

**MODEL LATIHAN REAKSI PENJAGA GAWANG USIA 14  
TAHUN**



**BAGUS KURNIAWAN**

**6315153068**

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
OLAHRAGA**

**FAKULTAS ILMU OLAHRAGA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**JANUARI, 2021**

## MODEL LATIHAN REAKSI PENJAGA GAWANG USIA 14 TAHUN

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membuat model latihan reaksi penjaga gawang usia 14 tahun. Model ini diharapkan menjadi salah satu referensi yang dapat digunakan para pelatih untuk melatih reaksi penjaga gawang. Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation*) yaitu suatu metode yang muncul pertama kali pada tahun 1975 yang dikembangkan oleh pusat teknologi pembelajaran di Universitas Florida untuk dinas militer Amerika Serikat. Penjaga gawang adalah pemain yang penting dalam barisan pertahanan. Kemampuan serta keterampilan yang dimiliki sangat dibutuhkan untuk menjaga gawang dari gol lawan. Salah satu kemampuan yang harus dimiliki seorang penjaga gawang ada reaksi yang baik. Penelitian dimulai dengan menganalisa kebutuhan model yang akan dibuat. Kemudian peneliti menyusun rancangan model yang dibuat dan dikembangkan kembali berdasarkan hasil evaluasi. Setelah model di validasi oleh para pakar sepakbola dan pelatih penjaga gawang, model di implementasikan untuk melihat sejauh mana model dapat diterapkan yang hasilnya di evaluasi kembali kelebihan dan kekurangan model yang dibuat. Metode ADDIE ini digunakan karena melihat situasi yang terjadi pada masa penelitian ini, yaitu adanya keterbatasan waktu serta tempat penelitian yang diakibatkan karena adanya pandemi covid-19 yang membuat banyak sekolah sepak bola meniadakan latihan dan pertandingan. Dan untuk pengumpulan data pada skripsi ini yang dipakai adalah metodologi *experts judgement* dimana model yang dibuat ditelaah oleh para pakar sepakbola dan pelatih penjaga gawang. Melalui masukan serta saran dari pakar tersebut menghasilkan 20 model latihan reaksi penjaga gawang yang valid dan dapat diterapkan secara langsung di lapangan.

**Kata Kunci:** model latihan, reaksi penjaga gawang, metode ADDIE



## **MODEL TRAINING REACTION GOALKEEPER 14 YEARS OLD**






### **ABSTRACT**

*This study aims to create a model of the 14 year old goalkeeper reaction training. This model is expected to be one of the references that coaches can use to train goalkeeper reactions. This study uses the ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation) research method, which is a method that first appeared in 1975 which was developed by the learning technology center at the University of Florida for the United States military service. Goalkeeper was the important in the defense. The ability and skills possessed needed to keep the opponents of goals. One of the abilities a goalkeeper must have is a good reaction. The research begins by analyzing the needs of the model to be made. Then the researchers compiled a model design that was created and developed again based on the results of the evaluation. After the model is validated by football experts and goalkeepers coaches, the model is implemented to see the extent to which the model can be applied which results in re-evaluation of the advantages and disadvantages of the model made. The ADDIE method was used because it saw the situation that occurred during this research period, namely the limited time and place for research caused by the covid-19 pandemic which made many soccer schools stop training and matches. And for data collection in this thesis used is the expert judgment methodology where the model made is reviewed by football experts and goalkeeping coaches. Through input and suggestions from these experts, 20 valid goalkeeper reaction training models can be applied in the field.*

**Keywords:** *training model, goalkeeper reaction, ADDIE methodology*

## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b> <u>Nur Fitranto M.Pd</u> NIP. 19850618 201504 1 002		03/02/21
<b>Pembimbing II</b> <u>Slamet Sukriadi M.Pd</u> NIP. 19821028 201504 1 002		03/02/21

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
<b>1. <u>Dr. Tirto Apriyanto S.Pd, M.Si</u></b> NIP. 19700417 199903 1 002	Ketua		10/02/21
<b>2. <u>Drs. Endang Darajat M.KM</u></b> NIP. 19680604 199403 1 002	Sekretaris		10/02/21
<b>3. <u>Nur Fitranto S.Pd, M.Pd</u></b> NIP. 19850618 201504 1 002	Anggota		03/02/21
<b>4. <u>Slamet Sukriadi S.Pd, M.Pd</u></b> NIP. 19821028 201504 1 002	Anggota		03/02/21
<b>5. <u>Eko Juli Fitrianto S.Or, M.Kes, AIFO</u></b> NIP. 19810731 200604 1 001	Anggota		25/01/21

Tanggal Lulus : 14 Januari 2021 .....

## 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 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, 4 Januari 2021  
Yang membuat pernyataan,



Bagus Kurniawan  
No. Reg : 6315153068



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
**UPT PERPUSTAKAAN**  
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 : Bagus Kurniawan  
NIM : 6315153068  
Fakultas/Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Alamat email : Baguskurniawan0297@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi  Tesis  Disertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul :

---

**MODEL LATIHAN REAKSI PENJAGA GAWANG USIA 14 TAHUN**

---

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan 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 izin 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, 12 Maret 2021

Penulis

( Bagus Kurniawan )

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur Peneliti panjatkan kepala ALLAH SWT, karena atas berkat rahmat-Nya Peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis M.Pd**, selaku dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta; Bapak **Hendro Wardoyo M.Pd** selaku koordinator program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga; Bapak **Nur Fitrianto M.Pd** selaku dosen pembimbing I, Bapak **Slamet Sukriadi M.Pd** selaku dosen pembimbing II, Bapak **Eko Juli Fitrianto, S.Or, M.Kes, AIFO** selaku penasehat akademik dan seluruh civitas akademik di Universitas Negeri Jakarta.

Akhir kata, peneliti berharap ALLAH SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 14 Januari 2021

BK

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	i
DAFTAR ISI .....	ii
DAFTAR GAMBAR .....	iv
DAFTAR TABEL .....	v
DAFTAR LAMPIRAN .....	vi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Fokus Penelitian .....	5
C. Perumusan Masalah .....	5
D. Kegunaan Hasil Penelitian .....	5
BAB II KAJIAN TEORETIK .....	6
A. Konsep Pengembangan Model .....	6
1. Pengembangan Model Dick dan Carey .....	9
2. Pengembangan Model ASSURE .....	11
3. Pengembangan Model Jerold E.Kemp .....	12
4. Pengembangan Model Borg And Gall .....	12
5. Pengembangan Model ADDIE .....	14
B. Konsep Model Yang Dikembangkan .....	21
C. Kerangka Teori .....	22
1. Hakikat Model Latihan .....	22
2. Hakikat Gerak Reaksi .....	29
3. Hakikat Penjaga Gawang .....	43
4. Hakikat Anak Usia 14 Tahun .....	70
D. Rancangan Model .....	82
BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....	85
A. Tujuan Penelitian .....	85
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	85



C. Karakteristik Model Yang Dikembangkan .....	86
D. Pendekatan dan Metode Penelitian .....	86
E. Langkah-Langkah Pengembangan Model .....	87
1. Penelitian Pendahuluan .....	89
2. Perencanaan Pengembangan Model .....	89
3. Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model .....	92
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	95
A. Hasil Pengembangan Model .....	95
1. Hasil Analisis Kebutuhan .....	95
2. Model Draft Awal .....	96
3. Model Final .....	99
B. Kelayakan Model .....	120
C. Efektivitas Model .....	125
D. Pembahasan .....	125
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....	127
A. Kesimpulan .....	127
B. Saran .....	127
DAFTAR PUSTAKA .....	129
LAMPIRAN .....	131

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Model Pengembangan Metode Dick dan Carey .....	10
Gambar 2. 2 Model Pengembangan Metode ASSURE .....	11
Gambar 2. 3 Model Pengembangan Metode Jerold E. Kemp .....	12
Gambar 2. 4 Model Pengembangan Metode Borg dan Gall .....	14
Gambar 2. 5 Model Pengembangan Metode ADDIE .....	15
Gambar 2. 6 Cover Buku Goalkeeping FIFA .....	21
Gambar 2. 7 Model Dasar Pengolahan Informasi .....	30
Gambar 2. 8 Komponen-komponen Waktu Respon .....	42
Gambar 2. 9 Persiapan Teknik Penjaga Gawang .....	51
Gambar 2. 10 Posisi Berdiri Siap .....	53
Gambar 2. 11 Posisi Siap Berhadapan 1 lawan 1 .....	54
Gambar 2. 12 Mempersempit Sudut Tembak .....	55
Gambar 2. 13 Teknik Menangkap Bola Mendatar Tanah .....	57
Gambar 2. 14 Teknik Menangkap Bola Setinggi Perut .....	58
Gambar 2. 15 Teknik Menangkap Bola Setinggi Dada Atau Wajah .....	59
Gambar 2. 16 Teknik Menangkap Bola Di Atas Kepala .....	60
Gambar 2. 17 Teknik Diving Bola Mendatar Tanah .....	61
Gambar 2. 18 Teknik Diving Bola Medium .....	62
Gambar 2. 19 Teknik Diving Bola Atas .....	63
Gambar 2. 20 Teknik Menjemput Bola Memantul .....	64
Gambar 2. 21 Posisi Siap Melakukan Penyelamatan Dengan Tangan .....	66
Gambar 2. 22 Posisi Melakukan Penyelamatan Dengan Kaki .....	68
Gambar 2. 23 Piramida Kelompok Umur .....	73
Gambar 2. 4 Model Pengembangan Metode ADDIE .....	82
Gambar 3. 1 Model Pengembangan Metode ADDIE .....	88

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2. 1 Perbedaan Karakteristik Sepakbola Usia 13-15 Tahun .....	72
Tabel 2. 2 Perkembangan Pemain .....	72
Tabel 2. 3 Model Pengembangan Jangka Panjang Atlet .....	77
Tabel 4. 1 Saran dan Masukan Ahli M. Araaf Rahmanniov S.Pd .....	97
Tabel 4. 2 Saran dan Masukan Ahli Rizal Pahlevi S.Pd .....	98
Tabel 4. 3 Saran dan Masukan Ahli Muchtar Hendra Hasibuan M.Pd .....	99
Tabel 4. 4 Hasil Validasi Ahli M. Araaf Rahmanniov S.Pd .....	121
Tabel 4. 5 Hasil Validasi Ahli Rizal Pahlevi S.Pd .....	122
Tabel 4. 6 Hasil Validasi Muchtar Hendra Hasibuan M.Pd .....	123
Tabel 4. 7 Lembar Penilaian Kelayakan Model .....	124



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar Expert Judgement M. Araaf Rahmannivov S.Pd .....	131
Lampiran 2. Lembar Expert Judgement Rizal Pahlevi S.Pd .....	132
Lampiran 3. Lembar Expert Judgement, Muchtar H. Hasibuan M.Pd .....	133
Lampiran 4. Angket Tingkat Kesulitan Model Latihan .....	134
Lampiran 5. Dokumentasi Validasi Ahli Penjaga Gawang .....	135
Lampiran 6. Dokumentasi Implementasi Model .....	136
Lampiran 7. Keterangan Penjelasan Model Latihan .....	137
Lampiran 8. Riwayat Hidup .....	138

