

**MODEL LATIHAN TENDANGAN CROSS KICK PERMAINAN *RUGBY*  
PADA ATLET PELAJAR DKI JAKARTA**



**PASCASARJANA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2025**

**MODEL LATIHAN TENDANGAN CROSS KICK PERMAINAN *RUGBY*  
PADA ATLET PELAJAR DKI JAKARTA**



**PASCASARJANA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2025**

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING  
DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

Pembimbing I

Pembimbing II

  
**Dr. Hidayat Humaid, M.Pd)**  
Tanggal : .....

  
**(Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd)**  
Tanggal : .....

Nama

**Prof. Dr. Dedi Purwana E.S., M.Bus**  
(Ketua)<sup>1</sup>

  
.....  
(Tanda tangan)

.....  
(Tanggal)

**Dr. Sujarwo, M.Pd.**  
(Koordinator Prodi)<sup>2</sup>

  
.....  
(Tanda tangan)

.....  
(Tanggal)

Nama : Wardhana Nurul Fajrin

No. Registrasi : 9903821017

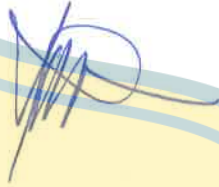
Tanggal Lulus :

Angkatan : 2021

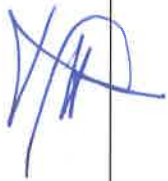
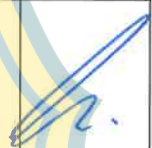
<sup>1.</sup> Direktur Sekolah Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

<sup>2.</sup> Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani

**PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN UJIAN TESIS**

| No.                                                                                           | Nama                                                         | TandaTangan                                                                          | Tanggal |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1.                                                                                            | Dr. Sujarwo, M.Pd (Koorprodi<br>Magister Pendidikan Jasmani) |    |         |
| 2.                                                                                            | Dr. Hidayat Humaid, M.Pd<br>(Pembimbing I)                   |    |         |
| 3.                                                                                            | Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd<br>(Pembimbing II)                 |   |         |
| 4.                                                                                            | Prof. Dr. Hernawan, SE, M.Pd<br>(Penguji I)                  |  |         |
| 5.                                                                                            | Dr. Hendro Wardoyo, M.Pd<br>(Penguji II)                     |  |         |
| <p>Nama : Wardhana Nurul Fajrin</p> <p>No. Registrasi : 9903821017</p> <p>Angkatan : 2021</p> |                                                              |                                                                                      |         |

**PERSETUJUAN HASIL SARAN PERBAIKAN UJIAN TESIS**

| No | Nama                                                         | Saran Perbaikan                                                                                                                                                      | Letak Tindak Perbaikan                                 | Paraf (ACC)                                                                           |
|----|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Dr. Sujarwo, M.Pd<br>(Koorprodi Magister Pendidikan Jasmani) | 1. Penambahan latar belakang dalam kekuarang & kelebihan<br>2. Rumusan masalah diperbaiki untuk penulisan kalimatnya Lebih banyak teori Hakekat tendangan Cross Kick | Bab I<br>Hal. 1-3<br><br>Bab 1<br>Hal. 5<br><br>Bab II |    |
| 2. | Dr. Hidayat Humaid, M.Pd<br>(Pembimbing I)                   |                                                                                                                                                                      |                                                        |    |
| 3. | Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd<br>(Pembimbing II)                 | Penguatan pada latar belakang masalah                                                                                                                                | Bab I, Hal. 5                                          |  |
| 4. | Prof. Dr. Hernawan, SE, M.Pd<br>(Penguji I)                  | Pembenaran penulisan, susumam tulisan Bab 1-5                                                                                                                        |                                                        |  |
| 5. | Dr. Hendro Wardoyo, M.Pd<br>(Penguji II)                     | 1. Latar Belakang, berdasarkan data dan fakta. kelebihan dan kelemahan<br>2. Tambahan kajian teori tentang tendangan, tambahkan data                                 | Bab I,<br>Hal.3-5<br><br>Bab II<br>Hal. 41             |  |

Judul Tesis :

**MODEL LATIHAN TENDANGAN CROSS KICK PERMAINAN RUGBY PADA ATLET PELAJAR DKI JAKARTA.**

Nama : Wardhana Nurul Fajrin  
No. Reg : 9903821017  
Tahun Angkatan : 2021

MODEL LATIHAN TENDANGAN *CROSS KICK* PERMAINAN *RUGBY*  
PADA ATLET PELAJAR DKI JAKARTA

Wardhana Nurul Fajrin

Pendidikan Jasmani

**ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah menghasilkan produk model latihan tendangan *cross kick* pada permainan *Rugby* yang dapat dilakukan dalam proses latihan. Model ini diharapkan dapat membantu pelatih pada saat proses latihan. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode *research and development* (R&D) dengan menggunakan metode ADDIE. Dalam penelitian ini ada lima tahapan yaitu *Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation*. Penelitian ini menghasilkan produk yang berupa model latihan tendangan *cross kick* pada permainan *Rugby* yang telah divalidasi dan direvisi oleh pelatih ahli *Rugby*, menghasilkan sebanyak 19 model latihan tendangan *cross kick*. Data dikumpulkan melalui kegiatan dokumentasi dan observasi. Berdasarkan hasil penelitian membuktikan bahwa model latihan tendangan *cross kixk* pada permainan *Rugby* telah dinyatakan valid dan dapat diterapkan untuk anggota *Rugby* pelajar.

**Kata Kunci :** Model latihan, Tendangan *cross kick*, olahraga *Rugby*

# *CROSS KICK TRAINING MODEL OF RUGBY GAME ON STUDENT ATLETS*

*DKI JAKARTA*

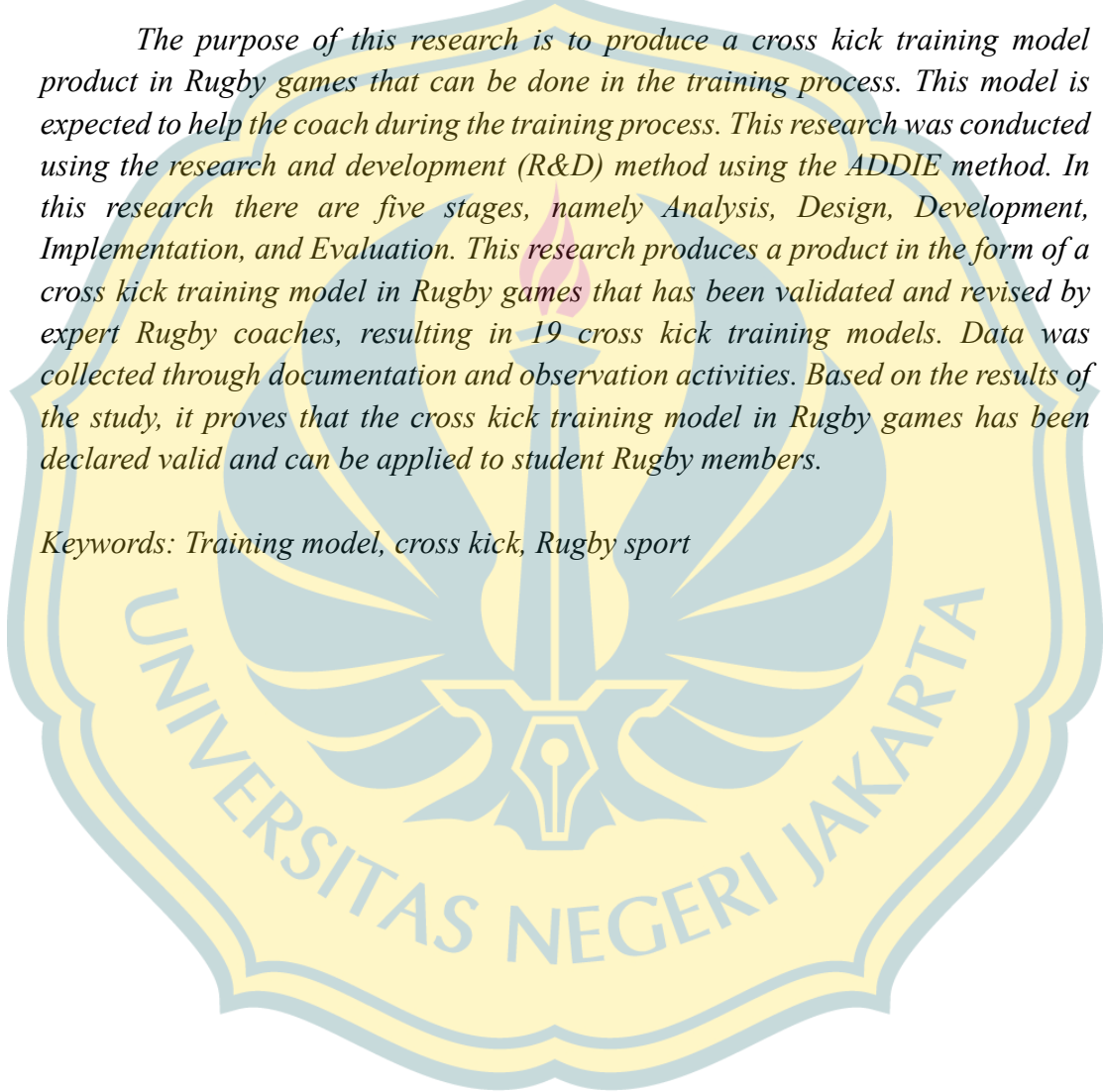
Wardhana Nurul Fajrin

*Physical Education*

## **ABSTRACT**

*The purpose of this research is to produce a cross kick training model product in Rugby games that can be done in the training process. This model is expected to help the coach during the training process. This research was conducted using the research and development (R&D) method using the ADDIE method. In this research there are five stages, namely Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation. This research produces a product in the form of a cross kick training model in Rugby games that has been validated and revised by expert Rugby coaches, resulting in 19 cross kick training models. Data was collected through documentation and observation activities. Based on the results of the study, it proves that the cross kick training model in Rugby games has been declared valid and can be applied to student Rugby members.*

*Keywords: Training model, cross kick, Rugby sport*





## PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Wardhana Nurul Fajrin  
NIM : 9903821017  
Jenjang : S2 (Magister)  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Angkatan : 2021

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul penelitian “**Model Latihan Tendangan Cross Kick Permainan Rugby Pada Atlet Pelajar DKI Jakarta**” merupakan karya saya sendiri tidak mengandung unsur *plagiat* dan sumbu baik yang dikutip langsung maupun tidak langsung yang dirujuk telah saya nyatakan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sehat tanpa unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Sekolah Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Juli 2025

Hormat saya,



Wardhana Nurul Fajrin



## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Wardhana Nurul Fajrin  
NIM : 9903821017  
Jenjang : S2 (Magister)  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Angkatan : 2021

Dengan ini menyatakan bahwa persetujuan perbaikan ujian tesis untuk pemberkasan yudisium dan wisuda adalah benar tanda tangan dan sudah mendapatkan persetujuan oleh komisi penguji. Apabila saya melanggar pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi dari Sekolah Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, Juli 2025  
Yang membuat pernyataan



Wardhana Nurul Fajrin



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](http://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 : Wardhana Nurul Fajrin  
NIM : 9903821017  
Fakultas/Prodi : Pascasarjana / S-2 Pendidikan Jasmani  
Alamat email : wardhanafajrin@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 :

MODEL LATIHAN TENDANGAN CROSS KICK PERMAINAN RUGBY PADA ATLET

PELAJAR DKI 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 10 Maret 2026

Penulis

( Wardhana Nurul Fajrin )

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT penulis panjatkan atas berkat Rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan tesis dengan judul “Model Latihan Tendangan *Cross Kick* Permainan *Rugby* Pada Atlet Pelajar DKI Jakarta” yang mana merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan tesis ini, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan tesis ini.

Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada Bapak **Dr. Sujarwo, M.Pd.** selaku Koordinator Magister Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Bapak **Dr. Hidayat Humaid, M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan arahan, menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk penulis dalam penyusunan tesis ini. Bapak **Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan arahan, menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk penulis dalam penyusunan tesis ini. Bapak **Atlantica Ruyy Vau, Amd., S. E., MM.**, Bapak **David Afriansyah, M.Pd.** dan Bapak **Iswahyudi, M.Pd.** selaku Pelatih *Rugby* yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk penulis dalam penyusunan tesis ini. Penulis berterimakasih kepada Orang tua dan keluarga penulis yang selalu memberikan dukungan material maupun moral.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa tesis ini masih banyak kekurangan dalam penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan baik dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Jakarta, Juli 2020

Penulis,

## DAFTAR ISI

|                                                    |      |
|----------------------------------------------------|------|
| LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....                 | ii   |
| ABSTRAK.....                                       | iii  |
| <i>ABSTRACT</i> .....                              | iv   |
| PERNYATAAN ORISINALITAS.....                       | v    |
| PERNYATAAN PUBLIKASI.....                          | vi   |
| KATA PENGANTAR.....                                | vii  |
| DAFTAR ISI.....                                    | viii |
| BAB I PENDAHULUAN .....                            | 1    |
| A. Latar Belakang Masalah .....                    | 1    |
| B. Pembatasan Masalah.....                         | 6    |
| C. Rumusan masalah .....                           | 6    |
| D. Tujuan Penelitian .....                         | 6    |
| E. Kegunaan Hasil Penelitian.....                  | 6    |
| F. <i>State of The Art</i> .....                   | 7    |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA .....                        | 9    |
| A. Konsep Pengembangan Model.....                  | 9    |
| B. Konsep Model yang Dikembangkan .....            | 13   |
| C. Kerangka Teoretik .....                         | 16   |
| 1. Latihan.....                                    | 16   |
| 2. Intensitas Latihan.....                         | 21   |
| 3. Frekuensi Latihan .....                         | 22   |
| 4. Prinsip Latihan.....                            | 22   |
| 5. Lama Latihan.....                               | 25   |
| 6. Hakikat Olahraga <i>Rugby</i> .....             | 27   |
| 7. Tendangan dalam permainan <i>Rugby</i> .....    | 37   |
| 8. Teknik tendangan <i>Cross kick</i> .....        | 38   |
| 9. Sistem Energi dalam Olahraga <i>Rugby</i> ..... | 42   |
| D. Rancangan model .....                           | 43   |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....                | 52   |
| A. Tujuan Penelitian .....                         | 52   |

|                                              |                                            |    |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------|----|
| B.                                           | Tempat dan Waktu Penelitian .....          | 52 |
| C.                                           | Karakteristik Model yang Dikembangkan..... | 52 |
| D.                                           | Pendekatan dan Metode Penelitian.....      | 53 |
| E.                                           | Langkah-langkah Pengembangan Model .....   | 53 |
| F.                                           | Desain Uji Coba.....                       | 65 |
| G.                                           | Instrumen Pengumpulan data .....           | 66 |
| F.                                           | Teknik Analisis Data.....                  | 67 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN ..... |                                            | 72 |
| A.                                           | Pengembangan Model .....                   | 72 |
| B.                                           | Model Final.....                           | 76 |
| C.                                           | Kelayakan Model.....                       | 84 |
| D.                                           | Efektivitas Model .....                    | 86 |
| E.                                           | Pembahasan .....                           | 92 |
| 1.                                           | Penyempurnaan Produk.....                  | 92 |
| 2.                                           | Keterbatasan penelitian.....               | 92 |
| BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....  |                                            | 97 |
| A.                                           | Kesimpulan.....                            | 97 |
| B.                                           | Implikasi.....                             | 97 |
| C.                                           | Saran .....                                | 97 |