

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN VARIASI SHOOTING  
CABANG OLAHRAGA SEPAK BOLA SSB ROROTAN  
KELOMPOK USIA 17 TAHUN**



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

## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

**Nama****Pembimbing I**

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

**Tanda Tangan****Tanggal**

26/8 22

**Pembimbing II**

Fajar Arie Mangun, M.Pd  
NIDN. 0015029204

16/8 22

**Nama****Jabatan****Tanda Tangan****Tanggal**

1. Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd  
NIP. 196203201987031002
2. Heru Miftakhudin, S. Or, M.Pd  
NIDN. 0012119205
3. Muchtar Hendra Hasibuan, S.Pd., M.Pd  
NIP. 197510092005011002
4. Fajar Arie Mangun, M.Pd  
NIDN. 0015029204
5. Ferry Yohannes Wattimena, M.Pd  
NIP. 198202022010121003

Ketua

Sekretaris

Anggota

Anggota

Anggota

23/8 22

23/8 22

26/8 22

16/8 22

15/8 22

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 diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis 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, 5 Agustus 2022

Yang membuat pernyataan,



Simon Egia Arnaldo Singarimbun  
NIM. 1604620129

# PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN VARIASI SHOOTING CABANG OLAHRAGA SEPAK BOLA SSB ROROTAN KELOMPOK USIA 17 TAHUN

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengembangan model latihan variasi *shooting* cabang olahraga sepak bola pada siswa SSB Rorotan Jakarta Utara. Pengambilan data dilakukan dilapangan Green Garden SSB Rorotan Jakarta Utara. Subjek penelitian ini adalah siswa SSB Rorotan Jakarta Utara sebanyak 15 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 variasi *shooting* cabang olahraga sepak bola. Sedangkan, analisis data yang diperboleh terhadap rekapitulasi uji ahli mendapat hasil layak pada 15 model latihan variasi *shooting* cabang olahraga sepak bola sehingga dapat ditarik kesimpulan semua model latihan variasi *shooting* cabang olahraga sepak bola dapat diterapkan dilapangan. Dan berdasarkan tabel kriteria kelayakan maka persentase skor perolehan ini termasuk dalam kriteria “layak”. Pada uji kelayakan yang dilakukan, dosen ahli, praktisi dan pemain menyatakan bahwa ada 15 bentuk latihan yang layak untuk diujicobakan. Hasil dari penelitian ini adalah berupa buku model latihan variasi *shooting* sepak bola dan video tutorial dichannel youtube saya Simon Egia.

**Kata Kunci:** Variasi *Shooting*, Sepak Bola, SSB Rorotan.

## **DEVELOPMENT OF VARIETY SHOOTING EXERCISE MODEL BRANCH FOOTBALL SSB ROROTAN AGE GROUPS 17 YEARS**

### **ABSTRACT**

*This study aims to determine the development of a variety shooting training model for the sport of soccer for students of SSB Rorotan, North Jakarta. Data collection was carried out in the Green Garden SSB Rorotan field, North Jakarta. The subjects of this study were students of SSB Rorotan North Jakarta as many as 15 students. The type of research used in this study is Research and Development (R&D) and the development model used is ADDIE. Data collection in needs analysis is done by observation, subjective visuals and interviews, with these results it is necessary to develop a variety of shooting training models for soccer. Meanwhile, the analysis of the data allowed for the recapitulation of the expert test got decent results on 15 models of shooting variations of soccer sports so that it can be concluded that all models of shooting variations of soccer sports can be applied in the field. And based on the table of eligibility criteria, the percentage of this acquisition score is included in the "feasible" criteria. In the feasibility test conducted, expert lecturers, practitioners and players stated that there were 15 forms of exercise that were worthy of being tested. The results of this study are in the form of a soccer shooting variation training model book and a video tutorial on my Simon Egia youtube channel.*

**Keywords:** Variation Shooting, Football, SSB Rorotan.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat rahmatnya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahraga 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.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terimakasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahraga Universitas Negeri Jakarta. Bapak **Dr. Mansur Jauhari M.Si**, selaku Kordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga. Bapak **Ferry Yohannes Wattimena M.Pd** selaku Dosen Penasehat Akademik, Bapak **Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd** selaku Dosen pembimbing I, dan Bapak **Fajar Arie Mangun, M. Pd** selaku Dosen pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini. Kepada *Coach Awaludin M.Pd* Asisten Coach Persita Tangerang U-20 dan jajaran pengurus **SSB ROROTAN** serta seluruh Pemain kelompok usia 17 Tahun di SSB Rorotan Jakarta Utara yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, **Ibu dan Keluarga Saya**, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, sahabat saya semuanya, yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membala segala kebaikan semua pihak yang telah membantu.

Jakarta, 5 Agustus 2022

Simon Egia Arnaldo Singarimbun

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Fokus Penelitian .....	6
C. Perumusan Masalah.....	6
D. Kegunaan Hasil Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK.....</b>	<b>9</b>
A. Konsep Pengembangan Model .....	9
B. Model Pengembangan <i>ADDIE</i> .....	13
C. Konsep Model Yang Dikembangkan .....	17
D. Kerangka Teoritik.....	18
1. Hakikat Latihan.....	18
2. Hakikat Variasi <i>Shooting</i> .....	22
3. Hakikat Sepak Bola .....	37
4. Karakteristik Usia 17 Tahun.....	38
5. LTAD Latihan Untuk Bertanding Usia 17 Tahun.....	40
E. Rancangan Model.....	45

<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>47</b>
A. Tujuan Penelitian.....	47
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	47
C. Karakteristik Model Yang Dikembangkan.....	47
D. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	48
E. Langkah-langkah Pengembangan Model .....	52
1. Penelitian Pendahuluan .....	52
2. Perencanaan Pengembangan Model .....	53
3. Validasi, Revisi dan Ujicoba.....	54
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>57</b>
A. Hasil Pengembangan Model.....	57
1. Hasil Analisis Kebutuhan .....	58
2. <i>Draft</i> Model Awal .....	59
3. Model Final .....	61
B. Kelayakan Model.....	88
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>95</b>
A. Kesimpulan.....	95
B. Saran .....	95
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>97</b>
<b>LAMPIRAN - LAMPIRAN .....</b>	<b>99</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Hasil Analisis Kebutuhan.....	59
2. Desain Awal Bentuk Latihan Variasi <i>Shooting</i> Pada Cabang Olahraga Sepak Bola.....	60
3. Model Latihan <i>Shooting Coordination</i> 1 .....	64
4. Model Latihan <i>Shooting Coordination</i> 2 .....	65
5. Model Latihan <i>Shooting Coordination</i> 3 .....	67
6. Model Latihan <i>Shooting Coordination</i> 4 .....	69
7. Model Latihan <i>Diamond Shooting</i> 5 .....	70
8. Model Latihan <i>Shooting Coordination</i> 6 .....	72
9. Model Latihan <i>Shooting Coordination</i> 7 .....	74
10. Model Latihan <i>Shooting Coordination</i> 8 .....	76
11. Model Latihan <i>Shooting Coordination</i> 9 .....	78
12. Model Latihan <i>Shooting Coordination</i> 10 .....	79
13. Model Latihan <i>Shooting Coordination</i> 11 .....	81
14. Model Latihan <i>Shooting Coordination</i> 12 .....	83
15. Model Latihan <i>Shooting Coordination</i> 13 .....	84
16. Model Latihan <i>Shooting Coordination</i> 14 .....	86
17. Model Latihan <i>Shooting Coordination</i> 15.....	86
18. Kesimpulan Uji Ahli Terhadap Model Latihan Variasi <i>Shooting</i> pada Cabor Sepak Bola .....	90
19. Hasil Analisis Data Ujicoba Model Latihan Variasi <i>Shooting</i> Cabang Olahraga Sepak Bola .....	92

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Model <i>ADDIE</i> .....	14
2. Variasi <i>Shooting</i> Sepak Bola.....	32
3 Model Variasi <i>Shooting</i> Awal .....	35
4. Otot Pendukung <i>Shooting</i> Sepak Bola .....	35
5. Tulang Pendukung <i>Shooting</i> Sepak Bola.....	36
6. Menendang Bola ( <i>Shooting</i> ) .....	41
7. Menggiring Bola ( <i>Dribbling</i> ).....	42
8. Menyundul Bola ( <i>Heading</i> ) .....	42
9. Mengontrol Bola ( <i>Control</i> ) .....	43
10. Mengoper Bola ( <i>Passing</i> ) .....	43
11. Melempar Bola ( <i>Throw in</i> ).....	446
12. Menangkap Bola ( <i>Goal Keeping</i> ) .....	44
13. Sketsa Latihan Variasi <i>Shooting</i> .....	46
14. Model <i>ADDIE</i> .....	49



## **DAFTAR LAMPIRAN**

Halaman

1. Identitas Subyek Penelitian .....	99
2. Angket Pemain .....	100
3. Rekapitulasi Hasil Uji Coba Skala Kecil .....	105
4. Surat Validasi Model.....	106
5. Gambar Uji Coba Produk.....	1089
6. Daftar Riwayat Hidup .....	10910





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 : Simon Egia Arnaldo Singarimbun  
NIM : 1604620129  
Fakultas/Prodi : Kepelatihan Kecabangan Olahraga  
Alamat email : simonegia4@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 Variasi *Shooting* Cabang Olahraga Sepak Bola  
Ssb Rorotan Kelompok Usia 17 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, 29 Agustus 2022

Penulis

( Simon Egia Arnaldo Singarimbun )  
nama dan tanda tangan