

RINGKASAN

Tria Ananda. “Model Latihan Endurance Pada Permainan Futsal”. Skripsi. Jakarta : Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga. Universitas Negeri Jakarta, 2018

Penelitian ini bertujuan untuk membuat model latihan *endurance* pada permainan futsal. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian dan pengembangan (*research and development*). Subjek pada penelitian ini adalah pemain klub futsal Kian Santang sebagai subjek uji coba kelompok kecil dan (praktek lapangan). Pada penelitian ini peneliti bekerja sama dengan 2 ahli dalam bidang olahraga Futsal. Uji validasi yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan uji justifikasi ahli, dimana model latihan yang telah dibuat dan dikembangkan diujicobakan kemudian dikonsultasikan dan dinilai oleh para ahli dalam bidang olahraga futsal.

Melalui uji validasi yang dilakukan dengan menggunakan uji justifikasi ahli menghasilkan produk berupa model latihan *endurance* sebanyak 24 item model. Model latihan *endurance* dapat di kembangkan menjadi lebih variatif dan inovatif.

Adapun tujuan model latihan pengembangan ini adalah model latihan *endurance* yang dapat dijadikan referensi oleh para pelatih dalam memberi model latihan *endurance* pada permainan futsal. Dimana saat melakukan *endurance* ini pelatih perlu mempertimbangkan situasi dan kondisi atlet yang mempunyai kondisi baik.

ABSTRACT

Tria Ananda. "Model Exercise Endurance In Futsal Games". Essay. Jakarta: Sports Coaching Education, Faculty Of Sports Science. State University of Jakarta, 2018.

This research aims to create a model exercise endurance on futsal game. The method used in this research is research and development method. Subjects in this research were futsal club player Kian Santang as the subject of small group trial. In this study researchers worked together with 2 experts in the field of futsal sport. Validation test used in this research is by using expert justification test, where a practice model has been created and developed tested and then consulted and assessed by experts in the field of futsal sport of futsal.

Thorough the validation test is performed using a test of justification experts produce a product in the form of a model exercise as much as 24 item model. Endurance exercise model can be developed into a more varied and innovative.

The purpose of this development exercise model is endurance exercise model can be used as a reference by the coaches in giving the model endurance exercise on futsal game. Where too these endurance coaches need to consider the situation and the condition of athletes who have good condition.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah Swt, karena atas berkat dan limpahan karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul **“Model Latihan *Endurance* pada Permainan Futsal”**.

Sebagai rasa hormat peneliti mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada: Bpk Dr. Abdul Sukur, S.Pd, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Ibu Dr. Ika Novitaria Marani, S.Pd, SE, M.Si selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Jakarta serta selaku Penasehat Akademik, Ibu Rina Ambar Dewanti, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I dan Bpk Nurfitrianto, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II, Sdr Irvan Setiawan yang telah memberikan izin dan membantu dalam pelaksanaan penelitian, Serta teman-teman Kepelatihan Reguler 2012. Peneliti menyadari bahwa dalam pembuatan dan penyusunan skripsi ini tidak lepas dari kesalahan dan kekurangan. Tidak dapat dipungkiri bahwa selama proses penyusunan skripsi ini telah banyak pihak yang turut serta membantu, baik berupa motivasi moril dan spiritual, maupun bimbingan dan kerjasamanya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Jakarta, 18 Januari 2018

TRIA ANANDA

DAFTAR ISI

RINGKASAN	i
<i>ABSTRACT</i>	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian	4
C. Perumusan Masalah	4
D. Kegunaan Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	6
A. Konsep Pengembangan Model.....	6
B. Konsep Model yang Dikembangkan	15
C. Kerangka Teoretik.....	16
D. Rancangan Model.....	48
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	51
A. Tujuan Penelitian	51
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	51
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan.....	52
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	52
E. Langkah-langkah Pengembangan Model	54

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	59
A. Hasil Pengembangan Model	59
B. Kelayakan Model	93
C. Pembahasan.....	98
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	100
A. Kesimpulan	100
B. Saran	100
DAFTAR PUSTAKA	102
LAMPIRAN	104

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Bagan Rancangan Model <i>Flow Chart</i>	9
Gambar 2.2. Bagan Rancangan Model <i>Flow Chart</i>	11
Gambar 2.3. Bagan Rancangan Model <i>Flow Chart</i>	14
Gambar 2.4. Bagan Pengembangan Model <i>Borg and Gall</i>	16
Gambar 2.5. Proses Aerobik dan Anaerobik dalam Memproduksi ATP	31
Gambar 2.6. Teknik Mengoper Bola.....	43
Gambar 2.7. Teknik Menahan Bola Dengan Telapak Kaki.....	43
Gambar 2.8. Teknik Mengumpan Lambung	44
Gambar 2.9. Teknik Menggiring Bola	45
Gambar 2.10. Teknik Menembak	45
Gambar 2.11. Teknik Menyundul.....	46
Gambar 3.1. Bagan Rancangan Model <i>Flow Chart</i>	53
Gambar 4.1. Model Latihan <i>Straight Pass</i>	63
Gambar 4.2. Model Latihan <i>Straight Backpass</i>	64
Gambar 4.3. Model Latihan <i>Square Round</i>	65
Gambar 4.4. Model Latihan <i>Diagonal Pass</i>	66
Gambar 4.5. Model Latihan <i>Square Backpass</i>	67
Gambar 4.6. Model Latihan <i>Y Round Pass</i>	69
Gambar 4.7. Model Latihan <i>Triangle Round</i>	70
Gambar 4.8. Model Latihan <i>Diagonal Support</i>	71
Gambar 4.9. Model Latihan <i>Diagonal Support 2</i>	72
Gambar 4.10. Model Latihan <i>Cross Pass</i>	74
Gambar 4.11. Model Latihan <i>Y with Dribbling</i>	75
Gambar 4.12. Model Latihan <i>Wallpas TA</i>	76
Gambar 4.13. Model Latihan <i>Backpass TA</i>	77
Gambar 4.14. Model Latihan <i>Y with Wallpas</i>	79
Gambar 4.15. Model Latihan <i>Double Run Y</i>	80

Gambar 4.16. Model Latihan <i>Quarto Wallpass</i>	81
Gambar 4.17. Model Latihan <i>Couple Wallpass</i>	82
Gambar 4.18. Model Latihan <i>Stars Syndrome Pass</i>	84
Gambar 4.19. Model Latihan <i>Quick Transition</i>	85
Gambar 4.20. Model Latihan <i>X Circuit</i>	87
Gambar 4.21. Model Latihan <i>Red vs Yellow War</i>	88
Gambar 4.22. Model Latihan <i>Give the Ball to Wall</i>	89
Gambar 4.23. Model Latihan <i>Fast Move</i>	90
Gambar 4.24. Model Latihan <i>Kind Circuit</i>	93

DAFTAR TABEL

Tabel	4.1. Hasil Analisis Kebutuhan dan Temuan Lapangan	60
Tabel	4.2. Kesimpulan Uji Ahli Terhadap Model Latihan <i>Endurance</i> .	94
Tabel	4.3. Hasil Revisi Desain Dari Ahli Terhadap Model Latihan <i>Endurance</i>	96

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Tabel Validasi Ahli04	1
Lampiran 2.	Foto Penelitian.....	105
Lampiran 3.	Surat-Surat	107