

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEKNIK *MOROTE*
SEOI NAGE PADA ATLET CLUB JUDO CEMPAKA PUTIH
USIA *CADET* (13-16 TAHUN)**



**M. RAMADHAN
1604620072**

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

**PROGRAM STUDI
KEPELATIHAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JANUARI,2026**

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEKNIK MOROTE SEOI NAGE PADA ATLET CLUB JUDO CEMPAKA PUTIH USIA CADET (13-16 TAHUN)

ABSTRAK

Morote Seoi Nage adalah teknik bantingan sambil menyabit/menyapu tangkai bagian dalam (*Inner Thigh Reapping Throw*). Teknik *Morote Seoi Nage* 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 *Morote Seoi Nage* yang lebih variatif dan inovasi untuk cabang olahraga beladiri Judo. Pada pengembangan model latihan teknik *Morote Seoi Nage* dalam cabang olahraga beladiri Judo penulis menggunakan metode R & D (*Research and Development*). Pengembangan model latihan ini akan dilakukan pada atlet Club Judo Cempaka Putih. Penelitian ini menggunakan Metode ADDIE. Ada lima langkah dalam pengembangan model ADDIE, yaitu Analisis, penulis 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 *Morote Seoi Nage*. Pengembangan, dalam model latihan *Morote Seoi Nage* penulis 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 penulis atas model latihan teknik *Morote Seoi Nage* yang dapat diterapkan kepada para atlet. Dari 23 pengembangan model latihan *expert judgement* telah menetapkan dan menyetujui 15 model latihan yang layak digunakan berdasarkan kebutuhan subjek (Club Judo Cempaka Putih). Hasil penelitian ini berupa video tutorial dan 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: *Morote Seoi Nage*, Olahraga Judo, Pengembangan Model Latihan.

**DEVELOPMENT OF MOROTE SEOI NAGE'S TECHNIQUE
TRAINING MODEL IN CLUB JUDO CEMPAKA PUTIH
CADET(13-16 Th)**

ABSTRAK

Morote Seoi Nage is an inner thigh reapping throw technique. This Morote Seoi Nage 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 Morote Seoi Nage technique training model and innovation for Judo. In developing the Morote Seoi Nage 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 Morote Seoi Nage techniques. Development, in the Morote Seoi Nage 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 Morote Seoi Nage technique training model that can be applied to athletes. Of the 23 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 of video tutorials and 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: Morote Seoi Nage, Judo Martial Arts, Training Model Development

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, 20 November 2025
Yang membuat pernyataan,



M. Kamadhan

NIM. 1604620072



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 : M. RAMADHAN

NIM : 1604620072

Fakultas/Prodi : FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

Alamat email : mr4958926@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 TEKNIK MOROTE SEONAGE
PADA ATLET JUDO CEMPAKA PUTIH USIA CADET (13-16 TAHUN)

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, 02 Maret 2026

Penulis

(M.Ramadhan)

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. Bapak **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M. Pd**, selaku Dekan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta. **Dr. Kuswahyudi, S. Or, M. Pd**, selaku Wakil Dekan I, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta. **Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd**, selaku Dosen Pembimbing Pertama. Ibu **Dr. Uzizatun Maslikah, S.Pd., M.Pd M.Pd** selaku Dosen pembimbing Kedua.. **Dr. Abdul Gani, S.Pd., M. Pd**, selaku koordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga dan Pembimbing Akademik, yang rela meluangkan waktunya untuk membimbing penulis sampai penulis menyelesaikan penelitian Skripsi ini, Seluruh partisipan penelitian **atlet Club Judo Cempaka Putih** yang bersedia membantu dalam usaha menyelesaikan model latihan ini, Kepada orang tua penulis, Ibu **Yenita martitin** Bapak **Alm Firdaus M Martamin**, **Sensei Cornelis** dan **Sensei Linia** selaku Pelatih dan sekaligus penulis anggap sebagai Orang tua dari penulis yang juga turut memberikan doa dan dukungan bagi penulis, **M Rafli** selaku inspirasi dan motivasi penulis untuk menyelesaikan Skripsi ini.

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, 15 Desember 2025
MR

DAFTAR ISI

Halaman	
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang masalah.....	1
B. Fokus Penelitian.....	6
C. Perumusan Masalah	6
D. Kegunaan Hasil Penelitian.....	7
 BAB II KAJIAN TEORITIK.....	 8
A. Konsep Pengembangan Model	8
B. Konsep Model yang Dikembangkan.....	17
C. Kerangka Teoritik.....	19
D. Rancangan Model	36
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	 39
A. Tujuan Penelitian	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	40
C. Karakteristik model yang dikembangkan	40
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	41
E. Langkah-langkah Pengembangan Model.....	42
1. Penelitian Pendahuluan	42
2. Perencanaan Pengembangan Model.....	43
3. Validasi, Evaluasi, Revisi	46

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	51
A. Hasil Pengembangan Model	51
B. Kelayakan Model	57
C. Pembahasan	59
 BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	 63
A. Kesimpulan	63
B. Saran	64
 DAFTAR PUSTAKA.....	 65
LAMPIRAN.....	67



DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Teknik Bantingan	23
2. Design Model Latihan Teknik <i>Morote Seoi Nage</i>	44
3. Data dan Kejuaran UNJ CUP 2025 Atlet Judo Cempaka Putih.....	51
4. Model Final	53
5. Penilaian Kelayakan Model Latihan.....	58



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Model pengembangan 4D	13
2. Model Dick & Carey	14
3. Model Pengembangan ADDIE.....	15
4. Teknik <i>Morote Seoi Nage</i>	25
5. Otot-Otot Tubuh Manusia	25
6. Anatomi Otot tangan	26
7. Otot tungkai	27
8. Teknik <i>Basic Grip</i>	29
9. Teknik <i>Hikite, Tsurite</i>	30
10. Teknik <i>High Lapel Grip, Double Lapel Grip, Armpit, Belt Grip</i>	30
11. Teknik <i>The Neck Grip, Back of Gi Grip, Low Sleeve Grip</i>	31
12. Teknik <i>End of Sleeve Grip, Double sleeve Grip, Belt Grip</i>	31
13. <i>Uchikomi statis</i>	32
14. <i>Uchikomi bayangan</i>	33
15. <i>Uchikomi kekuatan</i>	33
16. <i>Uchikomi bergantian</i>	34
17. <i>Uchikomi bergerak/moving</i>	34
18. Model ADDIE	36
19. Rancangan Model Latihan Teknik <i>Morote Seoi Nage</i>	54

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Model Final	67
2. Penilaian <i>Expert Judgement</i>	79
3. Uji Coba Model Latihan	84
4. Validasi <i>Expert Judgement</i>	91
5. Surat Penelitian	94

