

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEKNIK *SEOI NAGE*  
OLAHRAGA BELADIRI JUDO PADA ATLET CLUB JUDO  
CEMPAKA PUTIH**



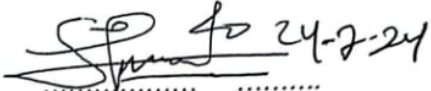

*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*


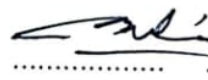



**RAFLY ARVINDA  
1602620051**

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

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

### LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I Prof. Dr, Firmansyah Dlis, M.Pd. NIP. 195803061985031003		24-7-24
Pembimbing II Okki Yonda, S.Or., M.Pd. NIP. 199210252023211018		24/24 7

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Hidayat Humaid, M.Pd. NIP. 196302101988031001	Ketua		24/7 2024
2. Lita Mulia, S.Pd., M.Pd NIP. 198612302024212001	Sekretaris		24/7/24
3. Prof. Dr, Firmansyah Dlis, M.Pd.. NIP. 195803061985031003	Anggota		24-7-24
4. Okki Yonda, S.Or., M.Pd. NIP. 199210252023211018	Anggota		24/7 24
5. Dr. Bayu Nugraha, S.Pd, M.Pd.. NIP. 198112182010121002	Anggota		24/24 7

Tanggal Lulus : 24 - 7 - 2024

## LEMBAR 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 dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi 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 saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian 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, 22 Juni 2024  
Yang membuat pernyataan,



Rafly Arvinda  
NIM. 160262620051



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 : Rafly Arvinda  
NIM : 1602620051  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan/Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Alamat email : [raflyarvinda07@gmail.com](mailto:raflyarvinda07@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 TEKNIK SEOI NAGE OLAHRAGA  
BELADIRI JUDO PADA ATLET CLUB JUDO CEMPAKA PUTIH**

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, 22 Juli 2024

Penulis

(Rafly Arvinda)

# PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEKNIK *SEOI NAGE* OLAHRAGA BELADIRI JUDO PADA CLUB JUDO CEMPAKA PUTIH

## ABSTRAK

*Seoi nage* adalah teknik bantingan sambil menyabit/menyapu tangkai bagian dalam (*Inner Thigh Reaping Throw*). Teknik *seoi nage* ini tergolong teknik yang sulit dan minim variasinya, tetapi tidak sedikit pula juara dunia menggunakan teknik ini dan banyak menghasilkan *ippon gachi* (menang dengan nilai *ippon*). Tujuan Pengembangan model latihan ini adalah untuk mengembangkan model latihan teknik *seoi nage* yang lebih variatif dan inovasi untuk cabang olahraga beladiri Judo. Pada pengembangan model latihan teknik *seoi nage* dalam cabang olahraga beladiri Judo penulis menggunakan metode R & D (*Research and Development*). Pengembangan model latihan ini akan dilakukan pada atlet Club Judo Cempaka Putih. Penelitian ini menggunakan Metode ADDIE. Ada lima langkah dalam pengembangan model ADDIE, yaitu Analisis, penulis mengamati dan menganalisis atlet melalui pertandingan dan latihan. Desain, suatu proses perancangan kerangka awal yang bersifat kompleks dan sistematis, dimana akan menghasilkan sebuah metode latihan untuk teknik *seoi nage*. Pengembangan, dalam model latihan *seoi nage* penulis bersama *expert judgement* memperoleh tiga model latihan (*kumikata, uchikomi & nagekomi*). Implementasi, proses dilakukan bersama *expert judgement* dengan mencoba, mengamati dan menilai model latihan. Evaluasi, merupakan tahap akhir penulis atas model latihan teknik *seoi nage* yang dapat diterapkan kepada para atlet. Dari 25 pengembangan model latihan *expert judgement* telah menetapkan dan menyetujui 17 model latihan yang layak digunakan berdasarkan kebutuhan subjek (Club Judo Cempaka Putih). Hasil penelitian ini berupa video tutorial dan buku saku yang berisi petunjuk gerakan model latihan yang sudah dinyatakan valid oleh pakar dalam cabang olahraga beladiri judo, hasilnya pun dapat dijadikan referensi untuk para atlet atau pelatih dalam melakukan program latihan

**Kata kunci:** *Seoi nage*, Olahraga Bela diri Judo, Pengembangan Model Latihan.

**DEVELOPMENT OF SEOI NAGE'S TECHNIQUE TRAINING  
MODEL FOR JUDO MARTIAL ARTS IN CLUB JUDO  
CEMPAKA PUTIH**

**ABSTRAK**

*Seoi nage is an inner thigh reapping throw technique. This seoi nage technique is classified as a difficult technique and has minimal variations, but not a few world champions use this technique and produce a lot of ippon gachi (win with ippon value). The purpose of developing this training model is to develop a more varied seoi nage technique training model and innovation for Judo. In developing the seoi nage technique training model in Judo, the author uses the R & D (Research and Development) method. The development of this training model will be carried out on Club Judo Cempaka Putih. This study used the ADDIE Method. There are five steps in the development of the ADDIE model, namely Analysis, the author observes and analyzes athletes through matches and exercises. Design, a complex and systematic initial framework design process, will result in a training method for seoi nage techniques. Development, in the seoi nage training model the author together with expert judgement obtained three training models (kumikata, uchikomi & nagekomi). Implementation, the process is carried out with expert judgment by trying, observing and assessing the exercise model. Evaluation, is the author's final stage of the seoi nage technique training model that can be applied to athletes. Of the 25 development of expert judgement training models, 17 training models have been determined and approved based on subject needs (Club Judo Cempaka Putih). The results of this study are in the form of video tutorials and pocket books containing instructions for training model movements that have been declared valid by experts in judo martial arts, the results can also be used as a reference for athletes or coaches in carrying out training programs*

**Keywords:** *Seoi nage, Judo Martial Arts, Training Model Development*

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Olahraga Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, 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.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada **Prof. Dr. Komarudin, M.Si**, selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta. Bapak **Dr. Hernawan, S.E., M.Pd**, selaku Dekan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta. **Prof. Dr. Ramdan Pelana, S.Or., M.Or**, selaku Wakil Dekan I, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta. **Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd**, selaku Dosen Pembimbing Pertama. Bapak **Okki Yonda, S.Or., M.Pd** selaku Dosen pembimbing Kedua. **Dr. Tirta Apriyanto, S.Pd., M.Si.** selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. **Dr. Bayu Nugraha, S.Pd, M.Pd.**, Pembimbing Akademik, yang rela meluangkan waktunya untuk membimbing penulis sampai penulis menyelesaikan penelitian Skripsi ini, Seluruh partisipan penelitian **atlet Club Judo Cempaka Putih** yang bersedia membantu dalam usaha menyelesaikan model latihan ini, Kepada orang tua penulis, Ibu **Sefy Fitriah** Bapak **Arif Sutrisna**, **Sensei Cornelis** dan **Sensei Linia** selaku Pelatih dan sekaligus saya anggap sebagai Orang tua dari penulis yang juga turut memberikan doa dan dukungan bagi penulis, **Razacky Akbar** selaku inspirasi dan motivasi penulis untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Akhir kata, dengan segala kerendahan hati peneliti mempersembahkan Skripsi ini kepada semua pihak yang berkepentingan. Semoga semua skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca pada umumnya dan pihak-pihak yang berkepentingan khususnya.

Jakarta, 22 Juni 2024  
RA

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang masalah .....	1
B. Fokus Penelitian .....	6
C. Perumusan Masalah.....	6
D. Kegunaan Hasil Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK .....</b>	<b>8</b>
A. Konsep Pengembangan Model.....	8
B. Konsep Model yang Dikembangkan.....	17
C. Kerangka Teoritik.....	19
D. Rancangan Model.....	36
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>39</b>
A. Tujuan Penelitian.....	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	40
C. Karakteristik model yang dikembangkan.....	40
D. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	41
E. Langkah-langkah Pengembangan Model .....	42
1. Penelitian Pendahuluan.....	42
2. Perencanaan Pengembangan Model .....	43
3. Validasi, Evaluasi, Revisi .....	46



<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>51</b>
A. Hasil Pengembangan Model.....	51
B. Kelayakan Model .....	57
C. Pembahasan .....	59
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....</b>	<b>63</b>
A. Kesimpulan.....	63
B. Saran.....	63
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>65</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>67</b>



## DAFTAR TABEL

1. Teknik Bantingan .....	23
2. Design Model Latihan Teknik <i>Seoi nage</i> .....	44
3. Data dan Kejuaran UNJ CUP 2023 Atlet Judo Cempaka Putih.....	51
4. Model Final .....	53
5. Penilaian Kelayakan Model Latihan .....	58



## DAFTAR GAMBAR

1. Model pengembangan 4D .....	13
2. Model Dick & Carey .....	14
3. Model Pengembangan ADDIE .....	15
4. Teknik <i>Seoi nage</i> .....	25
5. Otot-Otot Tubuh Manusia .....	25
6. Anatomi Otot tangan .....	26
7. Otot tungkai .....	27
8. Teknik <i>Basic Grip</i> .....	29
9. Teknik <i>Hikite, Tsurite</i> .....	30
10. Teknik <i>High Lapel Grip, Double Lapel Grip, Armpit, Belt Grip</i> .....	30
11. Teknik <i>The Neck Grip, Back of Gi Grip, Low Sleeve Grip</i> .....	31
12. Teknik <i>End of Sleeve Grip, Double sleeve Grip, Belt Grip</i> .....	31
13. <i>Uchikomi statis</i> .....	32
14. <i>Uchikomi bayangan</i> .....	33
15. <i>Uchikomi kekuatan</i> .....	33
16. <i>Uchikomi bergantian</i> .....	34
17. <i>Uchikomi bergerak/moving</i> .....	34
18. Model ADDIE .....	36
19. Rancangan Model Latihan Teknik <i>Seoi nage</i> .....	54

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Model Final .....	67
2. Penilaian Expert Judgement .....	79
3. Uji Coba Model Latihan.....	84
4. Validasi Expert Judgement .....	91
5. Surat Penelitian .....	94

