

MODEL LATIHAN SERANGAN TAEKWONDO

SKRIPSI

**diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.)**

**oleh:
RAMOH
NIM: 151330037**



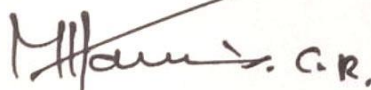
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN, ILMU PENDIDIKAN, DAN BAHASA
UNIVERSITAS BINA DARMA
PALEMBANG
2019**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Model Latihan Serangan Taekwondo
Nama : Ramoh
NIM : 151330037
Program Studi : Pendidikan Olahraga

menyetujui,

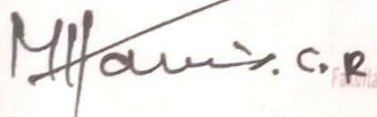
Pembimbing



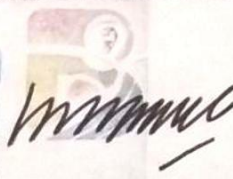
Dr. M. Haris Satria, M.Pd.
NIP/NIDN: 120109367/0292128891

Ketua,
Pendidikan, Program Studi
Pendidikan Olahraga

Dekan,
Fakultas Keguruan, Ilmu
Pendidikan, dan Bahasa,
Universitas Bina Darma.



Universitas Bina
Darma
Fakultas Keguruan, Ilmu Pendidikan dan Bahasa



Dr. M. Haris Satria, M.Pd.
NIP/NIDN: 120109367/0292128891

Prof. Waspodo, M.Ed., Ph.D.
NIP/NIDN: 1101103324/0019124002

Tanggal lulus 26 Agustus 2019

HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI

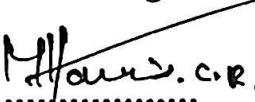


MODEL LATIHAN SERANGAN TAEKWONDO

SKRIPSI

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

oleh:
RAMOH
NIM: 151330037

Skripsi ini telah diujikan tanggal 26 Agustus 2019 dan telah disempurnakan
berdasarkan saran dan koreksi Komisi Penguji.

Komisi Penguji	Tanda tangan	Tanggal
1. Dr. M. Haris Satria, M.Pd.		30/9 2019
2. Dr. Bangkit Seandi Taroreh, M.Pd.		30/9 2019
3. Dr. Selvi Atesya Kesumawati, M.Pd.		30/9 2019

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ramoh
NIM : 151330037

dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah saya ajukan untuk mendapatkan gelar sarjana baik di Universitas Bina Darma maupun di perguruan tinggi lain;
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri dengan arahan Tim Pembimbing;
3. di dalam Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dikutip dengan mencantumkan nama pengarang dan memasukkan ke dalam daftar rujukan;
4. saya bersedia Skripsi yang saya hasilkan ini dilakukan pengecekan keasliannya menggunakan *plagiarism checker* serta diunggah ke internet, sehingga dapat diunduh publik secara daring;
5. Surat Pernyataan ini saya tulis dengan sungguh-sungguh dan apabila terbukti melakukan penyimpangan atau ketidakbenaran dalam Pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang 26 Agustus 2019

Versinya membuat Pernyataan,



Ramoh

NIM: 151330037

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Sukses bukanlah berapa banyak uang yang kau dapat, tetapi berapa banyak orang yang telah kau bantu.” (Ramoh, 2019)

Persembahan

Dengan mengucapkan alhamdulillah kepada Allah swt. Skripsi ini kupersembahkan untuk:

1. kedua orangtuaku, bapak Samsudin dan ibu Yati yang telah merawat, membimbing, mendidik dan mendo'akan saya, agar bisa dengan mudah menggapai cita-cita yang tinggi.
2. adikku Ranom dan Rantika terima kasih atas do'a terbaiknya.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui model latihan serangan yang dikembangkan dan untuk menguji validasi model latihan serangan taekwondo untuk kategori junior usia 14 – 17 tahun. Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan. Penelitian ini dilakukan dengan beberapa tahapan, yaitu: studi pendahuluan, perencanaan, pengembangan produk awal, validasi ahli dan revisi pertama, uji coba skala kecil, validasi ahli dan revisi kedua, uji coba skala besar, validasi ahli dan revisi ketiga serta pembuatan produk akhir. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Taekwondo Tiger Karigamas Club Ogan Ilir, atlet Taekwondo AK 41 Club Palembang, dan atlet Taekwondo CJV Club Banyuasin. Instrumen dan teknik sampling yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian dan pengembangan ini berupa angket dan *purposive sampling*. Hasil uji coba skala kecil pada atlet Taekwondo Tiger Karigamas Club Ogan Ilir yang berjumlah 12 atlet diperoleh persentase 100 % valid dengan revisi yang dikategorikan “Baik/layak” dan uji coba skala besar pada atlet Taekwondo Tiger Karigamas Club Ogan Ilir, atlet Taekwondo AK 41 Club Palembang, dan atlet Taekwondo CJV Club Banyuasin yang berjumlah 30 atlet diperoleh persentase 100% valid tanpa revisi yang dikategorikan “Baik/layak”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan serangan taekwondo untuk kategori junior usia 14 – 17 tahun dikategorikan layak.

Kata kunci: model, latihan, serangan, taekwondo

ABSTRACT

This study aimed to observe the model of attacking practice developed and to testify the validation model of taekwondo attacking practice for junior category in 14 – 17 years old. This study was the developmental study model, which was conducted with several stages, namely preliminary study, planning, initial product development, expert validation and first revision, small-scale trials, expert validation and second revision, large-scale trials, expert validation and third revision, as well as final production. Population used in this study was taekwondo athletes from Tiger Karigamas Club Ogan Ilir, AK 41 Club Palembang, and CJV Club Banyuasin. Instruments and sampling techniques used to collect the data in this developmental study were in the form of polling and purposive sampling method. The results of small-scale trials in taekwondo athletes from Tiger Karigamas Club Ogan Ilir with 12 athletes received a percentage of 100%, as it was valid with the revision categorized as "good/decent", while large-scale trials on taekwondo athletes from Tiger Karigamas Club Ogan Ilir and AK 41 Club Palembang amounted to 30 athletes obtained a percentage of 100% valid without the revision categorized as "good/decent". The results showed that taekwondo attacking practice model for junior category of 14 – 17 years old was categorized to be worthy.

Keywords: model, practice, attacking, taekwondo

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah swt. karena berkat rahmat, hidayah, dan petunjukNya penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini tepat waktu. Skripsi berjudul “Model Latihan Serangan Taekwondo.” Skripsi ini ditulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) di Program Studi Pendidikan Olahraga; Fakultas Keguruan, Ilmu Pendidikan, dan Bahasa (FKIPB); Universitas Bina Darma Palembang.

Dalam penelitian ini penulis banyak mendapat bantuan, semangat, dan dorongan dari semua pihak baik dari segi materi maupun moril. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Sunda Ariana, M.Pd., MM. Rektor Universitas Bina Darma Palembang;
2. Prof. Waspodo, M.Ed., Ph.D. Dekan FKIPB, Universitas Bina Darma;
3. Dr. M. Haris Satria, M.Pd. Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga, FKIPB, Universitas Bina Darma sekaligus sebagai Pembimbing dalam penulisan Skripsi ini;
4. dosen Program Studi Pendidikan Olahraga, FKIPB, Universitas Bina Darma atas ilmu pengetahuan dan keterampilan yang telah diberikan;
5. Alisan, S.H., M.Si., M.H., CPL.; Edi Efendi; dan Fahmi Januar Kamisopa, S.Or.; sebagai validator instrument penelitian;
6. Carli Junicef Vratama, S.Pi., M.Pi. pelatih Taekwondo CJV Club Banyuasin; Retno Rianto, M.Pd. pelatih Taekwondo AK 41 Club Palembang; dan Septian Puja Kusuma, S.Pd. pelatih Taekwondo Tiger Karigamas Club Ogan Ilir, yang telah membantu menyelesaikan penelitian di Clubnya;
7. atlet Taekwondo Tiger Karigamas Club Ogan Ilir, Taekwondo AK 41 Club Palembang, dan Taekwondo CJV Club Banyuasin atas partisipasinya dalam penelitian ini;
8. Almamater: Program Studi Pendidikan Olahraga, FKIPB, Universitas Bina Darma Palembang atas kesempatan yang diberikan dalam menimba ilmu di Lembaga ini.

Penulis berdo'a semoga Allah swt memberikan imbalan atas semua bantuan yang diberikannya. Semoga Skripsi ini bermanfaat bagi pengembangan ilmu, khususnya pembelajaran/pelatihan cabang olahraga beladiri nomor Taekwondo.

Palembang 26 Agustus 2019
Penulis,

Ramoh
NIM: 151330037

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori	10
2.1. Konsep Pengembangan Model	10
2.2. Konsep Model yang Dikembangkan	12
2.3. Hakekat Taekwondo	13
2.4. Peraturan pertandingan Taekwondo	14
2.5. Teknik dasar Tendangan Taekwondo	16
2.6. Seragam Taekwondo	22
2.7. Perlengkapan Pertandingan	23
2.8. Lapangan Pertandingan Taekwondo	24

	Halaman
2.9. Hakekat Latihan	24
2.10. Ciri-ciri Latihan	25
2.11. Tujuan dan Sasaran Latihan	26
2.12. Prinsip – prinsip latihan	27
2.13. Unsur – unsur Kondisi Fisik	29
2.14. Model Latihan Serangan	34
2.15. Karakteristik Anak usia 14 – 17 tahun	34
B. Rancangan Model	37
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Model Penelitian	38
B. Prosedur Penelitian	38
C. Desain dan subyek Uji Coba Produk	44
D. Teknik Pengumpulan Data	45
E. Teknik Analisis Data	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	49
4.1. Studi pendahuluan	49
4.2. Perencanaan	49
4.3. Desain produk	51
4.4. Hasil pengembangan produk awal	51
4.5. Revisi produk awal	53
4.6. Hasil uji coba skala kecil	55
4.7. Revisi uji coba skala kecil	58
4.8. Hasil uji coba skala besar	59
4.9. Revisi uji coba skala besar	61
4.10. Kajian produk akhir	62
B. Pembahasan	65

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	Halaman
A. Kesimpulan	72
B. Saran	73
DAFTAR RUJUKAN	74
LAMPIRAN-LAMPIRAN	76

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1.: Daftar model lama dan model baru	5
Tabel 3.1: Subyek Penelitian	45
Tabel 3.2: Kategori Persentase Kelayakan	48
Tabel 4.1: Hasil Angket Validasi Produk Awal	52
Tabel 4.2. Revisi Memperbaiki Penulisan Teknik	54
Tabel 4.3. Revisi Mengganti Tehnik Serangan	55
Tabel 4.4. Revisi Mengganti waktu, repetisi, dan set Variasi Latihan	55
Tabel 4.5. Hasil Angket Uji Coba Skala Kecil	57
Tabel 4.6. Revisi Penyederhanaan Teknik	58
Tabel 4.7. Menambah Latihan Fisik Melangkai Gawang/Pipa	59
Tabel 4.8. Hasil Angket Uji Coba Skala Besar	61
Tabel 4.9. Rangkuman	62

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1: Tendangan Ap Chagi	16
Gambar 2.2: Tendangan Dollyo Chagi	17
Gambar 2.3: Tendangan Youp Chagi	18
Gambar 2.4: Tendangan Dwit Chagi	19
Gambar 2.5: Tendangan Dwi hurigi	20
Gambar 2.6: Pukulan Momtong Jireugi	20
Gambar 2.7: Seragam Taekwondo	22
Gambar 2.8: Perlengkapan Pertandingan	23
Gambar 2.9: Lapangan Pertandingan Taekwondo	24
Gambar 2.10: <i>Step of system Approach Model of Educational Research and Development (R&D)</i>	37
Gambar 2.11: Modifikasi Model Penelitian dan Pengembangan dari <i>Borg and Gall</i>	40
Gambar 3.11. Rumus perhitungan kelayakan	47

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1: SK Pembimbing	76
Lampiran 2: Surat Izin Penelitian	77
Lampiran 3: Angket Validasi Ahli	80
Lampiran 4: Lembar kehadiran uji coba	107
Lampiran 5: Produk pengembangan	110
Lampiran 6: Buku Produk pengembangan	121
Lampiran 7: Dokumentasi uji coba produk	131
RIWAYAT HIDUP	132