

**MODEL LATIHAN TEKNIK TENDANGAN *DOLKE CHAGI*  
PADA ATLET TAEKWONDO UNIVERSITAS NEGERI  
JAKARTA**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**JAPAR HAMDY**

**1602619006**

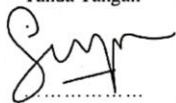
**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan**


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


LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI


Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd. NIP. 196411261988031002		15/08/23


Pembimbing II Okki Yonda, S.Or.,M.Pd. NIDN. 0025109201		15/08-2023
--	--	------------

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Iman Sulaiman, M.Pd. NIP. 196306271988031001	Ketua		09/08/23

2. Dr. Rina Ambar Dewanti, S.Pd., M.Pd. NIP. 197409042005012001	Sekretaris		15/08/23
--	------------	--	----------

3. Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd. NIP. 196411261988031002	Anggota		15/08/23
--	---------	--	----------

4. Okki Yonda, S.Or., M.Pd. NIDN. 0025109201	Anggota		15/08-2023
---	---------	--	------------

5. Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd. NIP. 197205042005011002	Anggota		11/08/23
--	---------	--	----------

Tanggal Lulus : 03 Agustus 2023

## PERNYATAAN ORISINILITAS

Dengan ini peneliti menyatakan bahwa:

1. Karya tulis 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 ketidakbenaran 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, 18 Agustus 2023  
Yang membuat pernyataan,



Japar Hamdi  
No. Reg. 1602619006



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://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 : Japar Hamdi .....  
NIM : 1602619006 .....  
Fakultas/Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga .....  
Alamat email : Japarhamdi231@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 TEKNIK TENDANGAN *DOLKE CHAGI* PADA ATLET  
TAEKWONDO UNIVERSITAS NEGERI 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, 18 Agustus 2023

Penulis

( Japar Hamdi)

## **MODEL LATIHAN TEKNIK TENDANGAN *DOLKE CHAGI* PADA ATLET TAEKWONDO UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan Model Latihan Teknik Tendangan *Dolke Chagi*. Pada Atlet Taekwondo Universitas Negeri Jakarta. Sesuai dengan tujuan yang digunakan oleh peneliti yaitu sampai lima langkah penelitian atau sampai tahap validasi ahli yang dimana penelitian ini menggunakan metode penelitian *research and development*(R&D) ADDIE. untuk mendapatkan model yang tepat sesuai dengan tujuan pengembangan model latihan berdasarkan teori teknik dasar tendangan *dolke chagi* pada cabang olahraga taekwondo yang dipelajari. Setelah meneliti, lalu peneliti membuat buku Model Latihan Teknik Tendangan *Dolke Chagi* pada Atlet Taekwondo Universitas Negeri Jakarta, selanjutnya adalah tahap proses validasi yang dilakukan oleh tiga telaha pakar taekwondo (*expert judgement*). Pada buku Model Latihan Teknik Tendangan *Dolke Chagi* pada Atlet Taekwondo Universitas Negeri Jakarta peneliti menjelaskan, membuat desain, membuat dua puluh model latihan yang dikembangkan dari teknik tendangan *dolke chagi* taekwondo, agar memberikan manfaat bagi atlet Universitas Negeri Jakarta serta meningkatkan keterampilan dan kemampuan siswa melakukan teknik tendangan juga membuka pikiran para atlet bahwa keterampilan yang baik dan benar sangatlah penting terutama pada tendangan *dolke chagi* karena merupakan tendangan yang penting dan dapat menghasilkan poin tinggi. Kesimpulan pada buku Model Latihan Teknik Tendangan *Dolke Chagi* pada Atlet Taekwondo Universitas Negeri Jakarta, model latihan teknik tendangan *dolke chagi* pada atlet Universitas Negeri Jakarta layak digunakan dalam latihan taekwondo.

**Kata Kunci:** Model Latihan, Tendangan *Dolke Chagi*, Atlet Taekwondo.

**DOLKE CHAGI KICKING TECHNIQUE TRAINING MODEL ON  
TAEKWONDO ATHLETES JAKARTA STATE UNIVERSITY  
(UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA)**

**ABSTRACT**

*This study aims to develop a Dolke Chagi Kick Technique Training Model for Taekwondo Athletes of Jakarta State University. In accordance with the objectives used by researchers, namely up to five research steps or up to the expert validation stage where this study uses the ADDIE research and development (R&D) method. to get the right model according to the purpose of developing an exercise model based on the theory of the basic technique of the dolke chagi kick in the taekwondo sport being studied. After researching, the researcher then made a book on the Dolke Chagi Kick Technique Exercise Model for Taekwondo Athletes of Jakarta State University, the next stage was the validation process which was carried out by three taekwondo experts (expert judgment). In the book Training Model Dolke Chagi Kick Technique for Taekwondo Athletes of Jakarta State University, the researchers explained, made designs, made nineteen training models developed from the taekwondo dolke chagi kick technique, in order to provide benefits for the athletes of Jakarta State University and improve the skills and abilities of students to perform kicking technique also opens the minds of athletes that good and right skills are very important, especially in the dolke chagi kick because it is an important kick and can produce high points. Conclusions in the book Model Exercise Dolke Chagi Kick Technique for Taekwondo Athletes of Jakarta State University, the model for training the Dolke Chagi kick technique for athletes of Jakarta State University is suitable for use in taekwondo training.*

**Keywords:** Training Model, Dolke Chagi Kick, Taekwondo Athlete.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Yang Maha Esa, Yang telah melimpahkan rahmat dan karuniaNya, sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Adapun tujuan dari penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk mendapat gelar sarjana pendidikan.

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 terimakasih kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Bapak **Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si**, Pembimbing I Bapak **Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd** dan Pembimbing II Bapak **Okki Yonda, M.Pd**, serta Pembimbing Akademik Bapak **Hendro Wardoyo, S.Pd, M.Pd**, atas segala bimbingan dalam penyusunan serta penulisan skripsi ini, terimakasih kepada orangtua, keluarga dan teman-teman yang selalu memberikan do'a dan motivasi, semoga Allah SWT melimpahkan balasan yang sesuai atas segala kebaikan yang telah diberikan. Aamiin.

Jakarta, 18 Agustus 2023

JH

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian.....	3
C. Perumusan Masalah .....	3
D. Kegunaan Hasil Penelitian .....	4
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK</b> .....	<b>6</b>
A. Konsep Pengembangan Model .....	6
B. Konsep Model Yang Dikembangkan.....	29
C. Kerangka Teoritik .....	30
D. Rancangan Model .....	54
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>56</b>
A. Tujuan Penelitian .....	56
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	56
C. Karakteristik Model Yang Dikembangkan .....	57
D. Pendekatan dan Metode Penelitian .....	58
E. Langkah-Langkah Penggunaan Model .....	62
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>68</b>
A. Hasil Pengembangan Bentuk .....	68
B. Hasil Analisis Kebutuhan .....	69
C. Draft Model Awal .....	70



D. Model Final .....	70
E. Kelayakan Model .....	90
F. Pembahasan.....	94
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>96</b>
A. Kesimpulan .....	96
B. Saran .....	96
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>98</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>100</b>
<b>RIWAYAT HIDUP PENULIS.....</b>	<b>115</b>



## DAFTAR TABEL

1. Pembagian Kelas Senior .....	46
2. Instrumen Tahap Teknik Dasar <i>Dolke Chagi</i> .....	51
3. Nama Para Telaah Pakar dalam Uji Validasi.....	65
4. Kesimpulan Uji Ahli Terhadap Model Latihan .....	91
5. Hasil Analisis Data Ujicoba Model Latihan .....	94



## DAFTAR GAMBAR

1. Model Pengembangan Dick and Carey.....	11
2. Langkah – Langkah Metode <i>Research And Development</i> .....	13
3. Tahapan Model Pengembangan MPI.....	18
4. Tahapan Model Pengembangan Borg & Gall.....	19
5. Model ADDIE.....	24
6. Lapangan dan Peraturan Pertandingan Kyorugi.....	47
7. Otot Pendukung Tendangan <i>Dolke Chagi</i> .....	48
8. Otot Pendukung Tendangan <i>Dolke Chagi (Thighs)</i> .....	49
9. Otot Pendukung Tendangan <i>Dolke Chagi (Calves)</i> .....	49
10. Otot Pendukung Tendangan <i>Dolke Chagi (Core &amp; Chest)</i> .....	50
11. Model ADDIE.....	59



## DAFTAR LAMPIRAN

1. Identitas Subjek Penelitian.....	100
2. Angket Atlet.....	101
3. Surat Ijin Penelitian.....	107
4. Surat Balasan Penelitian.....	108
5. Surat Permohonan Validasi 1.....	109
6. Surat Permohonan Validasi 2.....	110
7. Surat Permohonan Validasi 3.....	111
8. Gambar Uji Coba Produk.....	112

