

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEKNIK *HAKDARI*
SOEGI PADA ATLET *POOMSAE* TAEKWONDO PRABU**




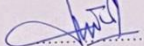
*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*


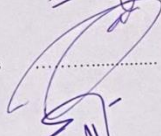
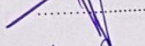

**SHINTA AZZAHRA JAMALUDIN PUTRI
1604620074**

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

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA JULI 2024**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd. NIP. 196411261988031002		23/07/2024
Pembimbing II Dr. Uzizatun Maslikah, M.Pd NIP. 198505042019032015		23/07/2024

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Bambang Kridasuwarmo, M.Pd NIP. 198009092006041004	Ketua		16/07/2024
2. Dadan Resmana, S.pd, M.Or. NIP. 198905092023211020	Sekretaris		16/07/2024
3. Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd NIP. 196411261988031002	Anggota		20/07/2024
4. Dr. Uzizatun Maslikah, M.Pd NIP. 198505042019032015	Anggota		20/07/2024
5. Ferry Yohanes Wattimena, M.Pd NIP. 198202022010121003	Anggota		20/07/2024

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 diperguruan 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, 25 Maret 2024

Yang membuat pernyataan,



Shinta Azzahra Jamaludin Putri

Pengembangan Model Latihan Teknik *Hakdari Soegi* Pada Atlet *Poomsae* Taekwondo Prabu

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan Model Latihan Teknik *Hakdari Soegi* Pada Atlet *Poomsae* Taekwondo Prabu. Sesuai dengan tujuan yang digunakan oleh peneliti yaitu sampai lima langkah penelitian atau sampai tahap validasi ahli yang dimana penelitian ini menggunakan metode penelitian *research and development* (R&D) ADDIE. untuk mendapatkan model yang tepat sesuai dengan tujuan pengembangan model latihan berdasarkan teori teknik *Hakdari Soegi* pada cabang olahraga taekwondo di nomor *Poomsae* yang dipelajari. Setelah meneliti, lalu peneliti membuat buku Model Latihan Teknik *Hakdari Soegi* Pada Atlet *Poomsae* Taekwondo Prabu, selanjutnya adalah tahap proses validasi yang dilakukan oleh tiga telaah pakar Taekwondo (*expert judgement*). Pada buku Model Latihan Teknik *Hakdari Soegi* Pada Atlet *Poomsae* Taekwondo Prabu peneliti menjelaskan, membuat desain, membuat dua belas model latihan yang dikembangkan dari teknik *Hakdari Soegi* menggunakan alat, agar memberikan manfaat bagi atlet *Poomsae* Prabu serta meningkatkan teknik *Hakdari Soegi* sehingga performa atlet dalam melakukan gerakan *Poomsae* bisa maksimal dan membangun pikiran para atlet bahwa mempunyai keterampilan teknik yang baik sangatlah penting terutama dalam melakukan gerakan *Poomsae* karena itu berpengaruh terhadap penilaian pada saat pertandingan. Kesimpulan pada buku Model Latihan Teknik *Hakdari Soegi* Pada Atlet *Poomsae* Taekwondo Prabu, model latihan teknik *Hakdari Soegi* pada Atlet *Poomsae* Taekwondo Prabu layak digunakan sebagai program latihan dalam latihan taekwondo.

Kata Kunci : *Pengembangan Model Latihan Teknik Hakdari Soegi Pada Atlet Poomsae Taekwondo Prabu.*

***Development of Hakdari Soegi Technique Training Model for
Poomsae Taekwondo Prabu Athletes.***

ABSTRACT

This study aims to develop a Hakdari Soegi Technique Training Model for Poomsae Taekwondo Prabu Athletes. In accordance with the objectives used by the researcher, namely up to five steps of research or up to the expert validation stage where this research uses the ADDIE research and development (R&D) research method. to get the right model in accordance with the purpose of developing a training model based on Hakdari Soegi's technical theory in the taekwondo sport in the poomsae number studied. After researching, then the researcher made a book on the Hakdari Soegi Technique Training Model on Poomsae Taekwondo Prabu Athletes, followed by the validation process stage carried out by three Taekwondo expert judgements. In the book Hakdari Soegi Technique Training Model on Poomsae Taekwondo Prabu Athletes, the researcher explained, made a design, made twelve training models developed from the Hakdari Soegi technique using tools, in order to provide benefits for Poomsae Prabu athletes and improve the Hakdari Soegi technique so that the performance of athletes in performing poomsae movements can maximize and build the minds of athletes that having good technical skills is very important, especially in doing poomsae movements because it affects the assessment during the match. Conclusion in the book Hakdari Soegi Technique Training Model on Poomsae Taekwondo Prabu Athletes, the Hakdari Soegi technique training model on Poomsae Taekwondo Prabu Athletes is worthy of being used as a training program in taekwondo training. .

Keywords : *Development of Hakdari Soegi Technique Training Model for Poomsae Taekwondo Prabu Athletes.*



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
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 : Shinta Anahra Jamanain Putri
NIM : 1604620079
Fakultas/Prodi : Kepeleatihan Kesehatan Olahraga / FK
Alamat email : Shintaanahra2002@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 Hardkn Samsi Pada
Atlet Poomsae Taekwondo Prabu

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, 12 Agustus 2024

Penulis

(Shinta Anahra J.P)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga dengan judul “Model Latihan Teknik Hakdari Soegi Pada Atlet Poomsae Prabu Taekwondo” dapat terselesaikan. Penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari bantuan,dukungan,dan kerja sama dari berbagi pidak. Oleh karena itu penulis menyapaikan banyak terimakasih kepada :

Bapak Dr. Hernawan, SE., M.Pd. selaku dekan fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. **Bapak Ferry Yohannes Wattimena,M.Pd.** selaku kooordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga dan Pembimbing Akademik **Bapak Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd.** selaku Pembimbing I yang telah memberikan arahan serta bimbingan selama penyusunan skripsi ini. **Ibu Dr. Uzizatun Maslikah, M.Pd.** selaku Pembimbing II, dan **Dosen – Dosen Pengampu Mata Kuliah** yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk saya dari mulai penyusunan skripsi sampai dengan sidang skripsi dilaksanakan, **Prabu Taekwondo Team** yang telah banyak membantu saya dalam usaha memperoleh data penelitian, **Untuk Kedua Orang Tua Saya, Abi Jamaludin B,Sc, Umi Erlina,** keluarga, teman- teman, sahabat yang tersayang yang sudah memberikan dukungan serta memberikan do’a kepercayaan motivasi, semoga Allah SWT melipahkan balasan yang sesuai atas segala kebaikan yang telah diberikan. Aamiin.

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

Jakarta, 16 Juli 2024

Shinta A

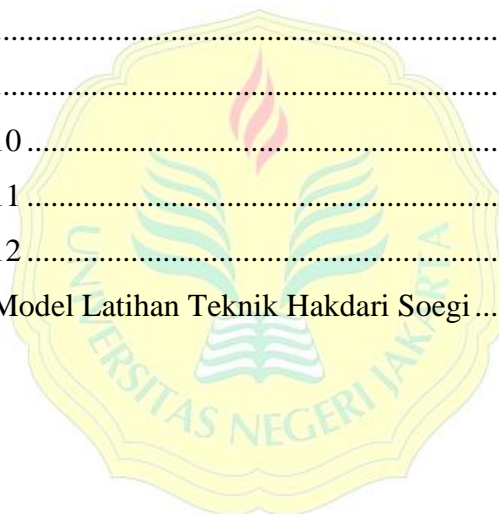
DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Fokus Penelitian	8
C. Perumusan Masalah.....	8
D. Kegunaan Hasil Penelitian	9
BAB II KAJIAN TEORITIK	10
A. Konsep Pengembangan	10
B. Model Pengembangan ADDIE	10
C. Konsep Model yang Dikembangkan	12
1. Pengertian Model	12
2. Hakikat Teknik <i>Hakdari soegi</i>	14
3. Hakikat Latihan	16
4. Latihan Otot Tungkai	23
5. Hakikat Keseimbangan	25
6. Hakikat <i>Core Stabilty</i>	28
7. Hakikat Taekwondo	31
D. Kerangka Teoretik	34
E. Rancangan Model	34
BAB III METODE PENELITIAN	38
A. Tujuan Penelitian	38

B.	Tempat dan Waktu Penelitian	38
1.	Tempat Penelitian.....	38
2.	Waktu Penelitian	38
C.	Karakteristik Research and Development (R&D).....	39
D.	Pendekatan dan Metode Penelitian	40
1.	<i>Analyze</i>	41
2.	<i>Design</i>	41
3.	<i>Develop</i>	42
4.	<i>Implement</i>	42
5.	<i>Evaluate</i>	42
E.	Langkah-langkah Pengembangan Model.....	43
1.	Penelitian Pendahuluan	43
2.	Perencanaan Pengembangan Model	44
3.	Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model.....	45
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	49
A.	Hasil Pengembangan Model	49
1.	Hasil Analisis Kebutuhan	50
2.	Draft Model Final	51
B.	Kelayakan Model.....	64
C.	Pembahasan.....	66
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN.....	68
A.	Kesimpulan	68
B.	Saran	68
	DAFTAR PUSTAKA	70
	LAMPIRAN.....	71
	RIWAYAT HIDUP.....	83

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Nama Para Telaah Pakar dalam Uji Validasi.....	46
Tabel 4.1 Gerakan 1	52
Tabel 4.2 Gerakan 2	53
Tabel 4.3 Gerakan 3	54
Tabel 4.4 Gerakan 4	55
Tabel 4.5 Gerakan 5	56
Tabel 4.6 Gerakan 6	57
Tabel 4.7 Gerakan 7	58
Tabel 4.8 Gerakan 8	59
Tabel 4.9 Gerakan 9	60
Tabel 4.10 Gerakan 10	61
Tabel 4.11 Gerakan 11	62
Tabel 4.12 Gerakan 12	63
Tabel 4.13 Ujicoba Model Latihan Teknik Hakdari Soegi.....	66



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Model Pengembangan ADDIE.....	10
Gambar 2.2 Bentuk Hakdari Seogi	15
Gambar 2.3 Model Pengembangan ADDIE.....	35
Gambar 3.1 Model Pengembangan ADDIE.....	41



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Rekapitulasi Hasil Uji Coba	75
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	76
Lampiran 3. Surat Balasan Penelitian	77
Lampiran 4. Surat Validasi Gerakan	78
Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian.....	81

