

**MODEL LATIHAN TEKNIK SERANGAN TUNGKAI ATLET
GULAT PEMULA BERBASIS *CLOSED SKILL***



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

INDRY NUR SOLIHA

1606822067

Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Untuk Mendapatkan Gelar Magister

**PROGRAM STUDI MAGISTER PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2024

ABSTRAK

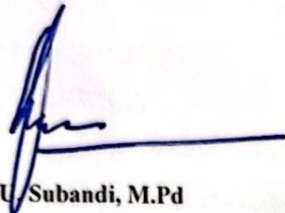

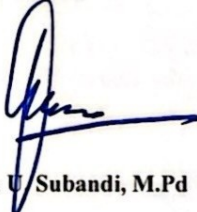
Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan mengevaluasi model pelatihan teknik serangan kaki berbasis keterampilan tertutup dalam meningkatkan keterampilan serta variasi serangan kaki atlet pemula berusia 10-14 tahun di POPB Jakarta. Metode penelitian yang digunakan mengikuti pendekatan R&D dengan menggunakan model ADDIE, yang terdiri dari Analisis, Desain, Pengembangan, Implementasi, dan Evaluasi. Penelitian dilakukan dengan fokus pada identifikasi kebutuhan pengembangan model pelatihan melalui observasi dan wawancara dengan pegulat, serta untuk mengukur efektivitas model melalui evaluasi pre-test dan post-test. Evaluasi menggunakan pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan keterampilan atlet yang signifikan, dengan rata-rata skor pre-test 23,43 meningkat menjadi 44,73 pada post-test. Hasil analisis statistik menunjukkan perbedaan rata-rata yang sangat signifikan ($t=39,397$, $p=0,000$), mengkonfirmasi keberhasilan model dalam meningkatkan performa atlet. Penelitian ini telah memberikan kontribusi penting dalam konteks pengembangan metodologi pelatihan olahraga yang dapat diadopsi untuk meningkatkan keterampilan atlet muda dalam gulat. Kesimpulannya, model pelatihan serangan kaki berbasis keterampilan tertutup ini efektif dan relevan untuk aplikasi dalam pelatihan pegulat pemula.

Keywords: :Model Latihan, Teknik Menendang, Closed Skill, Pegulat Pemula

ABSTRACT

This study aims to develop and evaluate a closed skill-based foot attack technique training model in improving the skills and variations of foot attacks of beginner athletes aged 10-14 years at POPB Jakarta. The research method used follows an R&D approach using the ADDIE model, which consists of Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation. The research was conducted with a focus on identifying the need for training model development through observation and interviews with wrestlers, as well as to measure the effectiveness of the model through pre-test and post-test evaluations. Evaluation using the pre-test and post-test showed a significant improvement in the athlete's skills, with the average pre-test score of 23.43 increasing to 44.73 on the post-test. The results of the statistical analysis showed a very significant mean difference ($t=-39.397$, $p=0.000$), confirming the success of the model in improving the performance of athletes. This research has made an important contribution in the context of developing sports training methodologies that can be adopted to improve the skills of young athletes in wrestling. In conclusion, this closed skill-based foot attack training model is effective and relevant for applications in beginner wrestler training.

Keywords: :Training Model, Kicking Technique, Closed Skill, Beginner Wrestler

| PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATKAN UNTUK SIDANG TESIS | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Pembimbing I</p>  <p>Dr. Oman U. Subandi, M.Pd Tanggal:</p> | <p>Pembimbing II</p>  <p>Prof. Dr. Samsudin, M.Pd. Tanggal :</p> |
| <p>Mengetahui, Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani FIK UNJ</p>  <p>Dr. Oman U. Subandi, M.Pd Tanggal :</p> | |
| <p>Nama : Indry Nur Soliha No. Reg : 1606822067 Tahun Angkatan : 2022</p> | |

SURAT PERNYATAAN ORISINILITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Lengkap : Indry Nur Soliha
NIM : 1606822067
Tempat/ Tanggal Lahir : Bekasi, 31 Desember 1995
Program : Megister
Program Studi : Megister Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul "Model Latihan Teknik Serangan Kaki Berbasis *Closed Skill* Pada Atlet Gulat Pemula" merupakan karya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Megister Pendidikan Jasmani Universitas Negri Jakarta.

Jakarta, 01 Juni 2024

Yang menyatakan



Indry Nur Soliha
(1606822067)



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 dibawah ini,
saya:

Nama : Indry Nur Soliha

NIM : 1606822067

Prodi/Fakultas : Magister Pendidikan Jasmani/Fakultas Ilmu Keolahragaan

Alamat Email : indrynur1234@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 TEKNIK SERANGAN TUNGKAI ATLET GULAT PEMULA
BERBASIS CLOSED SKILL

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 izin 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, Juli 2024

Penulis

(Indry Nur Soliha, S.Pd)

KATA PENGANTAR

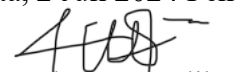
Segala rasa syukur kehadirat Allah SWT, atas segala Rahmat dan karunia- Nya pada penulis, akhirnya penulis dapat menyelesaikan penyusunan proposal dengan judul “Model Latihan Teknik Gerak Dasar Serangan Kaki Pada Atlet Pemula”. proposal ini ditulis untuk memenuhi Sebagian persyaratan mendapatkan gelar Magister pada program studi Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih yang tulus dan penghargaan yang besar kepada Rektor Universitas Negeri Jakarta Prof. Dr. Komarudin, M.Si, Prof. Dr. Dedi Purwana, E.S., M.Bus, Koordinator S2 Prodi Pendidikan Jasmani Bapak Dr. Oman U Subandi, M.Pd Sekaligus sebagai dosen pembimbing I saya dan Secara khusus penulis juga menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar – besarnya kepada pembimbing Tesis saya Prof. Dr. Samsudin, M.Pd. sebagai pembimbing II yang telah membantu dengan sabar, membimbing, memberikan koreksi dan saran-saran berharga dalam penulisan Tesis ini.

Ucapan terimakasih yang terdalam kepada ketiga validator ahli yang pertama Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd. yang kedua Dr. Sri Nuraini, M.Pd. dan yang terakhir Handaka Wiguna, M. Pd. yang telah memberi masukan dan saran untuk pembuatan Intrumen serta model-model latihan pada Tesis ini.

Ucapan trimakasih atas semua dukungan Ayah dan ALM. Ibu serta Kakak telah mendoakan, memberikan dukungan, bimbingan, motivasi demi kelancaran dalam penyusunan proposal ini. Terakhir, penulis ucapkan terimakasih kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan nama satu-persatu yang telah memberikan bantuan dalam penyelesaian proposal ini. Semoga seluruh bantuan yang telah diberikan menjadi amal ibadah dan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT. Akhirnya, penulis berharap semoga yang penulis susun ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Semoga penelitian ini dapat dikembangkan dikemudian hari hingga mencapai kesempurnaan.

Jakarta, 2 Juli 2024 Penulis


Indry Nur Soliha

DAFTAR ISI

| | |
|---------------------------------------------------------|-------------|
| JUDUL | i |
| LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING | ii |
| ABSTRAK | iv |
| ABSTRACT | v |
| SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH | vi |
| KATA PENGANTAR | vii |
| DAFTAR ISI | viii |
| DAFTAR GAMBAR | x |
| DAFTAR TABEL | xi |
| LAMPIRAN | xii |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Fokus penelitian..... | 5 |
| C. Perumasan masalah..... | 5 |
| D. Kegunaan Penelitian | 5 |
| E. State Of The Art..... | 5 |
| F. <i>Road Map</i> Penelitan..... | 7 |
| BAB II KAJIAN TEORITIK | 8 |
| A. Konsep Pengembangan Model | 8 |
| B. Konsep Model yang dikembangkan | 11 |
| C. Kerangka Teoretik..... | 13 |
| 1. Model Latihan..... | 13 |
| D. Rancangan Model | 32 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 34 |
| A. Tujuan Penelitian | 34 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian | 34 |
| C. Karakteristik Model yang Dikembangkan..... | 35 |
| D. Pendekatan dan Metode Penelitian..... | 36 |
| E. Langkah-Langkah Pengembangan Model | 36 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN | 46 |
| A. Hasil Pengembangan Model..... | 46 |
| 1. Tahap Analisis..... | 46 |
| 2. Model Draf 1 | 46 |

| | |
|---------------------------------------------------|-----------|
| B. Kelayakan Model | 48 |
| 1. Analisis | 48 |
| 2. Tahap Desain Model Latihan | 48 |
| 3. Tahap Pengembangan (<i>Development</i>)..... | 49 |
| 4. Tahap Implementasi | 51 |
| 5. Tahap Evaluasi | 52 |
| BAB V KESIMPULAN | 60 |
| A. Kesimpulan | 60 |
| B. Saran..... | 61 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 63 |

