

**MODEL LATIHAN PENGUATAN TUNGKAI UNTUK  
TENDANGAN YOEP CHAGI ATLET TAEKWONDO POPB  
DKI JAKARTA U-15 TAHUN**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**ANANDA SAFAROH  
1602617006**

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

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2022**

# MODEL LATIHAN PENGUATAN TUNGKAI UNTUK TENDANGAN *YOEP CHAGI* ATLET TAEKWONDO POPB U-15 TAHUN

## ABSTRAK

Tujuan penelitian pengembangan ini adalah menghasilkan produk baru yang dipakai dalam kegiatan melatih kekuatan tungkai pada atlet POPB U-15 Tahun, penelitian ini menggunakan pengembangan model penelitian Research & Development (R&D) dengan metode ADDIE. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet POPB DKI Jakarta sebagai subjek uji coba (praktek lapangan). Pada penelitian ini peneliti bekerja sama dengan 3 ahli dalam bidang olahraga taekwondo. Uji validasi yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan uji justifikasi ahli, dimana model yang telah di buat oleh peneliti diuji cobakan kemudian dikonsultasikan dan dinilai oleh para ahli dalam bidang olahraga taekwondo. Melalui uji validasi yang dilakukan dengan menggunakan justifikasi ahli menghasilkan produk berupa model latihan penguatan tungkai sebanyak kurang lebih 22 item model yang dianggap layak. Hasil akhir yang diperoleh melalui penelitian ini adalah 22 model latihan penguatan tungkai yang peneliti buat mudah dilakukan dan layak digunakan untuk proses latihan tendangan.

**Kata kunci:** Penguatan, Taekwondo, Addie

**MUSCLE STRENGTHENING EXERCISE MODEL FOR THE  
YOEPCHAGI KICK TRAINING OF DKI JAKARTA POPB  
TAEKWONDO ATHLETES U-15 YEARS**

**ABSTRACT**

*The purpose of this development research is to produce a new product that is used in activities to train leg strength in POPB U-15 years old athletes, this research uses the development of a Research & Development (R&D) research model with the ADDIE method. The subjects in this study were POPB DKI Jakarta athletes as test subjects (field practice). In this study, researchers collaborated with 3 experts in the field of taekwondo. The validation test used in this study was using an expert justification test, where the model that had been created by the researcher was tested and then consulted and assessed by experts in the sport of taekwondo. Through a validation test carried out using expert justification, it produced a product in the form of a limb strengthening exercise model of approximately 22 model items that were considered feasible. The final results obtained through this study were 22 models of leg strengthening exercises that the researchers made easy to do and suitable for use in the kick training process*






**Keywords:** *Strength, Taekwondo, Addie*



## LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		5-08-2022
Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd. NIP. 1964112611988031002	.....	.....

Pembimbing II		2-08-2022
Drs. Endang Darajat, M.KM. NIP. 196806041994031002	.....	.....

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd. NIP. 197205042005011002	Ketua		12-08-2022
2. Okki Yonda, S.Or., M.Pd. NIDN. 0025109201	Sekretaris		9-08-2022
3. Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd. NIP. 1964112611988031002	Anggota		5-08-2022
4. Drs. Endang Darajat, M.KM. NIP. 196806041994031002	Anggota		2-08-2022
5. Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd. NIP. 198506182015041002	Anggota		4-08-2022

**Tanggal Lulus : 2 Agustus 2022**

## PERNYATAAN ORISINILITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

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

Jakarta, Agustus 2022

Yang membuat pernyataan,



Mhanda Safaroh  
NIM. 1602617006





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 : ANANDA SAFAROH  
NIM : 1602617006  
Fakultas/Prodi : FIK / pendidikan Keperawatan dahraga  
Alamat email : safarohananda gg@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 :

"MODEL LATIHAN PENGUATAN TUNGKAI UNTUK  
TENANGAN YOEP-CHASI ATLET JAEKWONDO POPB 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, Agustus 2022

Penulis

Ananda safaroh

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat dan salam semoga tercurah limpahkan kepada nabi kita Muhammad Shalallahu'alaihi Wassallam. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa apa yang dicapai ialah berkat Allah Subhana Wa Ta'ala melalui bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, termasuk dalam menyelesaikan skripsi ini.

Oleh Karena itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada Bapak **Dr. JohansyahLubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, Kepada **Bapak Hendro Wardoyo, M.Pd** selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, **Bapak/Sabeum Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd** selaku dosen ahli ,serta Dosen Pembimbing I, **Bapak Drs. Endang Darajat, M.K.M.** selaku Dosen Pembimbing II, dan **Bapak Nur Fitrianto, M.Pd** selaku Dosen Penasehat Akademik. Semoga Allah Subhana Wa Ta'ala membalas kebaikan baik di dunia maupun akhirat kelak. Dan semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, Juli 2022  
Penulis,

AS  
1602617006

## DAFTAR ISI

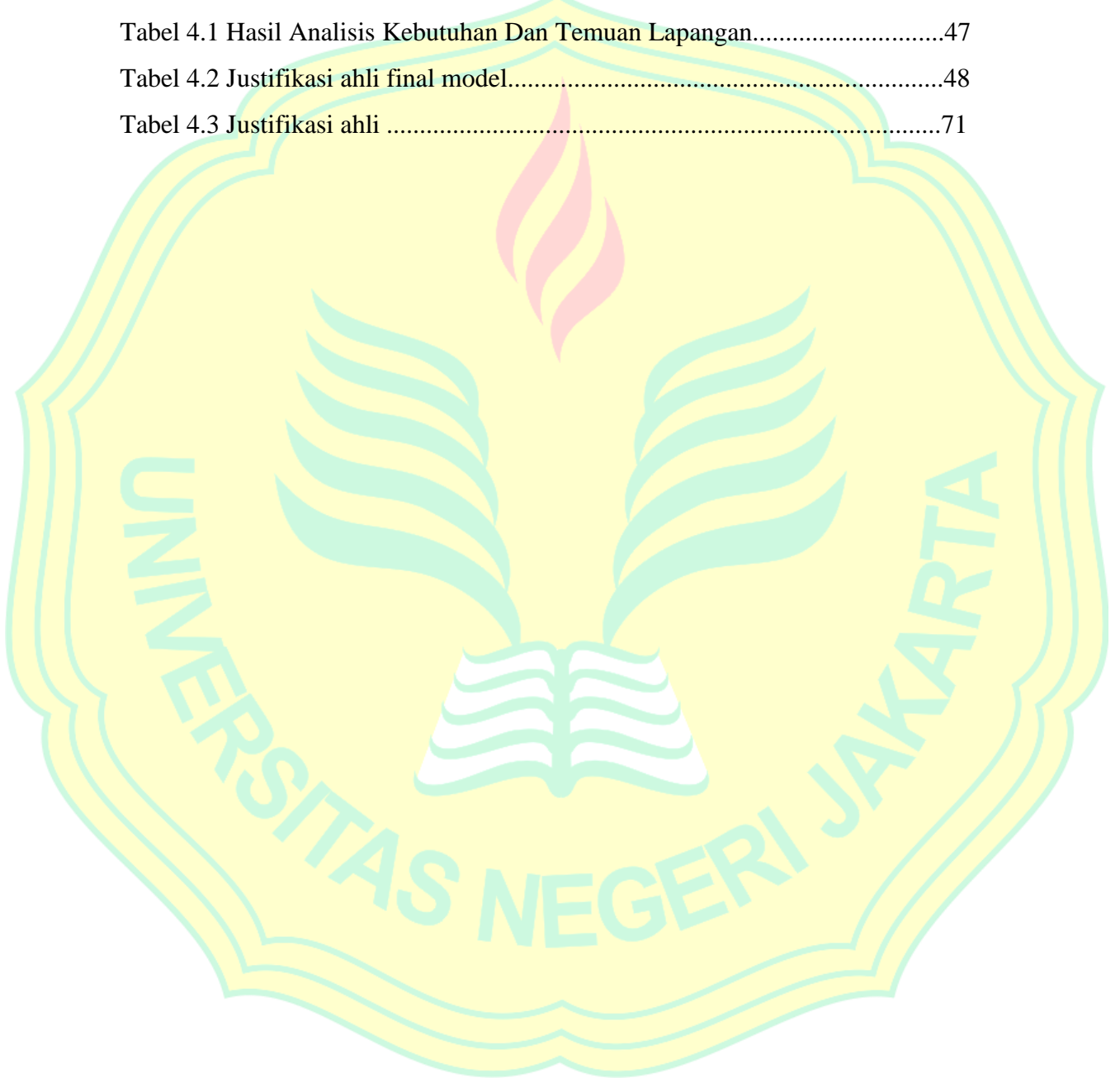
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>ABSTRACT</b> .....	ii
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>PERNYATAAN ORSINILITAS</b> .....	iv
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Permasalahan.....	8
C. Perumusan Masalah.....	8
D. Kegunaan Penelitian.....	8
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK</b> .....	9
A. Konsep Pengembangan Model.....	9
1. Model <i>ADDIE</i> .....	13
2. Model Pengembangan <i>Borg &amp; Gall</i> .....	16
3. Model Pengembangan <i>Dick and Carey</i> .....	19
B. Konsep Model Yang Akan Dikembangkan.....	20
C. Kerangka Teoritik.....	21
1. Hakikat Model Latihan.....	21
2. Hakikat Taekwondo.....	23
3. Hakikat Yoepchagi.....	26
4. Hakikat Kekuatan Tungkai.....	28
5. Hakikat POPB DKI JAKARTA.....	33
D. Rancangan Model.....	38
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	39
A. Tujuan Penelitian.....	39



B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	39
C. Karakteristik Model Yang Dikembangkan .....	39
D. Pendekatan Metode Penelitian .....	39
E. Langkah-langkah Pengembangan Model .....	42
1. Penelitian pendahuluan .....	42
2. Perencanaan Pengembangan Model .....	42
3. Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model .....	44
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>46</b>
A. Hasil Pengembangan Model .....	46
1. Hasil Analisis Kebutuhan .....	47
2. Model Final .....	48
B. Kelayakan Model .....	71
C. Evaluasi dan Revisi Produk .....	72
D. Pembahasan .....	73
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>74</b>
A. Kesimpulan .....	74
B. Saran .....	74
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>75</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Kategori usia pertandingan kyorugi.....	3
Tabel 2.1 Pembagian kelas cadet (12-14 tahun).....	25
Tabel 4.1 Hasil Analisis Kebutuhan Dan Temuan Lapangan.....	47
Tabel 4.2 Justifikasi ahli final model.....	48
Tabel 4.3 Justifikasi ahli .....	71



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Model <i>ADDIE</i> .....	13
Gambar 2.2 Model Pengembangan <i>Borg &amp; Gall</i> .....	16
Gambar 2.3 Model Pengembangan <i>Dick and Carey</i> .....	19
Gambar 2.4 Tendangan <i>Yeop Chagi</i> .....	27
Gambar 2.5 Otot Tungkai.....	28
Gambar 2.6 otot tungkai yang mempengaruhi yeop chagi .....	30
Gambar 4.7 Model Latihan <i>Jump jump hold the wall</i> .....	48
Gambar 4.8 Model Latihan <i>Change step to yoepchagi</i> .....	49
Gambar 4.9 Model Latihan <i>Touch cones front and back</i> .....	50
Gambar 4.10 Model Latihan <i>Touch side cones</i> .....	51
Gambar 4.11 Model Latihan <i> Holding Wall Rubber</i> .....	52
Gambar 4.12 Model Latihan <i>Sitting kick</i> .....	53
Gambar 4.13 Model Latihan <i>Up and down yoepchagi</i> .....	54
Gambar 4.14 Model Latihan <i>Number eight yoepchagi</i> .....	55
Gambar 4.15 Model Latihan <i>Plus line yoepchagi</i> .....	56
Gambar 4.16 Model Latihan <i>Wall ball</i> .....	57
Gambar 4.17 Model Latihan <i>One leg higher</i> .....	58
Gambar 4.18 Model Latihan <i>Squat to yoepchagi knee up</i> .....	59
Gambar 4.19 Model Latihan <i>Middle target yoepchagi</i> .....	60
Gambar 4.20 Model Latihan <i>Jump jump hold the wall yoepchagi</i> .....	61
Gambar 4.21 Model Latihan <i>Two target yoepchagi</i> .....	62
Gambar 4.22 Model Latihan <i>Pass the chair yoepchagi</i> .....	63
Gambar 4.23 Model Latihan <i>Two hops to pass the chair</i> .....	64
Gambar 4.24 Model Latihan <i>Lunges to yoepchagi</i> .....	65
Gambar 4.25 Model Latihan <i>One leg squat to yoepchagi</i> .....	66
Gambar 4.26 Model Latihan <i>Balloon yoepchagi</i> .....	67
Gambar 4.27 Model Latihan <i>Ladder hops yoepchagi</i> .....	68
Gambar 4.28 Model Latihan <i>Knee kicking dinamis</i> .....	69

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keterangan Validasi Ahli.....	78
Lampiran 2 Angket Validasi Ahli.....	81
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian.....	84
Lampiran 4 Surat Balasan Penelitian.....	85
Lampiran 5 Surat Persetujuan Judul Skripsi.....	86
Lampiran Angket Model Latihan .....	87

