

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN INDIVIDU DAN  
KELOMPOK SAAT MENYERANG DALAM PERMAINAN  
SEPAKBOLA USIA 12 TAHUN**



**DANANG DHIA WISNUGROHO  
6825154467**

**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  
JANUARI, 2021**

# PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN INDIVIDU DAN KELOMPOK SAAT MENYERANG DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA

USIA 12 TAHUN

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membuat model latihan individu dan kelompok saat menyerang terhadap para pemain sekolah sepakbola firman utina 15 football academy usia 12 tahun. Model latihan individu dan kelompok saat menyerang terhadap para pemain sekolah sepakbola firman utina 15 fotball academy dibuat berdasarkan hasil penelitian yang terkait dengan adanya permasalahan dan kebutuhan pada model pengembangan latihan individu dan kelompok para pemain sekolah sepakbola firman utina 15 football academy usia 12 tahun. Penelitian ini menggunakan metode *Research & Development (R&D)* Borg and Gall. Metode penelitian mengadaptasi 10 langkah-langkah penelitian sebagai berikut: (1) Analisis potensi dan masalah (2) Pengumpulan data (3) Desain produk (4) Validasi Desain (5) Revisi Desain. Pembuatan model latihan yang disusun berupa modifikasi permainan dan skema serangan dengan menggunakan metode latihan *small side games* dalam permainan sepakbola. Untuk model latihan individu terdiri dari 20 model latihan dan untuk model latihan kelompok terdiri dari 20 model latihan yang artinya apabila dijumlahkan terdapat 40 model latihan yang terbagi atas individu dan kelompok. Subyek dalam penelitian pengembangan ini merupakan para pemain sekolah sepakbola firman utina football academy pada usia 12 tahun. Uji efektifitas produk yaitu berdasarkan penilaian dosen ahli sepakbola dan pelatih sepakbola. Uji efektifitas dinyatakan valid dan layak untuk digunakan dengan menggunakan *skala guttmann 1-0* Skor dan kriteria yang digunakan adalah sebagai berikut : Skor bernilai 1 apabila jawaban yang diberikan ahli “ya” Skor bernilai 0 apabila jawaban yang diberikan ahli “tidak”. Berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan dapat disimpulkan: (1) Peneliti berhasil menghasilkan model latihan individu saat menyerang terhadap para pemain sepakbola firman utina 15 football academy usia 12 tahun sebanyak 15 model latihan (2) Peneliti berhasil menghasilkan model latihan kelompok saat menyerang terhadap para pemain sepakbola firman utina 15 football academy usia 12 tahun sebanyak 16 model latihan.

**Kata Kunci :** *Individu, Kelompok, Teknik, Taktik, Menyerang*

## **MODELS DEVELOPMENT OF INDIVIDUAL AND GROUP TRAINING WHILE ATTACKING IN 12 YEARS OLD FOOTBALL GAME**

### **ABSTRACT**

*Abstract, This study aims to create individual and group training models when attacking the players at the 15-year-old Firman Utina 15 football academy. The individual and group training models when attacking the players of the Kata Utina 15 Fotball Academy football school are made based on the results of research related to the problems and needs of the individual and group training development models of the players of the Firman Utina 15 football academy aged 12 years. This study uses the Borg and Gall Research & Development (R&D) method. The research method adapts 10 research steps as follows: (1) Analysis of potential and problems (2) Data collection (3) Product design (4) Design validation (5) Design revision. The training model is made in the form of game modifications and attack schemes using the small side games training method in soccer games. The individual training model consists of 20 training models and the group training model consists of 20 training models, which means that if you add up there are 40 training models divided into individuals and groups. The subjects in this development research were the players of the utina word football academy football school at the age of 12 years. The product effectiveness test is based on the assessment of football expert lecturers and football coaches. The effectiveness test is declared valid and feasible for use using the 1-0 Guttmann scale. The scores and criteria used are as follows: The score is 1 if the answer given by the expert is "yes". The score is 0 if the answer given by the expert is "no". Based on the results of research and development, it can be concluded that: (1) The researcher succeeded in producing 15 individual training models when attacking the football players, 15 12-year-old Firman Utina football academy. (2) The researcher succeeded in producing a group training model when attacking the players. Football Firman Utina 15 Football Academy 12 years old as many as 16 training models*

**Keywords:** Individual, Group, Technique, Tactic, Attacking

**LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI**

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Pembimbing I

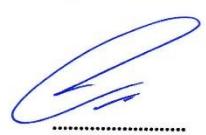
**Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd**  
NIP. 19751009 200501 1 002



.....

Pembimbing II

**Kuswahyudi, S.Or., M.Pd**  
NIP. 19850925 201504 1 003



.....

Nama

Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

1. **Dr. Mansur Jauhari, M.Si**  
NIP. 19740815 200501 1 003

Ketua .....



.....

2. **Dr. Uzizatun Maslikah, M.Pd**  
NIP. 19850504 201903 2 015

Sekretaris .....



.....

3. **Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd**  
NIP. 19620105 198803 1 001

Anggota .....



.....

4. **Kuswahyudi, S.Or., M.Pd**  
NIP. 19850925 201504 1 003

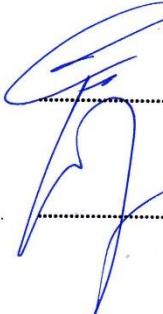
Anggota .....



.....

5. **Hendro Wardoyo, M.Pd**  
NIP. 19720504 200501 1 002

Anggota .....



.....

Tanggal Lulus : 25 Januari 2021

## **LEMBAR PERSEMBAHAN**

Saya ucapkan terimakasih kepada seluruh Dosen Universitas Negeri Jakarta yang telah meluluskan saya untuk meraih gelar sarjana pendidikan ilmu keolahragaan. Saya mengucapkan banyak terimakasih atas bantuan segala upaya yang telah membantu menyusun skripsi hingga selesai. Kemudian saya ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada kedua orang tua saya yang selalu membimbing saya dan menyemangati serta mendidik saya dalam kehidupan saya yang menjadikan diri sebagai sebagai manusia yang baik dan budi pekerti luhur atas didikan kedua orangtua saya. Merekalah yang membuat saya menjadikan sarjana ini sebagai hasil jerih payah kedua orangtua saya dalam memberikan Pendidikan jenjang sarjana kepada saya untuk mendapatkan gelar Pendidikan yang baik dalam kehidupan saya dalam bermasyarakat nantinya, Saya Danang Dhia Wisnugroho sebagai Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta sangat bangga sekali dikarenakan semenjak saya kuliah di Universitas Negeri Jakarta saya memiliki teman – teman yang baik dan rendah hati, saya pribadi sangat tidak menyangka dengan memiliki banyak teman yang sangat baik sampai saya tidak dapat mengucapkan kata – kata yang membuat menyenangkan hati. Saya juga orang yang senang berdiskusi dan suka mendengarkan baik saran dan masukan yang telah diberikan oleh para dosen di Universitas Negeri Jakarta, banyaknya ilmu yang saya dapat merupakan hasil belajar dari para dosen serta senior yang sudah berpengalaman. Momen – momen ini akan tidak terlupakan dikarenakan saya jarang sekali mendapatkan ilmu pengalaman serta pengetahuan dalam dunia olahraga yang belum saya geluti, maka dari itu saya sangat antusias untuk terus

belajar dan belajar apa yang saya dapat di Universitas Negeri Jakarta saya tidak akan lupakan dan sia – siakan. Saya mengambil kuliah jurusan olahraga karena minat saya sangat besar sehingga apa yang saya inginkan merupakan keinginan saya sendiri, setelah saya mendaftarkan diri saya di Universitas Negeri Jakarta, saya tidak menyangka bahwa nama saya telah masuk persyaratan kuliah di Universitas Negeri Jakarta. Perasaan saya sangat senang sampai saya bersemangat untuk mengikuti perkuliahan di Universitas Negeri Jakarta. Setelah berjalan selama 5 tahun kuliah akhirnya saya dapat menyelesaikan pendidikan saya pada jurusan Konsentrasi Kepelatihan Kecabangan Olahraga, dengan selesainya skripsi ini saya merasa cukup skripsi yang saya buat walaupun skripsi ini masih terdapat kekurangan dalam segala hal keterbatasan, maka dari itu saya bersyukur dengan hasil yang telah saya selesaikan dengan upaya saya sendiri. Saya berterimakah kepada ketua prodi saya yaitu Dr. Mansur Jauhari, M.Si sebagai Koordiantor Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga dikarenakan beliau meluluskan saya pada tgl 17 februari 2021 maka dari itu saya ucapan terima kasih kepada Dr. Mansur Jauhari, M.Si yang telah meluluskan saya sebagai mahasiswa angkatan 2015 Universitas Negeri Jakarta. Dengan kelulusan saya ini pastinya sangat menyenangkan hati orang tua saya, kemudian teman – teman saya, saya harap dengan kelulusan saya ini saya dapat mempraktekan semua ilmu yang telah saya pelajari di Universitas Negeri Jakarta untuk dipakai dalam dunia pekerjaan mengenai Ilmu Olahraga lalu saya akan mengambil kesempatan saya untuk terus menambah atau mengupgrade diri saya agar diri saya menjadi lebih baik lagi dalam menerapkan Ilmu Olahraga. Sekian terimakasih.

**Pernyataan Originalitas**

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam karya tulis 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 ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 25 Januari 2021

Yang membuat pernyataan  
  
Danang Dhia Wisnugroho  
NIM 6825154467

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA



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 : Danang Dhia Wisnugroho  
NIM : 6825154467  
Fakultas/Prodi : Kepelatihan Kecabangan Olahraga  
Alamat email : Danang\_dhia\_wg@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 Individu Dan Kelompok  
Saat Monyergang Dalam Permainan Sepakbola Usia  
12 tahun

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, 31 Maret 2021

Penulis

(Danang Dhia Wisnugroho)  
namā dan tanda tangan

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur selalu panjatkan ke hadirat Allah Swt., karena atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, skripsi ini dapat disusun dan diselesaikan. Shalawat dan salam tidak lupa akan selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Skripsi yang penulis buat dengan judul “Pengembangan Model Latihan Individu Dan Kelompok Saat Menyerang Dalam Permainan Sepakbola Usia 12 Tahun” ini dapat diselesaikan sebagai salah satu syarat akademik memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Konsentrasi Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta.

Oleh karena itu penulis juga ingin mengucapkan banyak terimakasih atas bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak yang sangat berpengaruh dan mempunyai andil besar dalam proses penyelesaian studi dan skripsi ini. Penulis banyak mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd** sebagai Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Serta Bapak **Dr. Mansur jauhari, M.Si** sebagai Koordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga Universitas Negeri Jakarta : Tak lupa penulis sampaikan terimakasih kepada Bapak **Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd** dan Bapak **Kuswahyudi,, S.Or. M.Pd.** sebagai dosen pembimbing dan Bapak **Hendro Wardoyo, M.Pd** selaku Penasihat Akademik, yang telah memberikan waktu, tenaga dan pikiran dalam membimbing penulis dalam menyelesaikan dan menyusun skripsi ini sampai selesai.

Akhir kata, penulis mohon maaf atas kekurangan dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini, Semoga kehadiran karya ini mendapat tempat dan bermanfaat bagi para pembaca, akademisi, dan juga masyarakat secara umum. Semoga semua upaya dari berbagai pihak dapat diberikan pahala oleh Allah swt.

Jakarta, 25 Januari 2021

Danang Dhia Wisnugroho

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	i
<b>DAFTAR ISI.....</b>	ii
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	iii
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	iv
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	v
<b>BAB I PENDAHULUAN1</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian .....	10
C. Perumusan Masalah.....	11
D. Kegunaan Hasil Penelitian .....	11
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK.....</b>	12
A. Konsep Pengembangan Model.....	12
B. Konsep Model yang Dikembangkan .....	19
C. Kerangka Teoritik.....	27
1. Hakikat Sepakbola.....	27
2. Hakikat Latihan .....	29
3. Individu, Kelompok, Team.....	30
4. Teknik Dasar Sepakbola.....	31
a. Teknik Dasar <i>Passing</i> .....	31
b. Teknik Dasar <i>Receiving</i> .....	35
c. Teknik Dasar <i>Shooting</i> .....	37
d. Teknik Dasar <i>Heading</i> .....	39
e. Teknik Dasar <i>Dribbling</i> .....	41
5. Prinsip Bermain .....	43
6. Empat Momen Dalam Game .....	44

7. Prinsip Bermain Umum Untuk Menyerang.....	45
a. <i>Posession</i> .....	45
b. <i>Support</i> .....	46
c. Komunikasi .....	48
8. Prinsip Attacking (Bermain Menyerang).....	49
a. <i>Attacking Width</i> .....	50
b. Mobilitas Dalam Serangan .....	51
c. Penetrasi Dalam Serangan .....	52
d. <i>Spread – out</i> Dalam Serangan .....	53
e. <i>Depth</i> Dalam Serangan .....	54
f. <i>TeamShape</i> .....	54
9. Prinsip Individu ( 1 v 1 ).....	54
10. Prinsip Kelompok ( 3 v 2 ).....	56
11. Pendekatan Permainan.....	57
a. Keterampilan Teknik .....	57
b. Keterampilan Taktik .....	58
12. Karakter Usia 12 Tahun.....	59
13. <i>Small Side Games</i> .....	60
a. Mengapa <i>Small Side Games</i> .....	61
b. Manfaat <i>Small Side Games</i> .....	62
c. Pemain.....	63
D. Rancangan Model.....	65
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>69</b>
A. Tujuan Penelitian.....	69
B. Waktu Penelitian .....	69
C. Karakteristik Pengembangan Model .....	69
D. Metode Penelitian.....	70
E. Langkah – langkah Pengembangan Model.....	71
F. Implementasi Model .....	79

<b>BAB IV HASIL PEMBAHASAN .....</b>	80
A. Hasil Pengembangan Model.....	80
1. Hasil Analisis Kebutuhan .....	80
2. Model Draft Awal.....	82
3. Bentuk Final .....	87
4. Kelayakan Model.....	131
B. Efektivitas Model .....	135
1. Hasil Uji Coba Kepada expert judgement .....	135
C. Pembahasan .....	136
1. Penyempurnaan Produk.....	136
D. Pembahasan Produk .....	137
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	139
1. Kesimpulan .....	139
2. Saran.....	139
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	141
<b>LAMPIRAN.....</b>	143

## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tahapan Borg ang Gall .....	16
2. Pengembangan model latihan individu 1vs 1.....	22
3. Pengembangan model latihan individu 1vs 1.....	23
4. Pengembangan model latihan individu 1vs 1.....	24
5. Pengembangan model latihan individu 1vs 1.....	25
6. Pengembangan model latihan kelompok .....	26
7. Tahapan Borg and Gall .....	66
8. Tahapan Borg and Gall .....	73
9. Pakar ahli dan pelatih sepakbola .....	78
10. Butir Pertanyaan model latihan individu dan kelompok menyerang .....	81
11. Saran dan masukan model latihan individu dan kelompok.....	82
12. Saran dan masukan model latihan individu dan kelompok...	84
13. Saran dan masukan model latihan individu dan kelompok.....	86
14. Bentuk Final individu.....	88
15. Bentuk Final kelompok .....	89
16. Model latihan individu 1vs 1.....	91
17. Model latihan individu 1vs 1.....	92
18. Model latihan individu 1vs 1.....	93
19. Model latihan individu 1vs 1 .....	94
20. Model latihan individu 1vs 1 .....	95
21. Model latihan individu 1vs 1 .....	96
22. Model latihan individu 1vs 1.....	97
23. Model latihan individu 1vs 1 .....	98
24. Model latihan individu 1vs 1 .....	99
25. Model latihan individu 1vs 1 .....	100
26. Model latihan individu 1vs 1 .....	101
27. Model latihan individu 1vs 1 .....	102
28. Model latihan individu 1vs 1 .....	103

29. Model latihan individu 1vs 1 .....	104
30. Model latihan individu 1vs 1 .....	105
31. Model latihan individu 1vs 1 .....	106
32. Model latihan individu 1vs 1 .....	107
33. Model latihan individu 1vs 1 .....	108
34. Model latihan individu 1vs 1 .....	109
35. Model latihan individu 1vs 1 .....	110
36. Model latihan kelompok 1 : 3 vs 2 .....	111
37. Model latihan kelompok 1 : 3 vs 2 .....	112
38. Model latihan kelompok 1 : 3 vs 2 .....	113
39. Model latihan kelompok 1 : 3 vs 2 .....	114
40. Model latihan kelompok 1 : 3 vs 2 .....	115
41. Model latihan kelompok 1 : 3 vs 2 .....	116
42. Model latihan kelompok 1 : 3 vs 2 .....	117
43. Model latihan kelompok 1 : 3 vs 2 .....	118
44. Model latihan kelompok 1 : 3 vs 2 .....	119
45. Model latihan kelompok 1 : 3 vs 2 .....	120
46. Model latihan kelompok 1 : 4 vs 2 .....	121
47. Model latihan kelompok 1: 4 vs 2 .....	122
48. Model latihan kelompok 1: 4 vs 2 .....	123
49. Model latihan kelompok 1: 4 vs 2 .....	124
50. Model latihan kelompok 1: 4 vs 2 .....	125
51. Model latihan kelompok 1: 6 vs 5 .....	126
52. Model latihan kelompok 1: 6 vs 5 .....	127
53. Model latihan kelompok 1: 6 vs 5 .....	128
54. Model latihan kelompok 1: 6 vs 5 .....	129
55. Model latihan kelompok 1: 6 vs 5 .....	130
56. Validasi penilaian model individu oleh para ahli.....	132
57. Validasi penilaian model kelompok oleh para ahli .....	133

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Latihan .....	30
2. <i>Passing</i> kaki bagian dalam.....	33
3. <i>Passing</i> kaki punggung kaki .....	34
4. <i>Passing</i> kaki bagian luar .....	34
5. <i>Receiving</i> 1.....	36
6. <i>Receiving</i> 2.....	37
7. <i>Shooting</i> .....	38
8. <i>Heading</i> .....	41
9. <i>Dribbling</i> .....	42
10. <i>Support</i> .....	47
11. <i>Support</i> .....	47
12. Komunikasi.....	48
13. Attacking Width.....	50
14. Mobility.....	51
15. Prinsip Individu 1.....	55
16. Prinsip Individu 2.....	56
17. Prinsip Kelompok .....	57
18. Keterampilan Teknik.....	58
19. <i>Small Side Games</i> .....	61

## DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

1. Keterangan Hasil Uji Validitas ..... 144

