

**MODEL LATIHAN *CONTROL* FUTSAL MENGGUNAKAN  
PUNGGUNG KAKI PADA EKSTRAKULIKULER DI SMP  
PADA USIA 14-16 TAHUN**



**ALEXS BORONSON  
1601617216**

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2021**

# MODEL LATIHAN *CONTROL* FUTSAL MENGGUNAKAN PUNGGUNG KAKI PADA EKSTRAKULIKULER DI SMP PADA USIA 14-16 TAHUN

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan *control* futsal menggunakan punggung kaki pada ekstrakurikuler di SMP pada usia 14-16 tahun di Setu Bekasi penelitian ini dilakukan dengan metode *Research and Development*, yaitu dengan mengembangkan model latihan guna siswa dapat lebih tertarik dan mudah, serta memberikan lebih banyak model dalam latihan guna meningkatkan hasil dari proses latihan. Penelitian ini awalnya membuat desain produk sebanyak 15 model latihan kemudian hasil akhir dengan uji Justifikasi ahli menjadi 11 model latihan. Berdasarkan uji validasi yang digunakan adalah uji justifikasi para ahli dengan tiga ahli di bidang olahraga futsal. Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai bahan referensi atau acuan untuk meningkatkan keterampilan, keberhasilan dan memberikan variasi *control* dalam melakukan *control* menggunakan punggung kaki saat situasi permainan, model latihan ini juga bertujuan untuk menjadi referensi kepada para pelatih futsal khususnya Ekstrakurikuler futsal SMP di Setu Bekasi dalam menerapkan latihan *control* yang dapat dilakukan saat latihan dan pertandingan. Hasil penelitian ini untuk kedepannya diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk para pelatih dan mahasiswa yang mengembangkan model ini dan bagi siswa dalam meningkatkan kemampuan Teknik dasar *control* menggunakan punggung kaki

**KATA KUNCI :** *control, Model latihan pada ekstrakurikuler di smp usia 14-16 tahun*

**MODEL OF EXERCISE *CONTROL* FUTSAL USING THE INSTEP  
STEP EXTRACURRICULAR AT JUNIOR HIGH SCHOOL  
AGED 14-16 YEARS  
ABSTRACT**

This study aims to develop a futsal control exercise model using instep in extracurricular at junior high school at the age of 14-16 years in Setu Bekasi. This research was conducted using the Research and Development method, namely by developing an exercise model so that students can be more interested and easy, and providing more models in the exercise to improve the results of the training process. with the Expert Justification test into 11 training models. based on the validation test used is the justification test of experts with three experts in the field of futsal. The purpose of this study is as a reference or reference material to improve skills, success and provide variations of control in controlling using the instep during a game situation, this exercise model also aims to be a reference for futsal coaches, especially futsal extracurriculars at the junior high school in Setu Bekasi in implementing control exercises that can be done during practice and matches. The results of this study in the future are expected to be a reference material for trainers and students who develop this model and for students in improving their basic control skills using the instep.

**KEYWORDS** : *control*, extracurricular exercise model in junior high school aged 14-16 years

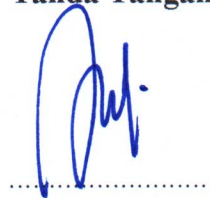
Lembar Pengesahan

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

**Pembimbing I**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
------	--------------	---------

**Andri Irawan M.Pd**  
NIP.198009092006041001



10/08/2021

**Pembimbing II**

**Slamet Sukriadi M.Pd**  
NIP.198210282015041002

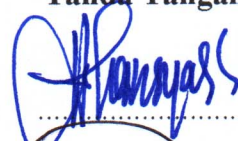


16/08/2021

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
------	---------	--------------	---------

1. **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**  
NIP.196705081993031001

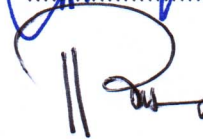
Ketua Penguji



19/8/2021

2. **Khaeroni, M.Pd**  
NIP.197308182002121001

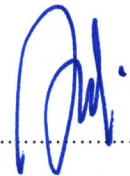
Pembimbing Akademik



12/08/2021

3. **Andri Irawan M.Pd**  
NIP.198009092006041001

Pembimbing I



10/08/2021

4. **Slamet Sukriadi M.Pd**  
NIP.198210282015041002

Pembimbing II



16/08/2021

5. **Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd**  
NIP.197510092005011002

Penguji



18/08/2021

Tanggal Lulus : .....

## PERTANYAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya ilmiah yaitu skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun perguruan tinggi
2. Karya ilmiah ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Adapun dalam karya ilmiah ini terdapat pendapat orang lain yang telah ditulis dan dipublikasikan, dengan mencantumkan dan menyebutkan sumbernya dalam catatan 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, 29 Juli 2021



**Alexs Boronson**  
No. Reg. 1601617216



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 : ALEXS. BORONSON  
NIM : 1601617216  
Fakultas/Prodi : PENDIDIKAN JASMANI  
Alamat email : ALEXSBORONSON20@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 CONTROL FUTSAL  
MENGGUNAKAN PUNGGUNG KAKI PADA  
EKSTRAKULIKULER DI SMP PADA URA 14-16 TH

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 26-08-2021

Penulis

  
ALEXS BORONSON  
nama dan tanda tangan

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur dan Puji Tuhan peneliti panjatkan kepada Tuhan yang Maha Esa, karna atas berkat dan karunianya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Model latihan *control* futsal menggunakan punggung kaki pada Ekstrakurikuler di SMP pada usia 14-16 tahun” di Setu Bekasi.

Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan 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 penulisan skripsi ini.

Oleh karena itu peneliti sangat mengapresiasi dan berterimakasih sadalam - dalamannya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan kepada peneliti selama proses penyusun skripsi ini. ucapan terimakasih secara khusus peneliti sampaikan kepada :

1. Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian.
2. Bapak Dr. Iwan Setiawan, M.Pd, selaku ketua program studi Pendidikan Jasmani yang telah memberikan persetujuan kepada peneliti untuk melakukan penelitian dan penyusunan skripsi sehingga proses penyusunan skripsi ini bisa berjalan dengan lancar.

3. Bapak Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or selaku Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.
4. Bapak Khaeroni, S.Pd, M.Pd selaku penasihat akademik yang telah membimbing peneliti selama perkuliahan sampai penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Andri Irawan, M.Pd, selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan banyak waktu, tenaga, dan pikiran dalam mengarahkan dan memotivasi peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Slamet Sukriadi, S.Pd M.Pd, selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan saran dan membimbing peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
7. Seluruh dosen dan staf program Pendidikan Jasmani yang telah memberikan berbagai ilmu kepada peneliti dan membantu peneliti dalam proses administrasi selama mengikuti pendidikan.
8. Keluarga tercinta terutama orang tua Bapak Jenwich Pasaribu, Ibu Tiur Mauli Tobing Kakak Yulinda Marrisa Sumiyanti dan adik Amelia Sintia Pasaribu yang telah banyak memberikan dukungan baik moril, maupun materil serta doa yang di panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus untuk Peneliti
9. Kepala SMPN 1 Setu Kab Bekasi bapak Moch. Mardiyana Husny, M.Pd pembina ekstrakurikuler sekaligus guru penjas Bapak Aris S.Pd dan Ibu Yayu M.Pd, Pelatih ekstrakurikuler Bapak Andri, S.Pd
10. Sahabat-sahabat mahasiswa yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang sama-sama berjuang dan memberikan dukungan semangat serta motivasi kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.



11. Kamu yang selalu membantu memberikan waktu dan dukungan semangat dalam penyelesaian skripsi ini.

Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini sehingga kritik dan saran yang dapat membangun skripsi ini, berguna melengkapi kekurangan dari penulisan skripsi ini sangat peneliti harapkan dari rekan pembaca.

Akhir kata, peneliti berharap semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa membalas segala kebaikan dan kemurahan hati dan kepada semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi diri peneliti dan pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, Juli 2021  
Peneliti

(Alexs Boronson )  
No. Reg. 1601617216

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>i</b>
<b>PERTANYAAN ORISINALITAS .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Fokus Penelitian .....	3
C. Perumusan Masalah .....	4
D. Kegunaan Penelitian .....	4
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK .....</b>	<b>5</b>
A. Konsep Pengembangan Model.....	5
1. Model Pengembangan ADDIE .....	5
2. Model Pengembangan Borg and Gall .....	8
3. Pengembangan Model Sadiman .....	13
4. Model Pengembangan Sugiono .....	14
5. Model Sukmadinata .....	17
B. Konsep Model yang Dikembangkan.....	18
C. Kerangka Teoritik.....	19
1. Hakikat Model Latihan.....	19
2. Hakikat Latihan.....	30
3. Hakikat Futsal.....	33
4. Hakikat Ekstrakurikuler.....	36
5. Hakikat Control .....	38
D. Rancangan Model .....	41

<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>44</b>
A. Tujuan Penelitian .....	44
B. Tempat dan waktu penelitian .....	44
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan .....	44
D. Pendekatan dan Metode Penelitian .....	45
E. Langkah-langkah Pengembangan Model .....	46
1. Penelitian Pendahuluan .....	46
2. Perencanaan Pengembangan Model .....	46
3. Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model .....	47
F. Implementasi Model .....	48
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>50</b>
A. Analisis Pengembangan Model .....	50
1. Hasil Analisis Kebutuhan .....	50
2. Model Draf .....	51
B. Kelayakan Model.....	75
C. Pembahasan .....	77
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>80</b>
A. Kesimpulan.....	80
B. Saran .....	80
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>82</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>84</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>113</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Indikator Penilaian Kelayakan.....	48
Tabel 4.1	Keterangan gambar.....	52
Tabel 4.2	Nama Ahli Dalam Uji Validasi.....	75
Tabel 4.3	Kesimpulan Model Final.....	76



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Model Pengembangan ADDIE .....	6
Gambar 2.2	Model Pengembangan Borg dan Gall .....	8
Gambar 2.3	Bagan Rancangan Model Flow Char .....	13
Gambar 2.4	Langkah-langkah Penggunaan Metode <i>Research and Development</i> (R&D).....	15
Gambar 2.5	Model Sukmadinata .....	17
Gambar 2.6	Teknik Passing.....	21
Gambar 2.7	Teknik Receiving dengan Telapak Kaki .....	22
Gambar 2.8	Teknik Lob .....	23
Gambar 2.9	Teknik Dribbling.....	24
Gambar 2.10	Teknik Heading.....	25
Gambar 2.11	Teknik passing kaki bagian dalam.....	27
Gambar 2.12	Teknik passing kaki bagian luar .....	28
Gambar 2.13	Teknik passing chipping .....	29
Gambar 2.14	Langkah-langkah Penggunaan Metode <i>Research and Development</i> (R&D).....	41

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Model Final.....	85
Lampiran 2	Foto Dokumentasi Peneltian.....	85
Lampiran 3	Surat Izin Penelitian.....	111
Lampiran 4	Surat Balasan Penelitian.....	112

