

**MODEL LATIHAN *STEP* KOORDINASI *KYORUGI*
TAEKWONDO DENGAN MEDIA ALAT *LADDER* PADA
ATLET *KYORUGI* TAEKWONDO UNJ**



*Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa*

**Naufal Rifqi Fahreza
1604618029**

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

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FEBRUARI, 2023**

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 ketidakbenaran 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, 19 Januari 2023
Yang membuat pernyataan,

(Materai)

(Naufal Rifqi Fahreza)
No. Reg. 1604618029

MODEL LATIHAN *STEP* KOORDINASI DENGAN ALAT *LADDER* PADA ATLET *KYORUGI* TAEKWONDO UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan Model Latihan *step* koordinasi Dengan Alat *Ladder* Pada Atlet *Taekwondo Kyorugi* 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). Untuk mendapatkan model yang tepat sesuai dengan tujuan pengembangan model latihan berdasarkan teori fisik koordinasi pada cabang olahraga taekwondo di nomor *kyorugi* yang dipelajari. Setelah meneliti, lalu peneliti membuat buku Model Latihan *step* koordinasi Dengan Alat *Ladder* Pada Atlet *Taekwondo Kyorugi* Universitas Negeri Jakarta, selanjutnya adalah tahap proses validasi yang dilakukan oleh tiga telaah pakar Taekwondo (*expert judgement*). Pada buku Model Latihan *Step* koordinasi Dengan Alat *Ladder* Pada Atlet *Taekwondo kyorugi* Universitas Negeri Jakarta peneliti menjelaskan, membuat desain, membuat lima belas model latihan yang dikembangkan dari *step* koordinasi menggunakan alat *Ladder*, agar memberikan manfaat bagi atlet *Taekwondo Kyorugi* Universitas Negeri Jakarta serta meningkatkan *Step* koordinasi sehingga performa atlet dalam melakukan *step* koordinasi bisa maksimal dan membangun pikiran para atlet bahwa mempunyai keterampilan fisik yang baik sangatlah penting terutama dalam melakukan gerakan *step* koordinasi karena itu berpengaruh terhadap keterampilan pada saat pertandingan. Kesimpulan pada buku Model Latihan *Step* koordinasi Dengan Alat *Ladder* Pada Atlet *Taekwondo Kyorugi* Universitas Negeri Jakarta, berdasar data yang di peroleh peneliti menghasilkan 13 model latihan *step* koordinasi dan *model* latihan *step* koordinasi pada atlet *Taekwondo kyorugi* Universitas Negeri Jakarta layak digunakan sebagai program latihan dalam latihan taekwondo.

Kata Kunci: *Model Latihan, Step* koordinasi, *Alat Ladder, Atlet Taekwondo.*

**TRAINING MODEL OF COORDINATED STEPS USING LADDER TOOLS
ON KYORUGI TAEKWONDO ATHLETE OF JAKARTA STATE
UNIVERSITY (UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA)**

ABSTRACT

This research is intended to develop a training model of coordinated steps using Ladder Tools on Kyorugi Taekwondo Athlete of Jakarta State University. In accordance with its purpose, this research covers up to 5 (Five) Step analysis or up to the stage of expert validation in which the research uses analysis methodologies of Research and Development (R&D) in order to obtain a precise training model which is in accordance with the development purpose based on coordinated physical theory at Taekwondo Sports in Kyorugi event. After researching, the researcher then creates a training model book of coordinated steps using Ladder Tools on Kyorugi Taekwondo Athlete of Jakarta State University, furthermore, it is continued by conducting the validation process by three experts of Taekwondo (expert judgement). On training model book of coordinated steps using Ladder Tools on Kyorugi Taekwondo Athlete of Jakarta State University, the researcher explains, creates design and prepares 15 (fifteen) training models which are developed from coordinated step using Ladder Tools with regard to providing benefits for Kyorugi Taekwondo Athlete at Jakarta State University and also in order to improve coordinated steps so that in the end, it will enhance Athlete's performance in executing coordinated steps to the maximum level and beside that it will also help build the Athlete's mind to comprehend that having good physical fitness and skills is very important, especially in executing coordinated steps because it will very much bring influence to the performance during a competition. The conclusion on training model book of coordinated step using Ladder Tools on Kyorugi Taekwondo Athlete of Jakarta State University is that based on the data obtained by the researcher produced 13 models of coordination step exercises and this training model is worth applying as a training program in Taekwondo Sport Training.

Keywords: Training Model, Coordinated Steps, Ladder Tools, Taekwondo Athlete.



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 : Naufal Rifai Fahriza
NIM : 1604618029
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan / KKO
Alamat email : Naufalrifai9174@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 Step Koordinasi Kyorugi
Taekwondo dengan Media Alat Ladder pada
Athlet Kyorugi Taekwondo UNJ

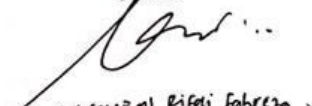
Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis 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, 21 Februari 2023

Penulis


(Naufal Rifai Fahriza)
nama dan tanda tangan

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 penyimpanan dan ketidakbenaran 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, 19 Januari 2023
Yang membuat pernyataan,



(Naufal Rifqi Fahreza)
1604618029

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I,		
<u>Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd.</u> NIP. 19641126198803100002		09/02 2023
Pembimbing II,		
<u>Dr. Uzizatun Maslikah, M.Pd</u> NIP. 198505042019032015		17/02 2023

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Mansur Jauhari, M.Si</u> NIP. 197408152005011003	Ketua		10/02 2023
2. <u>Fajar Arie Mangun, M.Pd</u> NIDN. 0015029204	Sekretaris		15/02 2023
3. <u>Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd.</u> NIP. 19641126198803100002	Anggota		09/02 2023
4. <u>Dr. Uzizatun Maslikah, M.Pd</u> NIP. 198505042019032015	Anggota		17/02 2023
5. <u>Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS, SpFKR</u> Anggota NIP. 197307052009121002			13/02 2023

Tanggal Lulus:

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah Yang Maha Esa, Yang telah melimpahkan rahmat dan karuniaNya, sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Adapun tujuan dari penulisan skripsi ini ialah untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapat gelar sarjana olahraga.

Saya selaku peneliti sangat menyadari bahwa dalam penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan baik dari segi kriteria penulisan atau teknik penulisannya. Untuk itu peneliti menghargai kritik dan saran yang bersifat membangun untuk perbaikan selanjutnya.

Dalam kesempatan ini saya mengucapkan terimakasih kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, Koordinator Program Studi Kepelatihan Cabang Olahraga Bapak **Dr. Mansur Jauhari M.Si**, Pembimbing I Bapak **Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd** dan Pembimbing II Ibu **Dr. Uzizatun Maslikah, M.Pd**, serta Pembimbing Akademik Bapak **Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS., SpKFR** atas segala bimbingan dalam penyusunan serta penulisan skripsi ini, terimakasih kepada orangtua, keluarga dan teman-teman yang selalu memberikan do'a kepercayaan dan motivasi, semoga Allah SWT melimpahkan balasan yang sesuai atas segala kebaikan yang telah diberikan. Aamiin.

Jakarta, 20 Januari 2023

NRF

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
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.....	31
C. Kerangka Teoritik	54
D. Rancangan Model	55
BAB III METODELOGI PENELITIAN	57
A. Tujuan Penelitian	57
B. Tempat dan Waktu Penelitian	57
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan	58
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	59
E. Langkah-langkah Pengembangan Model.....	62
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	68
A. Hasil Pengembangan Model	68
B. Kelayakan Model	84
C. Pembahasan	87
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	89
A. Kesimpulan	89
B. Saran	89
DAFTAR PUSTAKA	91
LAMPIRAN	93

DAFTAR TABEL

1. Kelas Dan Berat Badan Taekwondoin Senior Putra Dan Putri.....	54
2. Nama Para Telaah Pakar dalam Uji Validasi.....	65
3. Nama Para Telaah Pakar dalam Uji Validasi Koordinasi	66
4. Hasil Analisis Data Ujicoba Model Latihan	87



DAFTAR GAMBAR

1. Model Pengembangan Dick and Carey.....	12
2. Langkah – Langkah Metode Research and Development	14
3. Tahapan Model Pengembangan MPI.....	19
4. Tahapan Model Pengembangan Borg & Gall	20
5. Model ADDIE.....	26
6. Model ADDIE.....	60



DAFTAR LAMPIRAN

1. Identitas Subyek Peneliti.....	93
2. Angket Instrumen Atlet.....	94
3. Surat Izin Penelitian	101
4. Balasan Penelitian	102
5. Surat Permohonan Validasi 1.....	103
6. Surat Permohonan Validasi 2.....	104
7. Surat Permohonan Validasi 3.....	105
8. Gambar Uji Coba Produk.....	106
9. Hasil Tes Koordinasi Dengan <i>Ladder</i>	107
10. Riwayat Hidup	110



