

**MODEL LATIHAN TENDANGAN MA WASHI GERI
MENGUNAKAN MEDIA *HURDLE* PADA ATLET KARATE
DOJO ANAK EMAS KELAS JUNIOR**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

**JIHAD IBRAHIM
1604618023**

**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**


LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I,		
		29/02 2023

Lita Mulia, M.Pd NIDN. 0030128607		
Pembimbing II,		


Ricky Susiono, M.Pd NIP. 197408292005011001		
		17/02 2023

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. (Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd.) NIP. 19620320198731002	Ketua		17/02 2023

2. (Heru Miftakhudin, S.Or.,M.Pd.) NIDN. 0012119205	Sekertaris		20/02 2023
---	------------	--	------------

3. (Lita Mulia, M.Pd.) NIDN. 0030128607	Anggota		20/02 2023
---	---------	--	------------

4. (Ricky Susiono, M.Pd) NIP. 197408292005011001	Anggota		17/02 2023
---	---------	--	------------

5. (Dr. Uzizatun Maslikah, M.Pd) NIP. 198505042019032015	Anggota		17/02 2023
---	---------	--	------------

Tanggal Lulus : 1 Febuari 2023

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini peneliti menyatakan bahwa:

1. 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, 1 Februari 2023

Yang membuat pernyataan,



METERAI
TEMPEL
5000
65104AKX293173190

Jihad Ibrahim

No. Reg. 1604618023



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 : Jihad Ibrahim
NIM : 1604618023
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan/ Kepeleatihan Kecabangan Olahraga
Alamat email : jwaw24@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 TENDANGAN *MAWASHI GERI* MENGGUNAKAN MEDIA *HURDLE*

PADA ATLET KARATE *DOJO* ANAK EMAS KELAS JUNIOR

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, 23 Februari 2023

Penulis

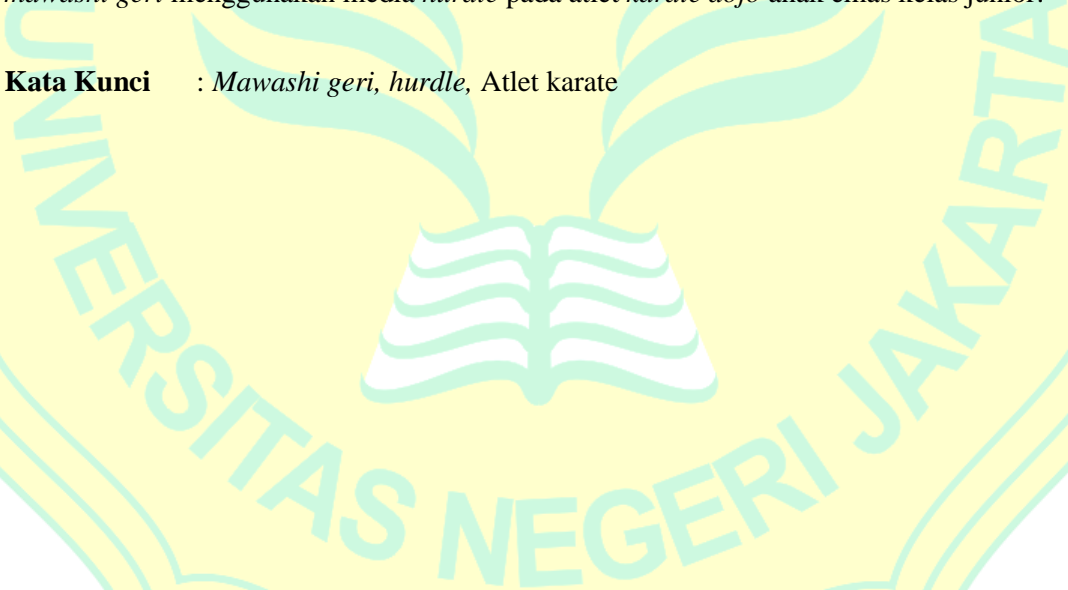
(Jihad Ibrahim)

MODEL LATIHAN TENDANGAN *MAWASHI GERI* MENGUNAKAN MEDIA *HURDLE* PADA ATLET KARATE *DOJO* ANAK EMAS KELAS JUNIOR

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk membuat model latihan tendangan *mawashi geri* menggunakan media *hurdle* pada atlet *karate*. Penelitian ini dilakukan di Dojo Anak Emas, Gor TOP Cibureum Kabupaten Bogor. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian dan pengembangan (*R&D*) dengan tahap pengembangan model ADDIE. Hasil penelitian ini menghasilkan produk model latihan tendangan *mawashi geri* menggunakan media *hurdle* pada atlet *karate dojo* anak emas kelas junior. Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan melalui validasi ahli kepelatihan dan ahli *karate* dan implementasi terhadap subjek penelitian. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah atlet yang berada di kelas pertandingan junior sebanyak 10 orang. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa model tendangan *mawashi geri* menggunakan media *hurdle* pada atlet *karate dojo* anak emas kelas junior. Mampu memberikan kontribusi yang baik dan menjadi media dalam proses latihan *karate*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa model latihan tendangan *mawashi geri* menggunakan media *hurdle* pada atlet *karate dojo* anak emas kelas junior.

Kata Kunci : *Mawashi geri, hurdle, Atlet karate*



**MAWASHI GERI KICK PRACTICE MODEL USING MEDIA
HURDLE ON JUNIOR CLASS CHILDREN'S KARATE DOJO
ATHLETES**

Abstract

This study aims to create a model of the mawashi geri kick training using the media hurdle for karate athletes. This research was conducted at the Golden Child Dojo, Gor TOP cibereum, Bogor district. The research method used is research and development (R&D) with the ADDIE model development stage. The results of this study produced a model product for the mawashi geri kick training using hurdle media for junior class karate dojo athletes. Data collection in this study was carried out by validating training experts and karate experts and implementing the research subjects. The research subjects in this study were 10 athletes who were in the junior competition class. Based on the results of the research, it shows that the mawashi geri kick model uses the media hurdle in the junior class karate dojo athletes. Able to make a good contribution and become a medium in the karate training process. So it can be concluded that the mawashi geri kick training model uses hurdle media on junior class karate dojo athletes.

Keyword : Mawashi Geri , hurdle, karate athletes



LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan segala puji syukur kepada Allah SWT dan atas dukungan serta do'a dari orang-orang tercinta, akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya. Oleh karena itu, dengan rasa bangga dan bahagia Jihad ucapkan rasa syukur serta terima kasih kepada :

- 1) Allah SWT, karena hanya atas izin serta ridho-Nya maka skripsi ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Puji syukur yang tak terhingga pada Allah SWT tuhan semesta alam yang meridhoi dan mengabulkan segala doa Jihad.
- 2) Orangtua, Bapak Rahmat Saputra dan Ibu Sri Indah yang telah memberikan dukungan moril maupun materi serta doa yang tiada henti untuk kesuksesan Jihad, karena tiada kata seindah lantunan doa dan tiada doa yang paling khusus selain do'a yang terucap dari orangtua. Ucap terima kasih saja tidak pernah cukup untuk membalas kebaikan Ibu dan Bapak, karena itu terimalah persembahan bukti bakti dan cinta Jihad untuk Ibu dan Bapak.
- 3) Keluarga, Nadia Visa Frysila Kalam Trisula, A Ares, Ardia, Galuh. Ibnu Wattisa, Nizar Muari, Mamah Ibnu. Mamah Elza, Bapak Elza, Abah, Umi yang senantiasa memberikan doa, dukungan, sehingga bisa membantu menyelesaikan tugas akhir skripsi ini .
- 4) Kekasih, Elza Sherina yang senantiasa memberikan doa, dukungan, kobaran semangat, motivasi, kehangatan serta tawa yang selalu membuat Aku tetap bertahan sampai akhir, terima kasih dan sayang aku untuk kamu.

- 
- 5) Keluarga Besar Anak Emas, Sensei Edo, Senpai Agus, Senpai Daffa, Orang Tua Murid Anak Emas, dan seluruh atlet Anak Emas yang senantiasa memberikan doa, dukungan, kobaran semangat, motivasi, kehangatan serta tawa yang selalu membuat Saya tetap bertahan sampai akhir, terima kasih dan sayang Saya untuk kalian.
- 6) Sahabat PAUD SQUAD, Muhammad Daffa Allam, Siti Nurjanah, Ardhando Juniarvi, Luthfi Ilham Ramadhan, Adjie Nugroho, Dhika Arya, Endang Supriyatna, Arsyah yang senantiasa memberikan doa, dukungan, kobaran semangat, motivasi, kehangatan serta tawa yang selalu membuat Jihad tetap bertahan sampai akhir, terima kasih dan sayang Jihad untuk kalian.
- 7) Teman teman, Ina Rahma, Taufik Prasetya, Andzanisa Prihadi, Nurul Fatma, Thoriq Afridho, Afga Melani, Aceng, Nur Aprianto, Ponco Kemal, Salshabila, Indra Dodou, Shafira, Soleh, Fauzan Ahmad Riziq, Naufal Rifqi, Rizky Chandra, Julio Arya, Ahadiyat, Ariyani, Bila, Chandra Nevo, Alvis Bwefar, Naufal Rifqi yang senantiasa memberikan doa, dukungan, kobaran semangat, motivasi, kehangatan serta tawa yang selalu membuat penulis tetap bertahan sampai akhir, terima kasih dan sayang penulis untuk kalian.
- 8) Bapak dan Ibu Dosen Pembimbing, penguji, dan pengajar yang selamaini telah dengan tulus dan ikhlas meluangkan waktunya untuk menuntun dan mengajarkan Jihad, memberikan bimbingan dan pelajaran yang tiada

ternilaiharganya, agar Jihad bisa menjadi pribadi yang lebih baik. Terima kasih banyak Bapak dan Ibu dosen, jasa kalian akan selalu terpatri di hati.

9) Senior, Bang Ahyar, Bang Yogi, Bang Ray, Bang Lubis, Bang Dwi, karena kalian telah banyak memberikan support dan doa serta motivasi yang kuat sehingga selesainya skripsi ini.

10) Organisasi, KOP Karate UNJ dan seluruh organisasi kampus yang telah memberikan pengalaman dan pelajaran yang luar biasa, sehingga penulis dapat menjadi pribadi dengan pola pikir yang terbuka.



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah Yang Maha Esa, Yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Adapun tujuan dari penulisan skripsi ini adalah 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 terima kasih 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 Ibu **Lita Mulia M.Pd** dan Pembimbing II Bapak **Ricky Susiono, M.Pd**, serta Pembimbing Akademik Bapak **Ricky Susiono, M.Pd** atas segala bimbingan dalam penyusunan serta penulisan skripsi ini, terima kasih 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, Februari 2023

Jihad Ibrahim

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN ORISINALITAS	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
LEMBAR PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB 1 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 TEORITIK	Error! Bookmark not defined.
A. Konsep Pengembangan Model.....	Error! Bookmark not defined.
B. Konsep Model yang Dikembangkan.....	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Teoritik	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 Subjek penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Pendekatan dan metode penelitian	Error! Bookmark not defined.
E. Langkah-Langkah Pendekatan Model.....	Error! Bookmark not defined.
F. Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model	Error! Bookmark not defined.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....Error! Bookmark not defined.

- A. Hasil Pengembangan Model**Error! Bookmark not defined.**
- B. Kelayakan Model**Error! Bookmark not defined.**
- C. Pembahasan.....**Error! Bookmark not defined.**

BAB V KESIMPULAN DAN SARANError! Bookmark not defined.

- A. Kesimpulan**Error! Bookmark not defined.**
- B. Saran.....**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR PUSTAKAError! Bookmark not defined.

LAMPIRAN.....Error! Bookmark not defined.



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Model Pengembangan ADDIE	7
2. Tendangan Mae Geri.....	12
3. Tendangan Mawashi Geri	13
4. Sikap Siap Kuda-Kuda.....	15
5. Angkatan Satu kaki Kesamping	16
6. Sikap Putaran Pinggang dan Tumit.....	17
7. Sikap Menendang.....	17
8. Sikap Akhir	18
9. Otot Khusus Pada Tendangan Mawashi Geri	19



DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Chart Rancangan Model Penelitian.....	22
2. Nama Ahli Uji Validitas.....	29
3. Kebutuhan Analisis Awal	32
4. Kelayakan Model Ahli Kepelatihan.....	52
5. Kelayakan Model Ahli Karate 1	54
6. Kelayakan Model Ahli Karate 2	55



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Identitas Subjek Penelitian	61
Lampiran 2 Identitas Responden Pelatih.....	62
Lampiran 3 Angket Justifikasi Ahli	66
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian.....	69
Lampiran 5 Surat Balasan Penelitian	70
Lampiran 6 Surat Keterangan Validasi	71
Lampiran 7 Gambar Uji Coba Produk	74

