisis dilakukan studi literatur dan studi lapangan, kemudian membuat Model latihan sebanyak 14 Model, dan tahap terakhir melakukan Expert Jugdgement (validitas Ahli).

Hasil Penelitian dan Pengembangan media latihan ini dikembangkan dengan model pengembangan *ADDIE* (*Analysis, Design, Development Implementation and Evaluation*) dengan teknik pengumpulan data studi lapangan, studi literatur dan angket yang dianalisis secara deskriptif oleh para ahli dinyatakan bahwa Latihan *Power* Dan *Core Stability* Terhadap Teknik Bantingan *Hanpal Obo Mechigi* ini “Layak” untuk di gunakan.

Kata Kunci : *Yongmoodo, Power And Core Stability, Hanpal Obo Mechigi, Dinas Jasmani Angkatan Darat.*

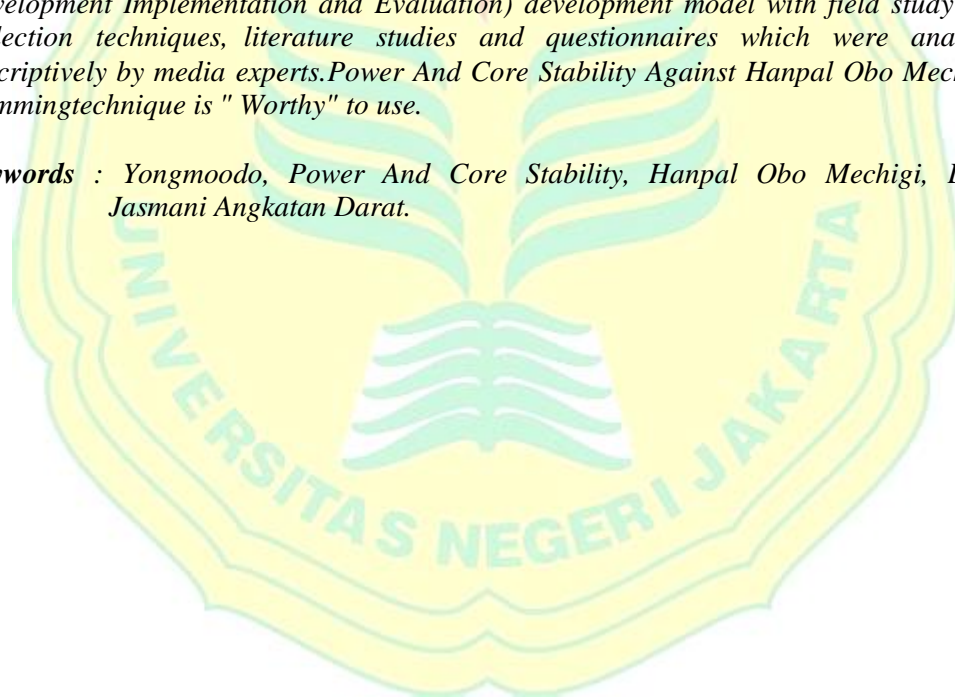


**DEVELOPMENT OF POWER AND CORE STABILITY EXERCISE MODEL
ON HANPAL OBO MECHIGI ATLET YONGMOODOIN DELIVERY
TECHNIQUES FOR THE ARMY**

ABSTRACT

Development of Power and Core Stability Exercise Models on the Hanpal Obo Mechigi Athlete's Kicking Technique for the Army Physical Service. Thesis, Jakarta: Training Program for Sports Branch, Faculty of Sports Science, State University of Jakarta 2022. This study aims to develop an Exercise Model power and the core stability of the Hanpal Obo Mechigi slamming technique, especially in the TNI, namely Yongmoodo. This research is Development research that uses a qualitative approach and uses the ADDIE development model which consists of five stages, namely, Analysis, Design, Development Implementation and Evaluation. In the analysis stage, literature studies and field studies are carried out, then make training models as many as 14 models, and the last stage performs Expert Judgement (Expert validity). The results of the Research and Development of this exercise media were developed using the ADDIE (Analysis, Design, Development Implementation and Evaluation) development model with field study data collection techniques, literature studies and questionnaires which were analyzed descriptively by media experts. Power And Core Stability Against Hanpal Obo Mechigi's slamming technique is "Worthy" to use.

Keywords : Yongmoodo, Power And Core Stability, Hanpal Obo Mechigi, Dinas Jasmani Angkatan Darat.



KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT, Tuhan semesta alam, karena atas rahmat dan karunianya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengembangan Model Latihan *Power* Dan *Core Stability* Terhadap Teknik Bantingan *Hanpal Obo Mechigi* Atlet Yongmoodoin Dinas Jasmani Angkatan Darat”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada program Kevelatihan Kecabangan Olahraga di Universitas Negri Jakarta.

Paneliti menyadari sepenuhnya, bahwa terselesaikannya skripsi ini bukan semata-mata hasil karya kerja keras sendiri, melaikan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, Pada kesempatan kali ini peneliti dengan tulisan ingin mengucapkan terimakasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga, Bapak **Dr. Mansur Jauhari, M.Si** selaku Ketua Koordinator Program Kevelatihan Kecabangan Olahraga, Bapak **Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd** selaku **Dosen Pembimbing I** dan Ibu **Dr. Uzizatun Maslikah, M.Pd** selaku **Dosen Pembimbing II**. Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam penelitian ini karena keterbatasannya pengetahuan dan pengalaman peneliti, namun berkat motivasi dan bantuan berbagai pihak maka hambatan tersebut dapat terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, peneliti berharap penelitian ini dapat berguna bagi mahasiswa dan masyarakat pada umumnya.

Jakarta, 7 Februari 2022

DUS

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR GAMBAR	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelilian	3
C. Perumusan Masalah.....	3
D. Kegunaan Hasil Penelitian	3
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Konsep Pengembangan Model	6
B. Konsep Model Yang Dikembangkan.....	11
C. Kerangka Teori	11
1. Hakikat Latihan	11
2. Perinsip-Perinsip Latihan.....	13
3. Hakikat <i>Power</i>	18
4. Hakikat <i>Core Stability</i>	21
5. Hakikat <i>Yongmoodo</i>	23
D. Rancangan Model.....	42
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tujuan Penelitian	44
B. Tempat Waktu Penelitian.....	44
C. Karakteristik Model Yang Dikembangkan	44
D. Pendekatan Model dan Metode penelitian.....	45
E. Langkah-Langkah Pengembangan Model	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil pengembangan model.....	60
1. Hasil analisis kebutuhan	60
2. Draft model awal	62
3. Model final.....	64
B. Kelayakan model	75
C. Pembahasan	77

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	81
B. Saran.....	81
DAFTAR PUSTAKA	83
LAMPIRAN-LAMPIRAN	84
RIWAYAT PENULIS.....	96



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Bagan Rancangan Model	9
2. Memukul Wajah (<i>jumok olgol chigi</i>)	25
3. Memukul Tubuh (<i>montong chig</i>)	25
4. Pukulan Menyudut (<i>dolyo chigi</i>).....	26
5. Pukulan Dengan Kepala <i>Chestnut</i> (<i>bam jumok chigi</i>)	26
6. Pukulan Dengan Kepala Dasar (<i>peyeon jumok chigi</i>).....	27
7. Memukul Dengan Pangkal Telapak Tangan (<i>batangson chigi</i>)	28
8. Pukulan Pisau Tangan /Parang (<i>sonal chigi</i>).....	28
9. Pukulan Dengan Punggung Tangan (<i>sonal deng chigi</i>)	29
10. Tusukan Tombak Dengan Jari (<i>Songket cherigi</i>)	30
11. <i>Hanpal Obo Meichigi</i>	30
12. <i>Batdari Koro Mechigi</i>	31
13. Membanting Dengan Memegang Pinggang.....	32
14. Membanting Dengan Mengait Paha Bagian Dalam.....	33
15. Menyapu Dengan Mengait Tumit Dari Dalam	33
16. Membanting Dengan Mengait Kaki Dari Dalam	34
17. Membanting Berputar Keatas.....	35
18. Membanting Dengan Mengait Telapak Kaki Dari Dalam	36
19. Mengait Kaki Bagian Atas.....	37
20. Memutar Di Atas Bahu	37
21. Tendangan Kedepan.....	38
22. Tendangan Samping.....	39
23. Tendangan Lutut	40
24. Tendangan Melingkar Sapuan Belakang	41
25. Menendang Ke Bagian Dalam Dari Lutut	41
26. Bagan Rancangan Model <i>Flow Chart</i>	43
27. Model <i>ADDIE</i>	46
28. <i>Medicine Ball Twist Throw</i>	52
29. <i>Dumble Hand Dinamic</i>	52
30. <i>Medicine Ball Front</i>	52
31. <i>Medicine Ball Oblique Twist Throw</i>	53
32. <i>Barr Triceps</i>	53
33. <i>Lying Cross 1</i>	53
34. <i>Lying Cross 2</i>	54
35. <i>Barr Twist</i>	54
36. <i>Barr Double Side Step</i>	54
37. <i>Spesific Cable Pull Slam</i>	55
38. <i>Barr Spesific Slam Squad</i>	55
39. <i>Barr Spesific Single Squad</i>	56
40. <i>Barr Step Up</i>	56
41. <i>Rubber Single Leg Up</i>	56
42. <i>Medicine Ball Twist Throw</i>	64

43. <i>Dumble Hand Dinamic</i>	65
44. <i>Medicine Ball Front</i>	66
45. <i>Medicine Ball Oblique Twist Throw</i>	67
46. <i>Barr Triceps</i>	68
47. <i>Lying Cross 1</i>	69
48. <i>Lying Cross 2</i>	70
49. <i>Barr Twist</i>	71
50. <i>Barr Spesific Slam Squad</i>	72
51. <i>Barr Spesific Single Slam Squad</i>	73
52. <i>Barr Step Up</i>	74



DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Desain awal bentuk latihan <i>Power</i> dan <i>Core Stability</i>	47
2. Nama Ahli Dalam Uji Justifikasi	48
3. Hasil Analisis Kebutuhan.....	53
4. Desain awal bentuk latihan <i>Power</i> dan <i>Core Stability</i>	54
5. Hasil Kesimpulan Uji Ahli Pengembangan model Latihan <i>Power</i> dan <i>Core Stability</i>	70



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Lampiran Keterangan Validasi Pakar Ahli	76
2. Tabel Kesimpulan Uji Ahli Terhadap Model Latihan	79
3. Dokuentasi Validasi Ahli	80
4. Dokumentasi Penelitian.....	81





KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
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 : Dexsa Ulfa Sandy
NIM : 1604619094
Fakultas/Prodi : Kevelatihan Kecabangan Olahraga
Alamat email : dexasnd@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 Power dan Core Stability Terhadap Tenkik Bantingan Hanpal Obo Mechigi Atlet Yongmoodoin Dinas Jasmani Angkatan Darat"

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


(Dexsa Ulfa Sandy)

