

**MODEL LATIHAN *BUILD UP* PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMA**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

RIZKY PATHURAHMAN

6135151723

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

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

FAKULTAS ILMU OLAHRAGA

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

AGUSTUS 2022

MODEL LATIHAN *BUILD UP* PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan *build up* pada permainan futsal untuk siswa ekstrakurikuler SMA. 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 15 model latihan kemudian hasil akhir dengan uji justifikasi ahli menjadi 12 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 *build up* dalam melakukan strategi menyerang saat situasi permainan. Hasil penelitian ini untuk kedepannya diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk para pelatih dan mahasiswa yang akan mengembangkan model ini dan bagi siswa dalam meningkatkan strategi menyerang dalam permainan futsal.

Kata Kunci: Model latihan, *Build Up*, Futsal.

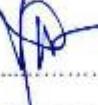
BUILD UP EXERCISE MODEL FOR HIGH SCHOOL EXTRACURRICULAR FUTSAL STUDENTS

ABSTRACT

The purpose of this research is to be a reference item to improve skills, success and provide variations of build training model for futsal games for high school extracurricular students. This research was conducted using the research and development method, namely by developing an exercise model so that students can be more interested and easy, as well as providing more models in the exercise to improve the results of the training process. This study initially made a product design of 15 exercise models, then the final result with expert justification tests became 12 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 build ups in carrying out attacking strategies during game situations. The results of this study in the future are expected to be a reference material for coaches and students who will develop this model and for students in improving attacking strategies in futsal games.

Keywords: Exercise model, Build Up, Futsal.

LEMBAR PESETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I Andri Irawan, M.Pd NIP. 198009092006041001		23/08/22
Pembimbing II Dr. Sujarwo, M.Pd NIP. 197604252003121001		23/08/22
Nama	Jabatan	Tanda Tangan
<u>Dr. Andi Hasriadi Hasyim, M.Pd</u> NIP. 1986012520121003	Ketua	 24/08/22
<u>Dr. Iwan Setiawan, M.Pd</u> NIP. 1973030520092100	Pembimbing Akademik	 23/08/22
<u>Andri Irawan, M.Pd</u> NIP. 198009092006041001	Dospem I	 23/08/22
<u>Dr. Sujarwo, M.Pd</u> NIP. 197604252003121001	Dospem II	 23/08/22
<u>Dr. Slamet Sukriadi, M.Pd</u> NIP. 198210282015041002	Penguji	 24/08/22

Tanggal Lulus : 11 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 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, 11 Agustus 2022

Yang membuat pernyataan,



Rizky Pathurahman

No. Reg 6135151723



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 : Rizky Pathurahman
NIM : 6135151723
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan/Pendidikan Jasmani
Alamat email : rpathurahmann@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 Build Up Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA

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, 11 Agustus 2022

Penulis

(Rizky Pathurahman)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan proposal skripsi ini. Penulisan proposal skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan pada 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 proposal skripsi ini, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti mengucapkan terimakasih kpd Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Bapak **Dr. Iwan Setiawan, M.Pd** selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani. Bapak **Prof. Dr. dr. James A.P Tangkudung, Sportmed., M.Pd** selaku Pembimbing Akademik saya. Bapak **Andri Irawan, M.Pd** dan Bapak **Dr. Sujarwo, M.Pd**, Selaku Dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini.

Terima kasih sedalam-dalamnya kepada kedua orang tua yang telah memberikan dukungan material maupun moral. Rekan-rekan mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani, yang telah banyak membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini. Akhir kata, peneliti berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga proposal skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 11 Agustus 2022

RP

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	i
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian.....	9
C. Perumusan Masalah.....	9
D. Kegunaan Hasil Penelitian	9
BAB II KAJIAN TEORETIK	10
A. Konsep Pengembangan Model	10
B. Konsep Model yang Dikembangkan	14
C. Kerangka Teoritik	16
1. Hakikat Model Pembelajaran	16
2. Hakikat Permainan Futsal	19
3. Hakikat Latihan.....	27

4. Hakikat Ekstrakurikuler	29
5. Hakikat Bulid Up.....	30
D. Rancangan Model	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	34
A. Tujuan Penelitian	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian	34
C. Karakteristik dan Model yang Dikembangkan	34
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	35
E. Langkah-Langkah Pengembangan Model	37
1. Penelitian Pendahuluan	37
2. Perencanaan Pengembangan Model	38
3. Validasi, dan Revisi Model	55
a. Telaah Pakar	55
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	57
A. Hasil Pengembangan Model	57
1. Analisis Kebutuhan	57
2. Model Draft Awal	58
3. Model Final	59
B. Kelayakan Model	60
C. Pembahasan	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	64
A. Kesimpulan	64
B. Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	68
RIWAYAT HIDUP.....	91

DAFTAR TABEL

Halaman

- | | |
|--|----|
| 1. Tabel 3.16 Nama Para Telaah Pakar (Expert Judgement)..... | 55 |
| 2. Tabel 4.1 Nama Ahli Dalam Uji Validasi..... | 60 |
| 3. Tabel 4.2 Kelayakan Model Build Up..... | 62 |



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Model ADDIE	15
Gambar. 2.2 Teknik Mengoper Bola.....	21
Gambar. 2.3 Teknik Menahan Bola Dengan Telapak Kaki.....	22
Gambar 2.4 Teknik Mengumpan Lambung	23
Gambar. 2.5 Teknik Menggiring Bola	24
Gambar. 2.6 Teknik Menembak	25
Gambar. 2.7 Teknik Menyundul	26
Gambar 2.8 Model Build Up Rob Bell	31
Gambar 3.1 Model Pengembangan ADDIE.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

- | | |
|--|----|
| 1. Lampiran I Surat Keterangan Validasi Ahli..... | 68 |
| 2. Lampiran II Tabel Model Latihan <i>Build Up</i> Ahli..... | 71 |
| 3. Lampiran III Surat Permohonan Dosen Pembimbing..... | 74 |
| 4. Lampiran IV Model Final..... | 75 |
| 5. Lampiran V Surat Izin Peneltian..... | 93 |
| 6. Lampiran VI Dokumentasi..... | 94 |

