

**MODEL LATIHAN KELINCAHAN PADA SISWA
EKSTRAKULIKULER FUTSAL SMK DI JAKARTA**



LEONARDUS DEO DEWANTARA

1601617158

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

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI






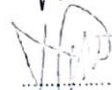

FAKULTAS ILMU OLAHRAGA

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

AGUSTUS, 2021

Lembar Pengesahan

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal	
Pembimbing I		18/8/2021	
Andri Irawan, M.Pd NIP.198009092006041001		18/2021/8	
Pembimbing II			
Dr. Sujarwo, M.Pd NIP.19760425200312101			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd NIP.197510092005011002	Ketua Sidang		18/2021/8
2. Hermanto M.Pd NIP.197803102005011002	Sekretaris Sidang		20/2021/8
3. Andri Irawan, M.Pd NIP.198009092006041001	Anggota		18/2021/8
4. Dr. Sujarwo, M.Pd NIP.19760425200312101	Anggota		18/2021/8
5. Eko Prabowo, M.Pd NIP.198604172020121012	Anggota		18/8/2021
Tanggal Lulus: 09-08-21			

PERNYATAAN ORISINILITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya buat atau susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana dari Universitas Negeri Jakarta merupakan murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri. Adapun bagian-bagian dalam penulisan yang saya kutip dari karya orang lain telah dituliskan dengan jelas sumbernya sesuai norma, kaidah, dan etika penulisan.

Pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan atau ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta

Jakarta, 23 Agustus 2021

Yang membuat pernyataan,



(Leonardus Deo Dewantara)

No. Reg 1601617158

MODEL LATIHAN *KELINCAHAN* PADA SISWA EKSTRAKULIKULER FUTSAL SMK DI JAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan *kelincahan* pada permainan futsal untuk siswa ekstrakurikuler SMK di Jakarta. 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 pada awalnya membuat desain produk sebanyak 17 model latihan kemudian hasil akhir dengan uji justifikasi ahli menjadi 15 model latihan. Berdasarkan uji validasi yang digunakan adalah uji justifikasi para ahli dengan tiga ahli dibidang olahraga futsal. Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai bahan referensi atau acuan untuk meningkatkan keterampilan, keberhasilan, dan memberikan variasi *kelincahan* dalam melakukan *kelincahan* pada saat situasi permainan. Model latihan ini juga memberikan informasi pentingnya pemahaman mengenai *kelincahan* dalam meningkatkan performa siswa di dalam permainan futsal. Hasil penelitian ini untuk kedepannya diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk para pelatih dan mahasiswa yang akan mengembangkan model ini dan bagi siswa dapat meningkatkan *kelincahan* pada permainan futsal.

Kata Kunci : kelincahan, model latihan, permainan futsal

AGILITY TRAINING MODEL FOR EXTRACULICULAR FUTSAL STUDENTS OF VOCATIONAL SCHOOL IN JAKARTA

ABSTRACT

This research aims to develop a model of agility training in futsal games for extracurricular vocational students in Jakarta. 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, as well as providing more models in the exercise in order to improve the results of the training process. This research initially made product designs as many as 17 training models then the final result with expert justification tests became 15 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 reference material or reference to improve skills, success, and provide variations of agility in performing agility during game situations. This training model also provides information on the importance of understanding agility in improving student performance in futsal games. The results of this research in the future are expected to be reference material for coaches and students who will develop this model and for students to improve agility in futsal games.

Keywords : agility, training model, futsal game



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 : Leonardus Deo Dewantara
NIM : 1601617158
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan / Pendidikan Jasmani
Alamat email : leonardus.deo5@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 Kelincahan Pada Siswa Ekstrakurikuler
Futsal SMK di Jakarta

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, 23 Agustus 2021



(Leonardus Deo Dewantara)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan YME, karena atas berkat rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Model Latihan Kelincahan Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMK di Jakarta”.

Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Olahraga, 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 sedalam-dalamnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan kepada peneliti selama proses penyusunan skripsi ini. Ucapan terimakasih secara khusus peneliti sampaikan kepada :

1. Keluarga tercinta terutama orang tua Bapak Hadrianus Sunartono, Ibu Tunggul, Kakak Dinar, Kakak Erik, dan Adik Rere yang telah banyak memberikan dukungan baik moril maupun materil serta doa yang dipanjatkan kepada Tuhan YME untuk peneliti.
2. Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian.
3. Bapak Dr. Taufik Rihatno selaku Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.

4. 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.
5. Bapak Hermanto, M.Pd, selaku penasihat akademik yang telah membimbing peneliti selama perkuliahan sampai penyelesaian skripsi ini.
6. 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.
7. Bapak. Dr. Sujarwo, M.Pd, selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan saran dan membimbing peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
8. Seluruh dosen dan staf program Pendidikan Jasmani yang telah memberikan berbagai ilmu kepada peneliti dan membantu peneliti dalam proses administrasi selama mengikuti pendidikan.
9. Kepala SMK PGRI 35 Jakarta Bapak Sagiman, S.Kom , serta staf-staf di sekolah SMK PGRI 35 Jakarta yang telah memberikan izin dan membantu dalam melakukan penelitian ini.
10. Sahabat-sahabat yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang sama-sama berjuang dan memberikan dukungan semangat serta motivasi kepada peneliti dalam menyelesaikan 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 YME senantiasa membalas segala kebaikan dan kemurahan hati dan selalu memberikan hidayah-Nya kepada semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi diri peneliti dan pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 23 Agustus 2021

Peneliti,

(Leonardus Deo Dewantara)

No. Reg. 1601617158

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	i
PERNYATAAN ORISINILITAS.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	7
DAFTAR ISI.....	11
DAFTAR TABEL	13
DAFTAR GAMBAR.....	14
DAFTAR LAMPIRAN	15
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Fokus Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Perumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
D. Kegunaan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN TEORITIK	Error! Bookmark not defined.
A. Konsep Pengembangan Model.....	Error! Bookmark not defined.
B. Konsep Model Yang Dikembangkan.....	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Teoritik.....	Error! Bookmark not defined.
1) Hakekat Model	Error! Bookmark not defined.
2) Hakekat Latihan	Error! Bookmark not defined.
3) Hakekat Kelincahan	Error! Bookmark not defined.
4) Hakekat Futsal	Error! Bookmark not defined.
5) Hakekat Ekstrakurikuler	Error! Bookmark not defined.
6) Hakekat Karakteristik Anak SMK	Error! Bookmark not defined.
D. Rancangan Model.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Tempat dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan	Error! Bookmark not defined.
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	Error! Bookmark not defined.

E. Langkah-Langkah Pengembangan Model.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN....	Error! Bookmark not defined.
A. Hasil Pengembangan Model	Error! Bookmark not defined.
B. Kelayakan Model.....	Error! Bookmark not defined.
C. Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
Lampiran I Angket Justifikasi Ahli	Error! Bookmark not defined.
Lampiran II Surat Keterangan Validitas	Error! Bookmark not defined.
Lampiran III Model Final	Error! Bookmark not defined.
Lampiran IV Permohonan Izin Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran V Surat Izin Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
RIWAYAT HIDUP.....	Error! Bookmark not defined.



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Indikator Penilaian Kelayakan	57
Tabel 4. 2 Nama Ahli Dalam Uji Validasi	76
Tabel 4. 2 Kesimpulan Model Final	77



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Model pengembangan ADDIE	11
Gambar 2.2 Model Pengembangan Sukmadinata	14
Gambar 2.3 Model Pengembangan Borg&Gall	16
Gambar 2.4 Model Pengembangan ASSURE	19
Gambar 2.5 Model Pengembangan Sugiono	21
Gambar 2.6 Pengembangan Model Latihan <i>Kelincahan</i>	24
Gambar 2.7 Teknik <i>Passing</i>	40
Gambar 2.8 Teknik <i>Receiving</i> dengan Telapak Kaki	41
Gambar 2.9 Teknik <i>Dribbling</i>	42
Gambar 2.10 Teknik <i>Shooting</i>	43
Gambar 2.11 Teknik <i>Heading</i>	44
Gambar 2.12 Langkah-langkah Penggunaan Metode R&D	50
Gambar 3.1 Rancangan Model	55
Gambar 4.1 Model LDD 1	61
Gambar 4.2 Model LDD 2	62
Gambar 4.3 Model LDD 3	63
Gambar 4.4 Model LDD 4	64
Gambar 4.5 Model LDD 5	65
Gambar 4.6 Model LDD 6	66
Gambar 4.7 Model LDD 7	67
Gambar 4.8 Model LDD 8	68
Gambar 4.9 Model LDD 9	69
Gambar 4.10 Model LDD 10	70
Gambar 4.11 Model LDD 12	71
Gambar 4.12 Model LDD 13	72
Gambar 4.13 Model LDD 14	73
Gambar 4.14 Model LDD 15	74
Gambar 4.15 Model LDD 16	75

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I Angket Justifikasi Ahli.....	85
Lampiran II Surat Keterangan Validitas.....	89
Lampiran III Model Final.....	92
Lampiran IV Permohonan Izin Penelitian.....	107
Lampiran V Surat Izin Penelitian.....	108

