

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KESEIMBANGAN
PADA TEKNIK TENDANGAN AP CHAGI USIA CADET**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

**AMANDA JENNI
1604618008**

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

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

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd NIP. 196411261988031002		22/01/24

Pembimbing II Heru Miftakhudan, S.Or., M.Pd NIP. 199211122023211022		23/01/24
---	--	----------

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Mansur Jauhari, M.Si NIP. 197408152005011003	Ketua		22/01/24
2. Dr. Uzizatun Maslikah, M.Pd NIP. 198505042019032015	Sekretaris		24/01/24
3. Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd NIP. 196411261988031002	Anggota		22/01/24
4. Heru Miftakhudin, S.Or., M.Pd NIP. 199211122023211022	Anggota		23/01/24
5. Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd NIP. 196203201987031002	Anggota		25/01/24

Tanggal Lulus : 11 Januari 2024

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 karna karya tulis ini serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Januari 2024


Amanda Jenni
No. Reg1604610000





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 : Amanda Jenni
NIM : 1604618008
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan / Kepelatihan Cabang Olahraga
Alamat email : amandajenni17@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 Pada Teknik Tendangan Ap Chagi Usia Cadet

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, 29 Januari 2024

Penulis

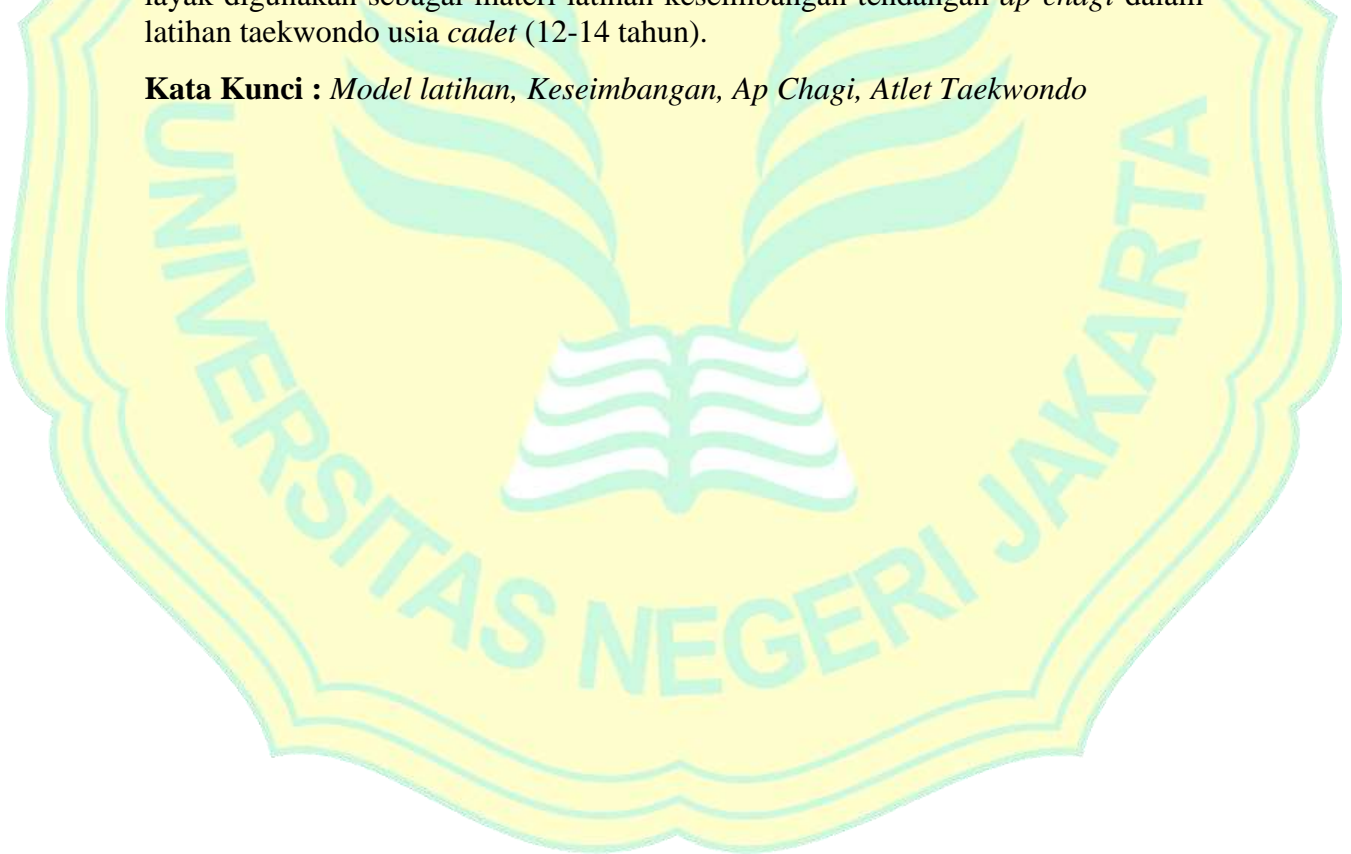
(Amanda Jenni)

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KESEIMBANGAN PADA TEKNIK TENDANGAN *AP CHAGI* USIA CADET

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan keseimbangan untuk teknik tendangan *ap chagi* usia *cadet* (12-14 tahun) pada atlet klub Racata Kota Harapan Indah Bekasi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian *research and development* (R&D) ADDIE sampai tahap validasi ahli. Untuk mendapatkan model yang tepat, dan sesuai dengan tujuan pengembangan model latihan keseimbangan pada cabang olahraga taekwondo. Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan melalui tahap validasi ahli kepelatihan, ahli taekwondo dan implementasi pada subjek penelitian. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah atlet yang berada dikelas pertandingan *cadet* (usia 12-14 tahun) sebanyak 11 orang. Hasil penelitian ini telah tervalidasi oleh ahli sebanyak 16 model latihan keseimbangan untuk teknik tendangan *ap chagi*. Sehingga dapat disimpulkan model latihan keseimbangan teknik tendangan *ap chagi* usia *cadet* klub Racata Kota Harapan Indah Bekasi, layak digunakan sebagai materi latihan keseimbangan tendangan *ap chagi* dalam latihan taekwondo usia *cadet* (12-14 tahun).

Kata Kunci : *Model latihan, Keseimbangan, Ap Chagi, Atlet Taekwondo*



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT. Atas berkat dan rahmatnya serta karunia-Nya yang telah dilimpahkan kepada kita semua, khususnya dalam penyusunan skripsi ini, penulis skripsi ini dimaksud untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar serta Strata Satu (S1) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Dengan rasa hormat saya mengucapkan sangat berterimakasih kepada **Dr. Hernawan, SE., M.pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, **Ferry Yohannes Wattimena, S.Pd, M.Pd** selaku Koordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga, **Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd**, selaku Penasehat Akademik, **Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing I, **Heru Miftakhudin, M. Pd** selaku Dosen Pembimbing II, juga tak lupa kepada Ayah Jendri, ibu Sofianis, yang selalu mensupport dan menuntun saya menjadi pribadi yang lebih baik, kakak, abang, dan keluarga saya, yang telah memberikan dukungan material maupun moral. Serta para Dosen Ahli dan juga teman-teman seperjuangan yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini. Penulis masih menyadari banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT Berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 01 Januari 2024

AMJ

DAFTAR ISI

Halaman

PERNYATAAN ORISINALITAS	Error! Bookmark not defined.
Abstrak	ii
<i>Abstract</i>	Error! Bookmark not defined.
LEMBARAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
B. Fokus Penelitian	4
C. Perumusan Masalah.....	5
D. Kegunaan Hasil Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORITIK	6
A. Konsep Pengembangan Model.....	6
1. Model ADDIE.....	8
2. Model Borg & Gall	9
3. Model Dick and Carey	14
B. Konsep Model Yang Dikembangkan	15
C. Kerangka Teoritik.....	16
1. Taekwondo.....	16
2. Tendangan	18
3. Hakikat Latihan	24
4. Prinsip Latihan	25
5. Hakikat Keseimbangan	27
6. Hakikat Cadet.....	29
D. Rancangan Model.....	31
BAB III METODE PENELITIAN	39
A. Tujuan Penelitian.....	39
B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	39
C. Karakteristik Model Yang Dikembangkan.....	39
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	40
E. Langkah-langkah Pengembangan Model	41
1. Penelitian Pendahuluan	41
2. Perencanaan Pengembangan Model.....	42
3. Validasi, Evaluasi, Dan Revisi Model	43

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	47
A. Hasil Pengembangan Model.....	47
B. Kelayakan Model.....	65
C. Pembahasan	68
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	69
A. Kesimpulan	69
B. Saran	69
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN.....	80
RIWAYAT HIDUP	88

