

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN PUKULAN PADA
KUMITE MENGGUNAKAN MEDIA *RESISTANCE BAND* DI
CABANG OLAHRAGA KARATE**



*Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa*


ARIYANI KUSUMADEWI

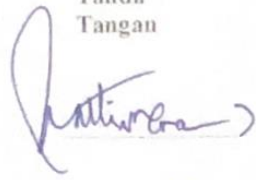



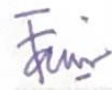
1604620110

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

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

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing 1		
Lita Mulia, M.Pd NIDN. 0030128607		20 / 02 / 2023
Pembimbing 2		
Dr. Mansur Jauhari, M.Si NIP. 197408152005011003		20 / 02 / 2023

No.	Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1	Ferry Yohanes Wattimena, M.Pd NIP. 198202022010121003	Ketua		20 / 02 / 2023
2	Dr. Uzizatun Maslikah, M.Pd NIP. 198505042019032015	Sekretaris		20 / 02 / 2023
3	Lita Mulia, M.Pd NIDN. 0030128607	Anggota		20 / 02 / 2023
4	Dr. Mansur Jauhari, M.Si NIP. 197408152005011003	Anggota		20 / 02 / 2023
5	Fajar Arie Mangun, M.Pd NIDN. 0015029204	Anggota		20 / 02 / 2023

Tanggal Lulus : 1 Februari 2023

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, 31 Januari 2023

Ariyani Kusumadewi,



No. Reg 1604620110



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 : Ariyani Kusumadewi
NIM : 1604620110
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan/Kepelatihan Cabang Olahraga
Alamat email : madew2906@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 PUKULAN PADA KUMITE MENGGUNAKAN
MEDIA RESISTANCE BAND DI CABANG OLAHRAGA KARATE

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, 28 Februari 2023

Penulis

(Ariyani Kusumadewi)

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN PUKULAN PADA KUMITE MENGUNAKAN MEDIA *RESISTANCE BAND* DI CABANG OLAHRAGA KARATE

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan Model latihan pukulan pada *kumite* menggunakan media *resistance band* di cabang olahraga karate pada atlet *Twelvat karate team* Kota Tangerang. Pengambilan data dilakukan di *Dojo Twelvat karate team* Kota Tangerang. Subyek penelitian ini adalah atlet karate *Twelvat karate team* Kota Tangerang sebanyak 10 atlet. Jenis penelitian ini adalah *Research and Development (R&D)* dan model pengembangan yang digunakan adalah *ADDIE*. Pengumpulan data dalam analisis kebutuhan dilakukan dengan observasi, *subjective* secara visual dan wawancara, dengan hasil perlu adanya pengembangan model latihan pukulan pada *kumite* menggunakan media *resistance band* di cabang olahraga karate. Sedangkan, analisis data yang diperoleh terhadap rekapitulasi uji ahli mendapat hasil layak pada 20 model latihan pukulan pada *kumite* menggunakan media *resistance band* di cabang olahraga karate sehingga dapat ditarik kesimpulan semua model latihan pukulan pada *kumite* menggunakan media *Resistance band* di cabang olahraga karate dapat diterapkan dilapangan. Dan berdasarkan tabel kriteria kelayakan maka *presentase* skor perolehan ini termasuk dalam kriteria “layak”. Jadi, pada uji kelayakan yang dilakukan, dosen ahli, praktisi dan atlet menyatakan bahwa ada 20 model latihan yang layak untuk diujicobakan. Hasil dari penelitian ini adalah berupa buku saku model latihan pukulan pada *kumite* menggunakan media *resistance band* di cabang olahraga karate dan video tutorial.

Kata Kunci : *Resistance band* , Teknik Pukulan, Karate

DEVELOPMENT OF A MODEL OF BLOWING TRAINING IN KUMITE USING MEDIA RESISTANCE BANDS IN KARATE SPORTS

ABSTRACT

This study aims to develop a punch training model for kumite using resistance band media in karate sports for Twelvat karate team athletes in Tangerang City. Data collection was carried out at the Dojo Twelvat karate team in Tangerang City. The subjects of this study were Twelvat karate athletes from the Tangerang City karate team, consisting of 10 athletes. This type of research is Research and Development (R&D) and the development model used is ADDIE. Data collection in needs analysis was carried out by observation, visual subjective and interviews, with the result that it is necessary to develop a model of punching training in kumite using resistance band media in karate sports. Meanwhile, the analysis of the data obtained on the recapitulation of the expert test got decent results on 20 models of punching exercises in kumite using media resistance bands in karate so that it can be concluded that all models of punching exercises in kumite using media resistance bands in karate can be applied in the field. And based on the eligibility criteria table, the percentage of this acquisition score is included in the "decent" criteria. So, in the due diligence conducted, expert lecturers, practitioners and athletes stated that there were 20 models of training that were feasible to try out. The results of this study are in the form of a punch training model pocket book in kumite using resistance band media in karate sports and video tutorials.

Keywords : Resistance band , Punch Technique, Karate

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis anjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmatnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Kepelatihan Cabang Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini

Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Bapak **Dr. Mansur Jauhari M.Si**, selaku Koordinator Program Studi Kepelatihan Cabang Olahraga serta selaku Dosen Penasihat Akademik dan Dosen Pembimbing II, dan **Ibu Lita Mulia M.Pd**, selaku Dosen Pembimbing I Yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk penulis dalam penyusunan skripsi ini, kepada **Senpai Luhur Pambudi, Sensei Bahagia Sembiring, dan Senpai Yogi Siregar, S.Pd** serta seluruh atlet *Twelvat karate team* yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang di perlukan oleh penulis. **(Ayah) Alm. Agus Ariyadi, (Ayah Sambung) Harry Budiman, (Ibu) Hesti Kusumawati, (Adik) Rahma Dinda Riyani, keluarga penulis dan teman-teman**, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, sahabat penulis semua yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Aktir kata penulis ucapkan terimakasih, penulis berharap Allah SWT. Berkenaan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu penulis.

Jakarta, 2 Januari 2023

Ariyani Kusumadewi

DAFTAR ISI

Halaman

KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian	6
C. Perumusan Masalah	6
D. Kegunaan Hasil Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORITIK	8
A. Konsep Pengembangan Model	8
B. Konsep Model Yang Dikembangkan	14
C. Kerangka Teoritik	15
1. Hakikat Latihan	15
2. Hakikat Teknik Pukulan Karate	20
3. Hakikat <i>Resistance band</i>	23
4. Hakikat Karate	27
5. Komponen Biomotorik Dasar	31
D. Rancangan Model	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	34
A. Tujuan Penelitian	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian	34
1. Tempat Penelitian	34
2. Waktu Penelitian	34
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan	34
D. Pendekatan dan Model Penelitian	35
E. Langkah-langkah Pengembangan Model	39
1. Penelitian Pendahuluan	40
2. Perencanaan Pengembangan Model	41
3. Validasi, Revisi dan Ujicoba	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
A. Hasil Pengembangan Model	46
1. Hasil Analisis Kebutuhan	47
2. Draft Model Awal	48
3. Model Final	50
B. Kelayakan Model	72
C. Pembahasan	77

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	80
A. Kesimpulan	80
B. Saran	80
DAFTAR PUSTAKA	82
LAMPIRAN – LAMPIRAN	84
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	95



DAFTAR TABEL

	Halaman
1. <i>Resistance loop band</i> tabel	25
2. <i>Resistance long band</i> tabel.....	26
3. Desain awal model latihan pukulan pada <i>kumite</i> menggunakan media <i>resistance band</i> di cabang olahraga karate	42
4. Nama-nama Validasi Ahli	44
5. Hasil analisis kebutuhan dan temuan lapangan	47
6. Desain awal model latihan pukulan pada <i>kumite</i> menggunakan media <i>resistance band</i> di cabang olahraga karate	49
7. Tabel parameter latihan	51
8. Model Latihan 1	52
9. Model Latihan 2	53
10. Model Latihan 3	54
11. Model Latihan 4	55
12. Model Latihan 5	56
13. Model Latihan 6	57
14. Model Latihan 7	58
15. Model Latihan 8	59
16. Model Latihan 9	60
17. Model Latihan 10	61
18. Model Latihan 11	62
19. Model Latihan 12	63
20. Model Latihan 13	64
21. Model Latihan 14	65
22. Model Latihan 15	66
23. Model Latihan 16	67
24. Model Latihan 17	68
25. Model Latihan 18	69
26. Model Latihan 19	70
27. Model Latihan 20	71
28. Tabel kesimpulan uji ahli terhadap model latihan pukulan pada <i>kumite</i> menggunakan media <i>resistance band</i> di cabang olahraga karate	74

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Bagan model penelitian ADDIE	14
2. <i>Kisame Tsuki</i>	21
3. <i>Gyaku Tsuki</i>	22
4. <i>Oi Tsuki</i>	22
5. <i>Resistance Loop Band</i>	24
6. <i>Resistance Long Band</i>	26
7. <i>Long Term Athlete Development (LTAD)</i>	30
8. Sketsa latihan pukulan pada <i>kumite</i> menggunakan media <i>resistance band</i> di cabang olahraga karate	33
9. Bagan Model Latihan ADDIE	37



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Angket Validasi Ahli	84
2. Surat Validasi Model	92
3. Lampiran Gambar	93
4. Surat ijin penelitian	94



