

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *HEADING*
BERBASIS DAYA LEDAK (POWER) TUNGKAI**



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

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
KONSENTRASI KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
DESEMBER, 2020**

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *HEADING* BERBASIS DAYA LEDAK (POWER) TUNGKAI

ABSTRAK

Penelitian pengembangan ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan *heading* berbasis daya ledak (*power*) tungkai pada atlet sepak bola, memperbaiki *heading* pemain agar lebih baik lagi kedepannya serta memberikan referensi bagi pelatih tentang latihan *heading* yang berbeda dari pada sebelumnya. Peneliti membuat pengembangan model latihan *heading* berbasis daya ledak (*power*) tungkai. Dalam masa pandemic covid19 penelitian terkena dalam masalah praktek dilapangan sehingga peneliti menggunakan cara dengan video langsung yang dilakukan dengan sedikit subject dalam menggambarkan model yang sudah dibuat kemudian hasil model tersebut divalidasi oleh 3 ahli yaitu dosen Universitas Negeri Jakarta sekaligus pelatih sepak bola Bapak Muchtar Hendra Hasibua M.pd, pelatih sepak bola Suimin Diharja dan Endro Bawono license B AFC. Penelitian ini menggunakan teknik *Research And Development* dengan menggunakan table dan peneliti juga membuat gambar dan video model latihan *heading*, kelayakan model latihan *heading* berbasis daya ledak (*power*) tungkai dari hasil penelitian dan komprerasi dari validasi para ahli dari 23 model awal terdapat 20 model latihan *heading* yang dinyatakan layak dan dapat disebar luaskan sehingga dapat digunakan oleh pelatih di sekolah sepak bola dan menjadi bahan latihan mandiri untuk atlet yang ingin berlatih *heading* sekaligus melatih power tungkai.

Kata kunci : *model latihan heading, daya ledak (power) tungkai*

DEVELOPMENT OF A POWER-BASED HEADING EXERCISE MODEL

ABSTRACT

This development research aims to develop a limb power-based heading training model for soccer athletes, improve player headings to make it better in the future and provide a reference for coaches about different heading exercises than before. Researchers develop a heading exercise model based on leg power. During the Covid19 pandemic, research was constrained by practical problems in the field so that researchers used live video which was carried out with a little subject in describing the model that had been made then the results of the model were validated by 3 experts, namely Jakarta State University lecturer as well as soccer coach Mr.MuchtarHendraHasibuan M, pd, football coaches SuiminDiharja and EndroBawono with license B AFC. This study used Research and Development techniques using tables and researchers also made pictures and videos of the heading training model, the feasibility of the leg power-based heading exercise model from the research results and the comparison of expert validation from 23 initial models, there were 20 heading training models. which are declared feasible and can be disseminated so that they can be used by coaches in football schools and become independent training materials for athletes who want to PRACTICE headings as well as train leg power.

Keywords: model heading training, power based leg



LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama
Pembimbing I

Nur Fitranzo, M.Pd
NIP.198506182015041002
Pembimbing II

Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd
NIP. 196203201987031002

Tanda Tangan

Tanggal

Nama

Jabatan

Tanda
Tangan

Tanggal

1. Dr. Mansur Jauhari, M.Si
NIP.197408152005011003

Ketua Sidang

.....

2. Dr. Uzizatun Maslikah, M.Pd
NIP.198505042019032015

Sekretaris

.....

3. Nur Fitranzo, M.Pd
NIP. 198506182015041002

Anggota

.....

4. Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd
NIP.196203201987031002

Anggota

.....

5. Ferry Yohannes Wattimena, M.Pd
NIP.19820202010121003

Anggota

.....

Tanggal Lulus : 17 Desember 2020

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini 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 ditulsi satu 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 apa bila dikemudian hari terdapat penyimpangan ganda ketidak benaran 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, 20 Desember 2020
Yang membuat pernyataan ini,



Aldo Claudio
6815165135



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

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 : Aldo Claudio.....
NIM : 6815165135.....
Fakultas/Prodi : Ilmu Olahraga/Konsetrasi Kepelatihan Olahraga.....
Alamat email : aldoctaudio02@gmail.com

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

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

yang berjudul :

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN HEADING

BERBASIS DAYA LEDAK (POWER) TUNGKAI

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif 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 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, 25 Maret 2021

Penulis

(Aldo Claudio)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Olahraga dengan judul “**Pengembangan Model Latihan Heading Berbasis Daya Ledak (Power) Tungkai**” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkaitan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat Kedua orang tuasaya bapak **Yulkafli** dan ibu **Indriani** yang selalu memberikan semangat dan doa untuk saya agar dapat menyelesaikan tugasakhir skripsi ini. Ketiga saudara saya **Yola Septi Larisa S, ikom, Mario yuliandri** dan **Reyhan juga Indah** yang telah banyak memberikan support kepada saya dalam banyak hal dan member motivasi, serta bapak **Dr. Johansyah Lubis M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi, **Dr. Mansur Jauhari, S.P. M.Si** selaku Ketua Kordinator program studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini. Serta tak lupa dosen pembimbing I saya bapak **Nur Fitrantri M,Pd** dan pembimbing II saya bapak **Drs.Bambang Sutiyono M,Pd** selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Teman – teman seperjuangan PPLM yang telah mendukung saya dan berbagi ilmu serta nasihat dalam menyelesaikan tugas skripsi. Dan para pelatih - pelatih PPLM serta jajaran *official* yang tidak bias saya sebutkan satu satunya mengurangi rasa hormatsaya, saya mengucapkan terimakasih atas bimbingan dan arahan yang diberikan. Dan kepada Deputi III Kemenpora Bidang Pembudayaan Olahraga **Drs. RadenIsnanta, M.Pd.** Asisten Deputi Pengelolaan Pembinaan Sentra dan Sekolah Khusus Olahraga **dr. Bayu Rahadian, Sp.Kj.** Serta Kepala Bidang Pembinaan PPLM **Edi Suryanto, S.IP, M.Si** dan jajaran stafnya yang saya tak bias saya sebutkan satu persatu tanpa mengurangi rasa hormat saya, saya mengucapkan terima kasih atas bimbingannya.

Akhir Kata, Peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang terlibat ataupun yang belum disebutkan diatas. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi peneliti khususnya dan para pembaca. Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna

Jakarta, Oktober 2020

Aldo Claudio

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR.....	7
DAFTAR ISI.....	9
TABEL	DAFTAR Error! Bookmark not defined.
GAMBAR.....	DAFTAR Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	DAFTAR Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN	BAB I Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	
Masalah	Error!
B. Fokus	
Penelitian.....	Error!
C. Perumusan	
Masalah	Error!
D. Kegunaan Hasil	
Penelitian.....	Error!

BAB II KAJIAN

TEORITIK..... Erro

r! Bookmark not defined.

A. Konsep Pengembangan

Model Erro

r! Bookmark not defined.

B. Konsep Model yang

Dikembangkan Erro

r! Bookmark not defined.

C. Kerangka

Teoritik..... Erro

r! Bookmark not defined.

1. *Heading*..... Erro

r! Bookmark not defined.

2. *Power* (Daya Ledak Otot

Tungkai)..... Erro

r! Bookmark not defined.

D. Rancangan

Model Erro

r! Bookmark not defined.

BAB III METODOLOGI

PENELITIAN..... Erro

r! Bookmark not defined.

A. Tujuan

Penelitian..... Erro

r! Bookmark not defined.

B. Tempat dan Waktu

Penelitian..... Erro

r! Bookmark not defined.

C. Karakteristik Model Yang Dikembangkan	Erro r! Bookmark not defined.
D. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	Erro r! Bookmark not defined.
E. Langkah-Langkah Pengembangan Model.....	Erro r! Bookmark not defined.
1. Penelitian Pendahuluan.....	Erro r! Bookmark not defined.
2. Perencanaan Pengembangan Model.....	Erro r! Bookmark not defined.
3. Validasi, Evaluasi dan Revisi Model.....	Erro r! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN Erro r! Bookmark not defined.	
A. Hasil Pengembangan Model	Erro r! Bookmark not defined.
1. Hasil Analisis Kebutuhan.....	Erro r! Bookmark not defined.
2. Model Final	Erro r! Bookmark not defined.

B. Kelayakan

Model Erro

r! Bookmark not defined.

C. Pembahasan Erro

r! Bookmark not defined.

BAB V KESIMPULAN DAN

SARAN Error! Bookmark not defined.

A. Kesimpulan Erro

r! Bookmark not defined.

B. Saran Erro

r! Bookmark not defined.

DAFTAR

PUSTAKA Erro

r! Bookmark not defined.

LAMPIRAN

LAMPIRAN Erro

r! Bookmark not defined.

RIWAYAT

HIDUP Error! Bookmark not defined.

Error! Bookmark not defined.

