

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TENDANGAN *USHIRO*
MAWASHI GERI BERBASIS *PLYOMETRIC* PADA ATLET USIA
*UNDER-21***



**MOHAMAD AHYAR AMIRULLAH
6315150056**

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI 2022**

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TENDANGAN USHIRO MAWASHI GERI BERBASIS METODE LATIHAN PLYOMETRIC PADA ATLET UNDER – 21

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membuat model latihan tendangan *ushiro mawashi geri* berbasis metode latihan *plyometric* pada atlet under – 21. Penelitian ini dilakukan di Klub Olahraga Prestasi Karate Universitas Negeri Jakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian dan pengembangan (*R&D*) dengan tahap pengembangan model ADDIE. Hasil penelitian ini menghasilkan produk model latihan tendangan *ushiro mawashi geri* berbasis metode latihan *plyometric* pada atlet *under – 21* sebanyak 14 model. Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan melalui validasi ahli *plyometric* atau ahli kepelatihan dan ahli *karate* dan implementasi terhadap subjek penelitian. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah atlet yang berada dikelas pertandingan *under – 21* sebanyak 10 orang. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa model tendangan *ushiro mawashi geri* berbasis metode latihan *plyometric* pada atlet *under – 21* mampu memberikan kontribusi yang baik dan menjadi media dalam proses latihan *karate*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa model latihan tendangan *ushiro mawashi geri* berbasis metode latihan *plyometric* dapat diterapkan pada atlet kelas pertandingan *under – 21*.

Kata kunci: tendangan *ushiro mawashi geri*, *plyometric*, atlet *under – 21*, ADDIE

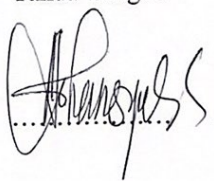

**DEVELOPMENT OF USHIRO MAWASHI GERI KICK
TRAINING MODEL BASED ON PLYOMETRIC TRAINING
METHOD IN UNDER – 21 ATLETE**


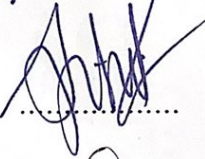



ABSTRACT

This study aims to create a model of ushiro mawashi geri kick based on the plyometric training method for under – 21 athletes. This research was conducted at the karate Achievement Sport Club, Jakarta State University. The research method used is research and development (R&D) with the ADDIE model development stage. The result of the study resulted in a product model of ushiro mawashi geri kick training based on plyometric training method for under – 21 athletes as many as 14 models . Data collections in this study was carried out through validation of plyometric experts or coaching experts and karate experts and implementation of research subjects. The research subject in this study were athletes who were in the under – 21 competition class as mani as 10 people. Base on the research results, it shows that the ushiro mawashi geri kick model based on the plyometric training method for athletes under – 21 is able to make good contribution and become medium in the karate training process. So it can be conclude that the ushiro mawashi geri kick model based on plyometric training method can be applied to athletes in under – 21 competition class.

Keyword: *ushiro mawashi geri kick, plyometric, under – 21 ahtlete, ADDIE*

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I (Dr. Johansyah Lubis, M.Pd.) NIP. 196705081993031001		8/8 2022
Pembimbing II (Lita Mulia, M.Pd.) NIDN. 0030128607		5/8 2022

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. (Hendro Wardoyo, S.Pd, M.Pd) NIP. 197205042005011002	Ketua		10/8 2022
2. (Nur Fitrianto, S,Pd, M.Pd.) NIP. 198506182015041002	Sekretaris		8/8 2022
3. (Dr. Johansyah Lubis, M.Pd) NIP. 196705081993031001	Anggota		8/8 2022
4. (Lita Mulia, M.Pd.) NIDN. 0030128607	Anggota		5/8 2022
5. (Dr.Bambang Kridasuwarso, M.Pd) Anggota NIP. 196112071989031004	Anggota		11/8-22

Tanggal Lulus :

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 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 ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pegarang 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, Juli 2022
Yang membuat pernyataan,



(Mohamad Ahyar Amirullah)
No. Reg. 6315150056



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 : Mohamad Ahyor Aminullah
NIM : 631515006
Fakultas/Prodi : FK / PKO
Alamat email : ahyor.amirullah@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 Pendayaran Ushiro
Mawashi Geri Berbasis Plyometric Pada Atlet
Under - 21

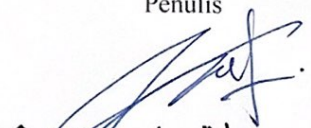
Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis 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 22 Agustus 2022

Penulis


(Mohamad Ahyor Aminullah)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Tuhan yang Maha Esa, karena atas berkat dan limpahan rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini, skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak sangat membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga sekaligus sebagai Dosen Pembimbing I saya dan juga Ibu **Lita Mulia, M.Pd**, selaku Dosen Pembimbing II saya yang sudah mau menyediakan waktu dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, **KOP Karate UNJ** yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, **orang tua dan keluarga saya**, yang telah memberikan dukungan moral.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT akan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan olahraga khususnya dicabang olahraga Karate.

Jakarta, 12 Juli 2022

M A A

DAFTAR ISI

Halaman

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR LAMPIRAN	vii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian	4
C. Perumusan Masalah	4
D. Kegunaan Hasil Penelitian	4

BAB II KAJIAN TEORITIK

A. Konsep Pengembangan Model.....	6
B. Konsep Model yang Dikembangkan.....	16
C. Kerangka Teoritik	16
1. <i>Karate</i>	16
2. <i>Tendangan (Geri)</i>	19
3. <i>Keterampilan Gerak Ushiro Mawashi Geri</i>	22
4. <i>Center of Gravity</i>	31
5. <i>Plyometric</i>	33
D. Rancangan Model.....	37

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian	40
C. Karakteristik Subjek Penelitian.....	40
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	41

E. Langkah-langkah Pengembangan Model.....	43
1. Penelitian pendahuluan	43
2. Perencanaan Pengembangan Model.....	44
3. Validasi, Evaluasi dan Revisi Model	47
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Hasil pengembangan Model.....	49
1. Hasil Analisis Kebutuhan.....	49
2. Model Final	52
B. Kelayakan Model	52
C. Pembahasan.....	69
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	71
B. Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN.....	75
RIWAYAT HIDUP	90

DAFTAR TABEL

1. Daftar Validasi Ahli	47
2. Hasil Analisis Kebutuhan.....	50
3. Kelayakan Model	53



DAFTAR GAMBAR

1. Model Pengembangan ADDIE	8
2. Model Pengembangan ASSURE.....	10
3. Chart Langkah-langkah Pengembangan Adaptasi Borg & Gall	13
4. <i>Mae Geri</i>	19
5. <i>Mawashi Geri</i>	20
6. <i>Yoko Geri</i>	20
7. <i>Ushiro Geri</i>	21
8. <i>Ushiro Mawashi Geri</i>	21
9. Sikap Siap Kuda-kuda.....	25
10. Sikap Putara Pinggang	26
11. Sikap Angkatan Kaki	27
12. Sikap Menendang.....	27
13. Sikap Akhir	28
14. Otot Khusus pada Tendangan <i>Ushiro Mawashi Geri</i>	29
15. <i>Human Muscle</i>	30
16. <i>Center of Gravity Ushiro Mawashi Geri</i>	33
17. Skala Intensitas Latihan <i>Plyometric</i>	36
18. Chart Rancangan Model Penelitian.....	38
19. <i>Jump twist – ushiro mawashi geri</i>	55
20. <i>Jump twist with knee up – ushiro mawashi geri</i>	56
21. <i>Jump twist with knee up one leg landing – ushiro mawashi geri</i>	57
22. <i>One leg jump half twist– ushiro mawashi geri</i>	58
23. <i>One leg jump half twist one leg landing– ushiro mawashi geri</i>	59
24. <i>Standing long jump twist – ushiro mawashi geri</i>	60
25. <i>Standing long jump twist with knee up – ushiro mawashi geri</i>	61
26. <i>Standing jump twist over barrier – ushiro mawashi geri</i>	62
27. <i>Two feet lateral jump twist – ushiro mawashi geri</i>	63
28. <i>Two feet lateral jump twist with knee up – ushiro mawashi geri</i>	64
29. <i>Standing triple jump twist – ushiro mawashi geri</i>	65
30. <i>Front jump and side hop twist over barrier – ushiro mawashi geri</i>	66

31. *Front jump twist one leg landing
and lateral hop over barrier – ushiro mawashi geri* 67

32. *Lateral jump and single leg hop twist
over barrier – ushiro mawashi geri* 68



DAFTAR LAMPIRAN

1. Analisis Kebutuhan Model.....	78
2. Uji Justifikasi Ahli	80
3. Dokumentasi	83
4. Surat Menyurat.....	87

