

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *O SOTO-GARI*
BERBASIS PERMAINAN KECIL PADA ATLET JUDO USIA
12 – 15 TAHUN**



**ERNYTA YUNUS
1604619095**

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

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

LEMBAR PERSETUJUAN

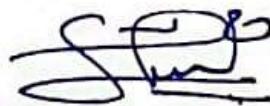
Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Pembimbing I

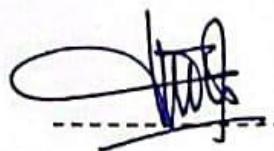
Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd.
NIP. 195803061985031003



17-02-22

Pembimbing II

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



17-02-22

Nama

Jabatan

Tanda
Tangan

Tanggal

1. Ferry Yohannes Wattimena, M.Pd
NIP. 198202022010121003
2. Ricky Susiono, M.Pd
NIP. 197408292005011001
3. Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd.
NIP. 195803061985031003
4. Dr. Uzizatun Maslikah, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198505042019032015
5. Dr. Mansur Jauhari, M.Si
NIP. 197408152005011003

Ketua



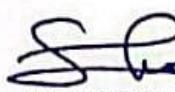
14-02-22

Sekretaris



15-02-22

Anggota



17-02-22

Anggota



17-02-22

Anggota



18-02-22

Tanggal Lulus : 10 Februari 2022

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 diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam karya tulis 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 dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Februari 2022
Yang membuat pernyataan,



METERAI TEMPAL
OA/ACAJX329334285

Ernyta Yunus
No. Reg 1604619095

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 : ERNYTA YUNUS
NIM : 1604619095
Fakultas/Prodi : ILMU OLAHRAGA/ KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
Alamat email : ernyta.yunus@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 :

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *O SOTO-GARI* BERBASIS PERMAINAN KECIL
PADA ATLET JUDO USIA 12-15 TAHUN**

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, 25 Februari 2022

Penulis

(Ernyta Yunus)

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *O SOTO-GARI*
BERBASIS PERMAINAN KECIL PADA ATLET JUDO USIA
12 – 15 TAHUN

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah menghasilkan variasi model latihan o soto-gari berbasis permainan kecil untuk cabang olahraga judo pada atlet judo usia 12 – 15 tahun. Model latihan tersebut diharap dapat membantu upaya memajukan prestasi olahraga di Indonesia khususnya pada cabang olahraga judo untuk mencapai prestasi tertinggi terutama membantu pelatih memberikan materi dan program latihan, khususnya pada latihan teknik dasar di usia dini atau multilateral. Penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2021 di Dki Jakarta. Pada penelitian ini peneliti bekerjasama dengan 3 ahli/pakar dalam cabang olahraga judo. Uji validasi yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan uji justifikasi ahli, dimana bentuk latihan yang telah dibuat dan dikembangkan diuji cobakan kemudian dikonsultasikan dan dinilai oleh para ahli cabang olahraga judo. Penelitian ini menggunakan metode ADDIE. Melalui uji validasi yang dilakukan dengan menggunakan uji justifikasi ahli, penelitian ini menghasilkan produk berupa pengembangan model latihan o soto-gari berbasis permainan kecil untuk cabang olahraga judo pada atlet judo usia 12 – 15 tahun sebanyak 10 model latihan. Bedasarkan hasil penelitian membuktikan bahwa model latihan o soto-gari berbasis permainan kecil untuk cabang olahraga judo telah dinyatakan valid dan dapat diterapkan pada atlet usia 12 – 15 tahun karena sesuai dengan tahap perkembangan usia atlet yaitu fase training to train.

Kata Kunci : O Soto-Gari, Pengembangan Model , Permainan

THE DEVELOPMENT OF O SOTO-GARI TRAINING MODEL BASED ON SMALL GAME JUDO ATHLETEES AGED 12 – 15 YEARS

ABSTRACT

The purpose of this study was to produce variations of the o soto-gari training model based on small games for judo sports for judo athletes aged 12-15 years. It is hoped that this training model can help efforts to advance sports achievement in Indonesia, especially in judo sports to achieve the highest achievements, especially helping coaches provide training materials and programs, especially in basic technical training at an early age or multilateral. This research was conducted in December 2021 in DKI Jakarta. In this study, the researchers collaborated with 3 experts in the sport of judo. The validation test used in this study was using an expert justification test, where the form of exercise that had been created and developed was tested and then consulted and assessed by experts in the sport of judo. This study uses the ADDIE method. Through validation tests carried out using expert justification tests, this study resulted in the development of a small game-based o soto-gari training model for judo sports for judo athletes aged 12-15 years as many as 10 exercise models. Based on the results of the study, it was proven that the o soto-gari training model based on small games for judo has been declared valid and can be applied to athletes aged 12-15 years because it is in accordance with the stage of development of the athlete's age, namely the training to train phase.

Keywords : *O Soto-Gari, Model Development, Games*

SITAS NEGERI JKT

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan karunia dan berkatnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengembangan Model Latihan *O Soto-gari* Berbasis Permainan Kecil pada Atlet Judo Usia 12-15 Tahun”.

Skripsi ini disusun dalam rangka menyelesaikan Studi Strata 1 untuk memperoleh gelar Sarjana Kepelatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dukungan serta motivasi oleh banyak pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

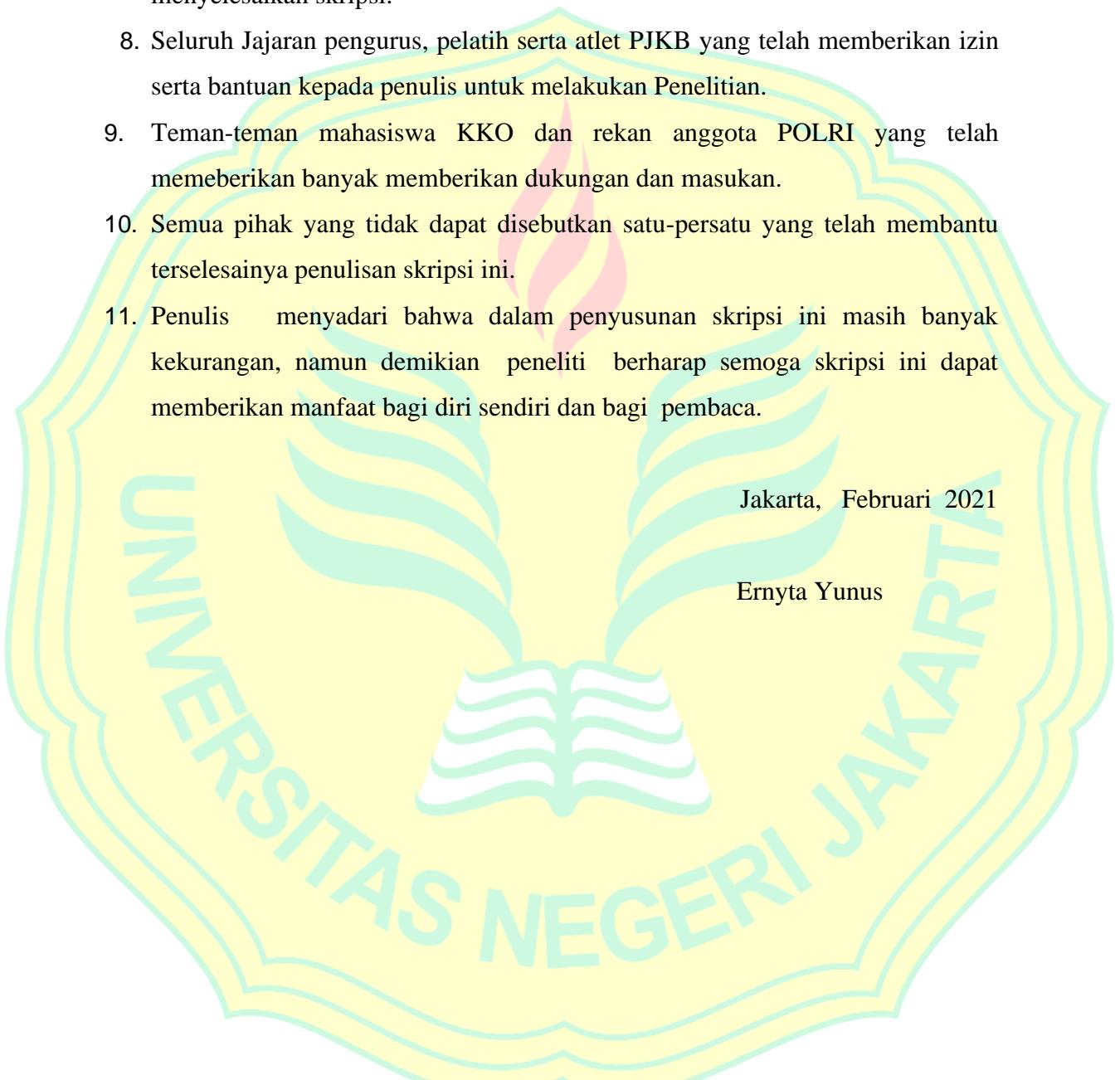
1. Bapak **Prof. Dr. Komarudin, M.Si** selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk memperoleh pendidikan di Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd.** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan izin dan rekomendasi penelitian sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.
3. Bapak **Dr. Mansur Jauhari, M.Si.** selaku Koordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga FIK UNJ dan penasehat akademik yang telah memberikan pengarahan dan pengesahan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak **Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd.** selaku dosen pembimbing I yang telah sabar, teliti dan banyak memberikan petunjuk serta mengarahkan sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik.
5. Ibu **Dr. Uzizatun Maslikah, S.Pd., M.Pd.** selaku dosen pembimbing II yang banyak memberikan petunjuk, masukan serta arahan kepada penulis dalam penyelesaian penyusunan skripsi ini.
6. Bapak dan ibu dosen Jurusan Kepelatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu

Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan bekal ilmu.

7. Alm. Bapak, Mama, Kakak, dan Suami beserta keluarga besar yang senantiasa memberika doa dan dukungan sehingga memotivasi penulis untuk menyelesaikan skripsi.
8. Seluruh Jajaran pengurus, pelatih serta atlet PJKB yang telah memberikan izin serta bantuan kepada penulis untuk melakukan Penelitian.
9. Teman-teman mahasiswa KKO dan rekan anggota POLRI yang telah membeberikan banyak memberikan dukungan dan masukan.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu yang telah membantu terselesainya penulisan skripsi ini.
11. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan, namun demikian peneliti berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi diri sendiri dan bagi pembaca.

Jakarta, Februari 2021

Ernyta Yunus



DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian	4
C. Perumusan Masalah	4
D. Kegunaan Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	6
A. Konsep Pengembangan Model.....	6
B. Konsep Model Yang Dikembangkan	10
C. Kerangka Teoristik	13
1. Hakekat Latihan.....	13
2. Pengertian <i>Long Term Athlete Development</i> (LTAD).....	22
3. Permainan	31
4. Hakikat Judo	32
5. <i>O Soto – Gari</i>	41
6. Rancangan Model.....	43
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	53
A. Tujuan Penelitian	53
B. Tempat & Waktu Penelitian.....	53
C. Karakteristik Model Yang Dikembangkan	54
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	54
E. Langkah-langkah Pengembangan Model	56

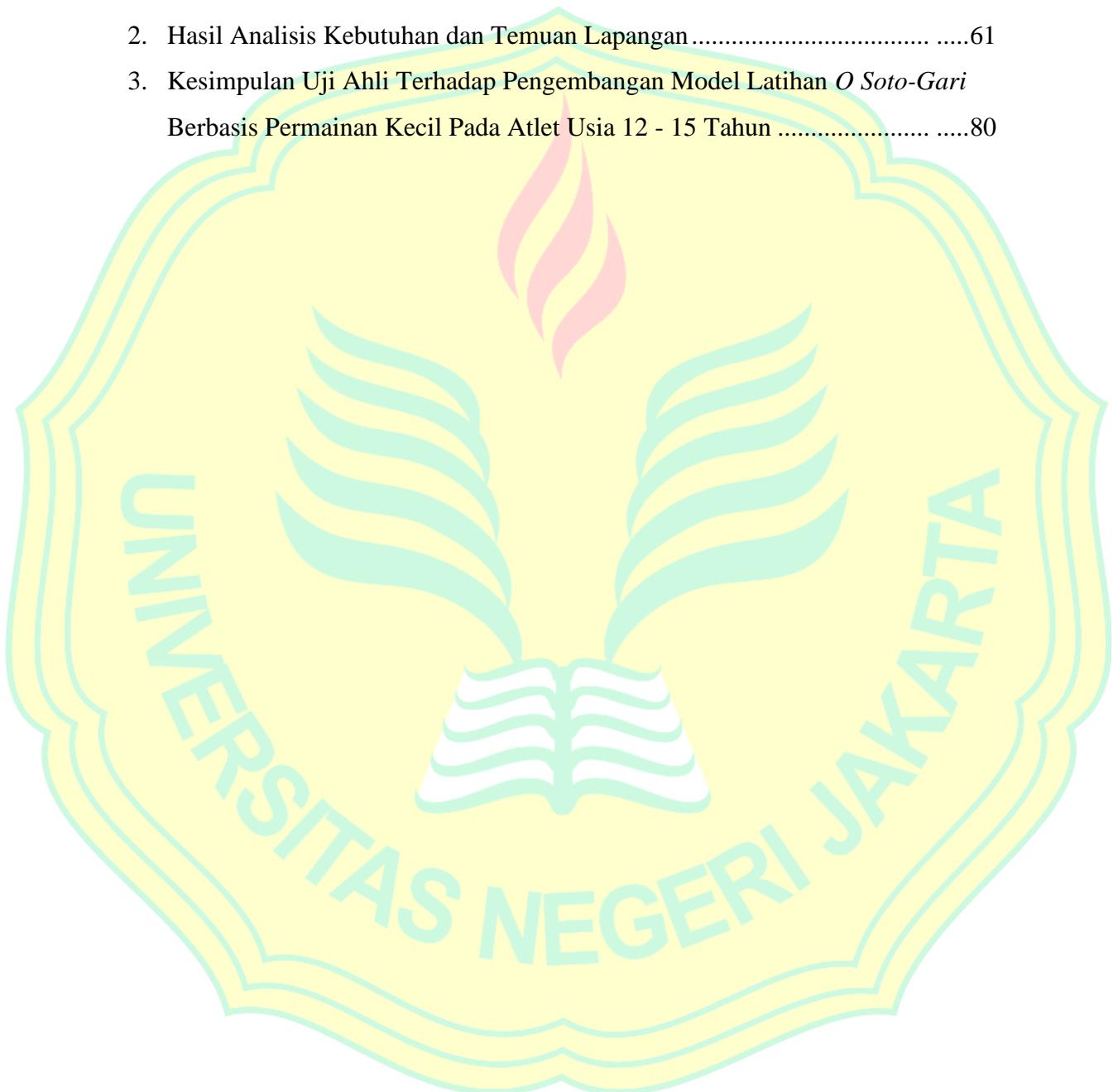


BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	59
A. Hasil Pengembangan Model	59
1. Hasil Analisis Kebutuhan	59
2. Model Final	62
B. Kelayakan Model	80
C. Pembahasan.....	82
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	85
A. Kesimpulan	85
B. Saran.....	85
DAFTAR PUSTAKA	87
LAMPIRAN.....	88
RIWAYAT HIDUP	106

DAFTAR TABEL

Halaman

1. Nama-nama Validasi Ahli.....	58
2. Hasil Analisis Kebutuhan dan Temuan Lapangan.....	61
3. Kesimpulan Uji Ahli Terhadap Pengembangan Model Latihan <i>O Soto-Gari</i> Berbasis Permainan Kecil Pada Atlet Usia 12 - 15 Tahun	80



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Tahapan Model ADDIE	9
2. Perlengkapan Judo Pakaian <i>Judogi</i> dan Ikat Pinggang.....	34
3. Arena Pertandingan Olahraga Judo.....	36
4. Tingkatan <i>Kyu</i> (Bukan Pemegang ikat pinggang warna hitam)	36
5. Tingkatan Dan (Pemegang ikat pinggang hitam)	37
6. Teknik <i>O Soto – Gari</i>	43
7. Model ADDIE.....	44
8. Bagian Rancangan Model ADDIE	55
9. Model 1 Permainan Merebut Tahta	68
10. Model 2 Permainan Kaki Cepat	69
11. Model 2 Permainan Serigala dan Domba	70
12. Model 4 Permainan Sumo Double	72
13. Model 5 Permainan Sumo Single.....	73
14. Model 6 Permainan Alpha – Bravo.....	74
15. Model 7 Permainan Pull the Belt <i>O Soto Gari</i> berbasis permainan.....	75
16. Model 8 Permainan Push and Pull With Cone.....	76
17. Model 9 Permainan <i>Lord of the Ring</i>	77
18. Model 10 Permainan <i>Kick Back</i>	78

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Lampiran Surat Ijin Penelitian	87
2. Lampiran Surat Balasan Penelitian	88
3. Lampiran Surat Validasi Ahli	89
4. Lampiran Dokumentasi	92
5. Lampiran Nama-Nama atlet	91

