

**VARIASI LATIHAN *DEFENSE* FUTSAL PADA SISWA  
EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 6 DEPOK**



**Anugrah Jalu Prayogi Susanto**

**6135155170**

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2021**

# VARIASI LATIHAN *DEFENSE* FUTSAL PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 6 DEPOK

Anugrah Jalu Prayogi Susanto, Andri Irawan, Kurnia Tahki

Program Studi Pendidikan Jasmani FIK UNJ

## ABSTRAK

Penelitian ini menjelaskan bagaimana untuk membuat variasi latihan *defense* futsal pada siswa sekolah menengah atas. Waktu yang digunakan peneliti dilakukan 10 April – 11 Juni 2021. Penelitian dan pengembangan dilakukan untuk menerapkan variasi latihan *defense* futsal pada siswa sekolah menengah atas. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian dan model pengembangan Borg & Gall (*research and development*) dengan metode yang digunakan adalah pengembangan model. Pengumpulan data penelitian ini peneliti bekerja sama dengan 3 (tiga) 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 di uji cobakan kemudian dikonsultasikan dan dinilai oleh para ahli dalam olahraga futsal. Melalui uji validasi yang dilakukan dengan menggunakan uji justifikasi ahli, penelitian ini menghasilkan produk berupa variasi latihan *defense* futsal pada siswa sekolah menengah atas sebanyak 11 (sebelas) variasi latihan *defense* futsal pada siswa sekolah menengah atas. selanjutnya model latihan ini di uji menggunakan tacticalpad. Variasi latihan *defense* ini dikembangkan menjadi lebih variatif dan inovatif. Adapun tujuan pengembangan ini adalah untuk dapat dijadikan referensi oleh para pelatih dalam memberi bentuk latihan *defense* pada permainan futsal. Serta memudahkan bagi pelatih untuk bisa mengaplikasikannya pada saat latihan.

*Kata kunci : Defense, futsal*

## **VARIATIONS OF FUTSAL DEFENSE EXERCISE IN EXTRACURRICULAR STUDENTS OF SMA NEGERI 6 DEPOK**

Anugrah Jalu Prayogi Susanto, Andri Irawan, Kurnia Tahki

*Physical Education Study Program FIK UNJ*

### **ABSTRACT**

*This study explains how to make variations of futsal defense training for high school students. The time used by the researchers was April 10 – June 11, 2021. Research and development was carried out to apply variations of futsal defense exercises to high school students. The method used in this study is the research and development method of Borg & Gall (research and development) with the method used is model development. In collecting research data, the researchers collaborated with 3 (three) experts in the field of futsal. The validation test used in this study is to use an expert justification test, where the training model that has been created and developed is tested and then consulted and assessed by experts in futsal. Through validation tests carried out using expert justification tests, this study produced a product in the form of variations of futsal defense training for high school students as many as 11 (eleven) variations of futsal defense training for high school students, then this exercise model is tested using a tactical pad. This variety of defense training has been developed to be more varied and innovative. The purpose of this development is to be used as a reference by coaches in providing a form of defense training in futsal games. As well as making it easier for the trainer to be able to apply it during practice.*






**Keywords:** *Defense, futsal*



**LEMBAR PESETUJUAN SKRIPSI**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I <u>Andri Irawan, M.Pd</u> NIP. 19800909 200604 1 001		26/8/2021

Pembimbing II <u>Dr. Kurnia Tahki, M.Pd</u> NIP. 19590112 198903 1 001		23/8/2021
--	--	-----------

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Slamet Sukriadi, M.Pd</u> NIP. 19821028 201504 1 002	Ketua		26/8/2021
2. <u>Dr. Setyo Purwanto, M.Pd</u> NIP. 19720219 200312 1 001	Sekretaris		23/8/2021
3. <u>Andri Irawan, M.Pd</u> NIP. 19800909 200604 1 001	Anggota		26/8/2021
4. <u>Dr. Kurnia Tahki, M.Pd</u> NIP. 19590112 198903 1 001	Anggota		23/8/2021
5. <u>Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd</u> NIP. 19751009 200501 1 002	Anggota		24/8/2021

**Tanggal Lulus : 20 Agustus 2021**



## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi 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 akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 4 Agustus, 2021

Yang membuat pernyataan



Anugrah Jalu Prayogi S

6135155170



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 : Anugrah Jalu Prayogi Susanto  
NIM : 6135155170  
Fakultas/Prodi : Pendidikan Jasmani  
Alamat email : [anugrahjaluprayogi@gmail.com](mailto:anugrahjaluprayogi@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 :

Variasi Latihan *Defense* Futsal Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Depok

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, 7 September 2021

Penulis

( Anugrah Jalu Prayogi Susanto )  
nama dan tanda tangan

## 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 Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan 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 Alhamdulillah dan terimakasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta; Bapak **Andri Irawan, M.pd**, selaku Dosen Pembimbing 1 dan Bapak **Dr. Kurnia Tahki, M.Pd**, selaku Dosen Pembimbing 2, yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan Skripsi ini. Bapak **Nur Fitrianto, S.Pd., M.Pd.** selaku Dosen Ahli Futsal, Bapak **Slamet Sukriadi, M.Pd.** selaku dosen ahli Futsal dan Permainan, Bapak **Hairul Umam, S.Pd.** selaku Pelatih futsal di SMA Negeri 6 Depok, dan Bapak **Setyo Purwanto, M.Pd** sebagai pembimbing akademik. Bapak (**Kadwi Susanto**), Ibu (**Endah Astutiningsih**) dan keluarga saya, yang telah memberikan dukungan materi maupun moral, dan kepada teman-teman yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan Skripsi ini.

Akhir kata, Saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 4 Agustus, 2021

Penulis

AJPS





## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRACK</b> .....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>ix</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian.....	4
C. Perumusan Masalah.....	4
D. Kegunaan Penelitian.....	4
<b>BAB II. KAJIAN TEORETIK</b> .....	<b>6</b>
A. Konsep Model.....	6
B. Kerangka Teoretik.....	7
1. Hakikat Futsal.....	7
2. Hakikat Latihan.....	13
3. Hakikat <i>Defense</i> .....	18
4. Hakikat Variasi.....	28
5. Hakikat Ekstrakurikuler.....	30
6. Karakteristik Siswa SMA.....	30
C. Rancangan Model.....	32
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>35</b>
A. Tujuan Penelitian.....	35
B. Karakteristik Model yang Dibuat.....	35
C. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	35
D. Langkah-langkah Pengembangan Model.....	36
1. Penelitian Pendahuluan.....	36
2. Perencanaan Model.....	37

3. Validasi, Evaluasi, dan Revisi Desain .....	41
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>42</b>
A. Hasil Pengembangan Model .....	42
1. Hasil analisis Kebutuhan.....	42
2. Model Final .....	43
B. Kelayakan Model.....	56
C. Pembahasan.....	58
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>59</b>
A. Kesimpulan .....	59
B. Saran .....	59
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>61</b>
<b>LAMPIRAN 1 .....</b>	<b>63</b>
<b>LAMPIRAN 2 .....</b>	<b>65</b>
<b>LAMPIRAN 3 .....</b>	<b>67</b>

