

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEKNIK *HARAI GOSHI*
UNTUK USIA 16-19 TAHUN DI CLUB JUDO PJKB DKI JAKARTA**

SKRIPSI

untuk memenuhi Sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:

NINDY NATALIA PATTIPEME

NPM. 20191625018

**PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA
2024**

HALAMAN PENGESAHAN

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEKNIK *HARAI GOSHI* UNTUK USIA 16-19 TAHUN DI CLUB JUDO PJKB DKI JAKARTA

Nama : Nindy Natalia Pattipeme
NPM : 201910625018
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Bekasi, 6 Agustus 2024

Disetujui Oleh

Pembimbing,

Ketua Program Studi


Dr. Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu, S.Pd., M.Pd
NIP. 0408058902


Juli Candra, S.Pd., M.Pd
NIP. 1912442

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji
Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Nama : Nindy Natalia Pattipeme
NPM : 201910625018
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Judul : Pengembangan Model Latihan Teknik *Harai Goshi* Untuk
Usia 16-19 Tahun Di Club Judo PJKB DKI Jakarta

Bekasi, 6 Agustus 2024

Tim Penguji,

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua Penguji : Dr Awiria, M.Pd

1.

2. Penguji I : Faridatul'Ala, S.Pd., M.Pd

2.

3. Penguji II : Dr. Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu, S.Pd., M.Pd

3.

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Nindy Natalia Pattipeme
NPM : 201910625018
TTL : Jakarta, 18 Desember 2000
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan, maka saya bersedia bertanggung jawab, sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku. Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Apabila dikemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Bekasi, 6 Agustus 2024

Saya yang menyatakan,



Nindy Natalia Pattipeme

NPM. 201910625018

SURAT PERNYATAAN
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai Sivitas Akademika Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nindy Natalia Pattipeme
NPM : 201910625018
TTL : Jakarta, 18 Desember 2000
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Jenis Karya : Skripsi

Dengan pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Bhayangkara Jakarta Raya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non Exclusive Royalty Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul: **“Pengembangan Model Latihan Teknik *Harai Goshi* Untuk Usia 16-19 Tahun Di Club Judo Pjkb Dki Jakarta”** beserta perangkat yang ada (bila diperlukan). Dengan hak bebas royalti noneksklusif ini, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademik tanpa perlu meminta izin saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta. Segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini menjadi tanggung jawab saya pribadi.

Dengan pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Bekasi, 6 Agustus 2024

Saya yang menyatakan,



Nindy Natalia Pattipeme

NPM. 201910625018

ABSTRAK

Pattipeme, Nindy Natalia. 2024. Pengembangan Model Latihan Teknik *Harai Goshi* Untuk Usia 16-19 Tahun Di Club Judo PJKB DKI Jakarta. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan teknik *Harai Goshi* yang efektif bagi atlet judo usia 16-19 tahun di klub PJKB DKI Jakarta. Pengembangan model ini didasarkan pada identifikasi kebutuhan yang meliputi peningkatan kekuatan otot tungkai dan lengan, fleksibilitas otot, serta penguasaan teknik *Harai Goshi*. Metode penelitian yang digunakan adalah Research and Development (R&D) dengan menggunakan model ADDIE (Analyze, Design, Develop, Implement, Evaluate). Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa atlet mengalami kesulitan dalam menguasai teknik *Harai Goshi* akibat kekurangan daya ledak otot tungkai dan kelenturan yang optimal, serta kebosanan dalam latihan yang monoton. Model latihan yang dikembangkan terdiri dari 15 bentuk latihan yang melibatkan sikap bantingan dengan menggunakan *Leader Drill* dan karet elastis, instruksi spesifik, serta kumikata dan kombinasi teknik. Hasil uji coba model pada atlet PJKB menunjukkan respon positif, dengan mayoritas atlet menganggap model latihan tergolong mudah dan sangat mudah. Uji validasi oleh pelatih (*expert judgement*) juga menilai model ini layak untuk digunakan dalam latihan. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam pengembangan latihan judo dengan menyediakan variasi latihan yang efektif dan menyenangkan, meningkatkan motivasi atlet, serta memperkuat aspek teknik dan fisik yang diperlukan dalam melakukan teknik *Harai Goshi*. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan dalam uji efektivitas yang lebih luas, sehingga diperlukan penelitian lanjutan untuk mengukur dampak jangka panjang dari model latihan yang dikembangkan.

Kata kunci: Pengembangan Model latihan, *Harai Goshi*, Olahraga Bela diri Judo

ABSTRACT

Pattipeme, Nindy Natalia. 2024. The Development of Technical Training Model of Harai Goshi for Ages 16-19 at PJKB Judo Club DKI Jakarta. Thesis. Faculty of Science Education. Jakarta Bhayangkara University.

This study aims to develop an effective Harai Goshi technique training model for judo athletes aged 16-19 years at the PJKB club in DKI Jakarta. The model development is based on identifying needs, including increasing leg and arm muscle strength, muscle flexibility, and mastery of the Harai Goshi technique. The research method used is Research and Development (R&D) using the ADDIE model (Analyze, Design, Develop, Implement, Evaluate). Based on the analysis results, it was found that athletes have difficulty mastering the Harai Goshi technique due to a lack of optimal leg muscle explosive power and flexibility, as well as boredom with monotonous training. The developed training model consists of 15 types of exercises involving throw stances using Leader Drills and elastic bands, specific instructions, as well as kumikata and technique combinations. The trial results of the model on PJKB athletes showed positive responses, with the majority of athletes finding the training model easy and very easy. Validation tests by coaches (expert judgement) also rated this model as suitable for use in training. This study contributes to judo training development by providing effective and enjoyable training variations, increasing athlete motivation, and strengthening the technical and physical aspects needed in performing the Harai Goshi technique. However, this study has limitations in broader effectiveness testing, so further research is needed to measure the long-term impact of the developed training model.

Keywords: *Training Models Development, Harai Goshi, Judo Martial Arts Sport.*

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan syukur Allhamdullilah kepada Allah SWT, karena berkat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dalam Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Selama menjalani tahapan penyusunan proposal skripsi, penulis sangat banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak, maka dari itu dengan rasa hormat, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Irjen Pol (Purn) Prof Bambang Karsono, S.H., M.M Ph.D., D.Crim (HC) selaku Rektor Universitas Bhayangkara Jakarta Raya;
2. Bapak Irjen Pol (Purn) Drs. M.B. Hutagalung, M.BA. Selaku Staff Ahli Rektor Bidang Kewirausahaan dan Serifikasi Profesi dan Selaku Pembina Olahraga Judi di Indonesia;
3. Ibu Dra. Truly Wangsalegawa, M.A., M.Ed., Ph.D Selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan;
4. Dr. Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu, M,Pd selaku Dosen Pembimbing yang rela meluangkan waktunya untuk membimbing penulis sampai penulis menyelesaikan proposal skripsi ini;
5. Bapak Faridatul'Ala, S.Pd., M.Pd selaku Pembimbing Akademik yang telah memberikan banyak saran terkait perkuliahan yang penulis jalani;
6. Bapak Juli Candra, S.Pd., M.Pd Selaku Kaprodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Pendidikan;
7. Bapak Dr. Awiria, M.Pd Selaku Dosen PGSD Universitas Bhayangkara Jakarta Raya;
8. Untuk mendiang papa tercinta, terimakasih banyak atas segalanya semoga papa bangga melihat putrinya berhasil menyelesaikan pendidikan ini;
9. Ibu, kakak dan adik serta keluarga besar yang telah memberikan semangat yang tiada hentinya, terimakasih sudah memberikan rasa nyaman dan warna kehidupan, penulis ucapkan terimakasih atas bantuannya karena berkat keluarga semua, penulis tidak akan bisa sampai di titik ini;
10. Untuk sahabat dekat saya Shinta, Nida, Iren, Meli dan Shifa saya mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya, karena berkat doa,

motivasi dan dorongan semangat dari kalian yang membuat saya dapat menyelesaikan proposal skripsi ini;

11. Sensei Virly sebagai pelatih saya dan pelatih di klub Judo PJKB DKI Jakarta saya ucapkan terima kasih atas saran, masukan, dan bantuan nya kepada penulis dalam menyelesaikan proposal skripsi ini;
12. Klub judo PJKB dan para senior, terimakasih banyak sudah membantu saya dalam menyelesaikan penelitian ini;
13. Untuk Nindy Natalia Pattipeme terima kasih sudah mau berjuang, berproses, danselalu semangat dan sabar dalam menyelesaikan proposal skripsi ini. Semoga ini bisa menjadi awal dari perjalanan hebatmu kedepannya nanti dan bisa menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

Dalam penyusunan penelitian ini, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun dari pihak dari semua aspek sangat penulis harapkan, penulis sangat berharap bahwa penellitian ini akan sangat bermanfaat dan dapat memberikan pengembangan ilmu pengetahuan mendatang.

Bekasi, 6 Agustus 2024

Nindy Natalia Pattipeme

DAFTAR ISI

	hal
HALAMAN PENGESAHAN.....	i
SURAT PERNYATAAN.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Spesifikasi Produk yang Diharapkan	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	7
A. Landasan Teori.....	7
1. Konsep Pengembangan Model.....	7
2. Judo	14
3. Hakikat <i>Nagewaza</i>	21
4. Karakteristik Anak Sekolah Menengah Atas	22
5. Unit Kegiatan Judo PJKB	23
B. Penelitian Relevan.....	23
C. Kerangka Berpikir	30
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
A. Model Pengembangan	31
B. Prosedur Pengembangan	32
C. Uji Coba Produk.....	36
D. Jenis Data	37

E. Instrumen Penelitian.....	37
F. Analisis Data	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
A. Hasil Pengembangan Model.....	40
B. Pembahasan Penelitian.....	71
BAB V PENUTUP.....	83
A. Simpulan.....	83
DAFTAR RUJUKAN	86
LAMPIRAN.....	91



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Relevan.....	23
Tabel 3. 1 Design Model Latihan Teknik <i>Harai Goshi</i>	32
Tabel 4. 1 Skala Likert	46
Tabel 4. 2 Skor Kategori Kelayakan Model.....	67
Tabel 4. 3 Hasil <i>Expert Judgment</i>	67
Tabel 4. 4 Uji Kelayakan Model.....	68
Tabel 4. 5 Saran, Masukan dan Perbaikan	69



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Tahapan Model Pengembangan ADDIE	14
Gambar 2. 2 Teknik <i>Kuzushi</i>	18
Gambar 2. 3 Langkah-Langkah Teknik <i>Harai Goshi</i>	20
Gambar 2. 4 Contoh <i>Nagewaza</i>	21
Gambar 4. 1 Tahapan Desain Pengembangan.....	43
Gambar 4. 2 Tahapan Gerakan Dengan <i>Leader Drill</i> Dan Karet Elastis.....	47
Gambar 4. 3 Tahapan Gerakan Dengan <i>Leader Drill</i> Dan Karet Elastis.....	51
Gambar 4. 4 Tahapan Gerakan Dengan <i>Leader Drill</i> Dan Karet Elastis.....	53
Gambar 4. 5 Tahapan Gerakan Dengan <i>Leader Drill</i> Dan Karet Elastis.....	55
Gambar 4. 6 Tahapan Gerakan Dengan <i>Leader Drill</i> Dan Karet Elastis.....	57
Gambar 4. 7 Tahapan Gerakan Mendengarkan Pluit / Instruksi Pelatih.....	58
Gambar 4. 8 Tahapan Gerakan Mendengarkan Pluit / Instruksi Pelatih.....	59
Gambar 4. 9 Tahapan Gerakan Mendengarkan Pluit / Instruksi Pelatih.....	60
Gambar 4. 10 Tahapan Gerakan Mendengarkan Pluit / Instruksi Pelatih.....	62
Gambar 4. 11 Tahapan Gerakan Mendengarkan Pluit / Instruksi Pelatih.....	63
Gambar 4. 12 Tahapan Gerakan Dengan Menggunakan Variasi Teknik	64
Gambar 4. 13 Tahapan Gerakan Dengan Menggunakan Variasi Teknik	65
Gambar 4. 14 Tahapan Gerakan Dengan Menggunakan Variasi Teknik	66

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Penelitian Yang Dikeluarkan Universitas Bhayangkara	92
Lampiran 2. Surat Balasan Klub Judo.....	93
Lampiran 3. Data Penelitian.....	94
Lampiran 4. Penilaian Expert Judgement	95
Lampiran 5. Penilaian Atlet	98
Lampiran 6. Biodata Diri	99

