

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN DAYA TAHAN
CARDIOVASCULAR CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA
KELOMPOK UMUR 17 TAHUN**



**MUHAMAD NURUL HIDAYAH
1604619108**

**Skripsi ini Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN
OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
AGUSTUS, 2021**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini peneliti menyatakan bahwa:

1. Karya tulis skripsi ini adalah asli yang 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 peneliti 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 peneliti buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpanan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini maka peneliti bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 13 Agustus 2021
Yang membuat pernyataan



Muhamad Nurul Hidayah
No.Reg. 1604619108



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 : Muhamad Nurul Hidayah
NIM : 1604619108
Fakultas/Prodi : Kepeleatihan Kecabangan Olahraga
Alamat email : Muhammadyadin2000@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 :

Pengembangan Model Latihan Daya Tahan Cardiovascular Cabang Olahraga Sepakbola Kelompok Umur 17 Tahun

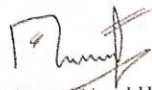
Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis 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, 16 Agustus 2021

Penulis


(Muhamad Nurul Hidayah)

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN DAYA TAHAN
CARDIOVASCULAR CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA KELOMPOK
UMUR 17 TAHUN**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengembangan model latihan daya tahan *Cardiovascular* pada siswa SSB Rorotan Jakarta Utara. Pengambilan data dilakukan di lapangan Green Graden SSB Rorotan Jakarta Utara. Subyek penelitian

ini adalah siswa SSB Rorotan Jakarta Utara sebanyak 12 siswa. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Research and Development (R&D)* dan model pengembangan yang digunakan adalah *ADDIE*. Pengumpulan data dalam analisis kebutuhan dilakukan dengan observasi, *subjective* secara visual dan wawancara dengan hasil perlu adanya pengembangan model latihan daya tahan *Cardiovascular*. Sedangkan, analisis data yang diperoleh terhadap rekapitulasi uji ahli mendapat hasil layak pada 10 model latihan daya tahan *Cardiovascular* sepakbola sehingga dapat ditarik kesimpulan semua model latihan daya tahan *Cardiovascular* sepakbola dapat diterapkan di lapangan. Dan berdasarkan tabel kriteria kelayakan maka persentase skor perolehan ini termasuk dalam kriteria “layak”. Jadi, Pada uji kelayakan yang dilakukan, dosen ahli, praktisi, dan atlet menyatakan bahwa ada 10 bentuk latihan yang layak untuk diujicobakan dari 14 bentuk latihan yang telah dirancang.

Kata Kunci: *Daya Tahan Cardiovascular, Sepakbola, SSB Rorotan.*

**DEVELOPMENT OF CARDIOVASCULAR ENDURANCE TRAINING
MODEL BRANCH FOOTBALL FOR 17 YEARS OLD**

ABSTRACT

This study aims to determine the development of a cardiovascular endurance exercise model for students of SSB Rorotan, North Jakarta. Data collection was carried out in the Green Graden SSB Rorotan field, North Jakarta. The subjects of this study were students of SSB Rorotan North Jakarta as many as 12 students. The type of research used in this study is Research and Development (R&D) and the development model used is ADDIE. Data collection in the needs analysis was carried out by observation, subjective visuals and interviews with the results of the need for the development of a Cardiovascular endurance exercise model. Meanwhile, the analysis of the data obtained from the recapitulation of the expert test got decent results on 10 models of soccer Cardiovascular endurance training so that it can be concluded that all soccer Cardiovascular endurance training models can be applied in the field. And based on the table of eligibility criteria, the percentage of this acquisition score is included in the "feasible" criteria. So, in the feasibility test carried out, expert lecturers, practitioners, and athletes stated that there were 10 forms of exercise that were feasible to be tested out of 14 forms of exercise that had been designed.

Keywords: *Cardiovascular Endurance, Soccer, SSB RorotaN*

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Bapak **Dr. Mansur Jauhari M.Si** selaku Koordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga. **Bapak Ferry Yohanes Wattimena, M.Pd** selaku Penasehat Akademik, **Bapak Muchtar Hendra Hasibuan M.Pd** selaku Dosen pembimbing I, dan **Bapak Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS, SpKFR** selaku Dosen pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, Kepada jajaran pengurus **SSB ROROTAN** serta seluruh Pemain kelompok umur 17 Tahun di SSB Rorotan Jakarta Utara yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, **Ibu dan keluarga saya**, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, sahabat saya semuanya, yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu.

Jakarta, 13 Agustus 2021

MNH

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR GAMBAR	iii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR LAMPIRAN	v
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian	5
C. Perumusan masalah	5
D. Kegunaan Hasil Penelitian	6
BAB II. KAJIAN TEORETIK	8
A. Konsep Pengembangan Model	8
B. Model Pengembangan <i>ADDIE</i>	12
C. Konsep Model Yang Dikembangkan	14
D. Kerangka Teoretik	15
E. Hakikat Daya Tahan	20
F. Sistem <i>Cardiovascular</i>	32
G. Hakikat Sepakbola	34
H. Rancangan Model	39
BAB. III METODOLOGI PENELITIAN	41
A. Tujuan Penelitian	41
B. Tempat dan Waktu Penelitian	41
C. Karakteristik Model Yang Dikembangkan	41
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	42
E. Langkah – langkah Pengembangan Model	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	51
A. Hasil Pengembangan Model	51
B. Kelayakan Model	66
C. Pembahasan	70
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	73
A. Kesimpulan	73
B. Saran	73
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN	77

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Desain Awal Bentuk Latihan Daya Tahan <i>Cardiovascular</i>	48
2. Nama-nama Validasi Ahli	49
3. Hasil Analisis Kebutuhan.....	53
4. Desain Awal Bentuk Daya Tahan <i>Cardiovascular</i>	54
5. Model Latihan 1.....	56
6. Model Latihan 3.....	57
7. Model Latihan 5.....	58
8. Model Latihan 6.....	59
9. Model Latihan 7	60
10. Model Latihan 8.....	61
11. Model Latihan 9.....	62
12. Model Latihan 10.....	63
13. Model Latihan 11	64
14. Model Latihan 14.....	65
15. Tabel Kesimpulan Uji Ahli Terhadap Model Latihan Daya Tahan <i>Cardiovascular</i>	68
16. Tabel Hasil Analisis Data Ujicoba Model Latihan Daya Tahan <i>Cardiovascular</i>	70

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Model <i>ADDIE</i>	12
2. Menendang Bola	36
3. Menggiring Bola	37
4. Menyundul Bola	37
5. Mengontrol Bola	38
6. Mengoper/ <i>Passing</i> Bola	38
7. Sketsa Bentuk Latihan Daya Tahan.....	40
8. Model <i>ADDIE</i>	43

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Identitas Subjek Penelitian	77
2. Angket Pemain.....	78
3. Surat Validasi Model	82
4. Gambar Ujicoba Produk.....	85