

**MODEL LATIHAN DAYA TAHAN MENGGUNAKAN BOLA PADA
SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMK DI JAKARTA**



RIDHO

1601617179

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

PENDIDIKAN JASMANI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

FEBRUARI, 2022

MODEL LATIHAN DAYA TAHAN MENGGUNAKAN BOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMK DI JAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan *daya tahan* pada permainan futsal untuk siswa ekstrakurikuler SMK di Jakarta. Penelitian ini dilakukan dengan metode *research and development*, yaitu dengan mengembangkan model latihan guna siswa dapat lebih tertarik dan mudah, serta memberikan lebih banyak model dalam latihan guna meningkatkan hasil dari proses latihan. Penelitian ini pada awalnya membuat desain produk sebanyak 20 model latihan kemudian hasil akhir dengan uji justifikasi ahli menjadi 15 model latihan. Berdasarkan uji validasi yang digunakan adalah uji justifikasi para ahli dengan tiga ahli dibidang olahraga futsal. Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai bahan referensi atau acuan untuk meningkatkan keterampilan, keberhasilan, dan memberikan variasi *daya tahan* dalam melakukan *daya tahan* pada saat situasi permainan. Model latihan ini juga memberikan informasi pentingnya pemahaman mengenai *daya tahan* dalam meningkatkan performa siswa di dalam permainan futsal. Hasil penelitian ini untuk kedepannya diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk para pelatih dan mahasiswa yang akan mengembangkan model ini dan bagi siswa dapat meningkatkan *daya tahan* pada permainan futsal.

Kata Kunci : daya tahan, model latihan, permainan futsal

ENDURANCE TRAINING MODEL USING A BALL FOR HIGH SCHOOL FUTSAL EXTRACURRICULAR STUDENTS IS JAKARTA

ABSTRACT

This study aims to develop a model of endurance training in futsal games for extracurricular vocational students in Jakarta. This research was conducted using research and development methods, namely by developing an exercise model so that students can be more interested and easy, as well as providing more models in practice in order to improve the results of the training process. This research initially made a product design of 20 exercise models, then the final result with expert justification tests became 15 exercise models. Based on the validation test used is the justification test of experts with three experts in the field of futsal. The purpose of this study is as a reference material or reference to improve skills, success, and provide variations in endurance in carrying out endurance during game situations. This training model also provides information on the importance of understanding endurance in improving student performance in futsal games. The results of this research in the future are expected to be a reference material for coaches and students who will develop this model and for students to increase endurance in futsal games.

Keywords : endurance, training model, futsal game.

LEMBAR PESETUJUAN SKRIPSI


Nama

Pembimbing I

Andri Irawan, M.Pd

NIP. 198009092006041001

Tanda Tangan



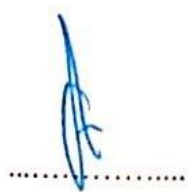
Tanggal

17/02
2022

Pembimbing II

Mastri Juniarto, M.Pd

NIDK. 8856090018



16/02
2022


Nama

1. Dr. Setyo Purwanto, M.Pd
NIP. 197202192003121001

Jabatan

Ketua

Tanda Tangan

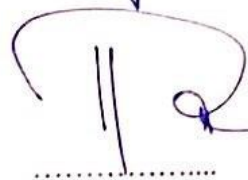


Tanggal

17/02
2022

2. Khaeroni, M.Pd
NIP. 197308182002121001

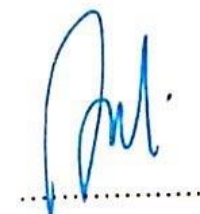
Sekretaris



21/02
2022

3. Andri Irawan, M.Pd
NIP. 19 8009092006041001

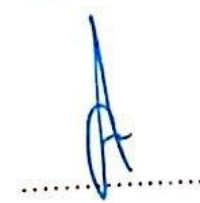
Anggota



17/02
2022

4. Mastri Juniarto, M.Pd
NIDK. 8856090018

Anggota



16/02
2022

5. Eko Prabowo, M.Pd
NIP. 198604172020121012

Anggota



17/02
2022

Tanggal Lulus : 10 Febuari 2022

PERNYATAAN ORISINILITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya buat atau susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana dari Universitas Negeri Jakarta merupakan murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri. Adapun bagian-bagian dalam penulisan yang saya kutip dari karya orang lain telah dituliskan dengan jelas sumbernya sesuai norma, kaidah, dan etika penulisan.

Pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan atau ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 20 Februari 2022
Yang membuat pernyataan,

(Ridho)

No. Reg 1601617179



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 : Ridho
NIM : 1601617179
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Olahraga/Pendidikan Jasmani
Alamat email : ridho.azizi14@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 DAYA TAHAN MENGGUNAKAN BOLA PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMK DI JAKARTA**

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

(Ridho)

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil ‘alamin. Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga penulis berhasil menyelesaikan skripsi yang berjudul “Model Latihan Daya Tahan Menggunakan Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMK di Jakarta ”. Penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik guna menyelesaikan syarat untuk gelar Sarjana Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Oleh karena itu peneliti sangat mengapresiasi dan berterimakasih sedalam-dalamnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan kepada peneliti selama proses penyusunan skripsi ini. Ucapan terimakasih secara khusus peneliti sampaikan kepada :

1. Keluarga tercinta terutama orang tua Bapak Tarmizi, Ibu Siti Aisyah, Kakak Rizka Mulya Sari , Adik resty anisah, dan Adik Rafly ananda, yang telah banyak memberikan dukungan baik moril maupun materil serta doa yang dipanjatkan kepada Tuhan YME untuk peneliti.
2. Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian.
3. Bapak Dr. Taufik Rihatno selaku Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.
4. Bapak Dr. Iwan Setiawan, M.Pd, selaku ketua program studi Pendidikan Jasmani yang telah memberikan persetujuan kepada peneliti untuk melakukan

penelitian dan penyusunan skripsi sehingga proses penyusunan skripsi ini bisa berjalan dengan lancar.

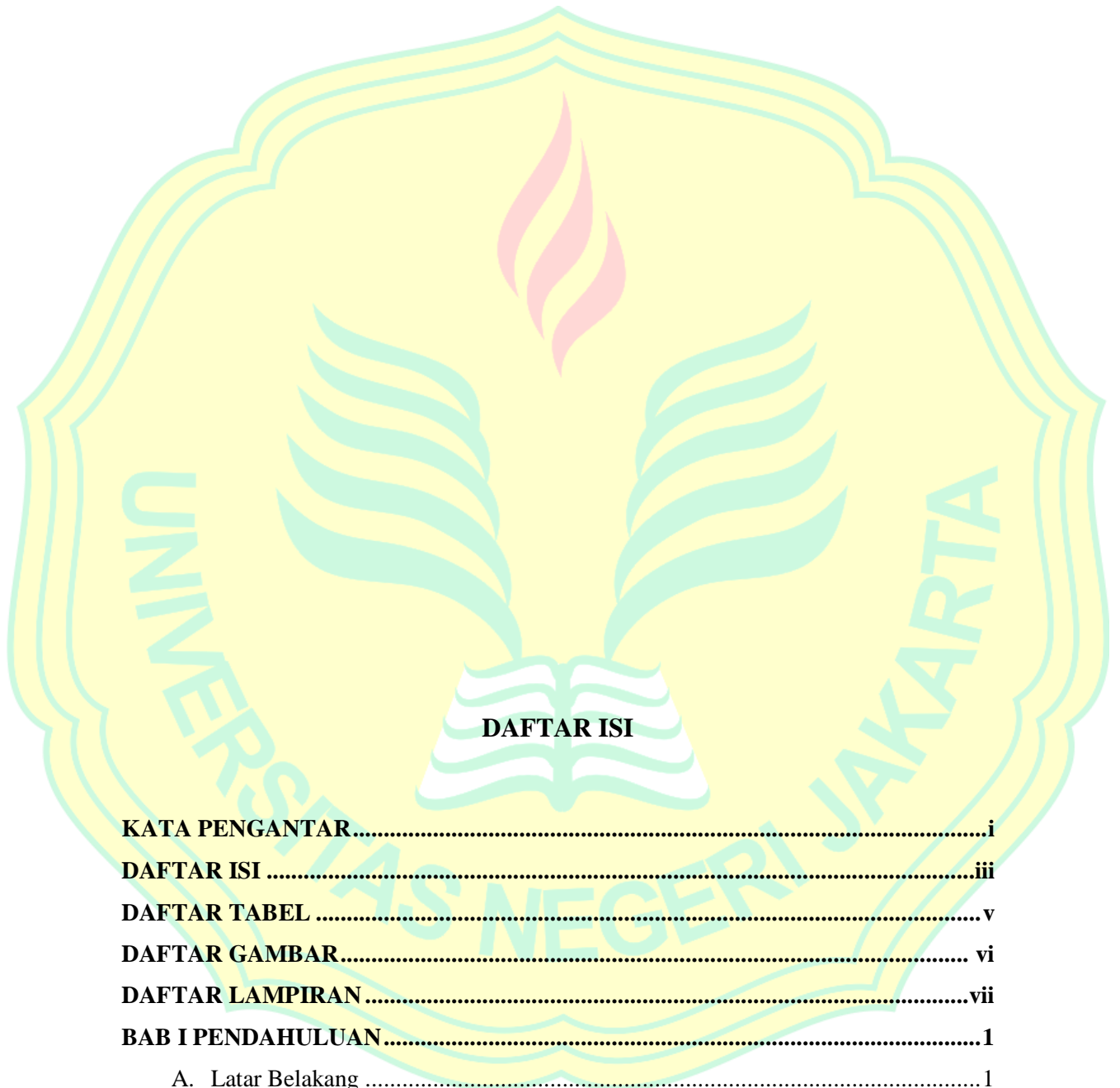
5. Bapak Khaeroni, S.Pd, M.Pd, selaku penasihat akademik yang telah membimbing peneliti selama perkuliahan sampai penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak Andri Irawan, M.Pd, selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan banyak waktu, tenaga, dan pikiran dalam mengarahkan dan memotivasi peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
7. Bapak Mastri Juniarto, M.Pd, selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan saran dan membimbing peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
8. Seluruh dosen dan staf program Pendidikan Jasmani yang telah memberikan berbagai ilmu kepada peneliti dan membantu peneliti dalam proses administrasi selama mengikuti pendidikan.

Akhir kata, peneliti berharap semoga Allah SWT senantiasa membalas segala kebaikan dan kemurahan hati dan selalu memberikan hidayah-Nya kepada semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi diri peneliti dan pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 20 Februari 2022
Peneliti,

(Ridho)

No.Reg. 160161717



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian	9
C. Perumusan Masalah.....	9
D. Kegunaan Penelitian.....	10
BAB II KAJIAN TEORITIK	11

A. Konsep Pengembangan Model	11
B. Konsep Model Yang Dikembangkan	21
C. Kerangka Teoritik	22
1) Hakekat Model	22
2) Hakekat Latihan	24
3) Hakekat Daya Tahan	30
4) Hakekat Futsal	33
5) Hakekat Ekstrakurikuler	43
6) Karakteristik Anak SMA	45
D. Rancangan Model	47
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	50
A. Tujuan Penelitian	50
B. Tempat dan Waktu Penelitian	50
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan	50
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	51
E. Langkah-Langkah Pengembangan Model	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	57
A. Hasil Pengembangan Model.....	57
B. Kelayakan Model	79
C. Pembahasan.....	82
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	85
A. Kesimpulan	85
B. Saran	85
DAFTAR PUSTAKA.....	87
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	89
RIWAYAT HIDUP	117

DAFTAR TABEL

1. Tabel 3.1 Instrumen Penelitian Kelayakan	55
2. Tabel 4.1 Keterangan Gambar.....	59
3. Tabel 4.2 Nama Ahli Dalam Uji Validasi	80
4. Tabel 4.3 Kesimpulan Model Final	81



DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 2.1 Model Pengembangan ADDIE.....	13
2. Gambar 2.2 Model Pengembangan ASSURE.....	16
3. Gambar 2.3 Model Pengembangan Sugiyono.....	18
4. Gambar 2.4 Model Latihan daya tahan.....	21
5. Gambar 2.5 Teknik <i>Passing</i>	36
6. Gambar 2.6 Teknik <i>Receiving</i> dengan Telapak Kaki.....	37
7. Gambar 2.7 Teknik <i>Chipping</i>	38
8. Gambar 2.8 Teknik <i>Dribbling</i>	39
9. Gambar 2.9 Teknik <i>Shooting</i>	41
10. Gambar 2.10 Teknik <i>Heading</i>	42
11. Gambar 2.11 Langkah-langkah Penggunaan Metode R&D.....	48
12. Gambar 3.1 Rancangan Model.....	53
13. Gambar 4.1 Keterangan Gambar.....	59
14. Gambar 4.2 Model Latihan Daya Tahan A.....	59
15. Gambar 4.3 Model Latihan Daya Tahan B.....	61
16. Gambar 4.4 Model Latihan Daya Tahan C.....	62
17. Gambar 4.5 Model Latihan Daya Tahan D.....	63
18. Gambar 4.6 Model Latihan Daya Tahan E.....	64
19. Gambar 4.7 Model Latihan Daya Tahan F.....	66
20. Gambar 4.8 Model Latihan Daya Tahan G.....	67
21. Gambar 4.9 Model Latihan Daya Tahan H.....	68
22. Gambar 4.10 Model Latihan Daya Tahan I.....	70
23. Gambar 4.11 Model Latihan Daya Tahan J.....	71
24. Gambar 4.12 Model Latihan Daya Tahan K.....	73
25. Gambar 4.13 Model Latihan Daya Tahan L.....	74
26. Gambar 4.14 Model Latihan Daya Tahan M.....	75
27. Gambar 4.15 Model Latihan Daya Tahan N.....	77
28. Gambar 4.16 Model Latihan Daya Tahan O.....	78

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran I Angket Justifikasi Ahli.....	89
2. Lampiran II Surat Keterangan Validasi	93
3. Lampiran III Model Final	96
4. Lampiran IV Permohonan Izin Penelitian.....	115
5. Lampiran V Surat Izin Penelitian.....	116



