

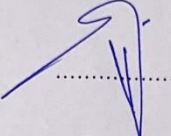
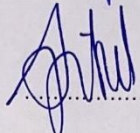
**MODEL LATIHAN TEKNIK TENDANGAN *DWI HURIGI*
PADA ATLET *TAEKWONDO* UNIVERSITAS NEGERI
JAKARTA**

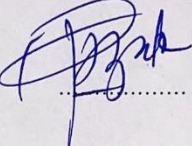
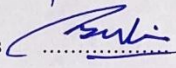
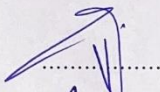
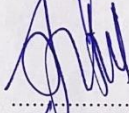
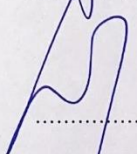


**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**

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

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd. NIP. 196411261198803 1 002		16/8/22
Pembimbing II Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd. NIP. 19850618201504 1 002		19/8/22

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si. NIP. 19700417199901 1 002	Ketua		21/8/22
2. Lita Mulia, S.Pd., M.Pd. NIDN. 030128607	Sekretaris		19/8/22
3. Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd. NIP. 196411261198803 100 2	Anggota		16/8/22
4. Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd. NIP. 19850618201504 1 002	Anggota		19/8/22
5. Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd. NIP. 19720504200501 1 002	Anggota		10/8/22

Tanggal Lulus: 3 Agustus 2022

PERNYATAAN ORISINILITAS

Dengan ini peneliti menyatakan bahwa:

1. Karya tulis skripsi ini adalah asli yang belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian peneliti 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 peneliti buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini maka peneliti 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, 10 Agustus 2022



Dinggo Ardian Prayogo

NIM. 6315154273



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 : Dinggo Ardian Prayogo
NIM : 6315154273
Fakultas/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Alamat email : Dinggoprayogo@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 TEKNIK TENDANGAN DWI HURIGI PADA ALTET
TAEKWONDO UNIVERSITAS NEGERI 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, 10 Agustus 2022

Penulis

(Dinggo Ardian Prayogo)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Segala puji hanya bagi Tuhan yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Berkat limpahan karunia nikmat-Nya, karena atas rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini dengan tepat waktu. Dengan rasa syukur dan bahagia saya persembahkan rasa terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd dan Bapak Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing skripsi saya, terima kasih banyak sudah membantu dan mengarahkan saya sampai skripsi ini selesai.
2. Ayah, Ibu dan keluarga besar saya yang selalu mendukung serta mendoakan saya dari awal kuliah hingga saya bisa menyelesaikan kuliah.
3. Sahabat saya, yaitu Diki, Defina, Naufal, Ridwan, Fisca, Tere, Abiyu, Jamet, Surya, Alwan yang selalu mendukung serta menolong saya sehingga saya dapat menyelesaikan penelitian saya dengan baik.
4. *Taekwondo* UNJ yang telah membina saya sehingga saya bisa mendapatkan banyak pengetahuan serta pengalaman dalam bekerja sebagai pelatih.

**MODEL LATIHAN TEKNIK TENDANGAN *DWI HURIGI* PADA ATLET
TAEKWONDO UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan teknik tendangan *dwi hurigi*. Pada atlet *taekwondo* Universitas Negeri Jakarta. Sesuai dengan tujuan yang digunakan oleh peneliti yaitu sampai lima langkah penelitian atau sampai tahap validasi ahli yang dimana penelitian ini menggunakan metode penelitian *research and development* (R&D) ADDIE. Untuk mendapatkan model yang tepat sesuai dengan tujuan pengembangan model latihan berdasarkan teori teknik dasar tendangan *dwi hurigi* pada cabang olahraga *taekwondo*. Dalam buku model latihan teknik tendangan *dwi hurigi* pada Atlet *taekwondo* Universitas Negeri Jakarta, selanjutnya adalah tahap proses validasi yang dilakukan oleh tiga telaah pakar *taekwondo* (*expert judgement*). Kesimpulan pada buku model latihan teknik tendangan *dwi hurigi* pada atlet *taekwondo* Universitas Negeri Jakarta, model latihan teknik tendangan *dwi hurigi* pada atlet Universitas Negeri Jakarta layak digunakan dalam latihan *taekwondo*.

Kata Kunci: Model Latihan, Tendangan *Dwi Hurigi*, Atlet *Taekwondo*.

***DWI HURIGI KICKING TECHNIQUE TRAINING MODEL AT
TAEKWONDO ATHLETS JAKARTA STATE UNIVERSITY***

ABSTRACT

This study aims to develop a training model for the dwi hurigi kick technique. In taekwondo athletes, State University of Jakarta. In accordance with the objectives used by researchers, namely up to five research steps or up to the expert validation stage where this research uses the ADDIE research and development (R&D) method. To get the right model in accordance with the purpose of developing an exercise model based on the theory of the basic technique of the double kick kick in taekwondo. In the book model for the exercise of the double kick technique for taekwondo athletes at the State University of Jakarta, the next step is the validation process carried out by three taekwondo expert studies (expert judgment). The conclusion of the book on the exercise model of the double kick technique for taekwondo athletes at the State University of Jakarta, the model for the exercise of the double kick technique for athletes at the State University of Jakarta is suitable for use in taekwondo training.

Keywords: *Exercise Model, Dwi Hurigi Kick, Taekwondo Athlete*

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah Yang Maha Esa, Yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulisan skripsi ini ialah untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapat gelar sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Oleh karna itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd, Koordinator Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga dan Pembimbing Akademik Bapak Hendro Wardoyo, S.Pd, M.Pd, Pembimbing I Bapak Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd dan Pembimbing II Bapak Nur Fitrianto, S.Pd, M.Pd, atas segala bimbingan dalam penyusunan serta penulisan skripsi ini, terimakasih kepada orangtua, keluarga dan teman-teman yang selalu memberikan do'a dan motivasi, semoga Allah SWT melimpahkan balasan yang sesuai atas segala kebaikan yang telah diberikan. Aamiin.

Jakarta, Juli 2022

DAP

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah	Error! Bookmark not defined.
B. Fokus Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Perumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
D. Kegunaan Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN TEORETIK	Error! Bookmark not defined.
A. Konsep Pengembangan Model	Error! Bookmark not defined.
1. Model Pengembangan Dick and Carey	Error! Bookmark not defined.
2. Model Pengembangan Sugiyono	Error! Bookmark not defined.
3. Model Pengembangan Borg & Gall	Error! Bookmark not defined.
4. Model Pengembangan ADDIE	Error! Bookmark not defined.
B. Konsep Model Yang Dikembangkan	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Teoretik	Error! Bookmark not defined.
D. Rancangan Model	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Tempat dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Karakteristik Model Yang Dikembangkan	Error! Bookmark not defined.

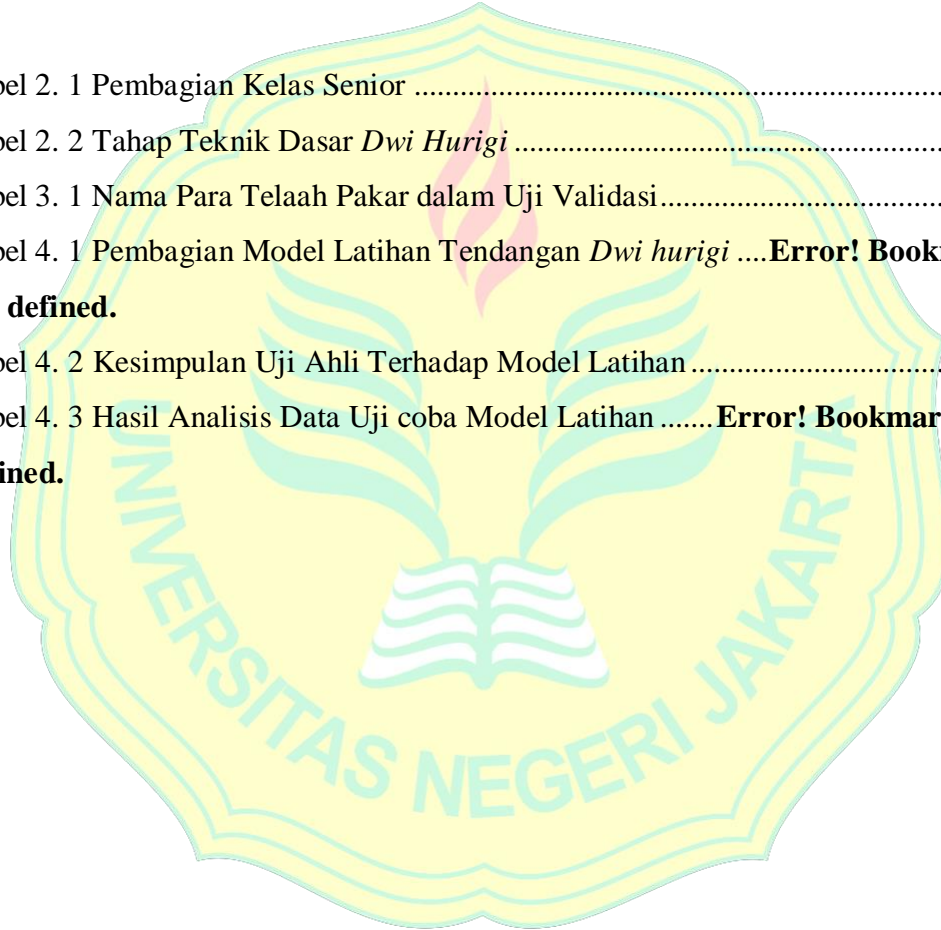
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	Error! Bookmark not defined.
E. Langkah-Langkah Penggunaan Model	Error! Bookmark not defined.
E. Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Hasil Pengembangan Model	Error! Bookmark not defined.
B. Hasil Analisis Kebutuhan	Error! Bookmark not defined.
C. <i>Draft</i> Model Awal	Error! Bookmark not defined.
D. Model Final	Error! Bookmark not defined.
E. Kelayakan Model.....	Error! Bookmark not defined.
F. Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
B. Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.
RIWAYAT HIDUP PENULIS	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Model Pengembangan Dick and Carey	14
Gambar 2. 2 Langkah-Langkah Metode <i>Research And Development</i>	Error!
Bookmark not defined.	
Gambar 2. 3 Tahapan Model Pengembangan Borg & Gall.....	21
Gambar 2. 4 Model ADDIE.....	26
Gambar 2. 5 Teknik Tendangan <i>Ap Chagi</i>	42
Gambar 2. 6 Teknik Tendangan <i>Dollyo Chagi</i>	43
Gambar 2. 7 Teknik Tendangan <i>Naeryo Chagi</i>	43
Gambar 2. 8 Teknik Tendangan <i>Yeop Chagi</i>	44
Gambar 2. 9 Teknik Tendangan <i>Dwi Hurigi</i>	44
Gambar 2. 10 Teknik Tendangan <i>Nare Chagi</i>	45
Gambar 2. 11 Teknik Tendangan <i>Dolke Chagi</i>	45
Gambar 2. 12 Otot Pendukung Tendangan <i>Dwi Hurigi (Core)</i>	47
Gambar 2. 13 <i>Crunch</i> (Jenis Latihan Pendukung Tendangan <i>Dwi Hurigi</i>)	47
Gambar 2. 14 <i>Superman</i> (Jenis Latihan Pendukung Tendangan <i>Dwi Hurigi</i>)	48
Gambar 2. 15 <i>Front Plank</i> (Jenis Latihan Pendukung Tendangan <i>Dwi Hurigi</i>)... ..	48
Gambar 2. 16 Otot Pendukung Tendangan <i>Dwi Hurigi (Thigh)</i>	48
Gambar 2. 17 <i>Sumo Squat</i> (Jenis Latihan Pendukung Tendangan <i>Dwi Hurigi</i>)	49
Gambar 2. 18 <i>Skater Squat</i> (Jenis Latihan Pendukung Tendangan <i>Dwi Hurigi</i>). ..	49
Gambar 2. 19 Otot Pendukung Tendangan <i>Dwi Hurigi (Glute & Calves)</i>	50
Gambar 2. 20 <i>Calf Raise</i> (Jenis Latihan Pendukung Tendangan <i>Dwi Hurigi</i>)	50
Gambar 2. 21 <i>Glute Bridge</i> (Jenis Latihan Pendukung Tendangan <i>Dwi Hurigi</i>) . ..	51
Gambar 2. 22 Perlengkapan <i>Taekwondo</i> Pada Saat Pertandingan	53
Gambar 2. 23 Bagian Kepalan Tangan Yang Digunakan Untuk Menyerang	58
Gambar 3. 1 Model ADDIE.....	68

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Pembagian Kelas Senior	53
Tabel 2. 2 Tahap Teknik Dasar <i>Dwi Hurigi</i>	59
Tabel 3. 1 Nama Para Telaah Pakar dalam Uji Validasi.....	73
Tabel 4. 1 Pembagian Model Latihan Tendangan <i>Dwi hurigi</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 2 Kesimpulan Uji Ahli Terhadap Model Latihan	101
Tabel 4. 3 Hasil Analisis Data Uji coba Model Latihan	Error! Bookmark not defined.





DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Identitas Subjek Penelitian	114
Lampiran 2 Angket Atlet dan hasil data angket	115
Lampiran 3 Tabel Rekapitulasi Hasil Uji Coba	125
Lampiran 4 Surat Lampiran KOP	127
Lampiran 5 Surat Permohonan Validasi 1	128
Lampiran 6 Surat Permohonan Validasi 2	129
Lampiran 7 Surat Permohonan Validasi 3	130
Lampiran 8 Sertifikat Pelatih.....	131
Lampiran 9 Gambar Uji Coba Produk	132