

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEKNIK *DOUBLE
LEG TAKEDOWN* UNTUK PEGULAT KELOMPOK UMUR
*SCHOOL BOYS (U15)***



Intelligentia - Dignitas

ENVER REYHAN CEVARA

1602620028

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

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN & KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2025

MODEL LATIHAN TEKNIK *DOUBLE LEG TAKEDOWN* UNTUK PEGULAT KELOMPOK *UMUR SCHOOL BOYS* (U15)

ABSTRAK

Double leg takedown merupakan salah satu teknik gulat gaya *freestyle*, yang merupakan teknik jatuhnya dengan menggaet kaki lawan. Teknik *double leg takedown* merupakan teknik dasar yang banyak dilakukan oleh pegulat pemula hingga profesional. Tujuan pengembangan model latihan teknik ini adalah untuk menghasilkan model latihan yang lebih bervariasi terkhusus untuk pegulat kelompok umur *school boys* (U15). Dalam pengembangan teknik ini penulis menggunakan metode R&D (*Research & Development*). Pengembangan model latihan ini dilakukan pada anggota ekskul gulat SDN Srengseng 03 pagi. Penelitian ini menggunakan metode ADDIE. Terdapat 5 langkah dalam metode ADDIE, yaitu analisis, penulis mengamati dan menganalisis melalui pertandingan, desain, suatu proses perancangan kerangka awal yang bersifat sistematis, dan akan menghasilkan sebuah metode latihan untuk teknik *double leg takedown*. *Development*, penulis berkonsultasi bersama pelatih gulat untuk membentuk suatu metode yang lebih spesifik. Implementasi, penulis melakukan uji coba kepada para pegulat. Evaluasi, penulis melakukan validasi kepada para ahli untuk mendapatkan model final dari latihan teknik *double leg takedown*. Dari 20 model awal yang dibuat ahli menyetujui 15 model yang layak digunakan berdasarkan kebutuhan subjek. Hasil penelitian ini berupa video model dan buku panduan model latihan yang berisi petunjuk pelaksanaan model yang sudah dinyatakan layak. Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk para pegulat dan pelatih dalam melakukan latihan.

Kata Kunci: *Double leg takedown*, Olahraga beladiri gulat, Model latihan

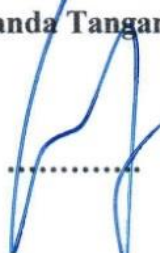

TRAINING MODEL OF DOUBLE LEG TAKEDOWN TECHNIQUE FOR SCHOOL BOYS (U15) WRESTLER






ABSTRACT

The double leg takedown is a freestyle wrestling technique, which is a takedown technique that involves grabbing the opponent's legs. The double leg takedown is a fundamental technique widely practiced by wrestlers from beginners to professionals. The goal of developing a training model for this technique is to create a more varied training model specifically for the School Boys (U15) age group wrestlers. In the development of this technique, the author uses the R&D (Research & Development) method. The development of this training model was conducted on the extracurricular wrestling members of SDN Srengseng 03 Pagi. This research uses the ADDIE method, which consists of five steps: analysis, design, development, implementation, and evaluation. In the analysis phase, the author observes and analyzes through matches. In the design phase, a systematic initial framework is created, which will result in a training method for the double leg takedown technique. In the development phase, the author consults with wrestling coaches to create a more specific method. In the implementation phase, the author conducts trials with the wrestlers. In the evaluation phase, the author validates the model with experts to obtain the final version of the double leg takedown training model. Out of the 20 initial models created, experts approved 15 models as suitable for use based on the subject's needs. The results of this research include a video model and a training manual containing instructions for the implementation of the model, which has been deemed suitable. The findings of this research can serve as a reference for wrestlers and coaches in conducting training sessions.

Keywords: Double leg takedown, Wrestling, Training model

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I <u>Hendro Wardoyo, S.Pd, M.Pd.</u> NIP. 197205042005011002		03/02/2025
Pembimbing II <u>Lita Mulia, M.Pd.</u> NIP. 198612302024212001		03/02/2025

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Bayu Nugraha, S.Pd, M.Pd.</u> NIP. 198112182010121002	Ketua		3/25 12
2. <u>Muhamad Arif, S.Pd, M.Pd.</u> NIDN. 0023028304	Sekretaris		03/02/2025
3. <u>Hendro Wardoyo, S.Pd, M.Pd.</u> NIP. 197205042005011002	Anggota		03/02/2025
4. <u>Lita Mulia, M.Pd.</u> NIP. 198612302024212001	Anggota		03/02/2025
5. <u>Drs. Endang Darajat, M.KM.</u> NIP. 196806041994031002	Anggota		03/02/2025

Tanggal lulus : 17 Januari 2025

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini 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 dari 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, 9 Januari 2025

Yang membuat pernyataan,



Enver Reyhan Cevara

NIM. 1602620028



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS 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 : Enver Reyhan Cevara
NIM : 1602620028
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan & Kesehatan / Pendidikan Keperawatan Olahraga
Alamat email : Enverreyhan30@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 Double Leg TakeDown
Untuk Pegulat Kelompok Umur School Boys (U15)

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, 02 Februari 2025

Penulis

(Enver Reyhan Cevara)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT karena limpahan nikmat dan hidayah-Nya, saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Adapun skripsi ini ditulis sebagai persyaratan untuk meraih gelar sarjana pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan & Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari skripsi ini tidak akan terselesaikan jika tidak mendapat bantuan dari banyak pihak. Dari masa perkuliahan hingga penulisan skripsi ini membutuhkan perjuangan yang besar.

Oleh karena itu, saya mengucapkan banyak terima kasih kepada Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan & Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta, Bapak Dr. Tirto Apryanto, S.Pd, M.Si, selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Bapak Hendro Wardoyo, M.Pd, selaku dosen pembimbing I & Ibu Lita Mulia, M.Pd, selaku dosen pembimbing II yang telah membantu saya dalam menulis skripsi ini, serta Bapak Drs. Endang Darajat, M.K.M, selaku dosen pembimbing akademik. Tidak lupa saya mengucapkan terima kasih kepada ayah saya, Frisco Diaz Cevara & ibu saya, Raden Marlina Jusuf, yang telah memberikan dukungan moril dan materiil. Semoga Allah senantiasa membalas semua kebaikan semua pihak yang terlibat.

Jakarta, 7 Januari 2025

ERC

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Fokus Penelitian.....	4
C. Perumusan Masalah	4
D. Kegunaan Penelitian	4
BAB II KAJIAN TEORITIK	6
A. Konsep Penelitian Pengembangan.....	6
B. Konsep Model yang Dikembangkan	8
C. Kerangka Teoritik	9
D. Rancangan Model	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	27
A. Tujuan Penelitian	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	27
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan.....	27
D. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	27
E. Langkah-langkah Pengembangan Model	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	37
A. Hasil Pengembangan Model	37
B. Kelayakan Model.....	53
C. Pembahasan	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	57
A. Kesimpulan.....	57

B. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN	61
RIWAYAT HIDUP	83



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Wawancara Pelatih PPOP Gulat DKI Jakarta.....	2
Tabel 2. Teknik Dasar Gulat Gaya Freestyle	18
Tabel 3. Kelompok Umur Dalam Gulat	23
Tabel 4. Wawancara Pelatih PPOP Gulat DKI Jakarta.....	30
Tabel 5. Desain Model Latihan Teknik <i>Double Leg Takedown</i>	32
Tabel 6. Daftar Validator	35
Tabel 7. Model Final.....	38
Tabel 8. Penilaian Kelayakan Model Latihan	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tahapan Model ADDIE	7
Gambar 2. Baju Gulat	16
Gambar 3. Sepatu Gulat	16
Gambar 4. Matras Gulat	17
Gambar 5. Teknik <i>Double Leg Takedown</i>	19
Gambar 6. Otot Lengan	20
Gambar 7. Otot Tungkai	22
Gambar 8. <i>Formalized Training</i>	24
Gambar 9. Rancangan Model Latihan Teknik <i>Double Leg Takedown</i> Untuk Pegulat Kelompok Umur <i>School Boys</i> (U15)	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Keterangan Validasi (<i>Expert Judgment</i>).....	61
Lampiran 2. Catatan dan Saran Dari Validator	67
Lampiran 3. Subjek Penelitian	68
Lampiran 4. Program Latihan	69
Lampiran 5. Model Final.....	72
Lampiran 6. Dokumentasi.....	80
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian.....	81