

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *ATTACKING 1V1*  
PADA ATLET USIA 16 TAHUN ASIOP *FOOTBALL ACADEMY***








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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
SEPTEMBER, 2022**

### LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

| Nama  | Tanda Tangan   | Tanggal    |
|---|--|------------|
| Pembimbing I<br>( Nur Fitranto, M.Pd )<br>NIP.198506182015041002    |  | 15/08/2022 |
| Pembimbing II<br>( Hendro Wardoyo, M.Pd )<br>NIP.197205042005012002 |  | 15/08/2022 |

| Nama   | Jabatan    | Tanda Tangan   | Tanggal    |
|--|------------|--|------------|
| 1. ( Dr.Bambang Sujiono, M.Pd )<br>NIP.195902251988031003    | Ketua      |   | 22/08/2022 |
| 2. ( Okki Yonda, M.Pd )<br>NIDK. 0025109201                  | Sekretaris |  | 16/08/2022 |
| 3. ( Dr.Rina Ambar Dewanti, M.Pd )<br>NIP.197409042005121002 | Anggota    |  | 22/09/2022 |
| 4. ( Nur Fitranto, M.Pd )<br>NIP. 198506182015041002         | Anggota    |  | 15/08/2022 |
| 5. ( Hendro Wardoyo, M.Pd )<br>NIP. 197205042005012002       | Anggota    |  | 15/08/2022 |

Tanggal Lulus : 5 Agustus 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 ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 05 Juli 2022

Yang membuat pernyataan



Machda Kurnia

6315151645



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 : Machda Kurnia  
NIM : 6315151645  
Fakultas/Prodi : FIO / Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Alamat email : machdakurnia96@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: "Pengembangan Model Latihan *Attacking* IVI  
Pada Atlet Usia 16 Tahun ASIOP *Football Academy*

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, 24 Agustus 2022  
Penulis  
  
Machda Kurnia  
6315151645

# **PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *ATTACKING 1V1* PADA ATLET USIA 16 TAHUN ASIOP *FOOTBALL ACADEMY***

## **ABSTRAK**

**Abstrak :** Penelitian ini bertujuan menghasilkan model latihan *attacking 1v1* pada atlet usia 16 tahun *ASIOP Football Academy*. Penelitian ini berfokus pada variasi model latihan *attacking 1v1* yang sesuai dengan kebutuhan pemain dan meningkatkan latihan serangan individu pemain. Penelitian ini menggunakan metode *Research & Development (R&D)*. Metode penelitian mengadaptasi 5 langkah-langkah penelitian sebagai berikut: (1) *Analisis* (analisa) (2) *Design* (desain/perencanaan) (3) *Development* (pengembangan) (4) *Implementation* (implementasi/eksekusi) (5) *Evaluation* (evaluasi/umpan balik). Pembuatan model latihan yang disusun berupa modifikasi dan kreatifitas dalam bentuk latihan dan terdiri dari 16 model latihan *attacking 1v1*.

Subyek dalam penelitian pengembangan ini merupakan atlet usia 16 tahun *ASIOP Football Academy*. Uji efektifitas produk yaitu berdasarkan penilaian dosen ahli sepak bola dan pelatih sepak bola. Uji efektifitas dinyatakan valid dan layak untuk digunakan. Berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan dapat disimpulkan: (1) Model latihan *attacking 1v1* pada atlet usia 16 tahun dapat meningkatkan keterampilan serangan individu pemain. (2) Banyaknya variasi latihan *attacking 1v1* membuat pemain bersemangat untuk latihan. (3) Membiasakan latihan *attacking 1v1* dengan lawan. (4) Menambah rasa percaya diri ketika melakukan serangan individu atau ketika berhadapan dengan lawan.

**Kata Kunci:** *Attacking 1v1*, Model Latihan

## **DEVELOPMENT OF ATTACKING 1V1 TRAINING MODEL ON 16 YEARS OLD ATHLETS ASIOP FOOTBALL ACADEMY**

### **ABSTRACT**

**Abstract :** *Study aims to produce a attacking aged Academy model athletes . This study uses the Research & Development (R&D) method. The research method adapts 5 research steps as follows: (1) Analysis (analysis) (2) Design (design/planning) (3) Development (development) (4) Implementation (implementation/execution) (5) Evaluation (evaluation/ feedback). The making of an exercise model that is compiled in the form of modification and creativity in the form of training and consists of 16 attacking 1v1.*

*The subjects in this development research were athletes aged 16 years from ASIOP Football Academy . The product effectiveness test is based on the assessment of football expert lecturers and football coaches. The effectiveness test is declared valid and feasible to use. Based on the results of research and development, it can be concluded: (1) The attacking 1v1 for athletes aged 16 years can improve the individual attack players. (2) The many variations of attacking make players excited for training. (3) Familiarize attacking with the opponent. (4) Increase self-confidence when carrying out individual attacks or when dealing with opponents.*

**Keywords:** *Attacking 1v1, Training Model*

## 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/Sarjana Olahraga Program Studi Pendidikan Kepelatihan 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, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Berdasarkan hal tersebut, saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, kepada Bapak **Hendro Wardoyo, M.Pd**, selaku kordinator Program Studi dan pembimbing 2, Bapak **Nur Fitranto, M.Pd** selaku Dosen pembimbing 1, Ibu **Dr. Rina Ambar Dewanti, M.Pd** selaku Dosen Penasihat Akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, **ASIOP FOOTBALL ACADEMY**, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, orang tua saya Ibu **Mimi M Sumanti** dan keluarga saya, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, kepada staf dan karyawan FIK UNJ, 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, Agustus 2022

Penulis

MK

# DAFTAR ISI

|   | Halaman   |
|---|-----------|
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                        | <b>i</b>  |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>                           | <b>ii</b> |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                         | <b>iv</b> |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                         | <b>v</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>                       | <b>vi</b> |
| <b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>                    | <b>1</b>  |
| A. Latar Belakang.....                            | 1         |
| B. Fokus Penelitian.....                          | 5         |
| C. Perumusan Masalah .....                        | 5         |
| D. Kegunaan Hasil Penelitian.....                 | 5         |
| <b>BAB II KAJIAN TEORITIK.....</b>                | <b>6</b>  |
| A. Konsep Pengembangan Model.....                 | 6         |
| B. Konsep Model Yang Dikembangkan.....            | 16        |
| C. Kerangka Teoritik .....                        | 19        |
| 1. Model Latihan.....                             | 19        |
| 2. <i>Attacking</i> .....                         | 33        |
| 3. Hakikat Karakteristik Atlet Usia 16 Tahun..... | 37        |
| 4. Sepak bola.....                                | 45        |
| 5. <i>ASIOP Football Academy</i> .....            | 48        |
| D. Rancangan Model .....                          | 50        |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>            | <b>54</b> |
| A. Tujuan Penelitian .....                        | 54        |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian .....              | 54        |
| C. Karakteristik Model yang Dikembangkan .....    | 54        |



|  |           |
|--|-----------|
| D. Metode Penelitian .....                         | 55        |
| E. Langkah-langkah Pengembangan Model .....        | 56        |
| 1. <i>Analyze</i> (Analisis) .....                 | 57        |
| 2. <i>Design</i> (Desain) .....                    | 58        |
| 3. <i>Development</i> (Pengembangan Model) .....   | 58        |
| 4. <i>Implement</i> (Uji Coba Lapangan) .....      | 59        |
| 5. <i>Evaluate</i> (Evaluasi) .....                | 59        |
| <br>   |           |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b> | <b>63</b> |
| A. Hasil Pengembangan Model .....                  | 63        |
| 1. Hasil Analisis Kebutuhan.....                   | 63        |
| 3. Model Final.....                                | 67        |
| B. Kelayakan Model .....                           | 86        |
| C. Hasil Validasi Model .....                      | 88        |
| D. Pembahasan.....                                 | 89        |
| <br>   |           |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>            | <b>91</b> |
| A. Kesimpulan .....                                | 91        |
| B. Saran .....                                     | 92        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                        | <b>93</b> |
| <b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>                     | <b>95</b> |

## DAFTAR TABEL

|   |    |
|---|----|
| Tabel 2. 1 Cara pelaksanaan Model Latihan <i>Attacking</i> 1V1..... | 18 |
| Tabel 4. 1 Hasil Analisis Kebutuhan Dan Temuan Lapangan.....        | 64 |
| Tabel 4. 2 Saran dan Masukan dari Dosen Ahli Sepak bola.....        | 65 |
| Tabel 4. 3 Saran dan Masukan dari Pelatih Sepak bola.....           | 66 |
| Tabel 4. 4 Hasil Model Final.....                                   | 68 |
| Tabel 4. 5 Petunjuk Arah.....                                       | 69 |
| Tabel 4. 6 Model <i>Shark Attack</i> .....                          | 70 |
| Tabel 4. 7 Model <i>Rabbit Attack</i> .....                         | 71 |
| Tabel 4. 8 Model <i>Eagle Attack</i> .....                          | 72 |
| Tabel 4. 9 Model <i>Fox Attack</i> .....                            | 73 |
| Tabel 4. 10 Model <i>Wolf Attack</i> .....                          | 74 |
| Tabel 4. 11 Model <i>Snake Attack</i> .....                         | 75 |
| Tabel 4. 12 Model <i>Squid Attack</i> .....                         | 76 |
| Tabel 4. 13 Model <i>Mouse Attack</i> .....                         | 77 |
| Tabel 4. 14 Model <i>Lion Attack</i> .....                          | 78 |
| Tabel 4. 15 Model <i>Cat Attack</i> .....                           | 79 |
| Tabel 4. 16 Model <i>Horse Attack</i> .....                         | 80 |
| Tabel 4. 17 Model <i>Frog Attack</i> .....                          | 81 |
| Tabel 4. 18 Model <i>Butterfly Attack</i> .....                     | 82 |
| Tabel 4. 19 Model <i>Spider Attack</i> .....                        | 83 |
| Tabel 4. 20 Model <i>Bee Attack</i> .....                           | 84 |
| Tabel 4. 21 Model <i>Tiger Attack</i> .....                         | 85 |

## DAFTAR GAMBAR

|   |    |
|---|----|
| Gambar 2. 1 Tahapan Model ADDIE .....                       | 9  |
| Gambar 2. 2 Bagan Rancangan Model Flow Chart. ....          | 12 |
| Gambar 2. 3 Bagan Rancangan Model Borg and Gall.....        | 15 |
| Gambar 2. 4 Model Latihan Attacking 1V1.....                | 17 |
| Gambar 2. 5 Struktur Permainan Sepak Bola .....             | 36 |
| Gambar 2. 6 Model Latihan Menyerang (sama jumlah) 1v1 ..... | 37 |
| Gambar 2. 7 Lambang ASIOP .....                             | 49 |
| Gambar 3. 1 Tahapan Model ADDIE .....                       | 57 |



## DAFTAR LAMPIRAN

|  |     |
|--|-----|
| Lampiran 1 Surat Penelitian.....           | 95  |
| Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian .....  | 96  |
| Lampiran 3 Surat Keterangan Validasi ..... | 97  |
| Lampiran 4 Dokumentasi Penelitian.....     | 108 |

