

**MODEL LATIHAN *MODIFIED PLYOMETRIC USHIRO MAWASHI GERI*
KARATE UNTUK ATLET REMAJA
USIA 15 – 17 TAHUN**

TESIS



REDO BAGUS SATRIA

1606822065

Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
untuk Mendapatkan Gelar Magister

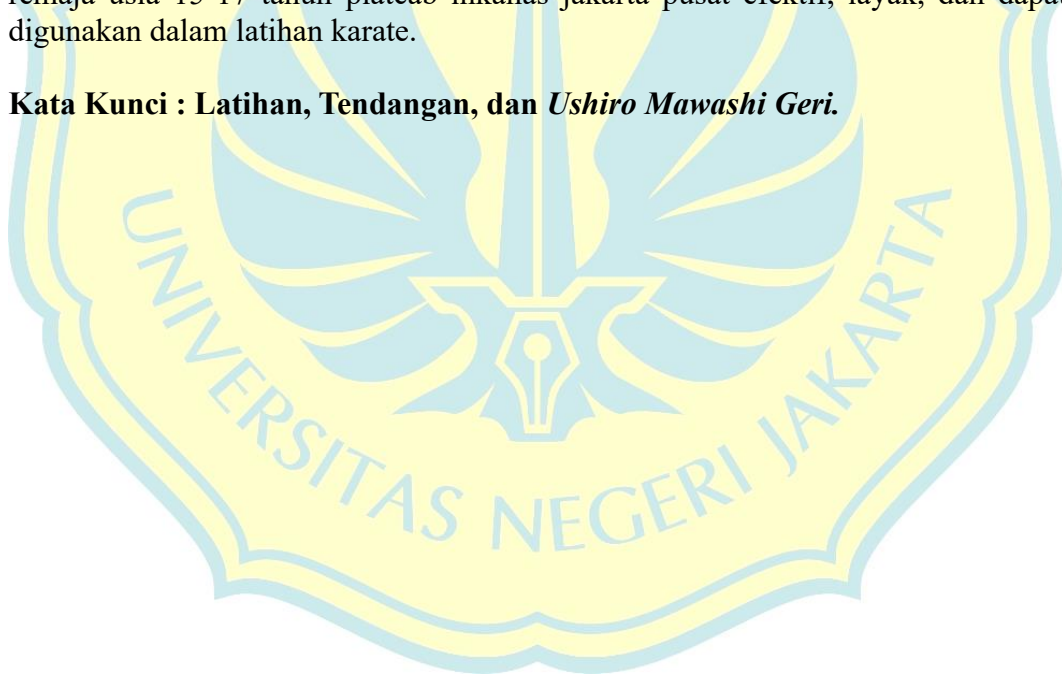
**PROGRAM STUDI MAGISTER PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2026

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan efektifitas latihan tendangan *ushiro mawashi geri karate* dengan menggunakan model latihan. Pelaksanaan penelitian ini dilakukakn pada 20 April 2026 yang bertepatan di lapangan Platcab Inkanas Jakarta Pusat. Penelitian ini diikuti oleh 45 atlet. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah Research & Development dengan metode ADDIE. Instrumen yang digunakan adalah instrument penilaian keterampilan tendangan *ushiro mawashi geri karate* yang telah divalidasi oleh ahli bela diri, ahli tes pengukuran, dan ahli model latihan. Berdasarkan dari data awal tes diperoleh rata-rata 28,24 dengan presentase 39%. Kemudian setelah diberikan latihan dalam penelitian untuk meningkatkan keterampilan tendangan *ushiro mawashi geri karate* selama 6 kali pertemuan, dilakukan tes akhir dengan diroleh rata-rata 68,84% dengan presentase 93%. Dengan begitu terdapat peningkatan keterampilan tendangan *ushiro mawashi geri karate* berbasis model latihan pada atlet remaja usia 15-17 tahun platcab inkanas jakarta pusat. Maka dapat disimpulkan bahwa : Model latihan tendangan *ushiro mawashi geri karate* untuk atlet remaja usia 15-17 tahun platcab inkanas jakarta pusat efektif, layak, dan dapat digunakan sebagai panduan pelatih karate. Model latihan tendangan *ushiro mawashi geri karate* untuk atlet remaja usia 15-17 tahun platcab inkanas jakarta pusat efektif, layak, dan dapat digunakan dalam latihan karate.

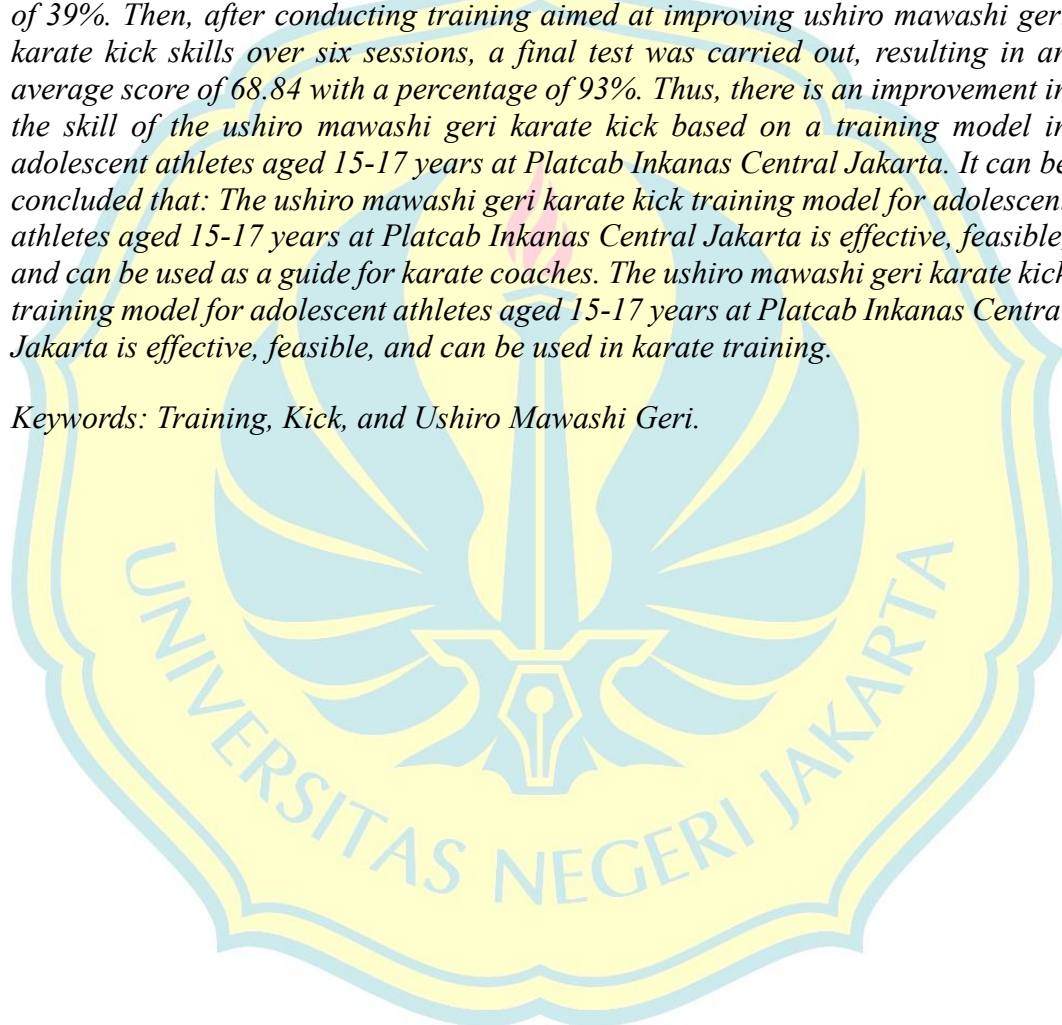
Kata Kunci : Latihan, Tendangan, dan *Ushiro Mawashi Geri*.



ABSTRACT

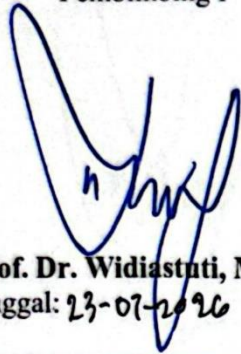
This study aims to improve the effectiveness of practicing the ushiro mawashi geri karate kick by using a training model. The research was conducted on April 20, 2026, at the Platcab Inkanas field in Central Jakarta. The study involved 45 athletes. The method used in this research was Research & Development using the ADDIE method. The instrument used was the assessment instrument for ushiro mawashi geri karate kick skills, which had been validated by martial arts experts, measurement test experts, and training model experts. Based on the initial test data, an average score of 28.24 was obtained with a percentage of 39%. Then, after conducting training aimed at improving ushiro mawashi geri karate kick skills over six sessions, a final test was carried out, resulting in an average score of 68.84 with a percentage of 93%. Thus, there is an improvement in the skill of the ushiro mawashi geri karate kick based on a training model in adolescent athletes aged 15-17 years at Platcab Inkanas Central Jakarta. It can be concluded that: The ushiro mawashi geri karate kick training model for adolescent athletes aged 15-17 years at Platcab Inkanas Central Jakarta is effective, feasible, and can be used as a guide for karate coaches. The ushiro mawashi geri karate kick training model for adolescent athletes aged 15-17 years at Platcab Inkanas Central Jakarta is effective, feasible, and can be used in karate training.

Keywords: Training, Kick, and Ushiro Mawashi Geri.



**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING
DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

Pembimbing I



(Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd)
Tanggal: 23-07-2026

Pembimbing II

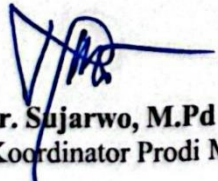


(Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd))
Tanggal : 21-07-2026

Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd
(Dekan FIKK Universitas Negeri Jakarta)¹



27-07-2026


Dr. Sujarwo, M.Pd
(Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani)²

23-07-2026

Nama : Redo Bagus Satria
No. Reg : 1606822065
Tahun Angkatan : 2022

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta
2. Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta

SURAT PERNYATAAN ORISINILITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Redo Bagus Satria
NIM : 1606822065
Tempat/Tanggal Lahir : Malang 29 Februari 2000
Program : Magister
Program Studi : Magister Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul **“Model Latihan Modified Plyometric Ushiro Mawashi Geri Karate untuk Atlet Remaja Usia 15 – 17 Tahun”** merupakan karya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang di kutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak beneran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di magister pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 19 Juni 2026
Yang menyatakan


Redo Bagus Satria
(1606822065)

HALAMAN PERNYATAAN COPYRIGHT TRANSFER

TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Negeri Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Redo Bagus Satria
No. Registrasi : 1606822065
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Jenis Karya : Tesis

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Negeri Jakarta Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) atas Tesis saya yang berjudul: "Model Latihan Modified Plyometric Ushiro Mawashi Geri karate untuk Atlet Remaja Umur 15 – 17 Tahun" beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/memformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Dibuat di : Jakarta
Pada Tanggal : 24 Juli 2026

Yang Menyatakan,



Redo Bagus Satria
1606822065



SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Redo Bagus Satria
NIM : 1606822065
Tempat / Tanggal Lahir : Malang, 29 Februari 2000

Program : Magister
Program Studi : Magister Pendidikan Jasmani

Menyatakan bahwa saya telah mempublikasi hasil Tesis saya sebagai berikut :
Redo Bagus Satria, Widiastuti, Johansyah Lubis, & Sujarwo (Juli).
Dengan judul sebagai berikut, Model Latihan Modified Plyometric Ushiro Mawashi Geri karate
untuk Atlet Remaja Umur 15 – 17 Tahun.

Jakarta, 24 Juli 2026

Yang Menyatakan



Redo Bagus Satria
NIM. 1606822065





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 : Redo Bagus Satria
NIM : 1606822865
Fakultas/Prodi : FIKK / Magister Pendidikan Jasmani
Alamat email : redobagus1572@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 MODIFIED PLYOMETRIC USHIRO
MAWASHI GERI KARATE UNTUK ATLET REMAJA
USIA 15-17 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 26 Juli 2026

Penulis

(Redo Bagus Satria)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, atas rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan tesis dengan judul **“Model Latihan Modified Plyometric Ushiro Mawashi Geri Karate untuk Atlet Remaja Usia 15 – 17 Tahun”**. Peneliti menyadari bahwa dalam pembuatan dan penyusunan tesis ini tidak lepas dari kesalahan dan kekurangan. Tidak dapat dipungkiri bahwa selama proses penyusunan tesis ini, banyak pihak yang turut serta membantu, baik berupa motivasi moril, spiritual, maupun bimbingan dan kerjasamanya, sehingga tesis ini dapat terselesaikan dengan baik. Tesis ini ditulis untuk memenuhi Sebagian persyaratan mendapatkan gelar Magister pada program studi Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

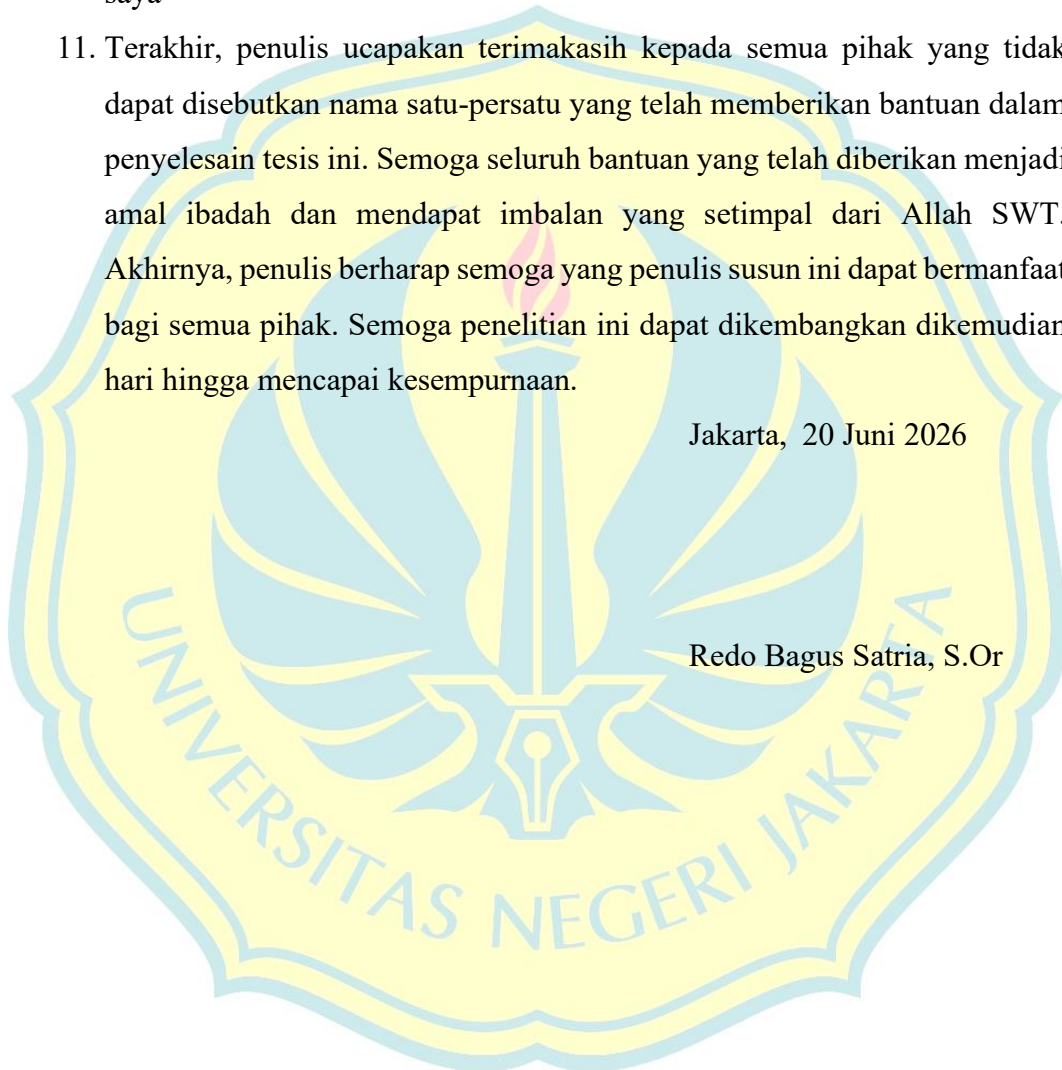
Untuk itu dalam kesempatan ini, perkenankanlah peneliti menyampaikan rasa hormat serta ucapan terimakasih yang tak terhingga kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Jakarta Prof. Dr. Komarudin, M.Si.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahrgaan Prof. Dr. Nofi Marlina, M.Pd.
3. Koordinator S2 Prodi Pendidikan Jasmani Bapak Dr. Sujarwo, M.Pd.
4. Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I yang selalu membantu dengan sabar, membimbing, memberikan koreksi, dan saran-saran berharga dalam penulisan Tesis ini.
5. Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang selalu membantu dengan sabar, membimbing, memberikan koreksi, dan saran-saran berharga dalam penulisan Tesis ini.
6. Terkhusus ucapan terimakasih yang terdalam kepada Ibu saya ibu Puji Rahayu, Ayah saya Bapak Suryatno, Kakak Perempuan saya Rima Manggar Waty dan Kakak Laki-Laki saya Radhitys Dwi Tama) yang telah mendoakan, memberikan dukungan, bimbingan, motivasi demi kelancaran dalam penyusunan tesis ini.
7. Atlet Remaja Inkanas Platcab Jakarta Pusat yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
8. Validator saya yang telah memberikan masukan dan saran dalam psserbaikan model.

9. Teman-teman Magister Pendidikan Jasmani angkatan 2022 yang telah berjuang bersama, saling mengingatkan dan saling menyemangati dalam menempuh pendidikan di Magister Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta.
10. Anggi Anggraeni Efendi yang selalu mendampingi, mendukung dan memotivasi saya untuk terus semangat untuk dapat menyelesaikan Tesis saya
11. Terakhir, penulis ucapkan terimakasih kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan nama satu-persatu yang telah memberikan bantuan dalam penyelesaian tesis ini. Semoga seluruh bantuan yang telah diberikan menjadi amal ibadah dan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT. Akhirnya, penulis berharap semoga yang penulis susun ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Semoga penelitian ini dapat dikembangkan dikemudian hari hingga mencapai kesempurnaan.

Jakarta, 20 Juni 2026

Redo Bagus Satria, S.Or



DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
<i>ABSTRACT</i>	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR TABEL	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah	Error! Bookmark not defined.
B. Fokus Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C. Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
D. Kegunaan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
E. <i>State of The Art</i>	Error! Bookmark not defined.
F. <i>Road Map</i> Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
A. Hakikat Penelitian dan Pengembangan	Error! Bookmark not defined.
B. Konsep Model yang dikembangkan ...	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Teoretik.....	Error! Bookmark not defined.
1. Belajar Gerak (Motor Learning) ..	Error! Bookmark not defined.
2. Karate.....	Error! Bookmark not defined.
3. Ushiro Mawashi Geri	Error! Bookmark not defined.
4. Keterampilan Gerak Ushiro Mawashi Geri	Error! Bookmark not defined.
5. Biomekanika Ushiro Mawashi Geri	Error! Bookmark not defined.
6. Pengertian Latihan	Error! Bookmark not defined.
7. Latihan <i>Plyometrics</i>	Error! Bookmark not defined.

8. Fisiologis Latihan <i>Plyometric Ushiro Mawashi Geri</i>	Error! Bookmark not defined.
9. Karakteristik Atlet Remaja Usia 15–17 Tahun..	Error! Bookmark not defined.
10. Model Latihan Modified Plyometric Ushiro Mawashi Geri	Error! Bookmark not defined.
D. Penelitian yang Relevan	Error! Bookmark not defined.
E. <i>Research Gap</i>	Error! Bookmark not defined.
F. <i>Novelty Penelitian</i>	Error! Bookmark not defined.
G. Kerangka Berpikir	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C. Karakteristik Model yang dikembangkan	Error! Bookmark not defined.
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	Error! Bookmark not defined.
E. Langkah – langkah pengembangan model	Error! Bookmark not defined.
1. <i>Analyze</i> (Analisis)	Error! Bookmark not defined.
2. <i>Design</i> (Desain).....	Error! Bookmark not defined.
3. <i>Develop</i> (Pengembangan)	Error! Bookmark not defined.
4. <i>Implement</i> (Implementasi)	Error! Bookmark not defined.
5. <i>Evaluate</i> (Evaluasi)	Error! Bookmark not defined.
F. Instrumen penelitian	Error! Bookmark not defined.
G. Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Pengembangan Model	Error! Bookmark not defined.
1. Analisis (<i>Analys</i>)	Error! Bookmark not defined.

2. Draft Model (<i>Design</i>)	Error! Bookmark not defined.
3. Pengembangan (<i>Development</i>)....	Error! Bookmark not defined.
4. Implementasi (<i>Implementation</i>)...	Error! Bookmark not defined.
5. Evaluasi (<i>Evaluate</i>).....	Error! Bookmark not defined.
B. Efektifitas model.....	Error! Bookmark not defined.
C. Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
1. Penyempurnaan Produk.....	Error! Bookmark not defined.
2. Pembahasan Produk.....	Error! Bookmark not defined.
3. Keterbatasan Produk.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN SARAN DAN REKOMENDASI Error! Bookmark not defined.	
A. Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
B. Saran	Error! Bookmark not defined.
C. Saran Pengembangan Lebih Lanjut....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.

