

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEKNIK *SODE TSURI*
KOMI GOSHI OLAHRAGA BELADIRI JUDO PADA ATLET
KLUB JUDO CEMPAKA PUTIH**



Intelligentia - Dignitas

**YOSUA KRISTIAN TO YITNO
1604620006**

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

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI, 2025**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M. Pd NIP. 195803061985031003		31/07 2025
Pembimbing II Burhan Basyiruddin, M. Pd NIP. 199302152024211001		31/07 2025

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Abdul Gani, M. Pd NIP. 197802172006041001	Ketua		31/07 2025
2. Heru Miftakhudin, M. Pd NIP. 199211122023211022	Sekretaris		31/07 2025
3. Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M. Pd NIP. 195803061985031003	Anggota		31/07 2025
4. Burhan Basyiruddin, M. Pd NIP. 199302152024211001	Anggota		31/07 2025
5. Fajar Arie Mangun, M. Pd NIDN. 0015029204	Anggota		31/07 2025

Tanggal Lulus : 29 Juli 2025

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, 18 Juli 2025
Yang membuat pernyataan,



Yesua Kristianto Yitno
NIM. 1604620006



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 : Yosua Kristianto Yitno
NIM : 1604620006
Fakultas/Prodi : Kepelatihan Kecabangan Olahraga
Alamat email : yosuayitno@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 *Sode Tsuru Komi Goshi* Olahraga Beladiri Judo Pada Atlet Klub 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 31 Juli 2025

Penulis

(Yosua Kristianto Yitno)
nama dan tanda tangan

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEKNIK *SODE TSURI KOMI GOSHI* OLAHRAGA BELADIRI JUDO PADA KLUB JUDO CEMPAKA PUTIH

ABSTRAK

Sode Tsuru Komi Goshi adalah teknik bantingan sambil menarik dan mengangkat kedua bagian tangan. Teknik *Sode Tsuru Komi Goshi* 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 *Sode Tsuru Komi Goshi* yang lebih variatif dan inovasi untuk cabang olahraga beladiri Judo. Pada pengembangan model latihan teknik *Sode Tsuru Komi Goshi* dalam cabang olahraga beladiri Judo menggunakan metode R & D (*Research and Development*). Pengembangan model latihan ini akan dilakukan pada atlet Klub Judo Cempaka Putih. Penelitian ini menggunakan Metode ADDIE. Ada lima langkah dalam pengembangan model ADDIE, yaitu Analisis, 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 *Sode Tsuru Komi Goshi*. Pengembangan, dalam model latihan *Sode Tsuru Komi Goshi* 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 atas model latihan teknik *Sode Tsuru Komi Goshi* yang dapat diterapkan kepada para atlet. Dari 20 pengembangan model latihan *expert judgement* telah menetapkan dan menyetujui 15 model latihan yang layak digunakan berdasarkan kebutuhan subjek (Klub Judo Cempaka Putih). Hasil penelitian ini berupa 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: *Sode Tsuru Komi Goshi*, Olahraga Beladiri Judo, Pengembangan Model Latihan.

DEVELOPMENT OF SODE TSURI KOMI GOSHI TECHNIQUE TRAINING MODEL FOR JUDO MARTIAL ARTS IN CLUB JUDO CEMPAKA PUTIH

ABSTRAK

Sode Tsuru Komi Goshi is an inner thigh reapping throw technique. This Sode Tsuru Komi Goshi 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 Sode Tsuru Komi Goshi technique training model and innovation for Judo. In developing the Sode Tsuru Komi Goshi 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 Sode Tsuru Komi Goshi techniques. Development, in the Sode Tsuru Komi Goshi 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 Sode Tsuru Komi Goshi technique training model that can be applied to athletes. Of the 20 development of expert judgement training models, 15 training models have been determined and approved based on subject needs (Club Judo Cempaka Putih). The results of this study are in the form 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: *Sode Tsuru Komi Goshi, 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. **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M. Pd**, selaku Dekan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta. **Dr. Kuswahyudi, S. Or, M. Pd**, selaku Wakil Dekan I, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta. **Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M. Pd**, selaku Dosen Pembimbing Pertama. Bapak **Burhan Basyiruddin, M. Pd**, selaku Dosen pembimbing Kedua. **Dr. Abdul Gani, S.Pd., M. Pd**, selaku Koordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga dan juga Pembimbing Akademik, yang rela meluangkan waktunya untuk membimbing sampai menyelesaikan penelitian Skripsi ini, Seluruh partisipan penelitian **atlet Klub Judo Cempaka Putih** yang bersedia membantu dalam usaha menyelesaikan model latihan ini, Kepada orang tua, Ibu **Yeni Dwi Iestari** Bapak **Albert Sango, Sensei Cornelis dan Sensei Linia** selaku Pelatih dan sekaligus saya anggap sebagai Orang tua dari yang juga turut memberikan doa dan dukungan bagi.

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 2025

YkY

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang masalah	1
B. Fokus Penelitian	7
C. Perumusan Masalah.....	7
D. Kegunaan Hasil Penelitian	7
 BAB II KAJIAN TEORITIK	 9
A. Konsep Pengembangan Model.....	9
B. Konsep Model yang Dikembangkan.	18
C. Kerangka Teoritik.....	19
D. Rancangan Model.....	37
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	 41
A. Tujuan Penelitian.....	41
B. Tempat dan Waktu Penelitian	41
C. Karakteristik model yang dikembangkan.....	41
D. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	42
E. Langkah-langkah Pengembangan Model	43
1. Penelitian Pendahuluan.....	43
2. Perencanaan Pengembangan Model	44
3. Validasi, Evaluasi, Revisi	46

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAAN	51
A. Hasil Pengembangan Model.....	51
B. Kelayakan Model	55
C. Pembahasan	58
 BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	 61
A. Kesimpulan.....	61
B. Saran	62
 DAFTAR PUSTAKA	 74
LAMPIRAN	63



DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Teknik Bantingan	23
2. Design Model Latihan Teknik <i>Sode Tsuru Komi Goshi</i>	45
3. Data dan Kejuaran UNJ CUP 2025 Atlet Judo Cempaka Putih.....	51
4. Model Final	53
5. Penilaian Kelayakan Model Latihan	57



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Model pengembangan 4D	14
2. Model Dick & Carey	15
3. Model Pengembangan ADDIE	16
4. Teknik <i>Sode Tsuru Komi Goshi</i>	25
5. Otot-Otot Tubuh Manusia	26
6. Anatomi Otot tangan	27
7. Otot tungkai	28
8. Teknik <i>Basic Grip</i>	30
9. Teknik <i>Hikite, Tsurite</i>	31
10. Teknik <i>High Lapel Grip, Double Lapel Grip, Armpit, Belt Grip</i>	31
11. Teknik <i>The Neck Grip, Back of Gi Grip, Low Sleeve Grip</i>	32
12. Teknik <i>End of Sleeve Grip, Double sleeve Grip, Belt Grip</i>	32
13. <i>Uchikomi statis</i>	33
14. <i>Uchikomi bayangan</i>	34
15. <i>Uchikomi kekuatan</i>	34
16. <i>Uchikomi bergantian</i>	35
17. <i>Uchikomi bergerak/moving</i>	35
18. Model ADDIE	37
19. Rancangan Model Latihan Teknik <i>Sode Tsuru Komi Goshi</i>	40

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Lampiran.1 Surat Izin Observasi.....	63
2. Lampiran.2 Dokumentasi.....	66
3. Lampiran Surat Keterangan Validasi	68
4. Validasi <i>Expert Judgement</i>	71

