

**MODEL LATIHAN TEKNIK TENDANGAN NARAE CHAGI
PADA ATLET CADET NINE TAEKWONDO ACADEMY**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

STANISLAUS SUARLEMBIT

6315162620

Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh

Gelar Sarjana Pendidikan



PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

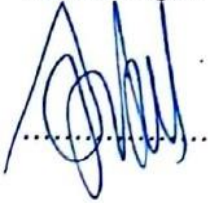


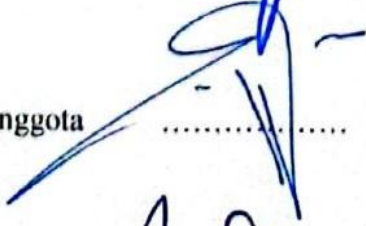

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2023

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd NIP. 196411261988031002		16-08-2023
Pembimbing II		
Dr. Bambang Sujiono, M.Pd NIP. 195902251986031003		17-08-2023

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Nur Fitranto, S.Pd, M.Pd. NIP. 198506182015041002	Ketua		15-08-2023
2. Lita Mulia, S.Pd, M.Pd. NIDN. 0030128607	Sekretaris		21-08-2023
3. Hendro Wardoyo, S.Pd, M.Pd. NIP. 197205042005011002	Anggota		18-08-2023
4. Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd. NIP. 196411261988031002	Anggota		16-08-2023
5. Dr. Bambang Sujiono, M.Pd. NIP. 195902251986031003	Anggota		17-08-2023

Tanggal Lulus :

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 penelitianpeneliti 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 daftarPustaka
4. Pernyataan ini peneliti buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpanan 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 diUniversitas Negeri Jakarta.

Tangerang Selatan, 19 Juli 2023



METERAI
TEMPEL
F97AJX564564966

Stanislaus Suarlembit
No. Reg 6315162620



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
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 : STANISLAUS SUARLEMBIT
NIM : 6315162620
Fakultas/Prodi : ILMU KEOLAHRAGAAN/PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
Alamat email : asuasuari159@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 *Narae Chagi* Pada Atlet Cadet *Nine Taekwondo Academy*

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, 25 Agustus 2023

Penulis

(Stanislaus Suarlembit)
nama dan tanda tangan

MODEL LATIHAN TEKNIK TENDANGAN NARAE CHAGI PADA ATLET CADET NINE TAEKWONDO ACADEMY

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan Model Latihan Teknik Tendangan *Narae Chagi* pada atlet *Cadet Nine Taekwondo Academy*. 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 *dwi chagi* pada cabang olahraga taekwondo yang dipelajari. Setelah meneliti, lalu peneliti membuat buku Model Latihan Teknik Tendangan *Narae Chagi* pada Atlet *Cadet Nine Taekwondo Academy*, selanjutnya adalah tahap proses validasi yang dilakukan oleh tiga telaah pakar Taekwondo (*expert judgement*). Pada buku Model Latihan Teknik Tendangan *Narae Chagi* pada Atlet *Cadet Nine Taekwondo Academy* peneliti menjelaskan, membuat desain, membuat sembilan belas model latihan yang dikembangkan dari teknik tendangan *narae chagi* taekwondo, agar memberikan manfaat bagi atlet *cadet Nine Taekwondo Academy* 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 *narae chagi* karena merupakan tendangan yang penting dan dapat menghasilkan *point* tinggi. Kesimpulan pada buku Model Latihan Teknik Tendangan *Narae Chagi* pada Atlet *Cadet Nine Taekwondo Academy*, model latihan teknik tendangan *narae chagi* pada atlet *Cadet Nine Taekwondo Academy* layak digunakan dalam latihan taekwondo.

Kata Kunci: Model Latihan, Tendangan *Narae Chagi*, Atlet Taekwondo

NARAE CHAGI KICKING TECHNIQUE TRAINING MODEL ON CADET ATHLETES NINE TAEKWONDO ACADEMY

ABSTRACT

This study aims to develop a Narae Chagi Kick Technique Training Model for Cadet Nine Taekwondo Academy athletes. In accordance with the objectives used by researchers, namely up to five research steps or up to the expert validation stage where this research uses the ADDIE research and development (R&D) research method. to get the right model in accordance with the purpose of developing a training model based on the theory of the basic techniques of dwi chagi kicks in the taekwondo sport studied. After researching, then the researcher made a Narae Chagi Kick Technique Training Model book for Cadet Nine Taekwondo Academy Athletes, the next stage is the validation process carried out by three Taekwondo expert reviews (expert judgment). In the book Narae Chagi Kick Technique Training Model for Nine Taekwondo Academy Cadet Athletes, researchers explained, made a design, made nineteen training models developed from the narae chagi taekwondokick technique, in order to provide benefits for Nine Taekwondo Academy cadet athletes and improve students' skills and abilities to perform kicking techniques as well as open the minds of athletes that good and correct skills are very important, especially in narae chagi kicks because it is an important kick and can produce highpoints. In conclusion to the book Model Training for Narae Chagi Kick Techniques for Cadet Nine Taekwondo Academy Athletes, the training model for narae chagi kick techniques for Cadet Nine Taekwondo Academy Athlete.

Keyword: Training Model, Narae Chagi Kicking, Taekwondo Athlete

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yesus Kristus, yang telah melimpahkan rahmat dan karuniaNya, sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Adapun tujuan dari penulisan skripsi ini ialah untuk memenuhi salah satu persyaratan 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 terima kasih kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta Bapak Prof. Dr. JohansyahLubis, 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 Dr. Bambang Sujiono,M.Pd, serta Pembimbing Akademik Bapak Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd atas segala bimbingan dalam teman-teman yang selalu memberikan doa dan motivasi, semoga Tuhan Yesus Kristus melimpahkan balasan yang sesuai atas segala kebaikan yang telah diberikan. Amin.

Tangerang Selatan, 19 Juli 2023

SS

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINILITAS	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	v
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.....	7
A. Kerangka Teoritik.....	7
1. Model Pengembangan Dick and Carey.....	10
2. Model Pengembangan Sugiyono	13
3. Model Pengembangan Borg & Gall	17
4. Model Pengembangan Sugiyono	21
5. Model Pengembangan ADDIE	23
B. Kerangka Teori	26
1. Hakikat Taekwondo	26
2. Hakikat Latihan	37
3. Hakikat Narae Chagi	38
4. Karakteristik Usia Cadet.....	47
C. Rancangan Model	49
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	50
A. Tujuan Penelitian	50
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	50
C. Karakteristik Model Yang Dikembangkan	50
D. Pendekatan Metode Penelitian.....	51
E. Langkah – Langkah Penggunaan Model	54

F. Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model.....	57
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	60
A. Hasil Pengembangan dan Bentuk.....	60
B. Hasil Analisis Kebutuhan.....	61
C. Model Final	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	84
A. Kesimpulan.....	84
B. Saran.....	84
DAFTAR PUSTAKA	85
LAMPIRAN.....	87
RIWAYAT HIDUP PENULIS.....	103



DAFTAR TABEL

1. Kategori BeratBadan Atlet Cadet.....	29
2. Rancangan ModelLatihan.....	49
3. Draft Model Latihan.....	56
4. Kesimpulan Uji Ahli Terhadap Model Latihan teknik Tendangan <i>Narae Chagi</i> Pada <i>Atlet Nine Taekwondo Academy</i>	79
5. Pembagian Model Latihan Tendangan Tehknik <i>Narae Chagi</i> Pada <i>Atlet Cadet</i> <i>Nine Taekwondo Academy</i> sesuai dengan alat yang digunakan.....	81



DAFTAR GAMBAR

1. Model Pengembangan Dick and Carey.....	12
2. Langkah – Langkah Metode <i>Research And Development</i>	14
3. Tahapan Model Pengembangan Borg & gall.....	17
4. Tahapan Model Pengembangan MPI.....	22
5. Model ADDIE.....	23
6. Perlengkapan <i>Taekwondo Pad</i> Saat Pertandingan	28
7. Teknik Tendangan <i>Ap Chagi</i>	40
8. Teknik Tendangan <i>Dollyo Chagi</i>	41
9. Teknik Tendangan <i>Naeryo Chagi</i>	41
10. Teknik Tendangan <i>Dolge Chagi</i>	42
11. Teknik Tendangan <i>Dwi Chagi</i>	42
12. Teknik Tendangan <i>Nare Chagi</i>	43
13. <i>Basic Dolyo Narae Chagi</i>	49
14. <i>Basic Narae Chagi Dengan Target</i>	49
15. Otot Pendukung Tendangan <i>Narae Chagi (Core)</i>	50
16. <i>Crunch</i> (Jenis Latihan Pendukung Tendangan <i>Narae Chagi</i>)	51
17. <i>Superman</i> (Jenis Latihan Pendukung Tendangan <i>Narae Chagi</i>).....	51
18. <i>Front Plank</i> (Jenis Latihan Pendukung Tendangan <i>Narae Chagi</i>).....	51
19. Otot Pendukung Tendangan <i>Narae Chagi (Thigh)</i>	52
20. <i>Sumo Squat</i> (Jenis Latihan Pendukung Tendangan <i>Narae Chagi</i>)	52
21. <i>Skater Squat</i> (Jenis Latihan Pendukung Tendangan <i>Narae Chagi</i>)	53
22. Otot Pendukung Tendangan <i>Narae Chagi (Glute & Calves)</i>	53
23. <i>Calf Raise</i> (Jenis Latihan Pendukung Tendangan <i>Narae Chagi</i>)	54

1. Identitas Subjek Penelitian.....	87
2. Angket Atlet.....	88
3. Surat Ijin Penelitian.....	94
4. Surat Balasan Penelitian.....	95
5. Surat Permohonan Validasi 1.....	96
6. Surat Permohonan Validasi 2.....	97
7. Surat Permohonan Validasi 3.....	98
8. Gambar Uji Coba Produk.....	99

