

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KESEIMBANGAN
ATLET USIA 12-16 TAHUN CLUB TAEKWONDO PANTER
KOTA BEKASI**



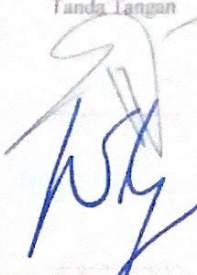

*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*



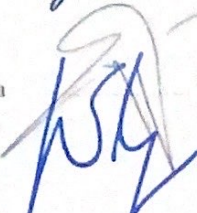
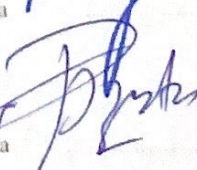
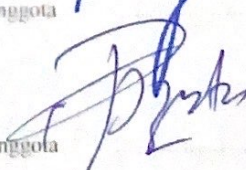
**ELSA AULIANI MUKMIN
1602618014**

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

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN
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 (Hendro Wardoyo, S Pd, M Pd) NIP. 197205042005011002		18-08-2023

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Bavu Nugraha, S Pd, MPd NIP. 198112182010121002	Ketua		16-08-2023
2. Okki Yonda, S Or, M Pd NIDN. 0025109201	Sekretaris		18-08-2023
3. Dr. Fahmy Fachrezzy, M Pd NIP. 196411261988031002	Anggota		16-08-2023
4. (Hendro Wardoyo, S Pd, M Pd) NIP. 197205042005011002	Anggota		18-08-2023
5. (Dr. Tirto Aprivanto, S Pd, M Si) NIP. 197004171999031002	Anggota		23/8/23

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 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 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 di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 18 Agustus 2023
Yang membuat pernyataan,



(Elsa Auliani Mukmin)
No Reg. 1602618014

LEMBAR PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Pertama-tama puji syukur saya panjatkan kepada Allah swt atas terselesaikannya skripsi ini dengan baik dan lancar. Skripsi ini saya persembahkan untuk Kedua orang tua Bapak Samsul Mukmin dan Ibu Yuliah Umiatun, terimakasih atas doa, semangat, motivasi, pengorbanan, nasehat serta kasih sayang yang tidak pernah henti sampai dengan saat ini. Juga kepada diri saya sendiri yang telah berjuang sampai titik ini dan adik saya Masya Ario Bimo terimakasih sudah menjadi saudara yang selalu siap sedia menemani dalam suka maupun duka.

Terimakasih saya ucapkan kepada Lika Mumthahanah yang telah membantu saya dalam penyelesaian skripsi ini. Dan untuk Jihan, Ipul dan Zacky terimakasih banyak untuk *support*-nya selama ini. Saya ucapkan terimakasih kepada teman-teman KOP Taekwondo Universitas Negeri Jakarta yang telah telah membantu selama menempuh perkuliahan di FIK UNJ. Dan yang terakhir, teman-teman PKO. Terimakasih sudah selalu ada sejak awal sampai sampai hari ini, sebuah kebanggaan bagi saya bisa bersama kalian di sini, semoga Allah swt membalas kebaikan kalian dengan rahmat dan nikmatnya yang berlimpah, aamiin.

Ucapan terimakasih juga saya haturkan kepada seluruh pihak yang terlibat dalam penulisan skripsi ini, terimakasih banyak atas bantuan dan segala kerja samanya selama penyelesaian tugas akhir ini, saya berharap semoga segala bantuan yang telah diberikan dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan pahala dari Allah SWT.

Saya menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan, akhir kata saya berharap agar skripsi ini kelak bisa berguna bagi banyak orang dan kemajuan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang Kepelatihan Kecabangan Olahraga juga memberi informasi yang menjadi manfaat bagi para pembacanya.

Salam Hormat.

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KESEIMBANGAN ATLET USIA 12-16 TAHUN KLUB TAEKWONDO PANTHER KOTA BEKASI

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keseimbangan atlet taekwondo khususnya pada usia 12-16 tahun. Mengingat usia tersebut masih memiliki jenjang waktu yang panjang untuk sampai di puncak karier, maka seorang pelatihpun harus menjaga performa atlet tersebut, karena hal ini menjadi dasar atau modal utama dalam pencapaian prestasi di usianya. Dalam hal ini, peneliti mengembangkan model latihan keseimbangan pada atlet taekwondo dengan menggunakan media alat *swiss ball* dan alat roda. Peneliti menggunakan metode R&D (*research and development*) yang merupakan metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut. Peneliti menggunakan konsep pengembangan model ADDIE, yang di mana model ini bersifat interaktif dan hasil evaluasinya dilakukan pada setiap tahapan yang dapat membawa pengembangan pembelajaran ke fase sebelumnya atau memberikan umpan balik untuk perbaikan secara terus menerus. Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil ujicoba lapangan dan pembahasan hasil penelitian, terdapat 19 gerakan model latihan keseimbangan menggunakan alat *swiss ball* dan alat roda pada atlet usia 12-16 tahun yang dimana hasil latihan tersebut dianggap layak dan sudah divalidasi oleh ahli.

Kata Kunci : *swiss ball, research and development, latihan keseimbangan, atlet taekwondo.*

**MODEL DEVELOPMENT OF BALANCE TRAINING ATHLETES AGED 12-16
YEARS OF PANTHER TAEKWONDO CLUB BEKASI CITY**

ABSTRACT

This study aims to improve the balance of taekwondo athletes, especially at the age of 12-16 years. Considering that this age still has a long time to reach the peak of his career, a coach must also maintain the athlete's performance, because this is the basis or main capital in achieving achievements at his age. In this case, researchers developed a model of balance training in taekwondo athletes using media tool swiss ball and wheel tools. Researchers used the R&D method (research and development) which is a research method used to produce certain products, and test the effectiveness of these products. Researchers use the concept of developing the ADDIE model, in which this model is interactive and the evaluation results are carried out at each stage which can bring learning development to the previous phase or provide feedback for continuous improvement. Based on data obtained from the results of field trials and discussion of research results, there are 19 movement models of balance exercises using tool swiss ball and wheel tools in athletes aged 12-16 years where the training results are considered feasible and have been validated by experts.

Keywords : *swiss ball, research and development, balance training, taekwondo athletes.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Yang Maha Esa, Yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Adapun tujuan dari penulisan skripsi ini untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapat gelar sarjana olahraga. Saya selaku peneliti sangat menyadari bahwa dalam penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan baik dari segi kriteria penulisan. 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 Pof. 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 Hendro Wardoyo S.Pd, M.Pd, serta Pembimbing Akademik Bapak Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si, atas segala bimbingan dalam penyusunan serta penulisan skripsi ini, terima kasih kepada orang tua, keluarga dan teman-teman yang selalu memberikan do'a kepercayaan dan motivasi, semoga Allah SWT melimpahkan balasan yang sesuai atas segala kebaikan yang telah diberikan.Aamiin.

Jakarta, 18 Agustus 2023

EAM

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
<i>ABSTRACT</i>	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian	4
C. Perumusan Masalah	5
D. Kegunaan Penelitian	5
BAB II	7
KAJIAN TEORITIK	7
A. Konsep Pengembangan Model	7
1. Model Pengembangan ADDIE	10
2. Model Pengembangan Dick and Carry	15
3. Model Pengembangan Sugiyono	18
4. Model Pengembangan Intruksional	22
5. Model Pengembangan Borg & Gall	24
B. Konsep Model yang Dikembangkan	29
1. Pengertian Model	29
2. Hakikat Latihan	32
C. Kerangka Teoritik	39
1. Keseimbangan	39
2. LTAD (Long-Term Athlete Development)	43
3. Alat Swiss Ball	55
4. Alat Roda/Dudukan Roda	56
5. Hakekat Taekwondo	57
D. Rancangan Model	59
BAB III	61

METODELOGI PENELITIAN	61
A. Tujuan Penelitian.....	61
B. Tepat dan Waktu Penelitian.....	61
1. Tempat Penelitian	61
2. Waktu Penelitian.....	61
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan.....	62
1. Sasaran Penelitian.....	62
2. Subyek Penelitian	62
D. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	62
E. Langkah-Langkah Pengembangan Model	66
1. Penelitian Pendahuluan.....	66
2. Perencanaan Pengembangan Model	67
3. Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model.....	68
BAB IV	72
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	72
A. Hasil Pengembangan Model.....	72
1. Hasil Analisis Kebutuhan	73
2. Draf Model Final	74
B. Kelayakan Model.....	123
C. Pembahasan	126
BAB V.....	129
KESIMPULAN DAN SARAN	129
A. Kesimpulan.....	129
B. Saran	129
DAFTAR PUSTAKA	131
LAMPIRAN.....	133

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Model Pengembangan ADDIE.....	11
Gambar 2.2. Model Pengembangan Dick and Carey.....	16
Gambar 2.3. Model Pengembangan Sugiyono.....	18
Gambar 2.4. Model Pengembangan intruksional.....	22
Gambar 2. 5. Model Pengembangan Borg and Gall	24
Gambar 2.6. Keseimbangan Statis	41
Gambar 2.7. Keseimbangan Dinamis.....	42
Gambar 2.8. Swiss Ball.....	55
Gambar 2.9. Model Pengembangan ADDIE.....	60
Gambar 3.10.Model ADDIE.....	64
Gambar 4.11. Muscle of the body : Anterior view	76
Gambar 4.12. Muscle of the body : Anterior view	78
Gambar 4.13. Muscle of the body : Posterior view.....	79
Gambar 4.14. Muscle of the body : Posterior view.....	81
Gambar 4.15. Muscle of the body : Anterior view	83
Gambar 4.16. Muscle of the body : Posterior view.....	84
Gambar 4.17. Muscle of the body: Posterior view.....	86
Gambar 4.18. Muscle of the body : Anterior view	88
Gambar 4.19. Muscle of the body : Anterior view	90
Gambar 4.20. Muscle of the body : Anterior view	92
Gambar 4.21. Muscle of the body : Posterior view.....	93
Gambar 4.22. Muscle of the body : Anterior view	95
Gambar 4.23. Muscle of the body : Posterior view.....	96
Gambar 4.24. Muscle of the body : Anterior view	98
Gambar 4.25. Muscle of the body : Posterior view.....	99
Gambar 4.26. Muscle of the body : Anterior view	101
Gambar 4.27. Muscle of the body : Posterior view.....	102
Gambar 4.28. Muscle of the body : Anterior view	104
Gambar 4.29. Muscle of the body : Posterior view.....	105
Gambar 4.30. Muscle of the body : Anterior view	107
Gambar 4.31. Muscle of the body : Posterior view.....	108
Gambar 4.32. Muscle of the body : Posterior view.....	110
Gambar 4.33. Muscle of the body : Posterior view.....	112
Gambar 4.34. Muscle of the body : Anterior view	114
Gambar 4.35. Muscle of the body : Posterior view.....	115
Gambar 4.36.Muscle of the body : Anterior view	117
Gambar 4.37. Muscle of the body : Posterior view.....	118
Gambar 4.38. Muscle of the body : Anterior view	120
Gambar 4.39. Muscle of the body : Posterior view.....	121

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Klasifikasi Kelas dan Nomor yang Dipertandingkan Pada Taekwondo Poomsae	53
Tabel 2.2. Alat Roda	56
Tabel 3.3. Nama Telaah Pakar dalam Uji Validasi	69
Tabel 4.4. Hasil Analisis dan Uji Coba Model Latihan Keseimbangan Menggunakan Alat Swiss Ball dan Alat Roda Pada Atlet Taekwondo Usia 12- 16 Tahun Klub Taekwondo Panther Kota Bekasi	126
Tabel 4.5. Rangkuman Hasil Evaluasi Ahli	127

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Identitas Subjek Penelitian	133
Lampiran 2. Angket Intrumental Atlet.....	134
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	139
Lampiran 4. Surat Balasan Penelitian	140
Lampiran 5. Permohonan Validasi 1.....	141
Lampiran 6. Permohonan Validasi 2.....	145
Lampiran 7. Permohonan Validasi 3.....	149
Lampiran 8. Gambar Uji Coba Produk	153



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 : Elsa Auliani Mukmin
NIM : 1602618014
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan/Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Alamat email : elsaauliani906@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 KESEIMBANGAN ATLET USIA 12-16
TAHUN KLUB PANTHER KOTA BEKASI**

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, 30 Agustus 2023

(Elsa Auliani Mukmin)