

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN MOBILITAS  
MENGUNAKAN MEDIA BOLA BESAR TERHADAP  
TENDANGAN *DWI YEOP CHAGI* PADA ATLET *POOMSAE*  
*TAEKWONDO* UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**DARLIN SYAHPUTRA**

**1602619005**

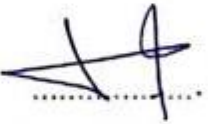
**Skripsi ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan**

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

**LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		11-01-2024
Dr. Fahmy Facherezy, M.Pd NIP. 196411261988031002	.....	.....

Pembimbing II		11-01-2024
Okki Yonda, S.Or., M.Pd NIP. 199210252023211018	.....	.....

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Drs. Endang Darajat, M.Km NIP. 197004171999031002	Ketua		15/1 2024.
		.....	.....

2. Lita Mulia, S.Pd., M.Pd NIDN. 0030128607	Sekretaris		11-01-2024
		.....	.....

3. Dr. Fahmy Facherezy, M.Pd NIP. 196411261988031002	Anggota		11-01-2024
		.....	.....

4. Okki Yonda, S.Or., M.Pd NIP. 199210252023211018	Anggota		11-01-2024
		.....	.....

5. Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd NIP. 197205042005011002	Anggota		12-01-2024
		.....	.....

**Tanggal Lulus :**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan dosen pembimbing
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan oranglain 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 kesungguhannya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dakan 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, 20 Desember 2023

Yang membuat pernyataan,



Darlin Syahputra

NIM. 1602619005



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 : Darlin Syahputra  
NIM : 1602619005  
Fakultas/Prodi : Ilmu Olahraga/Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Alamat email : Darlinsyahputra61652@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 Mobilitas Menggunakan Media Bola Besar Terhadap  
Tendangan Dwi Yeop Chagi Pada Atlet Poomsae 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, 31 Januari 2024

Penulis

( Darlin Syahputra )

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN MOBILITAS MENGGUNAKAN  
MEDIA BOLA BESAR TERHADAP TENDANGAN *DWI YEOP CHAGI*  
PADA ATLET *POOMSAE TAEKWONDO* UNIVERITAS NEGERI  
JAKARTA**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan Model Latihan Mobilitas Menggunakan Bola Besar Terhadap Tendangan *Dwi Yeop Chagi* Pada Atlet *Poomsae Taekwondo* Universitas Negeri Jakarta. Sesuai dengan tujuan yang digunakan oleh peneliti yaitu sampai tahap revisi produk setelah validasi ahli yang dimana menggunakan metode penelitian dan pengembangan Sugiono level 1. Untuk mendapatkan model yang tepat sesuai dengan tujuan pengembangan model latihan berdasarkan teori latihan mobilitas yang dipelajari. Setelah meneliti, proses selanjutnya adalah validasi model bersama 3 orang ahli yaitu ahli *Gymnastic*, ahli fisik dan ahli teknik taekwondo. Selain dari validasi, peneliti juga melakukan uji coba dengan atlet *poomsae taekwondo* Universitas Negeri Jakarta. output yang dihasilkan dari pengembangan ini berupa buku panduan Model Latihan Mobilitas Menggunakan Media Bola Besar Terhadap Tendangan *Dwi Yeop Chagi* Pada Atlet *Poomsae Taekwondo* Universitas Negeri Jakarta. Pada saat proses validasi, memperoleh 15 model latihan mobilitas menggunakan bola besar terhadap tendangan *dwi yeop chagi* pada atlet *poomsae taekwondo* Universitas Negeri Jakarta. Pada saat proses menganalisis angket uji coba mendapatkan hasil tertinggi 94% dan terendah 77%. Dapat disimpulkan bahwa angket uji coba sangat layak dan layak digunakan dengan kriteria 61%-80% dinyatakan layak dan 81%-100% dinyatakan sangat layak. Oleh karena itu proses validasi dapat menjawab rumusan masalah, sehingga kesimpulan bahwa latihan mobilitas dapat dijadikan media latihan kelentukan dan keseimbangan, serta penggunaan bola besar dapat mempengaruhi mobilitas tendangan *dwi yeop chagi* pada atlet *poomsae taekwondo* Universitas Negeri Jakarta.

**Kata Kunci :** Model Latihan Mobilitas, Tendangan *Dwi Yeop Chagi*, Atlet *Poomsae Taekwondo*

**DEVELOPMENT OF MOBILITY EXERCISE MODEL USING LARGE BALL MEDIA FOR DWI YEOP CHAGI KICKS IN POOMSAE TAEKWONDO ATHLETES AT JAKARTA STATE UNIVERSITY**

**ABSTRACT**

*This research aims to develop a Mobility Exercise Model using a Large Ball for Dwi Yeop Chagi Kicks in Poomsae Taekwondo Athletes at Jakarta State University. In line with the research objectives, the researcher progressed up to the stage of product revision after expert validation, utilizing the research and development (R&D) method following Sugiono's level 1 to obtain an accurate model following the development objectives based on the theory of mobility exercises studied. The next step involved validating the model with three experts, namely a Gymnastics expert, a Physical expert, and a Taekwondo Technical expert. In addition to validation, the researcher also conducted trials with Poomsae Taekwondo athletes from Jakarta State University. The output generated from this development is a guidebook for the Mobility Exercise Model Using a Large Ball for Dwi Yeop Chagi Kicks in Poomsae Taekwondo Athletes at Jakarta State University. During the validation process, 15 mobility exercise models were developed using a large ball for Dwi Yeop Chagi kicks for Poomsae Taekwondo athletes at Jakarta State University. When analyzing the trial questionnaire, the highest result obtained was 94%, and the lowest was 77%. It can be concluded that the trial questionnaire is highly feasible, with criteria stating that 61%-80% is considered feasible and 81%-100% is considered highly feasible. Therefore, the validation process can address the research questions, leading to the conclusion that mobility exercises can be used as a flexibility training tool, and the use of a large ball can influence the mobility of Dwi Yeop Chagi kicks in Poomsae Taekwondo athletes at Jakarta State University.*

**Keywords:** *Mobility Exercise Model, Dwi Yeop Chagi Kicks, Poomsae Taekwondo Athletes*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT, yang selalu melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya sehingga skripsi dengan judul "Pengembangan Model Latihan Mobilitas Menggunakan Bola Besar Terhadap Tendangan *Dwi Yeop Chagi* Pada Atlet *Poomsae Taekwondo* Universitas Negeri Jakarta " dapat terselesaikan. Penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari bantuan, dukungan, dan kerja sama dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis menyampaikan banyak terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Hernawan, SE., M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Pi selaku Koordinatir Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
3. Bapak Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd selaku Pembimbing I yang telah memberikan arahan serta bimbingan selama penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Okki Yonda, S.Or., M.Pd selaku Pembimbing II yang telah memberikan arahan serta bimbingan selama penyusunan skripsi ini
5. Bapak Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd selaku Pembimbing Akademik

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna serta masih memiliki kekurangan dalam penulisan. Oleh karena itu diharapkan kritikan serta saran yang membangun agar penulis dapat memperbaikinya. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan bagi pembaca.

Jakarta, 20 Desember 2023

DS

## DAFTAR ISI

Halaman	
<b>PERNYATAAN ORISINALITAS.....</b>	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang masalah.....	1
B. Fokus Penelitian.....	5
C. Perumusan Masalah.....	5
D. Kegunaan Hasil Penelitian.....	5
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK.....</b>	<b>8</b>
A. Latihan.....	8
B. Mobilitas.....	14
1. Pengertian mobilitas.....	14
2. Cara latihan mobilitas.....	15
3. Faktor yang mempengaruhi latihan mobilitas.....	16
4. Manfaat latihan mobilitas.....	17
C. Teknik Dasar Dalam <i>Taekwondo</i> .....	19
D. Langkah-Langkah Teknik Tendangan <i>Dwi Yeop Chagi</i> .....	26
E. <i>Poomsae</i> .....	27
F. <i>Kyukpa</i> .....	28
G. Teori <i>Research and Development (R&amp;D)</i> .....	29



H. Konsep Pengembangan Model.....	35
I. Konsep Model yang Dikembangkan.....	36
J. Kerangka Teoritik .....	36
K. Rancangan Model.....	38
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>40</b>
A. Tujuan Penelitian .....	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	40
C. Karakteristik <i>Ressearch and Development</i> (R&D) .....	40
1. Potensi dan Masalah.....	41
2. Studi Literatur dan Pengumpulan Informasi .....	44
3. Desain Produk .....	50
4. Validasi Desain .....	51
5. Desain Teruji.....	52
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>55</b>
A. Pengembangan Model.....	55
1. Hasil Analisis Kebutuhan.....	55
2. Model Final .....	57
B. Kelayakan Model .....	77
C. Pembahasan.....	96
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>99</b>
A. Kesimpulan .....	99
B. Saran.....	99
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>101</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>103</b>
<b>RIWAYAT HIDUP PENULIS.....</b>	<b>123</b>

## DAFTAR TABEL

1. Teknik Tendangan <i>Dwi Yeop Chagi</i> .....	26
2. Hasil Tes <i>Sit And Rich</i> .....	43
3. Hasil Tes <i>Balance</i> .....	43
4. Cara Pelaksanaan Tes <i>Sit And Rich</i> .....	46
5. Cara Pelaksanaan Tes <i>Balance</i> .....	47
6. Penilaian Tes <i>Balance</i> Menggunakan Waktu .....	48
7. Nama Para Pakar Telaah dalam Uji Validasi .....	52
8. Skala <i>Likert</i> .....	53
9. Kategori Kelayakan Skor Presentase .....	54
10. Draft Awal Model Latihan Mobilitas Menggunakan Bola Besar .....	58
11. Kesimpulan Validasi Pertama Uji Ahli.....	79
12. Kesimpulan Validasi Kedua Uji Ahli .....	82
13. Draft Akhir Model Latihan Mobilitas Menggunakan Bola Besar .....	84
14. Hasil Angket Uji Coba Pada Atlet <i>Poomsae Taekwondo</i> UNJ.....	88
15. Hasil Analisis Data Angket Uji Coba Model Latihan Mobilitas .....	94
16. Kesimpulan Hasil Analisis Data Angket Uji Coba.....	97

## DAFTAR GAMBAR

1. Latihan mobilitas.....	15
2. Sasaran ( <i>Keup so</i> ).....	19
3. Bagian Tubuh untuk Menyerah dan Bertahan .....	20
4. Kuda-Kuda ( <i>Seogi</i> ).....	20
5. Tangkisan ( <i>Makki</i> ) .....	21
6. Pukulan ( <i>Jireugi</i> ).....	22
7. Sabetan ( <i>Chigi</i> ).....	22
8. Tusukan ( <i>Hireugi</i> ).....	23
9. Tendangan ( <i>Chagi</i> ).....	24
10. Tendangan <i>Yeop Chagi</i> .....	24
11. Tendangan <i>Dwi Chagi</i> .....	25
12. Kerangka Latihan Mobilitas.....	30
13. Model Pengembangan Menurut Borg & Gall .....	32
14. Model Pengembangan Menurut 4D .....	33
15. Model Pengembangan Menurut ADDIE.....	34
16. Langkah-Langkah Penelitian R&D Menurut Sugiyono Level 1.....	36
17. Kerangka Teoritik .....	37
18. Langkah-Langkah Penelitian R&D Menurut Sugiyono Level 1.....	41
19. Posisi Pengumpulan Data Pengembangan Level 1 .....	44
20. Penilaian <i>Sit and Rich</i> .....	46

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Izin Penelitian .....	103
2. Surat Balasan Penelitian.....	104
3. Gambar <i>Pretest</i> Latihan Mobilitas Tanpa Bola Besar .....	105
4. Data Tes <i>Sit and Rich</i> .....	106
5. Gambar Tes <i>Sit and Rich</i> .....	107
6. Data Tes <i>Balance</i> .....	108
7. Gambar Tes <i>Balance</i> .....	109
8. Surat Permohonan Validasi 1.....	110
9. Surat Permohonan Validasi 2.....	111
10. Surat Permohonan Validasi 3.....	112
11. Gambar Uji Model Latihan Mobilitas Menggunakan Bola Besar .....	113
12. Gambar Uji Tendangan <i>Dwi Yeop Chagi</i> .....	114
13. Identitas Atlet <i>Poomsae Taekwondo</i> Universitas Negeri Jakarta .....	115
14. Angket Uji Coba .....	116