

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEKNIK *UCHIMATA*
OLAHRAGA BELADIRI JUDO PADA ATLET PPOP DKI
JAKARTA**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

**BUDI PRASETIYO
1602618046**

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

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

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama Tanda Tangan Tanggal

Pembimbing I

Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd.
NIP. 195803061985031003


..... 25/07/23

Pembimbing II


Lita Mulia, S.Pd, M.Pd.
NIDN. 0030128607


..... 25/07/23

Nama Jabatan Tanda Tangan Tanggal

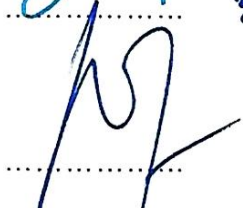
1. Dr. Iman Sulaiman, M.Pd.
NIP. 196306271988031001

Ketua


..... 31/07/23

2. Hendro Wardoyo, S.Pd, M.Pd
NIP. 197205042005011002

Sekretaris


..... 31/07/23

3. Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd.
NIP. 195803061985031003

Anggota


..... 25/07/23

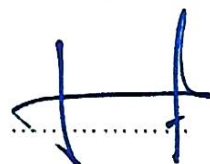
4. Lita Mulia, S.Pd, M.Pd.
NIDN. 0030128607

Anggota


..... 25/07/23

5. Drs. Endang Darajat, M.KM.
NIP. 196806041994031002

Anggota


..... 25/07/23

Tanggal Lulus :

LEMBAR 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 Juli 2023

Yang membuat pernyataan,



Budi Prastiyo

NIM. 1602618046

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEKNIK *UCHIMATA* OLAHRAGA BELADIRI JUDO PADA ATLET PPOP DKI JAKARTA

ABSTRAK

Uchimata adalah teknik bantingan sambil menyabit/menyapu tangkai bagian dalam (*Inner Thigh Reaping Throw*). Teknik *uchimata* ini tergolong teknik yang sulit dan minim variasinya, tetapi tidak sedikit pula juara dunia menggunakan teknik ini dan banyak menghasilkan *ippon gachi* (menang dengan nilai *ippon*). Tujuan Pengembangan model latihan ini adalah untuk mengembangkan model latihan teknik *uchimata* yang lebih variatif dan inovasi untuk cabang olahraga beladiri Judo. Pada pengembangan model latihan teknik *uchimata* dalam cabang olahraga beladiri Judo penulis menggunakan metode R & D (*Research and Development*). Pengembangan model latihan ini akan dilakukan pada atlet Judo PPOP DKI Jakarta. Penelitian ini menggunakan Metode ADDIE. Ada lima langkah dalam pengembangan model ADDIE, yaitu Analisis, penulis mengamati dan menganalisis atlet melalui pertandingan dan latihan. Desain, suatu proses perancangan kerangka awal yang bersifat kompleks dan sistematis, dimana akan menghasilkan sebuah metode latihan untuk teknik *uchimata*. Pengembangan, dalam model latihan *uchimata* penulis bersama *expert judgement* memperoleh tiga model latihan (*kumikata, uchikomi & nagekomi*). Implementasi, proses dilakukan bersama *expert judgement* dengan mencoba, mengamati dan menilai model latihan. Evaluasi, merupakan tahap akhir penulis atas model latihan teknik *uchimata* yang dapat diterapkan kepada para atlet. Dari 25 pengembangan model latihan *expert judgement* telah menetapkan dan menyetujui 17 model latihan yang layak digunakan berdasarkan kebutuhan subjek (PPOP Judo DKI Jakarta). Hasil penelitian ini berupa video tutorial dan buku saku yang berisi petunjuk gerakan model latihan yang sudah dinyatakan valid oleh pakar dalam cabang olahraga beladiri judo, hasilnya pun dapat dijadikan referensi untuk para atlet atau pelatih dalam melakukan program latihan

Kata kunci: *Uchimata*, Olahraga Bela diri Judo, Pengembangan Model Latihan.

DEVELOPMENT OF UCHIMATA'S TECHNIQUE TRAINING MODEL FOR JUDO MARTIAL ARTS IN DKI JAKARTA PPOP ATHLETES

ABSTRACT

Uchimata is an inner thigh reapping throw technique. This uchimata technique is classified as a difficult technique and has minimal variations, but not a few world champions use this technique and produce a lot of ippon gachi (win with ippon value). The purpose of developing this training model is to develop a more varied uchimata technique training model and innovation for Judo. In developing the uchimata technique training model in Judo, the author uses the R & D (Research and Development) method. The development of this training model will be carried out on DKI Jakarta PPOP Judo athletes. This study used the ADDIE Method. There are five steps in the development of the ADDIE model, namely Analysis, the author observes and analyzes athletes through matches and exercises. Design, a complex and systematic initial framework design process, will result in a training method for uchimata techniques. Development, in the uchimata training model the author together with expert judgement obtained three training models (kumikata, uchikomi & nagekomi). Implementation, the process is carried out with expert judgment by trying, observing and assessing the exercise model. Evaluation, is the author's final stage of the uchimata technique training model that can be applied to athletes. Of the 25 development of expert judgement training models, 17 training models have been determined and approved based on subject needs (PPOP Judo DKI Jakarta). The results of this study are in the form of video tutorials and pocket books containing instructions for training model movements that have been declared valid by experts in judo martial arts, the results can also be used as a reference for athletes or coaches in carrying out training programs

Keywords: *Uchimata, Judo Martial Arts, Training Model Development*

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Olahraga Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada **Prof. Dr. Komarudin, M.Si**, selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta. Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta. **Prof. Dr. Ramdan Pelana, S.Or., M.Or**, selaku Wakil Dekan I, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta. **Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd**, selaku Dosen Pembimbing Pertama. Ibu **Lita Mulia, M.Pd** selaku Dosen pembimbing Kedua. **Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd.,M.Si.** selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. **Drs Endang Darajat, M.Km.,** Pembimbing Akademik, yang rela meluangkan waktunya untuk membimbing penulis sampai penulis menyelesaikan penelitian Skripsi ini, Seluruh partisipan penelitian **atlet judo PPOP DKI Jakarta** yang bersedia membantu dalam usaha menyelesaikan model latihan ini, Kepada orang tua penulis, Bapak **Darlam**, almarhuma Ibu **Emi, Dwi Febriyanti, A.Md, Aarey Handoko Z. E, S.Kom, Eka Yulianti, A.P.,** Bapak **Maman** selaku kakak dari penulis yang juga turut memberikan doa dan dukungan bagi penulis, **Azka Aleron Prasetyo** selaku inspirasi dan motivasi penulis untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Akhir kata, dengan segala kerendahan hati peneliti mempersembahkan Skripsi ini kepada semua pihak yang berkepentingan. Semoga semua skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca pada umumnya dan pihak-pihak yang berkepentingan khususnya.

Jakarta, 31 Juli 2023
BP

DAFTAR ISI

Halaman	
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang masalah	1
B. Fokus Penelitian	7
C. Perumusan Masalah	7
D. Kegunaan Hasil Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORITIK	9
A. Konsep Pengembangan Model	9
B. Konsep Model yang Dikembangkan.....	18
C. Kerangka Teoritik.....	19
D. Rancangan Model	37
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	41
A. Tujuan Penelitian	41
B. Tempat dan Waktu Penelitian	41
C. Karakteristik model yang dikembangkan	41
D. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	42
E. Langkah-langkah Pengembangan Model.....	43
1. Penelitian Pendahuluan	43
2. Perencanaan Pengembangan Model.....	44
3. Validasi, Evaluasi, Revisi	47

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAAN	52
A. Hasil Pengembangan Model.....	52
B. Kelayakan Model.....	57
C. Pembahasan	59
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	63
A. Kesimpulan.....	63
B. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN.....	67



DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Teknik Bantingan.....	23
2. Design Model Latihan Teknik <i>Uchimata</i>	45
3. Data dan Kejuaran UNJ CUP 2023 Atlet PPOP Judo DKI Jakarta.....	52
4. Model Final	54
5. Penilaian Kelayakan Model Latihan	58



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Model pengembangan 4D	14
2. Model Dick & Carey	15
3. Model Pengembangan ADDIE	16
4. Teknik <i>Uchimata</i>	25
5. Otot-Otot Tubuh Manusia	26
6. Anatomi Otot tangan	27
7. Otot tungkai	28
8. Teknik <i>Basic Grip</i>	30
9. Teknik <i>Hikite, Tsurite</i>	31
10. Teknik <i>High Lapel Grip, Double Lapel Grip, Armpit, Belt Grip</i>	31
11. Teknik <i>The Neck Grip, Back of Gi Grip, Low Sleeve Grip</i>	32
12. Teknik <i>End of Sleeve Grip, Double sleeve Grip, Belt Grip</i>	32
13. <i>Uchikomi statis</i>	33
14. <i>Uchikomi bayangan</i>	34
15. <i>Uchikomi kekuatan</i>	34
16. <i>Uchikomi bergantian</i>	35
17. <i>Uchikomi bergerak/moving</i>	35
18. Model ADDIE	37
19. Rancangan Model Latihan Teknik <i>Uchimata</i>	40

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Model Final	67
2. Penilaian Expert Judgement	83
3. Uji Coba Model Latihan.....	86
4. Validasi Expert Judgement.....	87
5. Permohonan Dosen Pembimbing.....	90
6. Surat Penelitian.....	91





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 : Budi Prasetyo
NIM : 1602618046
Fakultas/Prodi : FIK/Pendidikan Keperawatan Olahraga
Alamat email : budiprasetyo46@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 *Uchimata* Olahraga Beladiri Judo pada Atlet PPOP DKI Jakarta.

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, 04 Agustus 2023
Penulis

(Budi Prasetyo)