

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KOORDINASI PADA
ATLET *TAEKWONDO* PPLPD KABUPATEN BEKASI**



HAFIZ GUSTI WIBOWO

1602620044

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

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN & KESEHATAN
UNUVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2025

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Pembimbing I

(Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd)
NIP. 196411261988031002

31/7/25

Pembimbing II

(Dr. Hendro Wardoyo, S.Pd, M.Pd)
NIP. 197205042005011002

31/7/25

Nama

Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

1. (Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si)
NIP. 197004171999031002

Ketua

31/7/25

2. (Lita Mulia, S.Pd, M.Pd)
NIP. 198612302024212001

Sekretaris

31/7/25

3. (Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd)
NIP. 196411261988031002

Anggota

31/7/25

4. (Dr. Hendro Wardoyo, S.Pd, M.Pd)
NIP. 197205042005011002

Anggota

31/7/25

5. (Dr. Rina Ambar Dewanti, S.Pd, M.Pd)
NIP. 197409042005012001

Anggota

31/7/25

Tanggal Lulus :

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, 29 Juli 2025

Yang membuat pernyataan,



Hafiz Gusti Wibowo

NIM. 1602620044



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 : Hafiz Gusti Wibowo
NIM : 1602620044
Fakultas/Prodi : FIOK / Pendidikan Kepeleatihan olahraga.
Alamat email : hafizgw11@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 koordinasi Pada
atlet Taekwondo PPLPD Kabupaten Bekasi

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

Penulis

(Hafiz Gusti Wibowo)
nama dan tanda tangan

LEMBAR PERSEMBAHAN

Assalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Segala puji bagi Allah Subhannahu Wa Ta'ala yang telah memberikan begitu banyak nikmat, yakni nikmat iman, islam, dan sehat kepada peneliti, tanpa nikmat tersebut peneliti sulit mengerjakan skripsi ini, tak lupa sholawat serta salam tercurahkan kepada junjungan kita manusia yang mulia yakni Sayyidina Wa Maulana Muhammad Shollahu Alaihi Wasallam beserta para keluarganya, sahabatnya, tabi'in, dan kepada kita khususnya peneliti semoga mendapatkan syafaa'at beliau di akhirat nanti, Aamiin. Pada kesempatan ini izinkan peneliti memberikan persembahan kepada:

Allah Subhannahu Wa Ta'ala, Tuhan semesta alam tanpa ridhonya peneliti tidak bisa menyelesaikan skripsi ini, serta kedua orang tua yang sudah melahirkan, merawat, dan mendidik sampai saat ini tanpa ada rasa ngeluh dan tanpa ada rasa pamrih inilah yang sekiranya bisa dapat peneliti persembahkan untukmu ayah Agus Wibowo dan Ibu Tanti Yulianti tanpa ridho dari kedua orang tua, peneliti tidak akan bisa menyelesaikannya, serta kepada saudara kandung yakni Daffa Iqbar Gusti Wibowo, Hilman Razan Gusti Wibowo tanpa doa dan dukungan beliau peneliti akan kesulitan menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada Keluarga PPLPD Kabupaten bekasi yang sudah memberikan kesempatan dan memberikan ilmu yang tidak terhingga. Serta tidak lupa kepada dosen pembimbing pertama sabeum Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd dan dosen pembimbing kedua Bapak Dr. Hendro Wardoyo, M.Pd, serta Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan ilmu yang luar biasa kepada saya serta dukungan terbaik. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya untuk keluarga besar Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, semoga kebaikan kalian dibalas oleh Allah SWT.

MODEL LATIHAN KOORDINASI PADA ATLET *TAEKWONDO* PPLPD KABUPATEN BEKASI

ABSTRAK

Penelitian ini memiliki tujuan untuk meningkatkan koordinasi antara tangan, kaki serta tubuh pada atlet PPLPD kabupaten Bekasi. Penelitian ini menggunakan metode *research and development* (R&D) dengan model *addie* (*analyse, design development, implementation, evaluation*) hasil analisis kebutuhan menyatakan bahwa pengembangan model latihan koordinasi cukup sulit diterapkan. Pengembangan model yang digunakan sebanyak 5 pengembangan model latihan koordinasi yang sudah tervalidasi yaitu *Dead Leg Run Drill (Change Side)*, *High Knee with Hand Ball*, *Zig-zag Step with Hand Ball*, *Side Cross Jump*, *Knee Up & Lunges Coordination*. Berdasarkan hasil uji coba kelayakan yang telah dilakukan, pengembangan model latihan koordinasi sudah dinilai dan layak untuk dapat diterapkan secara langsung dalam sesi latihan, dalam melatih atlet *taekwondo* di PPLPD kabupaten Bekasi.

Kata Kunci: Pengembangan model latihan, Olahraga beladiri *taekwondo*, Atlet PPLPD kabupaten Bekasi

COORDINATION TRAINING MODEL FOR TAEKWONDO ATHLETES PPLPD BEKASI DISTRICT

ABSTRACT

This study aims to improve coordination between hands, feet and body in PPLPD athletes in Bekasi district. This study uses the research and development (R&D) method with the Addie model (analyze, design development, implementation, evaluation) the results of the needs analysis state that the development of a coordination training model is quite difficult to implement. The development of the model used is 5 development of validated coordination training models, namely Dead Leg Run Drill (Change Side), High Knee with Hand Ball, Zig-zag Step with Hand Ball, Side Cross Jump, Knee Up & Lunges Coordination. Based on the results of the feasibility trials that have been carried out, the development of a coordination training model has been assessed and is feasible to be applied directly in training sessions, in training taekwondo athletes at PPLPD Bekasi Regency.

Keyword: *Training model development, Taekwondo martial sport, PPLPD athletes Bekasi district*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur panjatkan kepada Allah SWT karena limpahan nikmat dan hidayah-Nya, peneliti 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.

Oleh karena itu, peneliti 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. Bayu Nugraha, S.Pd, M.Pd**, selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Sabeum **Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd**, selaku dosen pembimbing I & Bapak **Dr. Hendro Wardoyo, S.Pd, M.Pd**, selaku dosen pembimbing II yang telah membantu dalam menulis skripsi ini, serta Mrs **Dr. Rina Ambar Dewanti, S.Pd, M.Pd**, selaku dosen pembimbing akademik. Tidak lupa peneliti mengucapkan terima kasih kepada ayah, **Agus Wibowo** & ibu, **Tanti Yulianti**, yang telah memberikan dukungan moril dan materiil. Semoga Allah senantiasa membalas semua kebaikan semua pihak yang terlibat.

Jakarta, 29 Juli 2025

HGW

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
<i>ABSTRACT</i>	ii
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	5
C. Perumusan masalah.....	6
D. Kegunaan penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	7
A. Konsep penelitian pengembangan.....	9
B. Model yang Dikembangkan	11
C. Kerangka Teoretik.....	11
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	34
A. Tujuan Penelitian.....	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	34
C. Metode Penelitian.....	34
D. Pendekatan metode penelitian.....	34
E. Langkah - langkah pengembangan model.....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
A. Hasil Pengembangan Model	43
B. Kelayakan Model	49
C. Pembahasan.....	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	51
A. Kesimpulan	51

B. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA.....	52
LAMPIRAN.....	53
RIWAYAT HIDUP.....	74



DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Tabel hasil wawancara.....	4
Tabel 2. 1 Kategori berat badan kategori Junior Putra.....	21
Tabel 2. 2 Kategori berat badan kategori Junior Putri.....	22
Tabel 2. 3 Tujuh tahapan perkembangan LTAD.....	25
Tabel 3. 1 Tabel Hasil Wawancara	37
Tabel 3. 2 Tabel Desain Model Pengembangan Latihan Kordinasi	39
Tabel 3. 3 Daftar Validator	41
Tabel 4. 1 Model Final 1	44
Tabel 4. 2 Model Final 2	45
Tabel 4. 3 Model Final 3	46
Tabel 4. 4 Model Final 4	47
Tabel 4. 5 Model Final 5	48
Tabel 4. 6 Tabel Kelayakan Model.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Alur Pengembangan Model Addie (Sari, 2018)	9
Gambar 2. 2 <i>Head Guard</i>	17
Gambar 2. 3 <i>Body Protector</i>	18
Gambar 2. 4 <i>Arms Guard</i>	18
Gambar 2. 5 <i>Leg Guard</i>	19
Gambar 2. 6 <i>Groin Guard</i>	19
Gambar 2. 7 <i>Mouth Guard / Gamsil</i>	20
Gambar 2. 8 <i>Foot Protector</i>	20
Gambar 2. 9 <i>Hand Guard / Gloves</i>	21
Gambar 2. 10 <i>Dobok Poomsae</i>	23
Gambar 2. 11 Diagram Rancangan <i>Model</i>	33



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Keterangan Validasi	53
Lampiran 2 Catatan dan Saran dari Validator	59
Lampiran 3 Subjek Penelitian	62
Lampiran 4 Program Latihan	63
Lampiran 5 Model Final.....	65
Lampiran 6 Dokumentasi.....	71
Lampiran 7 Surat Izin Penelitian.....	72

