

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN MAE GERI DENGAN MEDIA HURDLE PADA
ATLET KARATE DOJO ASKI GRJT**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

MUHAMMAD FIRMAN

1602617089

**Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Olahraga**

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2023

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *MAE GERI* DENGAN MEDIA *HURDLE* PADA ATLET DOJO ASKI GRJT

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan *Mae Geri* dengan media *Hurdle* pada atlet *Karate*. Penelitian ini dilakukan di *Dojo* ASKI GRJT, Gelanggang Remaja Jakarta Timur Jatinegara. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian dan pengembangan (R&D) dengan tahap pengembangan model ADDIE. Hasil penelitian ini menghasilkan produk model latihan *Mae Geri* dengan media *Hurdle* sebanyak 14 model latihan. Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan melalui validasi ahli Beladiri kepelatihan, ahli *Karate* dan implementasi terhadap subjek penelitian. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan *Mae Geri* dengan media *Hurdle* pada atlet *Dojo* ASKI GRJT mampu memberikan kontribusi yang baik dan menjadi media dalam proses latihan *Karate*.

Kata Kunci : *Mae Geri, Hurdle, atlet Karate*

DEVELOPMENT OF MAE GERI TRAINING MODEL USING HURDLE MEDIA FOR ASKI GRJT DOJO ATHLETES

ABSTRACT

This study aims to develop a Mae Geri training model using Hurdle media for Karate athletes. This research was conducted at the ASKI GRJT Dojo, Jatinegara East Jakarta Youth Center. The research method used is research and development (R&D) with the ADDIE model development stage. The results of this study resulted in 14 training models of the Mae Geri training model using the Hurdle media. Data collection in this study was carried out through validation of coaching Martial Arts experts, Karate experts and implementation of research subjects. Based on the results of the study, it shows that the Mae Geri training model with Hurdle media for ASKI GRJT Dojo athletes is able to make a good contribution and become a medium in the Karate training process.


Keywords : *Mae Geri, Hurdle, Karate Athletes*

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama Tanda Tangan Tanggal


Pembimbing I

Lita Mulia, M.Pd.
NIDN. 0030128607

 2/8/2023

Pembimbing II

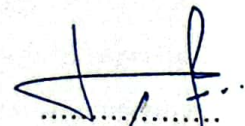
Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198112182010121002

 1/8/2023

Nama Jabatan Tanda Tangan Tanggal

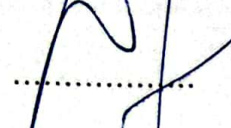
1. Drs. Endang Darajat, M.KM.
NIP. 196806041994031002

Ketua

 4/8/2023


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

Sekretaris

 7/8/2023

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

Anggota

 2/8/2023

4. Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198112182010121002

Anggota

 1/8/2023

5. Juriana, M.Si. Psikolog.
NIP. 197606242005012005

Anggota

 4/8/2023

Tanggal Lulus :

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, 23 Juli 2023

Yang membuat pernyataan,



Mahasiswa
No. Reg. 1602617089



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 : Muhammad Firman
NIM : 1602617089
Fakultas/Prodi : Ilmu Olahraga / Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Alamat email : muhfirman1999@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 MAE GERI DENGAN MEDIA
HURDLE PADA ATLET KARATE DOJO ASKI GRJT "

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, 9 Agustus 2023

Penulis

(Muhammad Firman)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat dan salam semoga tercurah limpahkan kepada nabi kita Muhammad Shalallahu'alaihi Wassallam. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa apa yang dicapai ialah berkat Allah Subhana Wa Ta'ala melalui bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, termasuk dalam menyelesaikan skripsi ini.

Oleh Karena itu saya mengucapkan terimakasih kepada Bapak **Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd.** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, Kepada Bapak **Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si.** selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Ibu/Sensei **Lita Mulia, M.Pd** selaku dosen ahli, serta Dosen Pembimbing I, Bapak **Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd** selaku Dosen Pembimbing II, dan ibu **Juriana, M.Si, Psikolog.** selaku Dosen Penasehat Akademik. Semoga Allah Subhana Wa Ta'ala membalas kebaikan baik di dunia maupun akhirat kelak. Dan semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, Juli 2023
Penulis,

MF
1602617089

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN ORISINALITAS	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian	5
C. Perumusan Masalah	5
D. Kegunaan Hasil Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	6
A. Konsep Pengembangan Model	6
B. Konsep Model yang Dikembangkan	10
C. Kerangka Teoritik	11
D. Rancangan Model	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	29
A. Tujuan Penelitian	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian	29
C. Karakteristik Subjek Penelitian	30
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	30
E. Langkah – Langkah Pendekatan Model	31
F. Validasi	33

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	35
A. Hasil Penelitian	35
B. Kelayakan Model	57
C. Efektifitas Model	58
D. Pembahasan	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	61
A. Kesimpulan	61
B. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN	64

