

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEKNIK *IPPON SEOI*
NAGE PADA OLAHRAGA BELA DIRI JUDO**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

**I WAYAN GEDE BIMA PRASETYA
1604618035**

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

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

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd. NIP. 195803061985031003		15-08-2022

Pembimbing II Drs. Bambang Sutiyono M.Pd. NIP. 196203201987031002		15/8 22
--	--	---------

Nama	Jabatan	TandaTangan	Tanggal
1. Dr. Mansur Jauhari, M.Si NIP.197408152005011003	Ketua Sidang		16-08-2022
2. Burhan Basyiruddin M.Pd. NIDN. 0015029305	Sekretaris		15-08-2022
3. Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd. NIP. 195803061985031003	Anggota		15-08-2022
4. Drs. Bambang Sutiyono. M.Pd. NIP. 196203201987031002	Anggota		15/8 22
5. Ferry Yohannes Wattimena, M.Pd. NIP. 198202022010121003	Anggota		15-08-2022

Tanggal Lulus: 3 Agustus 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 di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah 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 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, 3 Agustus 2022



I Wayan Gede Bima Prasetya
NIM. 1604618035

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEKNIK *IPPON* *SEOI NAGE* PADA OLAHRAGA BELA DIRI JUDO

ABSTRAK

Tujuan yang ingin dicapai pada penelitian pengembangan ini adalah untuk menghasilkan produk model latihan teknik *ippon seoi nage* yang bervariasi dan melibatkan 3 komponen yaitu *kumikata*, *uchikomi* dan *nage waza*. Penelitian ini menggunakan metode *Research & Development* (R&D) berdasarkan pada teori ADDIE (Dick et al, 2005). Penelitian ini dilakukan pada atlet Judo PPLM DKI Jakarta yang berlokasi di Gedung Judo Kelapa Gading. Tahapan-tahapan dalam penelitian ini yaitu, pada tahapan awal dengan menganalisis kekurangan dan kebutuhan melalui latihan dan pertandingan yang dilaksanakan oleh atlet judo PPLM DKI Jakarta, Setelah menganalisis, pengembangan model ini dilanjut dengan mendesain model latihan dengan merancang model latihan sesuai dengan kebutuhan atlet judo PPLM DKI Jakarta, setelah mendesain dilanjut dengan melakukan pengembangan dari kekurangan model-model latihan sebelumnya. Pada akhirnya seluruh model yang telah dirancang dan diimplementasikan pada PPLM Judo DKI Jakarta. Selanjutnya adalah tahapan evaluasi dengan merangkum semua pendapat dari ahli, memilah, memilih serta memperbaiki model latihan yang dianggap kurang sesuai. Hasil dari pengembangan model yang dilakukan yaitu berupa video tutorial pengembangan latihan teknik *ippon seoi nage* serta buku saku yang berisi tentang 15 model latihan teknik *ippon seoi nage* yang dikembangkan dengan berbagai variasi model latihan yang bisa dijadikan referensi untuk para atlet atau pelatih dalam melakukan program latihan.

Kata kunci: ADDIE, *Ippon Seoi Nage*, Judo

DEVELOPMENT OF IPPON SEOI NAGE TECHNIQUE EXERCISE MODEL IN JUDO

ABSTRACT

The aim to be achieved in this research an development is to produce a variety of ippon seoi nage technical training models that involve 3 components, namely kumikata, uchikomi and nage waza. This study uses the Research & Development (R&D) method based on the ADDIE theory (Dick et al, 2005). This research was conducted on Jakarta PPLM Judo athletes located in Kelapa Gading Judo Building. The stages in this study are, at the initial stage by analyzing the shortcomings and needs through exercises and matches carried out by PPLM DKI Jakarta judo athletes. DKI Jakarta, after designing, continued with the development of the shortcomings of the previous training models. In the end, all the models that have been designed and implemented in PPLM Judo DKI Jakarta. Next is the evaluation stage by summarizing all opinions from experts, sorting, selecting and improving the training model that is considered less appropriate. The results of the model development carried out are in the form of video tutorials on the development of IPpon SEO techniques as well as a pocket book containing 15 models of Ippon SEO training techniques developed with various variations of training models that can be used as references for athletes or coaches in carrying out training programs.

Keyword:ADDIE,, Ippon Seoi Nage, Judo.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis haturkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena berkat karuniaNya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana olahraga, selama menjalani tahapan penyusunan skripsi, penulis sangat banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak, maka dari itu dengan rasa hormat, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. **Ida Sang Hyang Widhi Wasa**, karena berkat karunia beliau, penulis dapat tetap bisa menjalani proses penulisan skripsi dengan sehat, dan senantiasa diberi kekuatan untuk tetap menjalani proses yang dilalui penulis.
2. Untuk mendiang bapak tercinta **I Ketut Agastya Suryana**, terimakasih banyak atas segala dukungan dan semangat yang diberikan, serta mampu menyekolahkan anaknya sampai lulus sarjana, dan kelulusan ini hadiah ulang tahun buat bapak, semoga bapak bisa bangga melihat anaknya wisuda dari sana.
3. **Ibu, Krisna, Danan, Attar, Uwa, Nenek, Omno, Bibik Komang, Bibik Tia, Om Komang** serta keluarga besar yang tdiak bisa saya sebutkan satu persatu, terima kasih telah memberikan semangat yang tiada hentinya, terima kasih sudah memberikan rasa nyaman dan warna kehidupan, penulis ucapkan terimakasih atas bantuannya karena berkat keluarga semua, penulis tidak akan bisa sampai di titik yang luar biasa ini.
4. **Bapak Dr. Mansur Jauhari, M.Si.** selaku Koordinator Program Studi Kepelatihan Cabang Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta.

5. Bapak **Ferry Yohannes Wattimena, M.Pd.** selaku Pembimbing Akademik yang telah memberikan banyak saran terkait perkuliahan yang penulis jalani.
6. Bapak **Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing Pertama yang rela meluangkan waktunya untuk membimbing penulis sampai penulis menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak **Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd.** selaku Dosen pembimbing Kedua yang telah memberikan banyak kontribusi dalam pembentukan diri penulis, memberikan banyak waktu, tenaga serta pikirannya untuk membatu penulis menyelesaikan tugas akhir mahasiswa yang cukup melelahkan ini. Semoga bapak selalu dalam keadaan sehat serta dilindungi tuhan yang maha esa.
8. Bapak **Burhan Basyiruddin, M.Pd.** selaku dosen yang sangat tulus membantu penulis dalam keadaan susah saat menjalani awal perkuliahan sampai akhir perkuliahan. Semoga bapak Burhan selalu diberi kesehatan dan umur panjang.
9. Bapak **I Made Suwadharma** selaku *Expert Judgement* yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaganya untuk melakukan *expert judgement*, penulis belajar banyak tantang *kumikata* dan beberapa taktik untuk meningkatkan kemampuan dalam olahraga beladiri judo.
10. Bapak **Hermando Mandiri** selaku *Expert Judgement 2* yang telah memberikan banyak masukan tentang keilmuan kepelatihan, semoga bapak Hermando diberi kesehatan dan selalu bisa menyebarkan canda tawanya.
11. Seluruh Dosen, para senior, teman-teman dan adik-adik di Fakultas Ilmu Keolahragaan, terimakasih banyak sudah menjadi tempat belajar yang luar biasa, banyak pengalaman susah dan senang yang penulis lalui bersama.

12. Seluruh partisipan penelitian atlet judo PPLM DKI dan Kop Judo UNJ Jakarta yang bersedia membantu menyelesaikan model latihan ini, **Benni, Rama, Josua, Jamil, Rafly, Tika, Pepep, Dian, Riska, Adandi** dan seluruh teman judo DKI yang tidak saya bisa saya sebutkan satu persatu lagi.
13. Seluruh teman-teman, adik-adik serta senior KMHB UNJ saya ucapkan terima kasih banyak karena berkat kalian, saya bisa belajar banyak, bukan hanya tentang organisasi, namun juga pelajaran hidup yang saya dapatkan.
14. Untuk teman-teman, adik-adik dan senior judo di Bali, **Gengen, Pasek, Bukit, Ahmad, Dedek** dan teman-teman yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, saya mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya, karena berkat teman-teman saya bisa menjadi seperti sekarang.
15. Untuk teman-teman IKN (Ikatan Kost Nusantara) **Bli desta, Bli Repi, Bli Angga, Bang Pattirul, Kanda, Bang Isa** dan semua teman-teman IKN yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu., terima kasih sudah menjadi senior yang baik untuk penulis, dan sekaligus tempat penulis untuk belajar kerasnya hidup di Jakarta.
16. Bapak **Antika Kowara** selaku pelatih judo yang melatih penulis dari awal bisa jatuh *ukemi* sampai penulis bisa juara Nasional dan berlatih di Padepokan Judo Indonesia, sekali lagi saya ucapkan terima kasih atas dedikasinya selama ini.
17. Bapak **Leopold D. Siahaya** dan Ibu **Trisna Yudi Dharmika** yang telah memberikan segala kebutuhan untuk menyelesaikan studi penulis di Universitas Negeri Jakarta.

18. **Gayatri Wisya Putri**, salah satu orang yang penulis cintai. Banyak cerita yang dijalin, dari cerita suka maupun duka sudah dilewati bersama-sama dengan penulis. Tanpa kehadirannya, penulis tidak akan bisa menjadi pribadi seperti sekarang.

19. **I Wayan Gede Bima Prasetya** orang yang dekat dengan penulis, terima kasih sudah mau berproses, sudah menahan rasa sakit, rasa malu, rasa takut dan perasaan-perasaan yang membuat hancur. Semoga ini bisa menjadi awal dari perjalanan hebatmu dan bisa jadi pribadi yang lebih baik lagi.



DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian	5
C. Perumusan Masalah.....	5
D. Kegunaan Hasil Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORITIK	7
A. Konsep Pengembangan Model.....	7
B. Konsep Model yang Dikembangkan	11
C. Kerangka Teoritik	12
D. Rancangan Model.....	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	33
A. Tujuan Penelitian.....	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian	33
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan	33
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	33
E. Langkah-langkah Pengembangan Model	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
A. Hasil Pengembangan Model	44
B. Kelayakan Model	53
C. Pembahasan.....	57
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	58
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran-Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	59



DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Teknik Bantingan.....	14
2. Design Model Latihan IpponSeoi Nage.....	32
3. DataAtlet PPLM DKI Judo Jakarta.....	40
4. Penilaian Model Latihan.....	51



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Tahapan Model Pengembangan ADDIE.....	10
2. Otot lengan pendukung teknik <i>ippon seoi nage</i>	15
3. Otot punggung pendukung teknik <i>ippon seoi nage</i>	16
4. Otot kaki bagian belakang, pendukung teknik <i>ippon seoi nage</i>	17
5. Otot kaki bagian depan, pendukung teknik <i>ippon seoi nage</i>	18
6. Otot perut, pendukung teknik <i>ippon seoi nage</i>	19
7. Teknik <i>Ippon Seoi Nage</i>	21
8. Teknik <i>High Lapel Grip, Double Lapel Grip, Armpit, Belt Grip</i>	23
9. Teknik <i>Behind The Neck Grip, Back of Gi Grip, Low Sleeve</i>	24
10. Teknik <i>High Sleeve Grip, Under elbow Grip, Cross Grip</i>	24
11. <i>Uchikomi</i> statis	25
12. <i>Uchikomi Power</i>	26
13. <i>Uchikomi</i> bergantian	26
14. <i>Uchikomi Moving</i>	27
15. Teknik <i>Sasai tsuri komi ashi</i>	29
16. Perencanaan Pengembangan Model Latihan Teknik <i>Ippon Seoi Nage</i>	32

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Model Final	61
2. Dokumentasi Uji Coba Model Latihan	83
3. Dokumentasi Implementasi.....	84
4. Surat Validasi	85
5. Lampiran Surat Izin Penelitian.....	88
6. Sertifikat Expert Judgment.....	89



**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Wayan Gede Bima Prasetya
NIM : 1604618035
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan / Kepeleatihan kecabangan olahrag
Alamat email : bimaprasyaiwayangede@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 Teknik Ippon Seoi Nage
pada olahraga Beladiri Judo

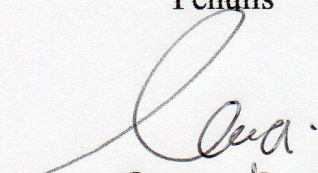
Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis 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 1 September 2022

Penulis


(Bima Prasetya)
nama dan tanda tangan