

**MODEL LATIHAN KEKUATAN OTOT DALAM
PERMAINAN FUTSAL UNTUK SISWA SEKOLAH
MENEGAH ATAS**



**DHUHUURUL ISLAM
1601618020**

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2022**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya 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 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 dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 27 Januari 2021

Dhuhuurul Islam

1601618020

MODEL LATIHAN KEKUATAN OTOT PADA PERMAINAN FUTSAL UNTUK SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS

ABSTRAK

Penelitian ini memiliki tujuan sebagai referensi model-model latihan bagi siswa untuk melatih kekuatan siswa sekolah menengah keatas yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di Jakarta. Oleh karena itu peneliti membuat model pembelajaran kekuatan otot dengan beragam variasi cara melakukannya dengan bantuan alat seperti *rubber*, dumbbell, dan *swiss ball*. Berdasarkan dari semua data yang diperoleh melalui validasi para ahli, analisis kebutuhan, uji coba kelompok kecil, oleh karena itu peneliti bisa memberikan kesimpulan bahwasanya pembuatan model latihan kekuatan pada siswa sekolah menengah keatas di Jakarta dapat memberikan inovasi dan reverensi latihan yang bervariasi dan dapat diterapkan kepada siswa. Sasaran atau subjek yang akan diteliti ialah siswa SMA di Jakarta yang dispesifikasikan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di Jakarta yang aktif latihan. Pendekatan pada penelitian dapat dilihat oleh banyaknya variabel dalam penelitian. Pendekatan dalam penelitian juga harus disesuaikan dengan banyaknya subjek dalam sebuah penelitian yang dapat dilihat dari populasi dan sampel yang dijadikan subjek. Selain itu suatu pendekatan juga tergantung dari tujuan dan keterbatasan penelitian yang berupa waktu dan biaya penelitian. Penelitian ini berupaya untuk membuat model latihan kekuatan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di Jakarta. Penelitian dan pengembangan ini menggunakan metode *research and development* untuk mendapatkan model yang sesuai dengan tujuan latihan. Hasil model latihan kekuatan pada siswa sekolah menengah keatas di Jakarta yang dibuat dalam bentuk buku pembelajaran, buku tersebut menyajikan berbagai macam model latihan yang bervariasi, yang dikemas dalam 14 model latihan yang terdiri dari berbagai macam model latihan kekuatan.

Kata Kunci : Futsal, Latihan Kekuatan, Sekolah SMA

**STRENGTH TRAINING MODEL IN FUTSAL FOR SENIOR HIGH SCHOOL
STUDENTS**

ABSTRACT

This study aims to review training models for students to train the strength of high school students and who take part in futsal extracurriculars in Jakarta. Therefore, researchers made a learning model of muscle strength with various variations of how to do it with the help of tools such as rubber, dumbbells, and swiss balls. Based on all the data obtained through needs analysis, expert validation, small group trials, the researcher can conclude that the making of a strength training model for high school students in Jakarta can provide various innovations and exercise references and can be applied to students. The target or subject to be studied is high school students in Jakarta, which in this case is specified for students who take part in futsal extracurricular activities in Jakarta who are actively practicing. The approach in a study can be seen by the many variables in the study. In addition to the number of variables, the research approach must also be adjusted to the number of subjects in a study that can be seen from the population and samples that are used as subjects. In addition, an approach also depends on the objectives and limitations of the research in the form of time and research costs. This study seeks to create a strength training model for students who take part in futsal extracurricular activities in Jakarta. This research and development uses research and development methods to obtain a model that is suitable for the purpose of the exercise. The results of the strength training model for high school students in Jakarta are made in the form of a learning book, the book presents a variety of varied exercise models, which are packaged in 14 exercise models consisting of various strength training models.

Keywords: *Futsal, Strength Training, Senior High School*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbilalamin puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala karena atas berkat rahmat dan karunia-nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul model latihan kekuatan pada permainan futsal untuk siswa sekolah menengah atas. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan program studi pendidikan jasmani fakultas ilmu keolahragaan 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. Dengan rasa hormat peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada Bapak Dr. Johansyah Lubis M.Pd selaku dekan FIK UNJ, Bapak Dr Iwan Setiawan M.Pd selaku ketua program studi pendidikan jasmani, dan Bapak Dr. Kurnia Tahki, M.Pd selaku pembimbing akademik saya. Bapak Andri Irawan, M.Pd selaku pembimbing 1, Bapak Dr. Iwan Setiawan, M.Pd selaku pembimbing 2 yang membantu dalam memberi pengetahuan tentang kekuatan dalam permainan futsal. Seluruh dosen dan staf program pendidikan jasmani yang telah memberikan berbagai ilmu kepada peneliti dan membantu peneliti dalam proses administrasi selama mengikuti pendidikan serta, kepada orang tua yang telah mendidik dan selalu mendukung. Masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini sehingga kritik dan saran yang dapat membangun skripsi ini menggunakan melengkapi kekurangan dan penulisan skripsi ini sangat diharapkan dari rekan pembaca.

Akhir kata peneliti berharap semoga Allah Subhanahu Wa Ta'ala senantiasa membalas segala kebaikan dan kemurahan hati dan selalu memberikan Taufik dan hidayahnya kepada semua pihak yang telah membantu semoga skripsi ini membawa manfaat bagi diri peneliti dan pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan

Jakarta, 27 Januari 2022
Peneliti

DHUHUURUL ISLAM
1601618020





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 : Dhuhurul Islam
NIM : 1601618020
Fakultas/Prodi : F10/ Pendidikan Jasmani
Alamat email : kully30300@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 Kekuatan Otot Dalam Permainan Futsal
Untuk Siswa Sekolah Menengah Atas

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.

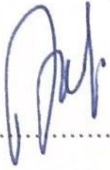
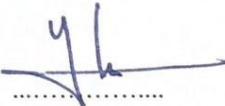



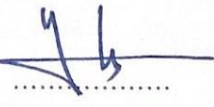
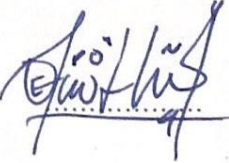
Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 7 Maret 2022

Penulis

(Dhuhurul Islam)
nama dan tanda tangan

LEMBAR PESETUJUAN SKRIPSI

| Nama | Tanda Tangan | Tanggal | |
|--|---|---|------------------------|
| Pembimbing I <u>Andri Irawan, M.Pd</u> NIP. 198009092006041001 |  | 22/2/2022 | |
| Pembimbing II <u>Dr. Iwan Setiawan, M.Pd</u> NIP. 19730305 200912 1 001 |  | 16/2/2022 | |
| Nama | Jabatan | Tanda Tangan | Tanggal |
| 1. <u>Dr. Taufik Rihatno</u> NIP. 196410041992031001 | Ketua |  | 15/2/2022 |
| 2. <u>Dr. Kurnia Tahki, M.Pd</u> NIP. 195901121989031001 | Sekretaris |  | 16/2/2022 |
| 3. <u>Andri Irawan, M.Pd</u> NIP. 198009092006041001 | Anggota |  | 22/2/2022 |
| 4. <u>Dr. Iwan Setiawan, M.Pd</u> NIP. 197303052009121001 | Anggota |  | 16/2/2022 |
| 5. <u>Eko Prabowo, M.Pd</u> NIP. 198604172020121012 | Anggota |  | 15/02 2022 |

Tanggal Lulus : 9 Februari 2022

DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| ABSTRAK | ii |
| ABSTRACT | iii |
| KATA PENGANTAR | iv |
| DAFTAR ISI | vi |
| DAFTAR GAMBAR | viii |
| DAFTAR TABEL | ix |
| DAFTAR LAMPIRAN | x |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Fokus Penelitian | 5 |
| C. Perumusan Masalah | 5 |
| D. Manfaat Penelitian | 6 |
| BAB II_KAJIAN TEORETIK | 7 |
| A. Konsep Pengembangan Model..... | 7 |
| B. Konsep Model yang Dikembangkan..... | 17 |
| C. Kerangka Teoretik | 19 |
| BAB III_METODOLOGI PENELITIAN..... | 35 |
| A. Tujuan Penelitian | 35 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian | 35 |
| C. Karakteristik Model yang Dikembangkan | 35 |
| D. Pendekatan dan Metode Penelitian | 36 |
| E. Langkah-Langkah Pengembangan Model..... | 38 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 66 |
| A. Hasil Pengembangan Model..... | 66 |
| B. Kelayakan Model..... | 82 |

| | |
|---------------------------------|----|
| C. Pembahasan | 91 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... | 92 |
| A. Kesimpulan..... | 92 |
| B. Saran | 92 |
| DAFTAR PUSTAKA | 94 |
| LAMPIRAN | 96 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 1. 1 Latihan Kekuatan Otot Menggunakan Dumbbell..... | 3 |
| Gambar 2. 1 Model Borg and Gall | 10 |
| Gambar 2. 2 Model ASSURE | 12 |
| Gambar 2. 3 Bagan model ADDIE..... | 13 |
| Gambar 2. 4 Model Hannafin and Peck | 15 |
| Gambar 2. 5 Anatomi Tubuh Manusia | 27 |
| Gambar 2. 6 Langkah-Langkah Penggunaan Metode R&D | 32 |
| Gambar 2. 7 Peta Konsep Rancangan Model Latihan | 34 |
| Gambar 3. 1 Rancangan Model ADDIE | 36 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 4. 1 Rangkuman Hasil Evaluasi Dosen Ahli Futsal | 85 |
| Tabel 4. 2 Rangkuman Hasil Evaluasi Pelatih Futsal | 88 |
| Tabel 4. 3 Rangkuman Hasil Evaluasi Pelatih Futsal | 90 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|-------------------------------|-----|
| Lampiran 1 Validasi Ahli..... | 96 |
| Lampiran 2 Dokumentasi..... | 111 |