

**MODEL PEMBELAJARAN BANTINGAN *SEOI-NAGE*
DALAM BELADIRI JUDO DENGAN MENGGUNAKAN
RESISTANCE BAND PADA MAHASISWA KOP FORTIUS
JUDO UNJ**



**Skripsi ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN
DAN REKREASI**

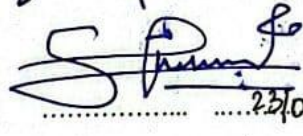
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2026

LEMBAR PENGESAHAN SKIRPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		23/07 2026
<u>Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M. Pd.</u> NIP.195803061985031003		

Pembimbing II		23/07 2026
<u>Dr. Shela Ginanjar, M.Pd</u> NIP. 198804142022031003		

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kes, AIFO</u> NIP. 197205222006042001	Ketua		05/08 2026
2. <u>Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd</u> NIP. 196411261988031002	Sekretaris		23/07 2026
3. <u>Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M. Pd.</u> NIP. 195803061985031003	Anggota		23/07 2026
4. <u>Dr. Shela Ginanjar, M.Pd</u> NIP. 198804142022031003	Anggota		23/07 2026
5. <u>Prof. Dr. Samsudin, M.Pd</u> NIP.196610111992031004	Anggota		27/07 2026

Tanggal Lulus : 17 Juli 2026

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 murni 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, 10 Juli 2026
Yang membuat pernyataan,



FANIA FARID
NIM. 1601619066



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 : FANIA FARID
NIM : 1601619066
Fakultas/Prodi : ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN / PENDIDIKAN JASMANI
Alamat email : faniafarid@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 PEMBELAJARAN BANTALAN SEOT-NAGE DALAM BELADIRI
JUDO DENGAN MENGGUNAKAN RESISTANCE BAND PADA MAHASISWA
KOP FORTIUS JUDO UNJ

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, 05 AGUSTUS 2016

Penulis

(FANIA FARID)
nama dan tanda tangan

MODEL PEMBELAJARAN BANTINGAN SEOI-NAGE DALAM BELADIRI JUDO DENGAN MENGGUNAKAN RESISTANCE BAND PADA MAHASISWA KOP FORTIUS JUDO UNJ

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan mengetahui efektivitas model pembelajaran bantingan *seoi-nage* dalam beladiri judo dengan menggunakan *resistance band* pada mahasiswa KOP Fortius Judo Universitas Negeri Jakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) dengan model ADDIE yang terdiri dari lima tahapan, yaitu *Analysis, Design, Development, Implementation, dan Evaluation*. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa KOP Fortius Judo UNJ. Produk yang dikembangkan berupa variasi model pembelajaran bantingan *seoi-nage* menggunakan *resistance band*. Model awal yang dikembangkan berjumlah 18 model dan setelah melalui proses validasi ahli diperoleh 15 model yang dinyatakan layak untuk diterapkan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, validasi ahli, uji coba model, serta tes keterampilan bantingan *seoi-nage*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model pembelajaran yang dikembangkan layak dan efektif digunakan. Berdasarkan hasil uji efektivitas, kelompok yang menggunakan *resistance band* mengalami peningkatan nilai rata-rata dari pretest sebesar 9,20 menjadi posttest sebesar 10,07. Hasil uji *Paired Sample t-Test* memperoleh nilai signifikansi sebesar $0,007 < 0,05$, sedangkan hasil uji *Independent Sample t-Test* memperoleh nilai signifikansi sebesar $0,002 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan dan perbedaan yang signifikan pada penggunaan model pembelajaran bantingan *seoi-nage* menggunakan *resistance band*. Dengan demikian, model pembelajaran ini efektif digunakan sebagai alternatif pembelajaran untuk meningkatkan penguasaan teknik bantingan *seoi-nage* pada mahasiswa KOP Fortius Judo UNJ.

Kata kunci: Model pembelajaran, *seoi-nage*, judo, *resistance band*, ADDIE

**DEVELOPMENT OF A SEOI-NAGE THROWING TECHNIQUE
LEARNING MODEL IN JUDO USING RESISTANCE BANDS
FOR STUDENTS OF KOP FORTIUS JUDO UNIVERSITY OF
JAKARTA**

ABSTRACT

This study aims to develop and determine the effectiveness of a learning model for the seoi-nage throwing technique in judo using resistance bands among students of KOP Fortius Judo, Universitas Negeri Jakarta. The research employed a Research and Development (R&D) method based on the ADDIE model, comprising five stages: Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation. The subjects of this study were students of KOP Fortius Judo UNJ. The product developed was a set of learning model variations for the seoi-nage throwing technique using resistance bands. The initial model consisted of 18 variations, which, following expert validation, were refined to 15 models deemed feasible for implementation. Data were collected through observation, expert validation, model trials, and seoi-nage throwing skill tests. The results indicate that the developed learning model is both feasible and effective for use. The effectiveness test revealed that the group using resistance bands experienced an increase in mean score from 9.20 in the pretest to 10.07 in the posttest. The Paired Sample t-Test yielded a significance value of $0.007 < 0.05$, while the Independent Sample t-Test yielded a significance value of $0.002 < 0.05$, indicating a statistically significant improvement and difference associated with the use of the resistance band-based learning model. These findings suggest that the developed learning model serves as an effective alternative for enhancing mastery of the seoi-nage throwing technique among students of KOP Fortius Judo UNJ.

Keywords: Learning model, seoi-nage, judo, resistance band, ADDIE

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT, karena atas berkat, rahmat, dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa banyak bantuan, dukungan, bimbingan, serta doa yang diberikan oleh berbagai pihak, mulai dari masa perkuliahan hingga terselesaikannya skripsi ini. Oleh karena itu, dengan segala hormat dan kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Komarudin, M.Si., selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta; Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta; Dr. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd., selaku Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Pertama dan Dr. Shela Ginanjar, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Kedua yang telah meluangkan waktu, memberikan arahan, bimbingan, serta masukan kepada penulis dalam proses penyusunan skripsi ini. Yang telah memberikan bimbingan, saran, serta dukungan kepada penulis. Kepada Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd., M.Kes., selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi yang telah memberikan arahan dan saran dalam penyusunan skripsi ini. Kepada Prof. Dr. Samsudin, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan motivasi serta arahan selama masa perkuliahan, Kepada Dr. Burhan Basyiruddin, M.Pd terima kasih atas bantuan, bimbingan, dan support kepada penulis.

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya penulis persembahkan kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Farid Ahmad, S.Pd., M.M. dan (Alm) Ibu Elly Supartiningsih yang selalu menjadi sumber kekuatan, doa, motivasi, dan semangat bagi penulis. Terima kasih juga kepada saudara kandung penulis, Faradillah Farid, A.Md. Farm., Faizal Farid, S.Pd., dan Farial Farid atas dukungan serta doa yang diberikan selama proses penyusunan skripsi ini.

Kepada Agung Satria Fantopan, terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih atas dukungan, waktu, perhatian, kesabaran, serta semangat yang selalu diberikan. Terima kasih telah menjadi tempat berbagi cerita dan selalu meyakinkan penulis untuk terus berjuang hingga dapat menyelesaikan tugas akhir ini.

Tidak lupa penulis mengucapkan terima kasih kepada sahabat-sahabat tercinta, Maryam March Maharani, Tika Syafitri, dan Floren Yulisca Tania yang selalu menemani, memberikan semangat, serta mendengarkan setiap cerita dan perjuangan penulis selama proses penyusunan skripsi ini.

Untuk teman penulis, Siti Azkiyatul Mar'ah, terima kasih atas kebaikan yang sudah diberikan kepada penulis dari awal perkuliahan sampai akhir, terima kasih sudah menemani penulis dan membawa serta mengingatkan hal-hal Positif kepada penulis. Semoga segala kebaikan yang diberikan mendapatkan balasan terbaik dari Allah SWT. Terima kasih juga kepada seluruh teman-teman yang telah memberikan dukungan dan bantuan yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Akhir kata, dengan segala kerendahan hati penulis mempersembahkan skripsi ini kepada semua pihak yang berkepentingan. Penulis berharap semoga skripsi ini

dapat memberikan manfaat bagi pembaca serta menjadi kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga.

Jakarta, 10 Juli 2026

Fania Farid



DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	xi
 BAB I. PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Fokus Penelitian	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Kegunaan Hasil Penelitian	4
 BAB II KAJIAN TEORITIK	 6
A. Konsep Pengembangan Model.....	6
B. Konsep Model Yang Dikembangkan.	19
C. Kerangka Teoritik.....	20
D. Rancangan Model.....	32
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	 35
A. Tujuan Penelitian.....	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian	35
C. Karakteristik Model Yang Dikembangkan.....	35
D. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	36
E. Langkah-Langkah Pengembangan Model.....	38
F. Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model	43

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
A. Hasil Pengembangan Model	47
B. Kelayakan Model	48
C. Model Final	50
D. Pembahasan	77
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	 80
A. Kesimpulan	80
B. Saran	81
 DAFTAR PUSTAKA.....	 83
LAMPIRAN.....	86



DAFTAR TABEL

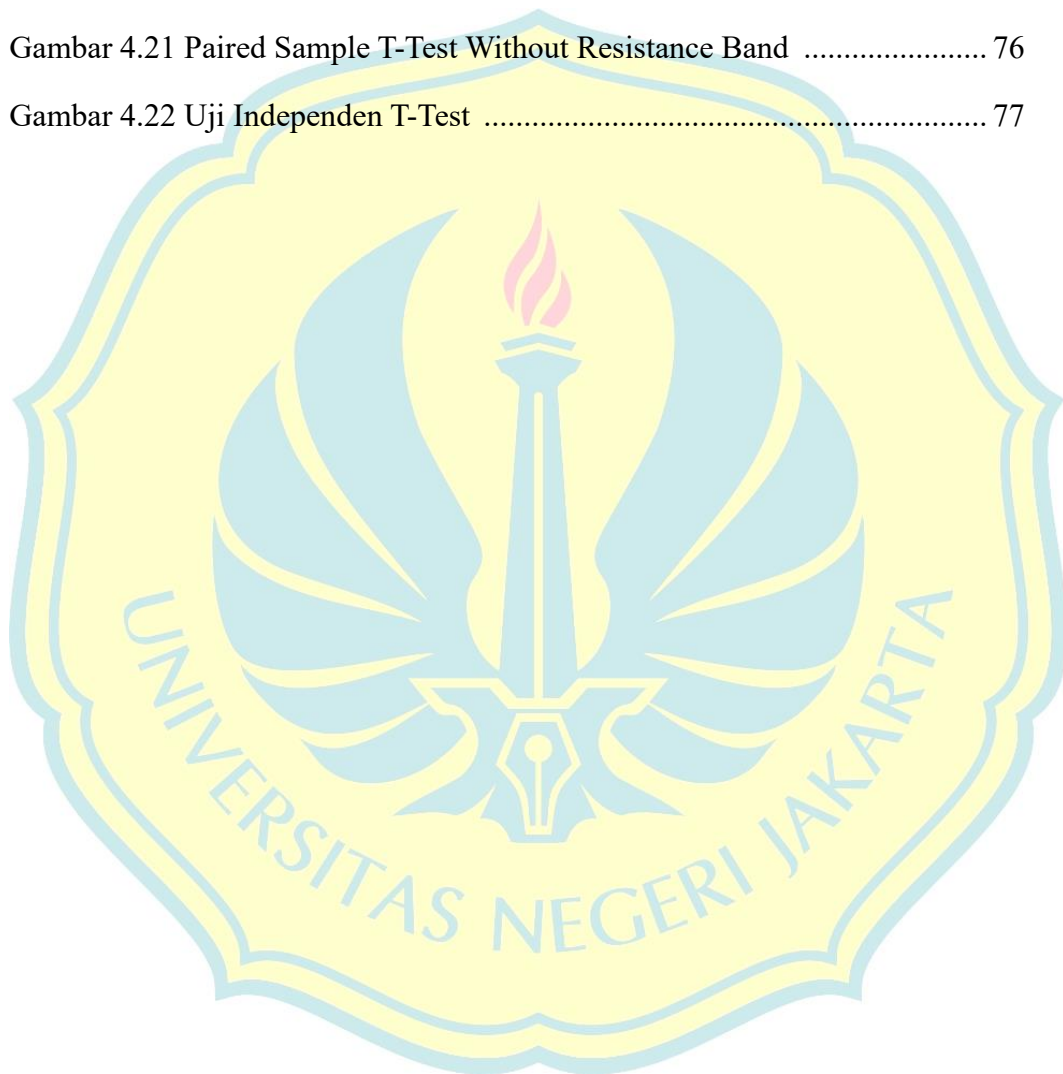
Tabel 2.1 Ketepatan dan Kesalahan dalam Teknik <i>seoi nage</i>	25
Tabel 3.1 Instrumen Penilaian Tes Bantingan <i>Seoi Nage</i>	42
Tabel 3.2 Daftar Nama Validator (<i>Expert Judgement</i>)	44
Tabel 4.1 Daftar Nama Validator Model dan Instrumen Penilaian	49
Tabel 4.2 Hasil <i>Pre-Test</i> Tanpa Menggunakan <i>Resistance Band</i> (Kelompok Kontrol)	68
Tabel 4.3 Hasil <i>Post Test</i> Tanpa Menggunakan <i>Resistance Band</i> (Kelompok Kontrol)	69
Tabel 4.4 Hasil <i>Pre-Test</i> Menggunakan <i>Resistance Band</i>	71
Tabel 4.5 Hasil <i>Post Test</i> Tanpa Menggunakan <i>Resistance Band</i>	72



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Model ADDIE	8
Gambar 2.2 Model Four-D	13
Gambar 2.3 Model Dick & Carey	16
Gambar 2.4 Teknik Seoi Nage	23
Gambar 2.5 Otot Punggung	26
Gambar 2.6 Otot Kaki	27
Gambar 2.7 Otot Pantat	28
Gambar 2.8 Rancangan Model.....	34
Gambar 3.1 Metode ADDIE	37
Gambar 4.1 Tarikan Ke Bawah Pinggang	51
Gambar 4.2 Tarikan Atas	52
Gambar 4.3 Tarikan Bracioradialis	53
Gambar 4.4 Tarikan Samping Mata	54
Gambar 4.5 Tarikan Samping Kiri	55
Gambar 4.6 Tarikan Samping Kanan	56
Gambar 4.7 Tarikan Setengah Putaran 1 Tangan	57
Gambar 4.8 Squat Dengan Karet	58
Gambar 4.9 Uchikomi	59
Gambar 4.10 Uchikomi Isometrik	60
Gambar 4.11 Uchikomi Dengan Sapuan	62
Gambar 4.12 Uchikomi Dengan Goyangan Tangan	63
Gambar 4.13 Uchikomi Dengan Step Kaki	64
Gambar 4.14 Tarikan Posisi Berdiri dan Badan Sudah Memutar	65
Gambar 4.15 Punggung Mengangkat Karet	66

Gambar 4.16 Uchikomi Speed	67
Gambar 4.17 Statistik Deskriptif	73
Gambar 4.18 Uji Normalitas	74
Gambar 4.19 Uji Homogenitas	74
Gambar 4.20 Paired Sample T-Test With Resistance Band	75
Gambar 4.21 Paired Sample T-Test Without Resistance Band	76
Gambar 4.22 Uji Independen T-Test	77



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat ACC Judul dan Dosen Pembimbing	86
Lampiran 2. Surat Tugas Dosen Pembimbing	87
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian	88
Lampiran 3. Surat Balasan Penelitian.....	89
Lampiran 4. Surat Validasi Dosen Ahli I	90
Lampiran 5. Surat Validasi Dosen Ahli II	91
Lampiran 6. Surat Validasi Dosen Ahli III.....	92
Lampiran 7. Surat Validasi Pelatih	93
Lampiran 8. Hasil Pretest dan Posttest Tanpa Menggunakan Resistance Band....	94
Lampiran 9. Hasil Pretest dan Posttest Menggunakan Resistance Band.....	95
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian	96

