

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *BUILD UP* PADA
PERMAINAN SEPAKBOLA USIA 14 TAHUN**



**PROGRAM STUDI
KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI, 2022**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

**Nama
Pembimbing I**

Tanda Tangan Tanggal

 · 16/8/22

Muchtar Hendra Hasibuan, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197510092005011002

Pembimbing II

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

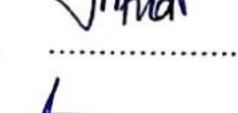
 16/8/22

- | | Nama |
|----|--|
| 1. | Dr. Mansur Jauhari, M.Si.
NIP.197408152005011003 |
| 2. | Ferry Yohanes Wattimena, M.Pd.
NIP.198202022010121003 |
| 3. | Muchtar Hendra Hasibuan, S.Pd, M.Pd.
NIP. 197510092005011002 |
| 4. | Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd.
NIP. 196203201987031002 |
| 5. | Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS, SP.KFR
NIP.197307052009121002 |

Jabatan **Tanda Tangan** **Tanggal**
 15/8/22

Ketua  15/8/22

Sekretaris  15/8/22

Anggota  16/8/22

Anggota  16/8/22

Anggota  15/8/2022

Tanggal Lulus: 28 Juli 2022

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini penulis menyatakan:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah dijadikan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian penulis sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari para dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis dipublikasikan orang lain, kecuali tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam masalah naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini penulis buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan penulis 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, 28 Juli 2022



NIM. 1604620105



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 : Ichwan Nurhuda.....
NIM : 1604620105.....
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan/ Kepelatihan Kecabangan Olahraga.....
Alamat email : ichwannurhuda432@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 Build Up Pada Permainan Sepakbola Usia 14 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, 18 Agustus 2022

Penulis

(Ichwan Nurhuda)

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *BUILD UP* PADA PERMAINAN SEPAKBOLA USIA 14 TAHUN

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan *build up* cabang olahraga sepakbola pada siswa sekolah sepakbola Villa 2000 Pamulang. Pengambilan data dilakukan di lapangan sepakbola Villa 2000 *Football Club* Pamulang, Tangerang Selatan. Subjek penelitian ini adalah siswa sekolah sepakbola Villa 2000 Pamulang sebanyak 20 siswa. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Research and Development (R&D)* dan model pengembangan yang digunakan adalah *ADDIE*. Pengumpulan data dalam analisis kebutuhan dilakukan dengan observasi, *subjective* secara visual dan wawancara, dengan hasil ini perlu adanya pengembangan model latihan *build up* cabang olahraga sepakbola. Sedangkan, analisis data yang diperoleh terhadap rekapitulasi uji ahli mendapat hasil layak pada 20 model latihan *build up* cabang olahraga sepakbola sehingga dapat ditarik kesimpulan semua model latihan *build up* cabang olahraga sepakbola dapat diterapkan dilapangan. Dan berdasarkan tabel kriteria kelayakan maka *presentase* skor perolehan ini termasuk dalam kriteria “layak”. Jadi, pada uji kelayakan yang dilakukan, dosen ahli, praktisi dan atlet menyatakan bahwa ada 20 bentuk latihan yang layak untuk diujicobakan. Hasil dari penelitian ini adalah berupa buku saku model latihan *build up* sepakbola dan video tutorial.

Kata Kunci: *Build Up, Sepakbola, Usia 14 Tahun.*

DEVELOPMENT OF THE BUILD UP TRAINING MODEL IN THE FOOTBALL GAME AGAD 14 YEARS

ABSTRACT

This study aims to develop a build up training model for the sport of football for students at the Villa 2000 Pamulang football school. Date collection was carried out at the Villa 2000 Football Club Pamulang football field, South Tangerang. The subjects of the research were the 20 student of Villa 2000 Pamulang football school. The type of research used in this study is Research and Development (R&D) and the development model used is ADDIE. Date collection in the needs analysis is done by observation, subjective visual and interviews, with these results it is necessary to develop a build up training model for the sport of football. Meanwhile, the analysis of the date obtained from the recapitulation of the expert test got decent result on 20 models of build up training in soccer so that it can be concluded that all models of build up training in soccer can be applied in the field. And based on the table of eligibility criteria, the percentage of the acquisition score is included in the "feasible" criteria. So, in the feasibility test carried out, expert lecturers, practitioners and athletes stated that there were 20 forms of exercise that were worthy of being tested. The results of this study are in the form of a pocket book of soccer build up training models and video tutorials.

Keywords: Football, Build Up, 14 years old.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmatnya penulis 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. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Bapak **Dr. Mansur Jauhari M.Si**, selaku Koordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga. Bapak **Dr. dr. Ruliando Haesa Purba, MARS. Sp. RM.**, selaku Dosen Penasihat Akademik. Bapak **Muchtar Hendra Hasibuan S.Pd., M.Pd.**, selaku Dosen Pembimbing I, dan Bapak **Drs. Bambang Sutiyono M.Pd.**, selaku Dosen Pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk penulis dalam penyusunan skripsi ini, kepada *coach* **Awaludin M.Pd** Asisten Coach Persita Tangerang U-20 dan jajaran pengurus **Sekolah Sepakbola Villa 2000** serta seluruh pemain kelompok umur 14 tahun di Sekolah Sepakbola Villa 2000 Pamulang yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang penulis perlukan. (**Ayah**) **Hasanudin SE**, (**ibu**) **Ida Farida**, **keluarga penulis dan teman-teman**, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, sahabat penulis semua yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Akhir kata penulis ucapan, penulis berharap Allah SWT. Berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu penulis.

Jakarta, 28 Juli 2022

Ichwan Nurhuda

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
B. Fokus Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C. Perumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
D. Kegunaan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN TEORETIK	14
A. Konsep Pengembang Model.....	14
B. Konsep Model Yang Dikembangkan.....	20
C. Kerangka Teoretik	21
1. Hakikat Latihan	21
2. Hakikat <i>Three Moment</i> Sepakbola.....	26
3. Hakikat <i>Build Up</i> Pada Sepakbola.....	28
4. Hakikat Taktik Sepakbola	31
5. Hakikat Sepakbola	33
6. Karakteristik Usia 14 Tahun	40
7. Komponen Biomotorik Dasar	41
D. Rancangan Model	42
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	45
A. Tujuan Penelitian	45
B. Tempat dan Waktu Penelitian	45
1. Tempat Penelitian	45
2. Waktu Penelitian.....	45

C. Karakteristik Model Yang Dikembangkan	46
D. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	47
E. Langkah-langkah Pengembangan Model.....	50
1. Penelitian Pendahuluan	50
2. Perencanaan Pengembangan Model	52
3. Validasi, Revisi dan Ujicoba	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	57
A. Hasil Pengembangan Model.....	57
1. Hasil Analisis Kebutuhan.....	58
2. Draft Model Awal.....	60
3. Model Final	62
B. Kelayakan Model.....	83
C. Pembahasan	87
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	89
A. Kesimpulan.....	89
B. Saran.....	89
DAFTAR PUSTAKA.....	91
LAMPIRAN-LAMPIRAN	93
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	104

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Desain Awal Bentuk Latihan <i>Build Up</i> pada Cabang Olahraga Sepakbola....	53
2. Nama - Nama Validasi Ahli	55
3. Desain Awal Bentuk Latihan <i>Build Up</i> pada Cabang Olahraga Sepakbola....	61
4. Model Latihan 1	63
5. Model Latihan 2	64
6. Model Latihan 3.....	65
7. Model Latihan 4.....	66
8. Model Latihan 5.....	67
9. Model Latihan 6.....	68
10. Model Latihan 7.....	69
11. Model Latihan 8.....	70
12. Model Latihan 9.....	71
13. Model Latihan 10.....	72
14. Model Latihan 11.....	73
15. Model Latihan 12.....	74
16. Model Latihan 13.....	75
17. Model Latihan 14.....	76
18. Model Latihan 15.....	77
19. Model Latihan 16.....	78
20. Model Latihan 17.....	79
21. Model Latihan 18.....	80
22. Model Latihan 19.....	81
23. Model Latihan 20.....	82
24. Tabel Kesimpulan Uji Ahli Terhadap Model Latihan <i>Build Up</i>	85
25. Tabel Hasil Analisis Data Ujicoba Model Latihan <i>Build Up</i> Cabor Sepakbola.	86

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Tahapan Model pengembangan <i>ADDIE</i>	18
2. <i>Build Up</i>	31
3. Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>)	36
4. Menendang Bola (<i>Shooting</i>).....	37
5. Mengoper Bola (<i>Passing</i>).....	38
6. Menghentikan Bola (<i>Control</i>)	38
7. Menyundul Bola (<i>Heading</i>).....	39
8. Melempar Bola (<i>Throwin</i>).....	39
9. Menangkap Bola (<i>GoalKeeping</i>)	40
10. Sketsa Latihan <i>Build Up</i>	44
11. Model <i>ADDIE</i>	48

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Identitas Subyek Penelitian	93
2. Angket Pemain.....	94
3. Rekapitulasi Hasil Uji Coba Skala Kecil	98
4. Surat Validasi Model	99
5. Ujicoba Produk	102

