

**MODEL LATIHAN KETERAMPILAN TENDANGAN
URA MAWASHI GERI UNTUK KARATEKA USIA 13-15 TAHUN**



Intelligentia - Dignitas

MUHAMAD PUAD HASIM

1606823028

Tesis ini Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
untuk Mendapatkan Gelar Magister

PASCASARJANA

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2025

Intelligentia - Dignitas

LEMBAR PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN TESIS

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Dr. Sujarwo, M.Pd (Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani)		12/07 2025
2.	Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd (Pembimbing 1)		14/07 2025
3.	Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd (Pembimbing 2)		11/07 2025
4.	Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd (Penguji)		10/07 2025
5.	Dr. Hendro Wardoyo, S.Pd, M.Pd (Penguji)		09/07 2025
Judul Tesis : Model Latihan Keterampilan Tendangan <i>Ura Mawashi Geri</i> Untuk Karateka Usia 13-15 Tahun			
Nama : Muhamad Puad Hasim No. Registrasi : 1606823028 Program Studi : Magister Pendidikan Jasmani			

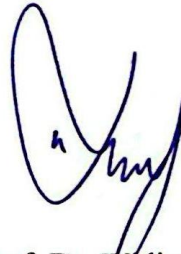
**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATKAN
UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

Pembimbing I



Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd
Tanggal: 14-07-2025

Pembimbing II



Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd
Tanggal: 11-07-2025

Nama

Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd, M.Pd.
(Ketua)¹



15-07-2025

Dr. Sujarwo, M.Pd
(Koordinator Prodi)²



12-07-2025

Nama : Muhamad Puad Hasim

No. Registrasi : 1606823028

Tanggal Lulus : 07 Juli 2025

Angkatan : 2023

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta
2. Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani

MODEL LATIHAN KETERAMPILAN TENDANGAN URA MAWASHI GERI UNTUK KARATEKA USIA 13 – 15 TAHUN

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan tendangan *ura mawashi geri* untuk karateka usia 13-15 tahun. Pelaksanaan penelitian dilaksanakan pada bulan juni akhir sampai awal juli awal tahun 2025 yang bertempat di Gor Kelapa Gading DKI Jakarta. Penelitian diikuti oleh seluruh atlet karate yang berusia 13-15 tahun, yang terdiri dari 30 atlet. Metode yang digunakan pada penelitian ini *adalah Research & Development* dengan metode ADDIE. Instrumen yang digunakan adalah test keterampilan tendangan *ura mawashi geri* untuk usia 13-15 tahun yang telah divalidasi oleh dosen ahli keterampilan beladiri karate dan pelatih karate. Berdasarkan dari data tes awal keterampilan tendangan *ura mawashi geri* diperoleh hasil rata-rata 76.00 kemudian setelah diberikan materi 15 model latihan keterampilan tendangan *ura mawashi geri* dalam penelitian untuk meningkatkan keterampilan tendangan *ura mawashi geri* untuk karateka usia 13-15 tahun yang dilakukan selama 8 kali pertemuan, kemudian dilakukan tes akhir dengan hasil rata-rata 89.06. Hasilnya terdapat peningkatan keterampilan tendangan *ura mawashi geri* untuk karateka usia 13-15 tahun. Maka dinyatakan layak dan efektif.

Kata Kunci : Model Latihan Keterampilan, Tendangan *Ura Mawashi Geri*, Karateka 13-15 tahun

Intelligentia - Dignitas

KICKING SKILL TRAINING MODEL
URA MAWASHI GERI FOR KARATEKA AGED 13-15 YEARS

ABSTRACT

This study aims to improve the kicking skills of ura mawashi geri for karateka aged 13-15 years. The research was carried out in late June to early July 2025 which took place at the Kelapa Gading Sports Hall, DKI Jakarta. The study was attended by all karate athletes aged 13-15 years, consisting of 30 athletes. The method used in this study is Research & Development with the ADDIE method. The instrument used is the ura mawashi geri kicking skill test for ages 13-15 years which has been validated by expert karate martial arts lecturers and karate trainers. Based on the initial test data of ura mawashi geri kicking skills, an average result of 76.00 was obtained, then after being given material of 15 models of ura mawashi geri kicking skills in a study to improve ura mawashi geri kicking skills for karateka aged 13-15 years which was carried out for 8 meetings, then a final test was carried out with an average result of 89.06. The results showed an increase in ura mawashi geri kicking skills for karateka aged 13-15 years. So it is declared feasible and effective.

Keywords: *Skill Training Model, Kick Ura Mawashi Geri, Karateka 13-15 years*

Intelligentia - Dignitas

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang Bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhamad Puad Hasim
NIM : 1606823028
Tempat/Tanggal Lahir : Tangerang, 22 Juni 2001
Program : Magister
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa tesis ini dengan judul "Model Latihan Keterampilan Tendangan *Ura Mawashi Geri* Untuk Karateka Usia 13-15 Tahun" 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 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 Magister Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 07 Juli 2025

Yang menyatakan



Muhamad Puad Hasim
(1606823028)

Intelligentia - Digital

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



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 : MUHAMAD PUAD HASIM
NIM : 1606823028
Fakultas/Prodi : FAKULTAS ILMU KEOLAHRGAAAN DAN KESEHATAN
Alamat email : puadhasim67@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 KETERAMPILAN TENDANGAN *URA MAWASHI GERI* UNTUK KARATEKA USIA
13-15 TAHUN

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, 18 Juli 2025

Penulis

(Muhamad Puad Hasim)

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah *swt*, karena berkat ridho dan rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan dan menyusun tesis ini dengan sebaik mungkin. Tesis ini berjudul “Model Latihan Keterampilan Tendangan *Ura Mawashi Geri* Untuk Karateka Usia 13-15 Tahun”. Tesis ini dibuat dengan melakukan sebuah penelitian pengembangan (*Reseach and Development*) untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam mendapatkan gelar magister pendidikan jasmani.

Sholawat dan salam senantiasa peneliti sampaikan kepada Nabi Muhammad *saw* yang selalu kita nanti-nantikan syafa'atnya di hari kiamat. Dalam penyusunan tesis ini banyak bantuan yang peneliti terima dari berbagai pihak untuk membantu menyelesaikan tantangan dan hambatan selama mengerjakan tesis ini. Oleh karena itu peneliti sampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan tesis ini kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Komarudin, M.Si., sebagai Rektor Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberikan izin dan fasilitas dalam penyusunan tesis ini.
2. Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd, M.Pd., sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberikan izin dan fasilitas dalam penyusunan tesis ini.
3. Bapak Dr. Sujarwo, M.Pd., sebagai Ketua Program Studi Magister Pendidikan Jasmani yang telah memberikan izin dan fasilitas dalam penyusunan tesis ini.
4. Bapak. Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd sebagai Dosen Pembimbing Tesis Pertama, yang telah memberikan dukungan, semangat, waktu, motivasi dan bimbingan dengan penuh kesabaran kepada peneliti dalam menyelesaikan tesis ini.
5. Ibu Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd sebagai Dosen Pembimbing Tesis Kedua, yang telah

memberikan dukungan, semangat, waktu, motivasi dan bimbingan dengan penuh kesabaran kepada peneliti dalam menyelesaikan tesis ini.

6. Kepada 3 validasi ahli Ibu Lita Mulia, M.Pd, Bapak Saipulloh Ibrahim, M.Pd dan Kang Teten Zaenal Abidin, yang telah memberikan dukungan, waktu, motivasi dan bimbingan dengan penuh kesabaran kepada peneliti dalam menyelesaikan tesis ini.
7. Kepada penguji sidang tesis Bapak Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd dan Bapak Dr. Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd, yang telah memberikan arahan serta kritik dan saran yang membangun kepada peneliti agar dapat menyelesaikan tesis ini dengan baik.
8. Kepada seluruh keluarga, khususnya kedua orang tua peneliti Bapak Mochamad Satiri, Ibu Umi Kulsum yang telah membiayai dan mendo'akan peneliti serta adik peneliti Azzahra Nur Maulida yang selalu memberikan bantuan dorongan semangat dan do'a sehingga peneliti tidak pernah putus asa dalam menyelesaikan tesis ini.
9. Kepada Beasiswa Pendidikan Indonesia (BPI Kemendikbudristek) dan Lembaga Pengelola Dana Pendidikan (LPDP) yang telah membantu penuh dalam membiayai pendidikan magister penjas peneliti sampai lulus dalam menyelesaikan tesis ini.
10. Kepada ketum, sekum, pengurus, pelatih dan atlit karate (BKC) Bandung Karate Klub DKI Jakarta yang telah memberikan izin dan fasilitas dalam menyelesaikan tesis ini.
11. Kepada teman-teman semua pihak yang membantu, mendorong, semangat dan do'a dalam menyelesaikan penulisan tesis ini.

Proposal Tesis ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran masih peneliti harapkan untuk perbaikan selanjutnya agar tesis ini lebih baik dan sempurna. Sekali lagi peneliti ucapkan rasa terima kasih yang mendalam kesemua pihak yang telah membantu untuk menyelesaikan tesis ini. Terima Kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Jakarta, 07 Juli 2025

MPH

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	I
DAFTAR ISI.....	III
DAFTAR GAMBAR	V
DAFTAR TABEL.....	VI
DAFTAR LAMPIRAN.....	VII
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. LATAR BELAKANG MASALAH.....	1
B. FOKUS PENELITIAN	5
C. PERUMUSAN MASALAH.....	5
D. KEGUNAAN PENELITIAN.....	6
E. <i>STATE OF THE ART</i>	6
F. ROAD MAP PENELITIAN	12
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	14
A. KONSEP PENGEMBANGAN MODEL	14
1. Model Pengembangan Borg and Gall	18
2. Model Pengembangan ADDIE.....	20
3. Model Pengembangan Dick And Carey	21
4. Model Pengembangan 4D (Four -D Model)	23
5. Model Pengembangan Hannafin dan Peck.....	25
B. KONSEP MODEL YANG DIKEMBANGKAN	29
C. KERANGKA TEORITIK.....	31
1. Karate	31
2. Tendangan <i>Ura Mawashi Geri</i>	39
3. Unsur-Unsur Komponen Fisik Pada Tendangan <i>Ura Mawashi Geri</i>	49
4. Hakikat Latihan Keterampilan	56
5. Karakteristik Usia 13-15 Tahun	64

D. RANCANGAN MODEL	67
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	68
A. TUJUAN PENELITIAN	68
B. TEMPAT DAN WAKTU PENELITIAN	68
C. KARAKTERISTIK MODEL YANG DIKEMBANGKAN.....	69
D. PENDEKATAN DAN METODE PENELITIAN	70
E. LANGKAH-LANGKAH DESAIN PENGEMBANGAN MODEL	70
F. INSTRUMEN PENELITIAN	84
G. PENGUMPULAN DAN ANALISIS DATA	88
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	89
A. HASIL PENGEMBANGAN MODEL	89
B. HASIL EFEKTIVITAS MODEL.....	105
C. PEMBAHASAN MODEL.....	111
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	114
A. KESIMPULAN.....	114
B. IMPLIKASI	114
C. SARAN.....	115
DAFTAR PUSTAKA	117

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 <i>Visualisasi Keterbatasan Overlay Variable</i>	7
Gambar 1. 2 <i>Density Visualization</i>	8
Gambar 1. 3 Peta Jalan Penelitian.....	13
Gambar 2. 1 Konsep pengembangan model <i>Borg and Gall</i>	19
Gambar 2. 2 Konsep pengembangan model <i>ADDIE</i>	20
Gambar 2. 3 Tahapan model pengembangan Dick and Carey.....	22
Gambar 2. 4 Pengembangan 4D (Four -D Model).....	23
Gambar 2. 5 Tahapan Model Pengembangan Hannafin dan Peck.....	25
Gambar 2. 6 Tendangan <i>ura mawashi geri</i>	42
Gambar 2. 7 Tahap awal <i>ura mawashi geri</i>	44
Gambar 2. 8 Tahap pelaksanaan <i>ura mawashi geri</i>	45
Gambar 2. 9 Tahap akhir <i>ura mawashi geri</i>	46
Gambar 2. 10 Otot tendangan <i>ura mawashi geri</i>	48
Gambar 2. 11 Keterampilan <i>close and open skills</i>	57
Gambar 2. 12 Tahapan Fitts dan Posner	60
Gambar 2. 13 Rancangan Model.....	67
Gambar 3. 1 Desain Model Tendangan Ura Mawashi Geri.....	78
Gambar 4. 1 Program penelitian implementasi pertemuan latihan	103
Gambar 4. 2 Diagram Batang (Final Hasil Uji Kelayakan Produk)	110

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 <i>Tinjauan Literatur</i>	10
Tabel 2. 1 Matrik model-model pengembangan	26
Tabel 3. 1 Waktu Penelitian	68
Tabel 3. 2 Deskripsi Tahapan Pengembangan	71
Tabel 3. 3 Wawancara Analisis Kebutuhan dan Temuan Lapangan	73
Tabel 3. 4 <i>Validasi Expert Judgement</i>	80
Tabel 3. 5 Instrumen Penilaian Tendangan <i>Ura Mawashi geri</i>	85
Tabel 3. 6 Skor dan kategori	87
Tabel 4. 1 Hasil Analisis Kebutuhan dan Temuan Lapangan	90
Tabel 4. 2 Rancangan 15 Model Latihan Keterampilan Tendangan.....	92
Tabel 4. 3 Validasi Ahli 1 Keterampilan Karate.....	93
Tabel 4. 4 Validasi Ahli 2 Beladiri Karate.....	95
Tabel 4. 5 Validasi Ahli 3 Pelatih Karate	97
Tabel 4. 6 Keterlaksanaan Model Latihan	101
Tabel 4. 7 Hasil Pre Test dan Post Test Tendangan <i>Ura Mawashi geri</i>	106
Tabel 4. 8 Nilai Rata-rata	108
Tabel 4. 9 Koefisien Korelasi.....	108
Tabel 4. 10 Signifikansi Perbedaan.....	109

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar persetujuan (<i>Informed Consent</i>)	126
Lampiran 2. Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan untuk orang tua/wali	127
Lampiran 3. Surat <i>Ethical Clearance</i>	130
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian.....	131
Lampiran 5. Surat Izin dan keterangan <i>Expert Jugement</i>	132
Lampiran 6. Dokumentasi Ahli Validator.....	133
Lampiran 7. Rencana Materi Latihan.....	134
Lampiran 8. Jadwal Latihan.....	142
Lampiran 9. Model Final.....	143
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian.....	158
Lampiran 11. Hasil Data Tes Awal dan Tes Akhir.....	160
Lampiran 12. Absensi Kehadiran Atlet BKC DKI JAKARTA	162
Lampiran 13. Riwayat Hidup.....	163

Intelligentia - Dignitas