

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *HEADING BOLA*
DALAM SEPAKBOLA**



Ilham Wibowo Yusuf

6815165126

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

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
KONSENTRASI KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FEBRUARI, 2022**

ABSTRAK

Penelitian ini menjelaskan bagaimana mengembangkan model latihan *heading* pada permainan sepak bola. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian dan pengembangan (*research and development*). Peneliti menggunakan video animasi yang kemudian hasil model tersebut divalidasi oleh 3 (tiga) ahli yaitu dosen Universitas Negeri Jakarta Bapak Nurfitranto M. Pd., Pelatih sepakbola Suimin Diharja, dan Endro Bawono lisensi B AFC. Melalui uji validasi yang dilakukan dengan menggunakan uji justifikasi ahli, penelitian ini menghasilkan produk berupa model latihan heading pada permainan sepak bola sebanyak 16 (enam belas) item model. Model heading ini dapat dikembangkan menjadi lebih variatif dan inovatif. Adapun tujuan pengembangan model ini adalah model latihan *heading* yang dapat dijadikan referensi oleh para pelatih dalam memberi model latihan sepak bola. Agar pelatih dapat dengan mudah dan baik untuk mengaplikasikannya pada saat latihan”.

Kata Kunci :*teknik heading, video animasi, model heading*

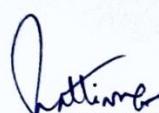
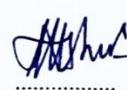
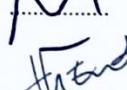
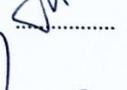
ABSTRACT

This study explains how to develop a heading training model in a soccer game. The method used in this study is a research and development method. The researcher used an animated video which was then validated by 3 (three) experts, namely Jakarta State University lecturer Mr. Nurfitranto M. Pd., Football coach Suimin Diharja, and Endro Bawono license B AFC. Through the validation test which was carried out using the expert justification test, this study produced a product in the form of a 16 (sixteen) item model of the heading training model in soccer games. This heading model can be developed to be more varied and innovative. The purpose of developing this model is a heading training model that can be used as a reference by coaches in providing soccer training models. So that the trainer can easily and well apply it during training ”.

Keywords: heading technique, video animation, heading model



LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I			18-02-2022
<u>Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd.</u> NIP. 197510092005011002			
Pembimbing II			18-02-2022
<u>Ferry Yohannes Wattimena, M.Pd.</u> NIP.198202022010121003			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Mansur Jauhari, M.Si</u> NIP. 197408152005011003	Ketua		18-02-2022
2. <u>Burhan Basyiruddin, M.Pd</u> NIDK. 8816090018	Sekertaris		18-02-2022
3. <u>dr. Ruliando Hasea Purba MARS, SP.RM</u> NIP. 197307052009121002	Anggota		17-02-2022
4. <u>Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd</u> NIP. 197510092005011002	Anggota		18-02-2022
5. <u>Ferry Yohannes Wattimena, M.Pd</u> NIP.198202022010121003	Anggota		18-02-2022

Tanggal Lulus : , Februari 2022

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini 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, Februari 2022



Ilham Wibowo Yusuf

No. Reg : 6815165126



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 : Ilham Wibowo Yusuf
NIM : 6815165126
Fakultas/Prodi : FIO/IImu Keolahragaan
Alamat email : ilhamwibowo17@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :
Pengembangan Model Latihan Heading Bola Dalam Sepakbola

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif 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, 22 Februari 2022

Penulis

(Ilham Wibowo Yusuf)

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmannirrahim, segala puji syukur kehadiran ALLAH SWT atas segala nikmat, rahmat dan karunianya yang tercurah kepada peneliti, hingga akhirnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul model latihan *Heading* dalam sepakbola. Shalawat serta salam tak lupa sampaikan kepada Nabi Muhammad SAW berserta keluarga, sahabat serta umatnya.

Dengan segala kerendahan hati pada kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga, Bapak **Dr. Mansur Jauhari, M.Si** selaku ketua Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga dan **Bapak Boyke Adam H. Manopo, M.Pd** sebagai Pembimbing Akademik saya, Bapak **Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd** selaku pembimbing I saya dan Bapak **Ferry Yohanes Wattimena, M.Pd** selaku pembimbing II saya. Demikian juga peneliti mengucapkan terimakasih pada seluruh dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan saya kesempatan untuk menimba ilmu di kampus kita tercinta ini.

Peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua Bapak **Muh. Yusuf** dan Ibu **Siti Hadijah** karena berkat semangat dan doanya saya bisa menyelesaikan penelitian ini. Tak lupa juga calon istri saya **Feria Putri Lestari** yang sudah mendukung saya dalam kondisi apapun.

Akhir Kata, Peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang terlibat ataupun yang belum disebutkan diatas. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi peneliti khususnya dan para pembaca. Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna.

Jakarta, Februari 2022

Ilham Wibowo Yusuf

DAFTAR ISI

Halaman

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR TABEL.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian	5
C. Perumusan Masalah	5
D. Kegunaan Hasil Penelitian	6
BAB II. KAJIAN TEORITIK	
A. Konsep Pengembangan Model.....	7
B. Konsep Model yang Dikembangkan.....	10
C. Kerangka Teoritik	11
1. Hakikat Model Latihan	11
2. Hakikat Sepakbola	23
3. Teknik dalam Sepakbola	26
4. Hakikat Teknik <i>Heading</i> Sepakbola	30
D. Rancangan Model.....	42
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Tujuan Penelitian	44
B. Tempat dan Waktu Penelitian	44
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan	44
D. Metode Penelitian.....	45
E. Langkah-langkah Pengembangan Model.....	47

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Pengembangan Model	50
1. Hasil Analisis Kebutuhan.....	50
2. Model Final	51
B. Kelayakan Model	68
C. Pembahasan.....	69

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	71
B. Saran Pemanfaatan Produk	71

DAFTAR PUSTAKA 73**LAMPIRAN-LAMPIRAN** 78