

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *MAWASHI GERI* PADA
USIA 9-12 TAHUN SHORINJI KEMPO DOJO RAWASARI
JAKARTA**



**JEREMY JERUSALEM PANDIA
1604621014**

**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
NOVEMBER, 2025**



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN
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 : Jeremy Jerusalem Pandia
NIM : 1604621014
Fakultas/Prodi : FIOK/Kepelatihan Kecabangan Olahraga
Alamat email : jeremipandia22@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul: **PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN MAWASHI GERI PADA USIA 9-12 TAHUN SHORINJI KEMPO DOJO RAWASARI JAKARTA**

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 22 Januari 2026
Penulis

(Jeremy Jerusalem Pandia)

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal	
Pembimbing I <u>Dr. Kuswahyudi, S.Or.,M.Pd</u> NIP. 198509252015041003		21/01 2026	
Pembimbing II <u>Dr. Uzizatun Maslikah, S.Pd.,M.Pd</u> NIP. 198505042019032015		09/01 2026	
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Abdul Gani, S.Pd.,M.Pd</u> NIP. 197802172006041001	Ketua		21/01 2026
2. <u>Heru Miftakhudin, S.Or.,M.Pd</u> NIP. 199211122023211022	Sekretaris		23/12 2025
3. <u>Dr. dr. Rutianto Hasea Purba, MARS.,Sp.RM</u> NIP. 197307052009121002	Anggota		21/1/2026
4. <u>Dr. Kuswahyudi, S.Or.,M.Pd</u> NIP. 198509252015041003	Anggota		21/01 2026
5. <u>Dr. Uzizatun Maslikah, S.Pd.,M.Pd</u> NIP. 198505042019032015	Anggota		09/01 2026

Tanggal Lulus : 26 November 2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan :

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 murni gagasan, rumusan, 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 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 26 November 2025



Jeremy Jerusalem Pandia
NIM : 1604621014

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *MAWASHI GERI* PADA USIA 9-12 TAHUN SHORINJI KEMPO DOJO RAWASARI JAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan *mawashi geri* yang efektif pada atlet usia 9-12 tahun Shorinji Kempo. Penelitian ini menggunakan pengembangan model penelitian *Research & Development* (R&D) dengan metode ADDIE. Konsep model yang dikembangkan pada penelitian ini berdasarkan alat dan media yang digunakan. Subjek dalam penelitian ini adalah pelatih dojo Rawasari Jakarta Pusat yang telah melakukan uji coba (praktek lapangan). Pada penelitian ini peneliti bekerja sama dengan 3 ahli dalam bidang olahraga Shorinji kempo. Uji validasi yang digunakan pada penelitian ini adalah uji justifikasi ahli, model yang telah dibuat oleh peneliti di uji coba kemudian di nilai oleh para ahli dalam bidang olahraga Shorinji Kempo Melalui uji validasi yang dilakukan dengan menggunakan uji justifikasi ahli yang menghasilkan model latihan *mawashi geri* sebanyak 12 item. Hasil akhir yang diperoleh melalui penelitian ini adalah 12 model latihan *mawashi geri* yang telah di setuju oleh ahli di bidang olahraga Shorinji kempo yang sesuai dan layak digunakan untuk proses latihan *mawashi geri* pada atlet usia 9-12 tahun Shorinji kempo.

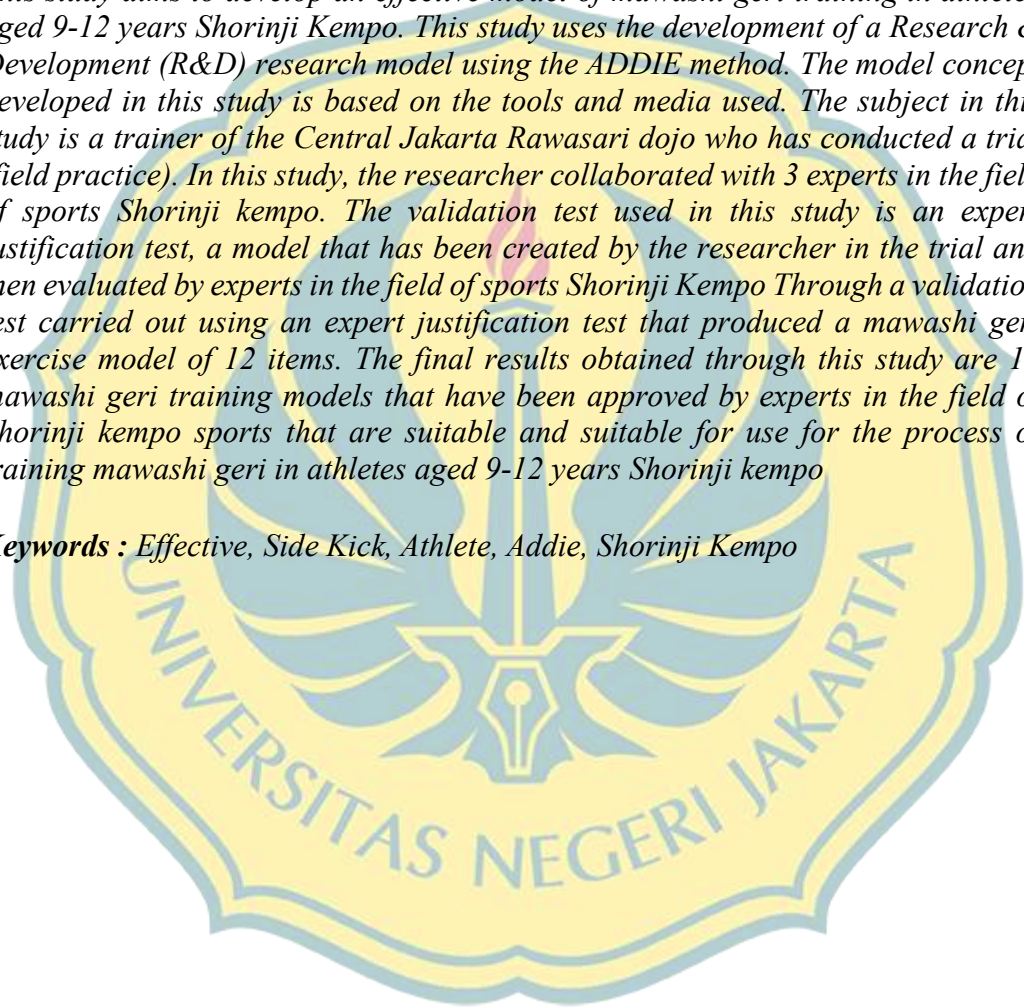
Kata Kunci : *Efektif, Mawashi Geri, Atlet, Addie, Shorinji Kempo*

**DEVELOPMENT OF MAWASHI GERI TRAINING MODEL AT
THE AGE OF 9-12 YEARS OLD SHORINJI KEMPO DOJO
RAWASARI JAKARTA**

ABSTRACT

This study aims to develop an effective model of mawashi geri training in athletes aged 9-12 years Shorinji Kempo. This study uses the development of a Research & Development (R&D) research model using the ADDIE method. The model concept developed in this study is based on the tools and media used. The subject in this study is a trainer of the Central Jakarta Rawasari dojo who has conducted a trial (field practice). In this study, the researcher collaborated with 3 experts in the field of sports Shorinji kempo. The validation test used in this study is an expert justification test, a model that has been created by the researcher in the trial and then evaluated by experts in the field of sports Shorinji Kempo Through a validation test carried out using an expert justification test that produced a mawashi geri exercise model of 12 items. The final results obtained through this study are 12 mawashi geri training models that have been approved by experts in the field of Shorinji kempo sports that are suitable and suitable for use for the process of training mawashi geri in athletes aged 9-12 years Shorinji kempo

Keywords : *Effective, Side Kick, Athlete, Addie, Shorinji Kempo*



KATA PENGANTAR

Puji Syukur atas ke hadirat Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta dengan judul "PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *MAWASHI GERI* PADA USIA 9-12 TAHUN SHORINJI KEMPO DOJO RAWASARI JAKARTA." Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini.

Oleh karena itu, Penulis mengucapkan terimakasih kepada kepada **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd.**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta; **Dr. Abdul Ghani, M.Pd**, selaku Koordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga; **Dr Kuswahyudi, S.Or.,M.Pd** Selaku Dosen Pembimbing pertama; dan **Dr Uzizatun Maslikah, S.Pd.,M.Pd** Selaku Dosen Pembimbing kedua yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran dalam penyusunan skripsi ini; Penulis juga mengucapkan Terimakasih kepada **Dr. dr. Ruliando Hasea Purba MARS,SP.RM** Sebagai Dosen Pembimbing Akademik atas saran dan bimbingan yang telah diberikan selama perkuliahan hingga saat ini. Penulis Juga mengucapkan Terima kasih kepada Bapak **Nasrul Qadar Taslim, M.Pd** selaku pelatih Shorinji Kempo yang telah berkenan untuk menelaah dalam penelitian.

Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan olahraga terutama pada cabang olahraga Shorinji Kempo.

Jakarta, 26 November 2025

JEREMY J PANDIA

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR LAMPIRAN	vii
 BAB I	 1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian	3
C. Perumusan Masalah	3
D. Kegunaan Hasil Penelitian	4
 BAB II	 5
KAJIAN TEORITIK	5
A. Konsep Pengembangan Model	5
B. Konsep Model Yang Dikembangkan	15
C. Kerangka Teoretik	16
D. Rancangan Model	43
 BAB III	 46
METODOLOGI PENELITIAN	46
A. Tujuan Penelitian	46
B. Tempat dan Waktu Penelitian	46
C. Karakteristik Model Yang Dikembangkan	46
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	46
E. Langkah-Langkah Pengembangan Model	47
a. Penelitian Pendahuluan	47
b. Perencanaan Pengembangan Model	49
c. Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model	50
 BAB IV	 54
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	54
A. Hasil Pengembangan Model	54
1. Hasil Analisis Kebutuhan	54
2. Model Final	56
B. Kelayakan Model	76
C. Efektivitas Model	78
D. Pembahasan	78

BAB V.....	80
KESIMPULAN DAN SARAN	80
A. Kesimpulan.....	80
B. Saran.....	80
DAFTAR PUSTAKA	82
LAMPIRAN LAMPIRAN	85



DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tahapan dan Rancangan Model di lapangan.....	48
2. Tabel Ahli Validasi Dalam Uji Justifikasi	51
3. Hasil Analisis Kebutuhan Dan Temuan Lapangan	55
4. Kelompok Model Mawashi Geri	56
5. Kesimpulan Uji Ahli Terhadap Model Latihan Mawashi Geri Atlet.....	76



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Model Pengembangan Dick and Carey	8
2. Model ADDIE	9
3. Model Research and Development Borg and Gall	15
4. Lambang Shorinji Kempo	25
5. Nomor-Embu	27
6. Peralatan Tanding Kempo (Randori)	28
7. Ukuran Matras Pertandingan Kempo	29
8. Nomor Randori	30
9. Teknik Dasar Shorinji Kempo	31
10. Teknik Menengah Shorinji Kempo	32
11. Teknik Lanjutan Shorinji Kempo	33
12. Teknik Tendangan Mawashi Geri	39
13. bagian otot tungkai	40
14. Posisi Hidari gamae	40
15. Kaki diangkat Setinggi Pinggang	41
16. Posisi Mawashi geri	41
17. Posisi Mawashi Geri, Badan Condong Ke Belakang	42
18. Model ADDIE II	43
19. Model ADDIE III	48
20. Side Step Mawashi Geri	57
21. V Step Mawashi Geri	59
22. V Step Mawashi Geri	59
23. Zig zag Step Mawashi Geri	61
24. Zig zag Step Mawashi Geri	61
25. Squat Mawashi Geri	63
26. Squat Mawashi Geri	63
27. Explosive lunges Mawashi Geri	65
28. Explosive lunges Mawashi Geri	65
29. Diagonal lunges Mawashi Geri	67
30. Diagonal lunges Mawashi Geri	67
31. Rusian Twist Mawashi Geri	69
32. Rusian Twist Mawashi Geri	69
33. High Knee Run Mawashi Geri	71
34. High Knee Run Mawashi Geri	71
35. In Out and Run Mawashi Geri	72
36. In Out and Run Mawashi Geri	72
37. Suffle Run Mawashi Geri	73
38. Suffle Run Mawashi Geri	73

39. Double Step Run Mawashi Geri.....	74
40. Double Step Run Mawashi Geri.....	74
41. Single Leg Jump Mawashi Geri.....	75



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Pemanasan Sebelum Observasi	85
2. Pembuka Sebelum Melakukan Observasi	85
3. Mawashi Geri menggunakan cone	86
4. Mawashi Geri menggunakan cone	86
5. Pendinginan Setelah Observasi	87
6. Penutup.....	87
7. Angket Justifikasi Ahli 1	88
8. Surat Keterangan Validasi Ahli 1	89
9. Angket Validasi Model Ahli 1	90
10. Sertifikat Jabatan Ahli 1	91
11. Angket Justifikasi Ahli 2.....	92
12. Surat Keterangan Validasi Ahli 2	93
13. Angket Validasi Model Ahli 2	94
14. Sertifikat Jabatan Ahli 2	95
15. Angket Justifikasi Ahli 3	96
16. Surat Keterangan Validasi Ahli 3	97
17. Angket Validasi Model Ahli 3	98
18. Sertifikat Jabatan Ahli 3	99
19. Angket Validasi Atlet 1	100
20. Angket Validasi Atlet 2.....	101
21. Angket Validasi Atlet 3	102
22. Angket Validasi Atlet 4.....	103
23. Angket Validasi Atlet 5.....	104
24. Surat Permohonan Izin Observasi Persiapan Skripsi	105
25. Surat balasan dari Dojo Rawasari	106