

**MODEL LATIHAN MENYUNDUL (HEADING) SEPAKBOLA
PADA USIA 16 TAHUN**



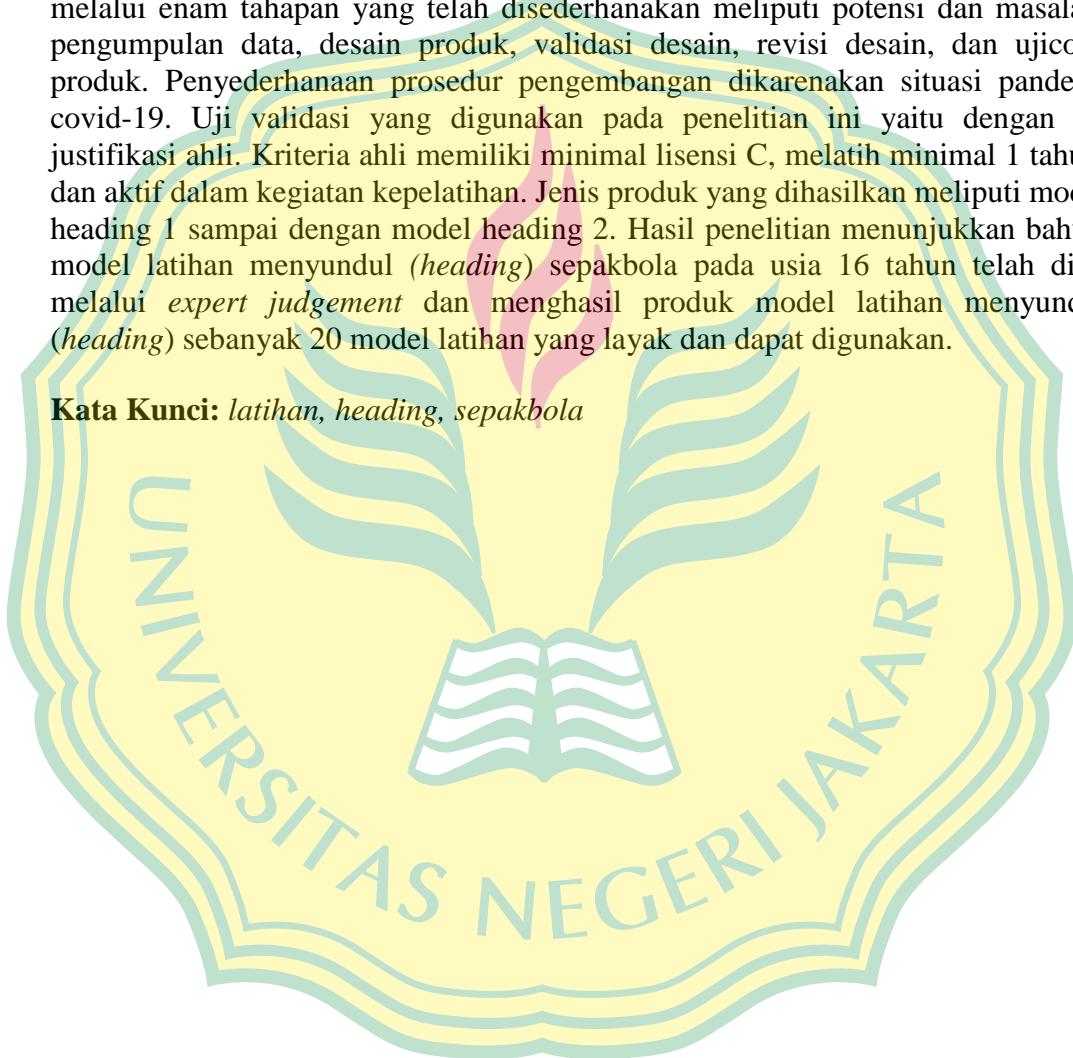
**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
KONSENTRASI KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FEBRUARI, 2022**

MODEL LATIHAN MENYUNDUL (*HEADING*) SEPAKBOLA PADA USIA 16 TAHUN

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan model latihan menyundul (*heading*) sepakbola pada usia 16 tahun. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode R&D (*Research and Development*). Prosedur pengembangan melalui enam tahapan yang telah disederhanakan meliputi potensi dan masalah, pengumpulan data, desain produk, validasi desain, revisi desain, dan ujicoba produk. Penyederhanaan prosedur pengembangan dikarenakan situasi pandemi covid-19. Uji validasi yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan uji *justifikasi ahli*. Kriteria ahli memiliki minimal lisensi C, melatih minimal 1 tahun, dan aktif dalam kegiatan kepelatihan. Jenis produk yang dihasilkan meliputi model heading 1 sampai dengan model heading 2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan menyundul (*heading*) sepakbola pada usia 16 tahun telah diuji melalui *expert judgement* dan menghasilkan produk model latihan menyundul (*heading*) sebanyak 20 model latihan yang layak dan dapat digunakan.

Kata Kunci: *latihan, heading, sepakbola*

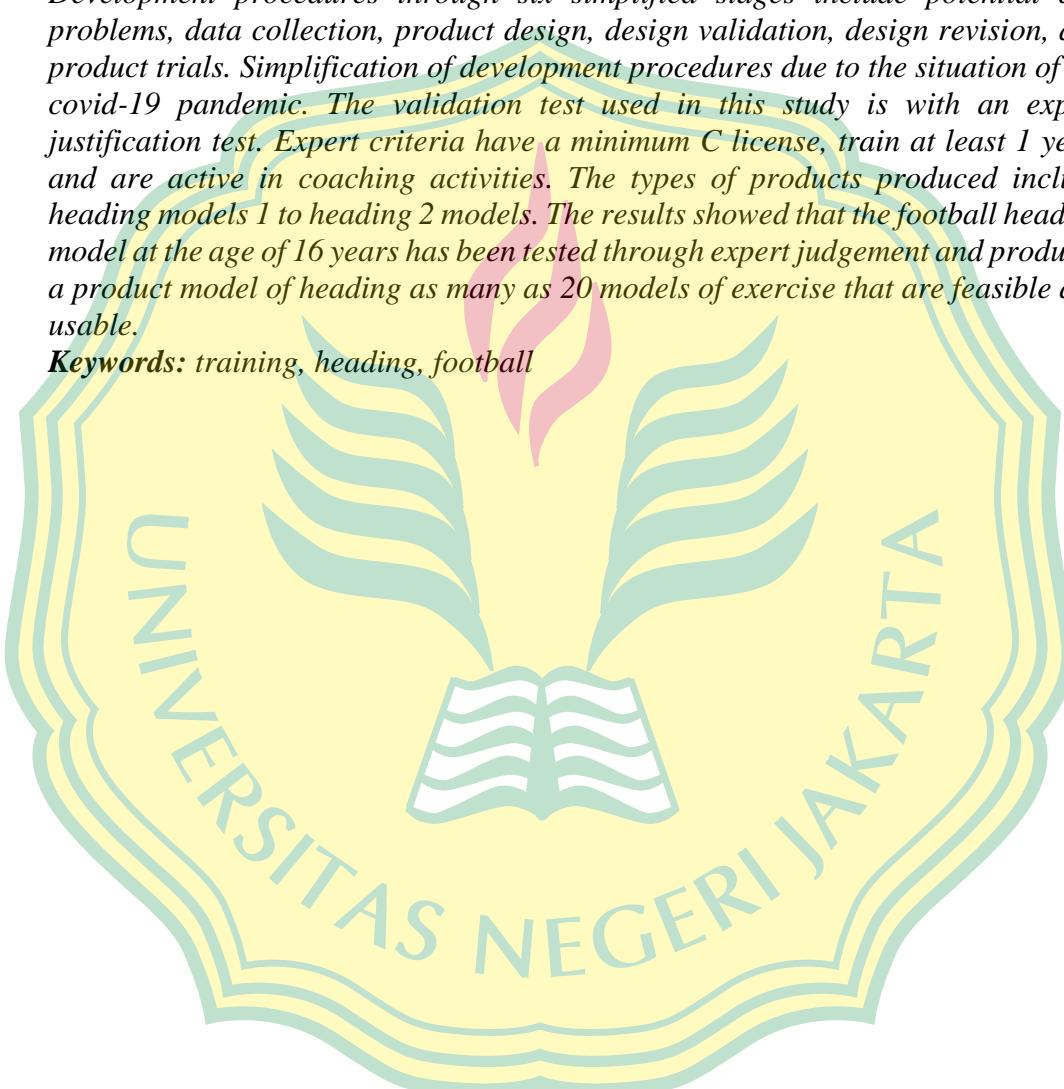


FOOTBALL HEADING MODEL AT THE AGE OF 16

ABSTRACT

The study aims to produce a model of football headings at the age of 16. This research was conducted using the R&D (Research and Development) method. Development procedures through six simplified stages include potential and problems, data collection, product design, design validation, design revision, and product trials. Simplification of development procedures due to the situation of the covid-19 pandemic. The validation test used in this study is with an expert justification test. Expert criteria have a minimum C license, train at least 1 year, and are active in coaching activities. The types of products produced include heading models 1 to heading 2 models. The results showed that the football heading model at the age of 16 years has been tested through expert judgement and produces a product model of heading as many as 20 models of exercise that are feasible and usable.

Keywords: training, heading, football



LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama

Pembimbing I

Nur Fitranzo, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198506182015041002

Tanda Tangan



Tanggal

23/02²²

Pembimbing II

Drs. Bambang Sutiyono., M.Pd.
NIP. 196203201987031002

Jabatan

Ketua

Tanda Tangan



Tanggal

22/02²²

Nama

1. Dr. Mansur Jauhari, M.Si.
NIP. 197408152005011003

Sekretaris

Anggota

Tanggal

23/02²²

2. Dr. Uzizatun Maslikah, M.Pd.
NIP. 198505042019032015

Anggota



24/02²²

3. Nur Fitranzo, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198506182015041002

Anggota

23/02²²

4. Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd.
NIP. 196203201987031002

Anggota

22/02²²

5. Ferry Y Wattimena, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198202022010121003

Anggota

22/02²²

Tanggal Lulus : 18 Februari 2022

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, 18 Februari 2022
nyataan,



Saul Andreat
No.Reg. 6825155396



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 : *Saul Andrean*
NIM : *6825155396*
Fakultas/Prodi : *Ilmu Kecolahragaan / Konsentrasi Kepelatihan Olahraga*
Alamat email : *saulandreanpnjtn@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 :

Model Latihan Menyundul (heading) sepakbola pada usia 16 tahun.

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, 28 - Februari - 2022

Penulis

(*nama dan tanda tangan*)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, 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 sangat 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. Kepada **Dr. Mansur Jauhari, M.Si** selaku Ketua Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga. Bapak **Nur Fitranto, S.Pd, M.Pd** selaku Dosen pembimbing 1 dan bapak **Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd** selaku Dosen pembimbing 2 yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini.

Kepada Bapak **Ferry Yohannes Wattimena S.pd, M.Pd** selaku penasehat akademik serta kepada **Para Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan** yang telah memberikan ilmu selama penulis menuntut ilmu di Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.

Penulis juga ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-basarnya kepada kedua orang tua saya yaitu Ayah **Paian Panjaitan** dan ibu **Marsauli Hutapea** dan juga keluarga yang telah mendukung dan mendoakan untuk dapat menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih juga kepada **Teman-teman** yang telah memberi support ke saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata saya berharap Tuhan Y.M.E berkenan membalaq segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 18 Februari 2022
SA

DAFTAR ISI

Halaman

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR.....	v
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian	4
C. Perumusan Masalah.....	4
D. Kegunaan Hasil Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	6
A. Konsep Pengembangan Model	6
B. Konsep Model yang Dikembangkan	9
C. Kerangka Teoretik	16
1. Hakikat Sepakbola.....	16
2. Hakikat Teknik Dasar Sepakbola.....	22
3. Hakikat <i>Heading</i>	28
4. Hakikat Latihan	35
5. Karakteristik Usia 16 Tahun	42
D. Rancangan Model.....	47
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	48
A. Tujuan Penelitian.....	48
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	48
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan.....	48
D. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	48
E. Langkah-langkah Pengembangan Model.....	50
1. Penelitian Pendahuluan	50
2. Perencanaan Pengembangan Model	51
3. Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model	52

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	53
A. Hasil Pengembangan Model.....	53
1. Hasil Analisis Kebutuhan.....	53
2. Model Final	54
B. Kelayakan Model.....	96
C. Pembahasan	97
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	98
A. Kesimpulan.....	98
B. Saran	98
DAFTAR PUSTAKA	99
LAMPIRAN.....	104



DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Model Awal.....	51
2. Daftar Nama Validator	52
3. Hasil Analisis Kebutuhan.....	53
4. Model Final	54
5. Distribusi Model	55
6. Hasil Kelayakan Model.....	96



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Langkah-Langkah Metode R&D Sugiyono	7
2. Langkah-Langkah Metode R&D (Borg & Gall).....	8
3. Langkah-Langkah Metode Dick and Carey	8
4. Langkah-Langkah Metode ADDIE.....	9
5. Model Heading untuk Passing	14
6. Model Heading untuk Defend.....	15
7. Model Heading untuk Attacking.....	15
8. Passing	23
9. Dribbling	25
10. Control	26
11. Shooting	28
12. Heading	29
13. Basic Header	32
14. Flick Header	32
15. Defensive Header	33
16. Diving Header	34
17. Rancangan Model.....	47
18. Desain Penelitian.....	49
19. Model Heading 1	56
20. Model Heading 2	58
21. Model Heading 3	60
22. Model Heading 4	62
23. Model Heading 5	64
24. Model Heading 6.....	66
25. Model Heading 7	68
26. Model Heading 8	70
27. Model Heading 9	72
28. Model Heading 10.....	74
29. Model Heading 11	76

30. Model Heading 12.....	78
31. Model Heading 13.....	80
32. Model Heading 14.....	82
33. Model Heading 15.....	84
34. Model Heading 16.....	86
35. Model Heading 17.....	88
36. Model Heading 18.....	90
37. Model Heading 19.....	92
38. Model Heading 20.....	94



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Surat Keterangan Validitas	104
2. Lisensi Pelatih Sepakbola	107
3. Surat Izin Penelitian	109
4. Surat Balasan Penelitian.....	110
5. Dokumentasi	111

