

**MODEL PEMANASAN FUTSAL BERBASIS PERMAINAN
PADA ANAK USIA 14-16 TAHUN**



**MUHAMMAD KAHFI SEPTIANA
1601617203**

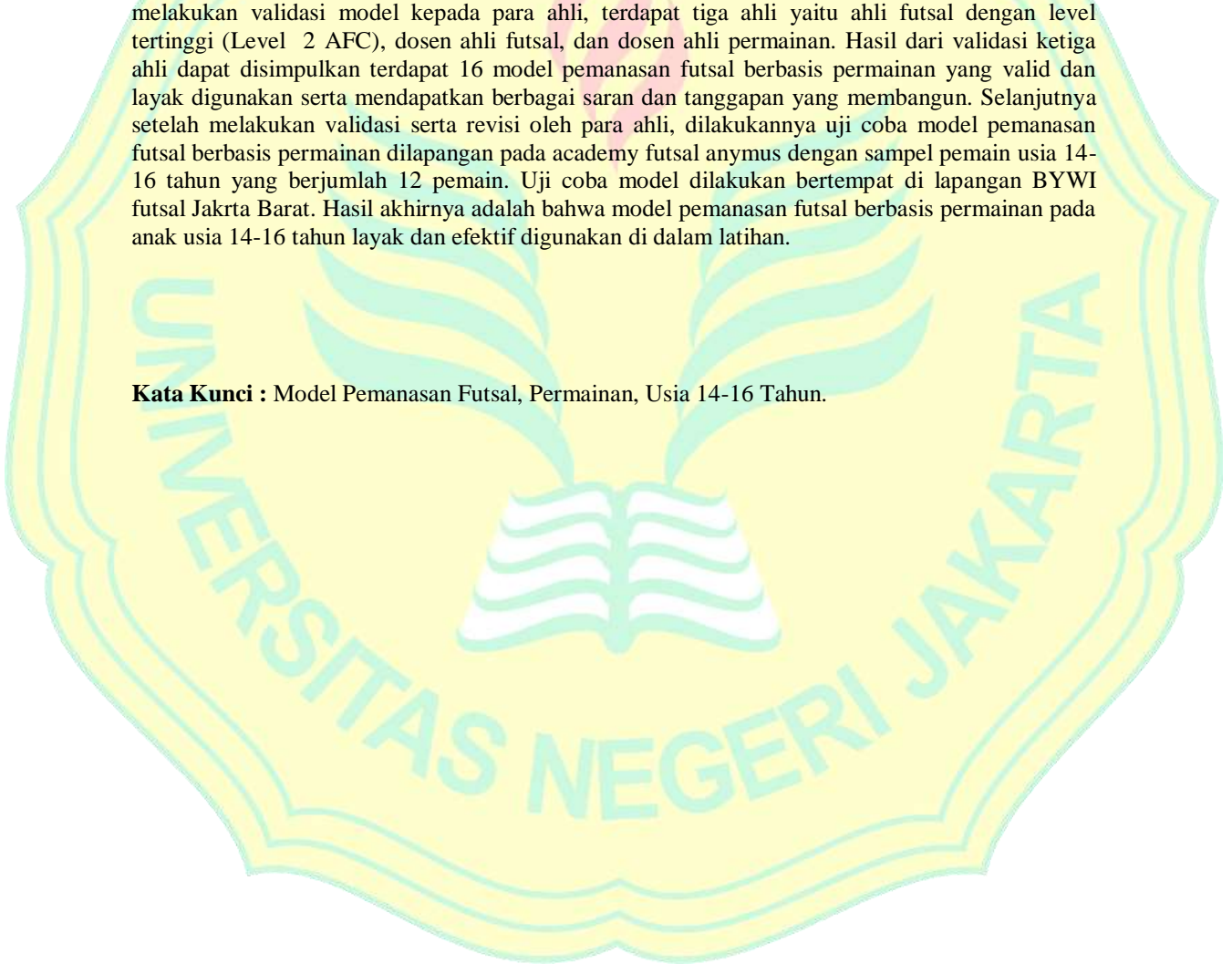
**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
AGUSTUS, 2021**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan minat dan motivasi pemain dalam melakukan pemanasan serta menambah variasi pemanasan futsal berbasis permainan pada anak usia 14-16 tahun di dalam latihan. Penelitian dilakukan pada bulan April hingga Juli 2021 dengan melewati berbagai tahapan yang sistematis. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Research and Development (R & D)* dengan mengacu pada model pengembangan ADDIE. Penelitian didahului dengan analisis kebutuhan dan terdapat beberapa hasil kebutuhan yang perlu ditelusuri yaitu : (1) Seberapa penting model pemanasan futsal di dalam latihan (2) Seberapa dibutuhkannya permainan di dalam pemanasan futsal agar tercapainya tujuan utama dalam latihan. Kemudian peneliti membuat produk model awal yang akan di validasi oleh para ahli berjumlah 19 model pemanasan futsal berbasis permainan. Lalu setelah membuat produk awal peneliti melakukan validasi model kepada para ahli, terdapat tiga ahli yaitu ahli futsal dengan level tertinggi (Level 2 AFC), dosen ahli futsal, dan dosen ahli permainan. Hasil dari validasi ketiga ahli dapat disimpulkan terdapat 16 model pemanasan futsal berbasis permainan yang valid dan layak digunakan serta mendapatkan berbagai saran dan tanggapan yang membangun. Selanjutnya setelah melakukan validasi serta revisi oleh para ahli, dilakukannya uji coba model pemanasan futsal berbasis permainan dilapangan pada academy futsal anymus dengan sampel pemain usia 14-16 tahun yang berjumlah 12 pemain. Uji coba model dilakukan bertempat di lapangan BYWI futsal Jakrta Barat. Hasil akhirnya adalah bahwa model pemanasan futsal berbasis permainan pada anak usia 14-16 tahun layak dan efektif digunakan di dalam latihan.

Kata Kunci : Model Pemanasan Futsal, Permainan, Usia 14-16 Tahun.



ABSTRACT

This study aims to increase the interest and motivation of players in warming up and adding variations to the game-based futsal warm-up for children aged 14-16 years in training. The research was conducted from April to July 2021 by going through various systematic stages. The research method used in this research is Research and Development (R & D) with reference to the ADDIE development model. The study was preceded by a needs analysis and there were several results that needed to be explored, namely: (1) How important is the futsal warm-up model in training (2) How much is needed in the futsal warm-up game in order to achieve the main goal in training. Then the researchers made an initial model product that would be validated by experts totaling 19 game-based futsal warm-up models. Then after making the initial product the researchers validated the model to the experts, there were three experts, namely futsal experts with the highest level in Indonesia (Level 2 AFC), futsal expert lecturers, and game expert lecturers. The results of the validation of the three experts can be concluded that there are 16 game-based futsal warm-up models that are valid and feasible to use and get various suggestions and constructive responses. Furthermore, after validation and revision by experts, a game-based futsal warm-up model trial was conducted at the Anymus futsal academy with a sample of 12 players aged 14-16 years. The model trial was conducted at the BYWI futsal field in West Jakarta. The end result is that the game-based futsal warm-up model for children aged 14-16 years is feasible and effective to use in training.

Keyword : *Warming-up, Futsal, Games, Ages 14-16 Years.*





LEMBAR PESETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I <u>Andri Irawan, M.Pd</u> NIP. 19800909 200604 1 001		19/ 08 2021


Pembimbing II <u>Mastri Juniarto, M.Pd</u> NIDK. 8856090018		18/ 2021 /08
---	--	-----------------

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Iwan Setiawan, M.Pd</u> NIP. 19730305 200912 1 001	Ketua		19/ 08 2021

2. <u>Slamet Sukriadi, M.Pd</u> NIP. 19821028 201504 1 002	Sekretaris		19/ 08 2021
---	------------	--	----------------

3. <u>Andri Irawan, M.Pd</u> NIP. 19800909 200604 1 001	Anggota		19/ 08 2021
--	---------	--	----------------

4. <u>Mastri Juniarto, M.Pd</u> NIDK. 8856090018	Anggota		18/ 2021 /08
---	---------	--	-----------------

5. <u>Eko Prabowo, M.Pd</u> NIP. 198604172020121012	Anggota		18/8 2021
--	---------	--	--------------

Tanggal Lulus : 13 Agustus 2021

PERNYATAAN ORISINALITAS

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 lain.
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 ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Agustus 2021



Muhammad Kahfi Septiana

No Reg. 1601617203



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimih 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 : Muhammad Kahfi Septiana
NIM : 1601617203
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan/Pendidikan Jasmani
Alamat email : kahfiseptiana@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 Pemanasan Futsal Berbasis Permainan Pada anak
Usia 14-16 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 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 26 Agustus 2021

Muhammad Kahfi Septiana.
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkatnya rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **Model Pemanasan Futsal Berbasis Permainan Pada Anak Usia 14-16 Tahun**. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Progra Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa bantuan dosen dan bimbingan dari berbagai pihak, sangat membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubih, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Dr. Iwan Setiawan, M.Pd** selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Bapak **Andri Irawan, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing I, Bapak **Mastri Juniarto M.Pd** selaku Dosen Pembimbing II, dan Bapak Slamet Sukriadi, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Akademik. Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua, kakak serta adik saya yang selalu memberikan semangat moril sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan dan masih jauh dari kata sempurna dalam penyusunan skripsi ini, maka dengan segala kerendahan hati peneliti mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi kebaikan dan penyempurnaan skripsi ini.

Jakarta, Agustus 2021

Muhammad Kahfi Septiana

No Reg. 1601617203

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian	7
C. Perumusan Masalah	7
D. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	9
A. Konsep Pengembangan Model	9
B. Konsep Model Yang Dikembangkan	23
C. Kerangka Teoritik	25
D. Rancangan Model.....	45
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	48
A. Tujuan Penelitian	48
B. Tempat dan Waktu Penelitian	48
C. Karakteristik Model Yang Dikembangkan	49
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	49
E. Langkah-langkah Pengembangan Model	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	54
A. Hasil Pengembangan Model	54
B. Kelayakan Model	76
C. Revisi Produk	79
D. Pembahasan	79
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	82
A. Kesimpulan	82

B. Saran	82
DAFTAR PUSTAKA	84
LAMPIRAN 1	87
LAMPIRAN 2	91
LAMPIRAN 3	107
LAMPIRAN 4	110
LAMPIRAN 5	111
LAMPIRAN 6	112
LAMPIRAN 7	113
RIWAYAT HIDUP	114



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Model Pengembangan ASSURE	13
Gambar 2. 2 Model Pengembangan ADDIE	15
Gambar 2. 3 Model Pengembangan Borg & Gall.....	18
Gambar 2. 4 Model Pengembangan Dick & Carey	21
Gambar 2. 5 <i>Radial pulse rate</i>	31
Gambar 2. 6 <i>Carotid pulse rate</i>	32
Gambar 2. 7 Bagian <i>stetoscop</i>	32
Gambar 2. 8 Pulse meter	33
Gambar 2. 9 Teknik Mengumpan Bola Futsal.....	35
Gambar 2. 10 Teknik Menerima Bola Futsal	36
Gambar 2. 11 Teknik Menggiring Bola Futsal	37
Gambar 2. 12 Teknik Menembak Bola Futsal	38
Gambar 2. 13 Teknik Menyundul Bola Futsal	39
Gambar 2. 14 Rancangan Model	46
Gambar 3. 1 Langkah-langkah metode R & D	50
Gambar 4. 1 Model PKS 1	57
Gambar 4. 2 Model PKS 2	58
Gambar 4. 3 Model PKS 3	59
Gambar 4. 4 Model PKS 4	60
Gambar 4. 5 Model PKS 5	61
Gambar 4. 6 Model PKS 6	62
Gambar 4. 7 Model PKS 7	63
Gambar 4. 8 Model PKS 8	64
Gambar 4. 9 Model PKS 9	65
Gambar 4. 10 Model PKS 10	66
Gambar 4. 11 Model PKS 11	67
Gambar 4. 12 Model PKS 12	68
Gambar 4. 13 Model PKS 13	69
Gambar 4. 14 Model PKS 14	70
Gambar 4. 15 Model PKS 15	71
Gambar 4. 16 Model PKS 16	72
Gambar 4. 17 Model PKS 17	73
Gambar 4. 18 Model PKS 18	74
Gambar 4. 19 Model PKS 19	75

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Nama para ahli	52
Tabel 4. 1 Keterangan gambar	56
Tabel 4. 2 Kesimpulan Model Final	77

