

**MODEL LATIHAN *BALANCE* DENGAN MEDIA *CONE*
PADA KATA *PAPUREN* CABANG OLAHRAGA KARATE**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

**ANNISA NUR HIDAYAT
1602619073**

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JANUARI, 2024**

MODEL LATIHAN *BALANCE* DENGAN MEDIA *CONE* PADA *KATA PAPUREN* CABANG OLAHRAGA KARATE

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membuat model latihan *balance* dengan media *cone* pada *kata papuren*. Komponen keseimbangan (*balance*) merupakan suatu komponen yang sangat penting dari kategori *Kata*, jika semua komponen fisik yang lain sudah baik, tetapi komponen keseimbangan (*balance*) kurang baik maka penampilan dari *Kata* tersebut akan kurang maksimal. Penelitian ini merupakan penelitian dan pengembangan (*Research & Development*) dengan menerapkan prosedur ADDIE (*Analisis Design Develop Implement Evaluate*). Model ADDIE digunakan untuk menjadi pedoman dalam pembuatan model latihan *balance* dengan media *cone* pada *kata papuren*. Berdasarkan analisis kebutuhan dan temuan dilapangan selama ini pelatih sudah berupaya maksimal dalam mengembangkan latihan *kata papuren*, akan tetapi pelatih merasa sulit dalam menambah referensi metode latihan untuk mengembangkan latihan *balance* yang akan diberikan. Penelitian ini merupakan riset pengembangan model latihan *balance* dengan media *cone* pada *kata papuren* di *Dojo Gabdika Shitoryukai* Kota Bekasi. Pada penelitian ini dapat dihasilkan 17 model latihan, dimana produk model latihan ini masih banyak kekurangan serta masih memerlukan anjuran serta masukan dari para pakar, sehingga terdapatnya revisi sangat dibutuhkan supaya ada peningkatan dalam pengembangan model latihan *balance* yang dibuat.

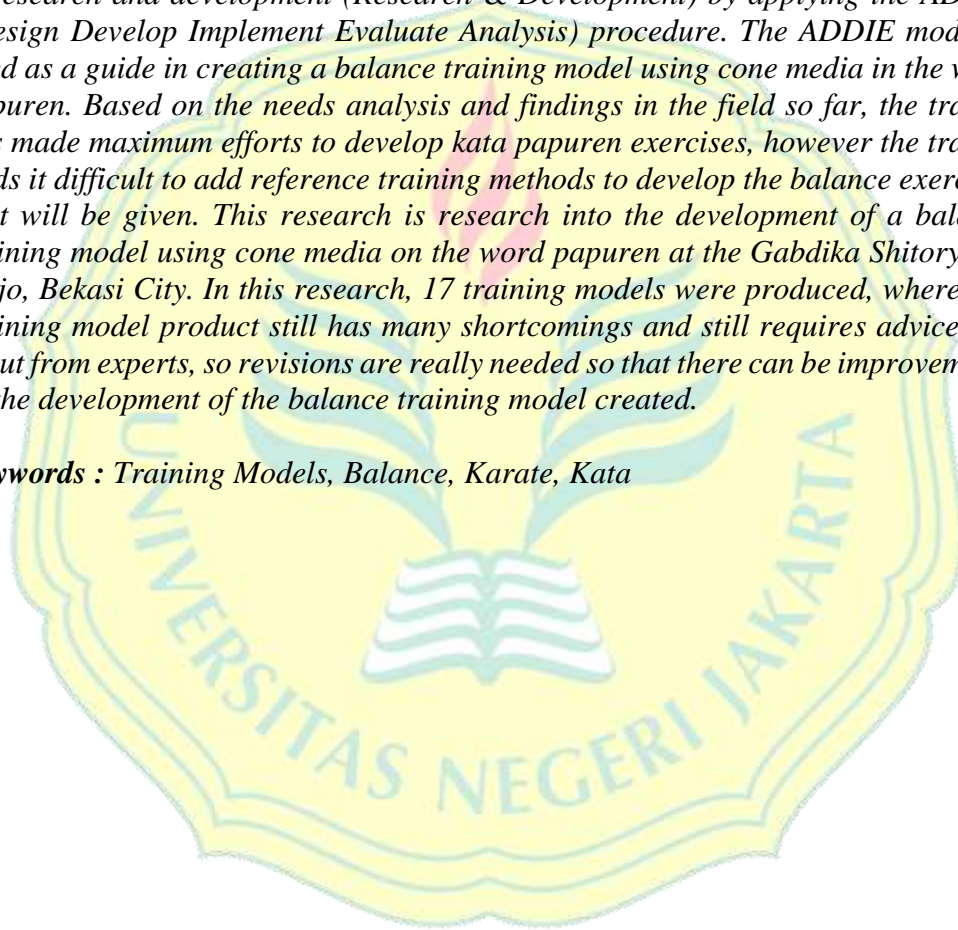
Kata kunci : Model Latihan, Keseimbangan , Karate, *Kata*

BALANCE TRAINING MODEL WITH MEDIA CONE ON KATA PAPUREN SPORT BRANCH OF KARATE

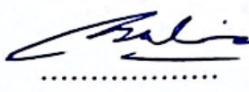



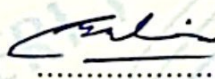
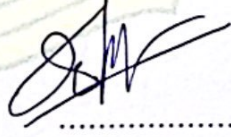

ABSTRACT

This research aims to create a balance training model using cone media in the word papuren. The balance component is a very important component of the Kata category, if all the other physical components are good, but the balance component is not good then the appearance of the Kata will be less than optimal. This research is research and development (Research & Development) by applying the ADDIE (Design Develop Implement Evaluate Analysis) procedure. The ADDIE model is used as a guide in creating a balance training model using cone media in the word papuren. Based on the needs analysis and findings in the field so far, the trainer has made maximum efforts to develop kata papuren exercises, however the trainer finds it difficult to add reference training methods to develop the balance exercises that will be given. This research is research into the development of a balance training model using cone media on the word papuren at the Gabdika Shitoryukai Dojo, Bekasi City. In this research, 17 training models were produced, where this training model product still has many shortcomings and still requires advice and input from experts, so revisions are really needed so that there can be improvements in the development of the balance training model created.

Keywords : Training Models, Balance, Karate, Kata



LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I Lita Mulia, S.Pd., M.Pd. NIDN. 0030128607			18/01/2024
Pembimbing II Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd. NIP. 198112182010121002			17/01/2024
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Hidayat Humaid, M.Pd. NIP. 196302101988031001	Ketua		22/01/2024
2. Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si. NIP. 197004171999031002	Sekretaris		18/01/24
3. Lita Mulia, S.Pd., M.Pd. NIDN. 0030128607	Anggota		18/01/2024
4. Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd NIP. 198112182010121002	Anggota		17/01/2024
5. Dr. Rina Ambar Dewanti, S.Pd., M.Pd. NIP. 197409042005012001	Anggota		17/01/2024

Tanggal Lulus :

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini dinyatakan asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di Perguruan Tinggi lain.
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau di publikasi 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 di kemudian 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, 03 Januari 2024

Yang membuat pernyataan



Annisa Nur Hidayat

NIM. 1602619073



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 : Annisa Nur Hidayat
NIM : 1602619073
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan/Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Alamat email : annisa.nh51@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 BALANCE DENGAN MEDIA CONE PADA KATA PAPUREN
CABANG OLAHRAGA KARATE

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, 23 Januari 2024

Penulis

(Annisa Nur Hidayat)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Model Latihan *Balance Dengan Media Cone* Pada Kata *Papuren* Cabang Olahraga Karate**”. Skripsi ini disusun dan diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Universitas Negeri Jakarta.

Saya menyadari bahwa dalam penyusunan penelitian skripsi ini dapat diselesaikan berkat kerja sama dan bantuan dari banyak pihak, maka dari itu pada kesempatan ini saya mengucapkan rasa terima kasih kepada yang terhormat Bapak **Dr. Hernawan SE., M.Pd.** selaku Dekan FIK UNJ, Bapak **Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si.** selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga; Ibu **Lita Mulia, S.Pd., M.Pd.**, dan Bapak **Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd.**, selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini;serta Ibu **Dr. Rina Ambar Dewanti, S.Pd., M.Pd.**, selaku Dosen Pembimbing Akademik selama menjadi mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta; Dan tak lupa kepada kedua orang tua dan keluarga besar yang selalu mendoakan dan mendukung peneliti, serta teman – teman yang telah membantu dan mendukung dalam penulisan skripsi ini. Keluarga besar KOP Karate UNJ dan Dojo Gabdika Shitoryukai Kota Bekasi yang telah banyak membantu saya dan memberikan motivasi serta semangat dalam proses penyusunan skripsi ini; serta seluruh Staf Akademik, Prodi dan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah banyak membantu dan memudahkan urusan administrasi peneliti.

Akhir kata, semoga Allah SWT membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu dan semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 21 Desember 2023

A.N.H

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PERSEMBAHAN	iii
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian	4
C. Perumusan Masalah	4
D. Kegunaan Hasil Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORITIK	6
A. Konsep Pengembangan Model	6
B. Konsep Model yang Dikembangkan.....	12
C. Kerangka Teoritik	13
1. Hakikat Latihan.....	13
2. Hakikat Keseimbangan	23
3. Hakikat <i>Cone</i>	30
4. Hakikat Karate	32
5. Hakikat <i>Kata Papuren</i>	42
D. Rancangan Model	45
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	47
A. Tujuan Penelitian	47
B. Tempat dan Waktu Penelitian	47

C. Karakteristik Model yang Dikembangkan	47
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	48
E. Langkah-Langkah Pengembangan Model.....	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	55
A. Hasil Pengembangan Model	55
B. Kelayakan Model	76
C. Pembahasan.....	78
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	80
A. Kesimpulan	80
B. Saran.....	80
DAFTAR PUSTAKA.....	81
LAMPIRAN-LAMPIRAN	83



DAFTAR GAMBAR

1. Skema ADDIE	11
2. Sistem <i>Muskuloskeletal</i>	26
3. <i>Cone</i> Mangkuk.....	30
4. <i>Cone</i> Kerucut	31



DAFTAR TABEL

1. Kategori Umur dalam Sistem Pertandingan <i>Kata</i>	37
2. Daftar <i>Kata</i> Resmi dalam Pertandingan	41
3. Dosen Ahli & Pelatih dalam Uji Validasi.....	52
4. Kebutuhan Analisis Awal	56
5. Kesimpulan Model Final	76
6. Skoring Skala Guttman.....	77



DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran Responden Pelatih	83
2. Angket Justifikasi Ahli	85
3. Surat Izin Penelitian.....	91
4. Surat Balasan Penelitian	92
5. Surat Validasi Ahli.....	93
6. Dokumentasi Uji Coba	96
7. Riwayat Hidup	99

