

**MODEL LATIHAN MENYERANG PADA NOMOR  
PERTANDINGAN RANDORI CABANG OLAHRAGA  
*SHORINJI KEMPO***





*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

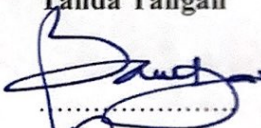

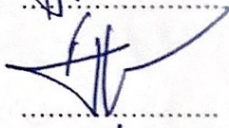
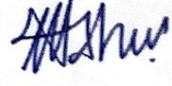

**AHMAD IDRIS ALFIANDA  
1604618056**

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

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

### LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b> <u>Prof. Dr. Achmad Sofyan Hanif, M.Pd.</u> NIP. 196309171989031002	 .....	08/08/2022 .....
<b>Pembimbing II</b> <u>Dr. Mansur Jauhari, M.Si.</u> NIP. 197408152005011003	 .....	09/08/2022 .....

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd.</u> NIP. 196203201987031002	Ketua	 .....	16/8 22 .....
2. <u>Ricky Susiono, S.Pd., M.Pd.</u> NIP. 197408292005011001	Sekretaris	 .....	09/08/2022 .....
3. <u>Prof. Dr. Achmad Sofyan Hanif, M.Pd.</u> NIP. 196309171989031002	Anggota	 .....	08/08/2022 .....
4. <u>Dr. Mansur Jauhari, M.Si.</u> NIP. 197408152005011003	Anggota	 .....	09/08/2022 .....
5. <u>Burhan Basviruddin, M.Pd</u> NIDN. 0015029305	Anggota	 .....	9 Agustus 2022 .....

Tanggal Lulus: 28 juli 2022

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali 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 ketidak benaran 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, 28 Juli 2022



# MODEL LATIHAN MENYERANG PADA NOMOR PERTANDINGAN RANDORI CABANG OLAHRAGA *SHORINJI KEMPO*

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model menyerang nomor randori yang efektif atlet *shorinji kempo*. Penelitian ini menggunakan pengembangan model penelitian Research & Development (R&D) dengan metode ADDIE. Konsep model yang dikembangkan pada penelitian ini adalah berdasarkan alat dan media yang digunakan. Subjek dalam penelitian ini adalah kenshi dojo PKK yang ada di Jakarta utara sebagai subjek uji coba (praktek lapangan). Pada penelitian ini peneliti berkerja sama dosen ahli dalam bidang olahraga *shorinji kempo*. Uji validasi yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan uji justifikasi ahli, dimana model yang telah di buat oleh peneliti di uji cobakan kemudian di konsultasikan dan dinilai oleh para ahli dalam bidang olahraga *shorinji kempo*. Melalui uji validasi yang dilakukan dengan menggunakan uji justifikasi ahli menghasilkan produk berupa model latihan serangan pada saat randori sebanyak 10 item. Hasil akhir yang di peroleh melalui penelitian ini adalah 10 model latihan serangan randori *shorinji kempo* yang peneliti buat mudah dilakukan dan layak digunakan untuk proses latihan serangan randori pada kenshi *shorinji kempo*.

**Kata Kunci :** *Efektif, Menyerang, Atlet, Addie, Shorinji kempo.*

**ATTACKING EXERCISE MODEL ON RANDORI  
COMPETITION NUMBER SHORINJI KEMPO SPORTS  
BRANCH**

**ABSTRACT**

*This study aims to develop the effective model of attacking randori numbers for shorinji kempo athletes. This study uses the development of the Research & Development (R&D) research model with the ADDIE method. The concept of the model developed in this study is based on the tools and media used. The subject in this study was the PKK kenshi dojo in North Jakarta as a trial subject (field practice). In this study, researchers collaborated with expert lecturers in the field of shorinji kempo sports. The validation test used in this research is to use an expert justification test, where the model that has been made by the researcher is tested and then consulted and assessed by experts in the sport of shorinji kempo. Through validation tests carried out using expert justification tests produced a product in the form of an attack training model at the time of randori as many as 10 items. The final results obtained through this study are 10 models of the randori shorinji kempo attack exercise that the researcher made easy to do and feasible to use for the randori attack exercise process on kenshi shorinji kempo.*

**Keywords:** *Effective, Attacking, Athlete, Addie, Shorinji kempo*

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu saya mengucapkan terimakasih kepada Bapak **Prof. Dr. Achmad Sofyan Hanif, M.Pd.**, selaku Dosen ahli *shorinji kempo* sekaligus Dosen pembimbing I dan juga, **Dr. Mansur Jauhari, M.Si.** selaku Pembimbing Akademik sekaligus Dosen Pembimbing II, dan Sangat berterimakasih juga kepada sampai **Nasrul Qadar Taslim S.Pd, M.Pd.** yang telah berkenan untuk menelaah data penelitian.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi saya membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 28 Juli 2022

AHMAD IDRIS ALFIANDA

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Fokus Penelitian.....	4
C. Perumusan Masalah .....	5
D. Kegunaan Hasil Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK</b> .....	<b>6</b>
A. Konsep Pengembangan Model.....	6
B. Konsep Model yang Dikembangkan .....	15
C. Kerangka Teoritik .....	21
D. Rancangan Model.....	49
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>53</b>
A. Tujuan Penelitian .....	53
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	53
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan .....	53
D. Pendekatan dan Metode Penelitan .....	53
E. Langkah-Langkah Pengembangan Model.....	54
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>61</b>
A. Hasil Pengembangan Model .....	61
B. Kelayakan Model .....	74
C. Efektivitas Model .....	75
D. Pembahasan.....	76
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>78</b>
A. Kesimpulan .....	78
B. Saran.....	78
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>80</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....	<b>82</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>109</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Hasil Analisis Kebutuhan Dan Temuan Lapangan .....	62
2. Kesimpulan Uji Ahli Terhadap Model Serangan.....	75
3. Hasil Revisi Dari Ahli Terhadap Model latihan Serangan.....	76





## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Model ADDIE.....	8
2. Model Pengembangan Dick and Carey.....	12
3. Model Research and Development menurut Borg dan Gall.....	12
4. Tendangan depan atau choku geri.....	16
5. Tendangan samping atau Mawashi Gery.....	17
6. Pukulan kearah atas atau Jodan Tsuki.....	17
7. <i>Balance Ball</i> .....	18
8. <i>Punching pad</i> .....	18
9. <i>Rubber</i> .....	18
10. Bola tenis.....	19
11. <i>Marker Cone</i> .....	19
12. <i>Hurdle</i> .....	19
13. <i>Helm</i> .....	20
14. <i>Do (Body Protec)</i> .....	20
15. <i>Hands Glove</i> .....	20
16. <i>Arms</i> .....	31
17. <i>Chest</i> .....	32
18. <i>Back</i> .....	32
19. <i>Legs</i> .....	33
20. <i>Abdomen</i> .....	33
21. Arah delapan penjuru mata angin.....	34
22. Model ADDIE.....	50
23. Jodan Tsuki Modifikasi Balance Ball.....	64
24. Mawashi Gery Modifikasi Balance Ball.....	65
25. Jodan Tsuki Modifikasi Koordinasi dengan Bola Tenis.....	66
26. Mawashi Geri Modifikasi Reaksi terhadap <i>Cone</i> .....	67
27. Jodan Tsuki Modifikasi Reaksi terhadap <i>Cone</i> .....	68
28. Jodan Tsuki Modifikasi <i>Split Run</i> dengan <i>Cone</i> .....	69
29. Gyaku Mawashi Geri Modifikasi <i>Split Run</i> dengan <i>Cone</i> .....	70
30. Jodan Tsuki + Gyaku Mawashi Gery <i>Split Run</i> dengan <i>Cone</i> .....	71
31. Jodan Tsuki Modifikasi dengan <i>Ruber</i> .....	72
32. Gyaku Mawashi Geri Modifikasi dengan <i>Hurdle</i> .....	73

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Pemanasan.....	82
2. Simulasi Randori.....	83
3. Menggunakan Punching pad.....	84
4. Serangan menggunakan tangan.....	85





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 : Ahmad Idris Alfianda  
NIM : 1604618056  
Fakultas/Prodi : Kepelatihan Kecabangan Olahraga  
Alamat email : idris783@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 Menyerang Pada Nomor Pertandingan Randori Cabang Olahraga Shorinji Kempo

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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, 25 Agustus 2022

Penulis

(Ahmad Idris Alfianda)  
*nama dan tanda tangan*