

**MODEL LATIHAN TENDANGAN MAE GERI BERBASIS
METODE *PLYOMETRIC* PADA ATLET USIA JUNIOR**



**CHANDRA NEVO HERKAWIJAYA
6315165505**

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

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

**MODEL LATIHAN TENDANGAN MAE GERI BERBASIS METODE
PLYOMETRIC PADA ATLET JUNIOR**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membuat model latihan tendangan *mae geri* berbasis metode latihan *plyometric* pada atlet junior penelitian ini dilakukan di PPOP Ragunan DKI Jakarta metode yang digunakan adalah research and development (R&D) dengan tahap pengembangan ADDIE hasil penelitian ini menghasilkan produk model latihan tendangan *mae geri* berbasis metode latihan *plyometric* pada atlet junior sebanyak 20 model pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan melalui validasi ahli *plyometric* atau ahli kepelatihan dan ahli karate dan implementasi terhadap subjek penelitian. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah atlet yang berada dikelas pertandingan junior sebanyak 10 orang. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa model tendangan *mae geri* berbasis metode latihan *plyometric* pada atlet *junior* mampu memberikan kontribusi yang baik dan menjadi media dalam proses latihan karate. Sehingga dapat disimpulkan bahwa model latihan tendangan *mae geri* berbasis metode latihan *plyometric* dapat diterapkan kepada atlet kelas pertandingan *junior*.

Kata kunci : Tendangan *mae geri*, *plyometric*, *junior*, ADDIE

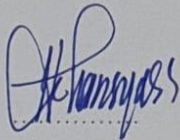
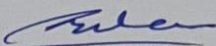
DEVELOPMENT OF MAE GERI KICK TRAINING MODEL BASED ON PLYOMETRIC TRAINING METHODE IN JUNIOR ATLET

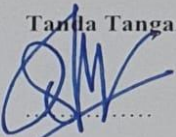
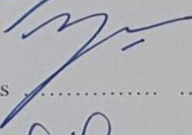
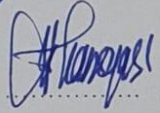
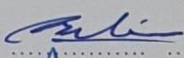
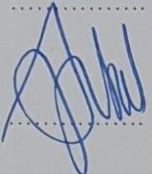
ABSTRACT

The study aims to create a model of mae geri kick based on the plyometric training methode for junior athletes. The research was conducted at the karate achievement Sport PPOP DKI JAKARTA. The research metode used is research and development (R&D) with the ADDIE model development stage. The result of the study resulted in a product model of mae geri training based on plyometric training methode for junior athletes as many as 20 mode. Data collections in this study was carried out throught validation of plyometric exprets or coaching experts and karate experts and implementation of research subjects. The research subject in this study were athletes who where in the junior competition class as many as 10 poeple. Base on the research results, it shows that the mae geri kick model base on plyometric training methode for athelets junior is able to make good contribution and become medium in the karate training process. So it can be conclude that the mae geri model based on plyometric training methode can be applied to athelets in junior class

Keyword : *Mae geri kick, plyometric, junior athlete, ADDIE*

LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I, Dr. Johansyah Lubis, M.Pd. NIP. 196705081993031001		20/2/23
Pembimbing II, Lita Mulia, M.Pd. NIDN. 0030128607	

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. (Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd.) NIP. 198112182010121002	Ketua	
2. (Okki Yonda, S.Or., M.Pd.) NIDN. 0025109201	Sekretaris	
3. (Dr. Johansyah Lubis, M.Pd) NIP. 196705081993031001	Anggota	
4. (Lita Mulia, M.Pd.) NIDN. 0030128607	Anggota	
5. (Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd) NIP. 198506182015041002	Anggota	

Tanggal Lulus : 1 Febuari 2023

PERNYATAAN ORISINALITAS

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, Februari 2023
Yang membuat pernyataan,



Chandra Nevo Herkawijaya
No. Reg. 6315165505

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI



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 : Chandra Nevo H
NIM : 6315165505
Fakultas/Prodi : Ilmu keolahragaan / PKO
Alamat email : Chandranevo36@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 Mae Geri Berbasis Metode
Plyometric Pada Atlet Usia 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

Penulis

(Chandra Nevo H)
nama dan tanda tangan

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 Chandra 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, Adam Wardatun yang telah memberikan dukungan moril maupun materi serta doa yang tiada henti untuk kesuksesan Chandra, karena tiada kata seindah lantunan doa dan tiada doa yang paling khusuk 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, Adib Chitra Nur Cahya, Bram Pamungkas yang senantiasa memberikan doa, dukungan, sehingga bisa membantu menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
- 4) Kekasih, Ervikha 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) Sahabat Hardika Sormin, Muhammad Zidane, Zekeus Timoty yang senantiasa memberikan doa, dukungan, kobaran semangat, motivasi,

kehangatan serta tawa yang selalu membuat chandra tetap bertahan sampai akhir, terima kasih dan sayang Chandra untuk kalian.

- 6) Teman teman, Muhammad Adam, Angga Aprilia, Sampelan Vhelen, Rommy Maliki 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.
- 7) Bapak dan Ibu Dosen Pembimbing, penguji, dan pengajar yang selamaini telah dengan tulus dan ikhlas meluangkan waktunya untuk menuntun dan mengajarkan Chandra, memberikan bimbingan dan pelajaran yang tiada ternilaiharganya, agar Chandra bisa menjadi pribadi yang lebih baik. Terima kasih banyak Bapak dan Ibu dosen, jasa kalian akan selalu terpatri di hati.
- 8) Senior, Bang Ahyar, karena telah banyak memberikan support dan doa serta motivasi yang kuat sehingga selesainya skripsi ini.
- 9) 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

Segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Tuhan yang maha esa, karena aras berkat dan limpahan rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini, skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak sangat membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terimakasih kepada bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan sekaligus sebagai Dosen Pembimbing I Ibu **Lita Mulia, M.Pd**, selaku dosen Pembimbing II yang sudah mau menyediakan waktu dan pikiran untuk penyusunan skripsi ini, **PPOP DKI Jakarta** yang telah banyak memabntu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, **Orang tua dan keluarga saya**, yang telah memberikan dukungan moral.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT akan membalas segala bkebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan olahraga khususnya dicabang olahraga karate.

Jakarata, 31 januari 2023

CNH

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
LEMBAR PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian.....	4
C. Perumusan Masalah	4
D. Kegunaan Hasil Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN TEORITIK	
A. Konsep Model yang Dikembangkan.....	15
B. Kerangka Teoritik	16
1. <i>Karate</i>	16
2. <i>Keterampilan Gerak Mae Geri</i>	18
3. <i>Center Of Gravity</i>	27
4. <i>Plyometric</i>	28
C. Rancangan Model	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tujuan Penelitian	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian	40
C. Karakteristik Subjek Penelitian.....	40
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	41
E. Langkah-langkah Pengembangan Model.....	43
1. Penelitian pendahuluan	44
2. Perencanaan Pengembangan Model.....	44
F. Validasi, Evaluasi dan Revisi Model.....	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Pengembangan Model	48
B. Kelayakan Model	57

BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Kesimpulan	84
B. Saran	85
DAFTAR PUSTAKA	86
LAMPIRAN	87



DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Chart Rancangan Model Penelitian.....	37
2. Nama Ahli Uji Validasi	46
3. Hasil Analisis Kebutuhan	49
4. Saran dan Masukan dari Ahli <i>Plyometric</i>	51
5. Saran dan Masukan dari Ahli Karate.....	53
6. Hasil Model Final	55
7. Kelayakan Model	57



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Model Pengembangan ADDIE	8
2. Model Pengembangan ASSURE.....	10
3. Chart Langkah Langkah Pengembangan Adaptasi	13
4. Sikap Siap Kuda Kuda	21
5. Sikap Siap Angkatan Satu Kaki	22
6. Sikap Menendang	22
7. Sikap Akhir	23
8. Otot Khusus Tendangan Mae Geri.....	24
9. <i>Human Muscle</i>	25
10.Center of Gravity Mae Geri	27
11. Skala Intensitas <i>Plyometric</i>	29
12. <i>Jump In Place Dengan Two Foot Ankle Hop</i>	30
13. <i>Standing Jump Dengan Standing Jump Over Barrier</i>	31
14. <i>Multiple Hop And Jmps Dengan Barrier Hop</i>	32
15. <i>Box Drills Dengan Multiple Box To Box Jumps</i>	32
16. <i>Box Drills Dengan Front Box Jump</i>	33
17. Skala Intensitas Latihan <i>Plyometric</i>	34
18. Program Latihan.....	38
19. Skala Intensitas.....	39
20. Prosedur ADDIE	44
21. <i>Jump From Seiza – Mae Geri</i>	62
22. <i>Jump One Leg – Mae Geri</i>	63
23. <i>Jump From Seiza Half Twist Knee Up One Leg Landing – Mae Geri</i>	64
24. <i>Jump From Seiza Single Split Lunges – Mae Geri</i>	65
25. <i>One Leg Jump Hal88f Twist One Leg Landing – Mae Geri</i>	66
26. <i>Standing Long Jump Half Twist – Mae Geri</i>	67
27. <i>Standing Jump Over Barrier – Mae Geri</i>	68
28. <i>Two Feet Lateral Jump – Mae Geri</i>	69

29. <i>One Leg Lateral Jump – Mae Geri</i>	70
30. <i>Standing Triple Jump Twist – Mae Geri</i>	71
31. <i>Two Jump Hurdles – Mae Geri</i>	72
32. <i>Two Jump Lateral Hurdles – Mae Geri</i>	73
33. <i>Two Jump Lateral Hurdles Half Twist Split Lunges – Mae Geri</i>	74
34. <i>Front Jump And Side Hop Over Barrier – Mae Geri</i>	75
35. <i>Front Jump And Side Hop Over Barrier And Front Jump – Mae Geri</i>	76
36. <i>Jump From Seiza To Side Jump Hurdle – Mae Geri</i>	77
37. <i>Jump From Seiza To Two Front Jump Hurdle – Mae Geri</i>	78
38. <i>Jump From Seiza To Front Jump Hurdle – Mae Geri</i>	79
39. <i>Jump From Seiza To Front Jump Two Hurdle – Mae Geri</i>	80
40. <i>Jump from Seiza To Front Jump And Side Jump To Front Jump – Mae geri</i>	81



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Analisis Kebutuhan Model	87
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian	94
Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian	95
Lampiran 4 Uji Justifikasi Ahli	96
Lampiran 5 Uji Coba Produk	99

