

**PENGEMBANGAN MODEL VARIASI LATIHAN
ENDURANCE PADA OLAHRAGA SEPAKBOLA**



Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan untuk

Memperoleh Gelar Magister

Mencerdaskan &

Memartabatkan Bangsa

PROGRAM STUDI MAGISTER PENDIDIKAN JASMANI

FAKULTAS PASCASARJANA

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2022

DEVELOPMENT OF EXERCISE VARIATION MODEL ENDURANCE IN FOOTBALL

M Nopriansyah

Universitas Negeri Jakarta

Muhammadnoprionsyah10@gmail.com

ABSTRACT

This paper aims to a product about variation model training in endurance of soccer. The method used qualitative method such as interviews with trainers and field observation. The pre-test held after revision a small group and trial product/big group. Pre-test held before application 22 variation model training in endurance of soccer, the purpose of test is to find out the result before given treatment, the average test result of 30 players is 40,39. After given 22 treatment models training in endurance and validation next step is post-test with 30 players to find out if there is an increase endurance of football players. After the test, its known that player's endurance increased, marked by an increase of average post-test score 45,32. Based on the output by SPSS 16 that average value of model training in endurance before given treatment is 40,93 and after given treatment model training in endurance is 45,32. It's means there is an increased of output result tabel and there is correlations of before and after model exercise futsal shooting 0,940 p-value 0,00 < 0,05. So, the conclusion there is a significant relationship.

Keywords: Endurance, Athlete, Scoccer

*Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa*

**PENGEMBANGAN MODEL VARIASI LATIHAN ENDURANCE PADA
OLAHRAGA SEPAKBOLA**

M Nopriansyah

Universitas Negeri Jakarta

Muhammadnoprionsyah10@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menghasilkan produk model variasi latihan *endurance* pada olahraga sepakbola. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif melalui wawancara dengan pelatih dan observasi di lapangan. Uji *pre-test* dilaksanakan setelah dilakukan revisi kelompok kecil dan uji coba produk/kelompok besar. *Pre-test* dilaksanakan sebelum dilakukan penerapan 22 model variasi latihan *endurance* pada olahraga sepakbola, test dilakukan untuk mengetahui hasil sebelum diberikan perlakuan, rata-rata hasil tes 30 pemain adalah 40,93. Setelah diberikan perlakuan model variasi latihan *endurance* sebanyak 22 model yang telah di evaluasi dan di validasi selanjutnya dilakukan *post-test* terhadap 30 pemain untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan *endurance* para pemain sepakbola. Setelah dilakukan test diketahui bahwa *endurance* pemain meningkat, ditandai dengan meningkatnya nilai rata-rata *post-test* yaitu 45,32. Berdasarkan hasil *output* dengan menggunakan SPSS 16 bahwa nilai rata-rata hasil model variasi latihan *endurance* sebelum diberikan model variasi latihan adalah 40,93 dan setelah diberikan perlakuan model variasi latihan menjadi 45,32. artinya bahwa model variasi latihan *endurance* ada peningkatan berdasarkan hasil output tabel di atas bahwa koefisien dan korelasi latihan sebelum dan sesudah diberikan model latihan shooting futsal 0.940 *p-value* $0,00 < 0,05$ jadi kesimpulannya adalah terdapat hubungan secara signifikan.

Kata Kunci: *Endurance, Atlet, Sepakbola.*

*Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa*

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING
DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Aan Wasan, M.Si

Tanggal : 22 - 8 - 22



Dr. Bambang Kridasuwarno, M.Pd

Tanggal : 22 - 8 - 22

Nama

Prof. Dr. Dedi Purwana, ES, M.Bus

(Ketua)¹



30/08/2022

(Tanda tangan)

(Tanggal)

Dr. Oman U. Subandi, M.Pd

(Koordinator Prodi)²



23 - 8 - 2022

(Tanda tangan)

(Tanggal)

Nama : M Nopriansyah

No. Registrasi : 9903820023

Tanggal Lulus :

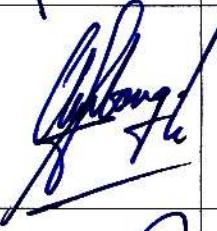
Angkatan : 2020

¹. Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

². Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS

NAMA : M Nopriansyah
No. Registrasi : 9903820023
Program Studi : S2 Pendidikan Jasmani

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd (Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani)		23/8/2022
2	Dr. Aan Wasan, M.Si (Pembimbing I)		16/8 - 22
3	Dr. Bambang Kridasuwarsa, M.Pd (Pembimbing II)		16/8 - 22
4	Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes (Pengaji)		22/8/22.
5	Dr. Taufik Rihatno (Pengaji)		16/8 2022

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap	:	M Nopriansyah
NIM	:	99013820023
Tempat/Tanggal Lahir	:	Palembang, 17 November 1997
Program	:	Magister
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul “Model Latihan *Endurance* Pada Olahraga Sepakbola” merupakan karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 29 Agustus 2022
Yang menyatakan,



10000
REPUBLIK INDONESIA
MEPERAI TEMPAL
F3712AKX006282543

M Nopriansyah
9903820023

SURAT PENYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : M Nopriansyah
NIM : 9903820023
Jenjang : Magister
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Angkatan : 2020
Semester : 116 (Ganap) Tahun Akademik 2021/2022

Dengan ini menyatakan bahwa persetujuan perbaikan ujian tesis untuk pemberkasan yudisium dan wisuda adalah benar tanda tangan dan sudah mendapatkan persetujuan oleh komisi penguji. Apabila saya melanggar pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi dari Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Demikian surat penyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 29 Agustus 2022
Yang membuat pernyataan,



(M Nopriansyah)



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 : M Nopriansyah
NIM : 9903820023
Fakultas/Prodi : Pascasarjana / Pendidikan Jasmani S2
Alamat email : MNopriansyah10@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 Variasi Latihan Endurance Pada Olahraga Sepakbola.

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

(M Nopriansyah)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji dan syukur ke hadirat Allah S.A.W. atas rahmat dan karunia-Nya sehingga tesis yang berjudul “Pengembangan Model Variasi Latihan *Endurance* Pada Olahraga Sepakbola” diselesaikan

Pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Komarudin, M.Si selaku sebagai Rektor Universitas Negeri Jakarta
2. Prof. Dr. Dedi Purwana E. S., M. Bus sebagai Direktur Pascasarja Universitas Negeri Jakarta
3. Dr. Oman U. S, M.Pd sebagai Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani
4. Dr. Aan Wasan, M.Si sebagai Pembimbing I
5. Dr. Bambang Kridasuwarno sebagai Pembimbing II
6. Terkhususnya Kepada orang tua saya tercinta Novita Ekaliana (mama) dan keluarga besar yang senantiasa memberikan do'a dan dukungan kepada penulis
7. Rekan-rekan mahasiswa Program Pascasarjana Magister Pendidikan Jasmani angkatan 2020.
8. Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan yang tidak dapat disebutkan satu persatu dalam penyelesaian tesis ini. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat dan perlindungan-Nya.

Semoga penulisan tesis ini dapat bermanfaat bagi pembaca sekalian. Penulis menyadari tesis ini masih jauh dari kata sempurna dan banyak kekurangan. Sehingga dengan segala kerendahan hati penulis megharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca

Jakarta, 29 Agustus 2022

M Nopriansyah

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
ABSTRACT	iii
ABSTRAK	iv
LEMBAR PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian	7
C. Perumusan Masalah.....	7
D. Kegunaan Hasil Penelitian	8
1. Secara Teoritis	8
2. Secara Praktis	8
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	11
A. Konsep Pengembangan Model.....	11
1. Model Pengembangan Borg and Gall	14
B. Konsep Model yang Dikembangkan	16
C. Kajian Teoritik	21
1. Permainan Sepakbola	21
2. Teknik Dasar Permainan Sepak Bola.....	22
3. Latihan.....	23
4. Metode Latihan Fisik.....	29
5. Tujuan Latihan	34
6. Prinsip Latihan	34
7. Pembebanan Latihan.....	35
8. Konsep Daya Tahan.....	39

9. Daya Tahan dalam Sepakbola	48
D. Rancangan Model	56
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	60
A. Tujuan Penelitian	60
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	60
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan.....	60
D. Pendekatan Metode Latihan	61
E. Langkah-Langkah Pengembangan Model	62
1. Penelitian Pendahuluan.....	63
2. Perencanaan Pengembangan Model	64
3. Validasi, Evaluasi dan Revisi Model.....	65
4. Implementasi Model	67
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	70
A. Hasil Pengembangan Model	70
1. Pengembangan Model	70
2. Analisis Kebutuhan.....	70
3. Perencanaan Pengembangan Model	73
4. Kelayakan Model	98
5. Efektifitas Model.....	108
B. Pembahasan	118
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	123
A. Kesimpulan	123
B. Implikasi	123
C. Saran	124
DAFTAR PUSTAKA	126
LAMPIRAN	131
RIWAYAT HIDUP	147

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1	Desain Penelitian dalam Uji Efektifitas Model	67
Tabel 4. 1	Data Hasil Studi Pendahuluan	72
Tabel 4. 2	Kesimpulan Uji Ahli (experts judgment) Terhadap Model variasi latihan endurance pada permainan sepakbola.....	99
Tabel 4. 3	Validasi Ahli (experts judgment).....	100
Tabel 4. 4	Hasil ujicoba kelompok kecil	102
Tabel 4. 5	Hasil Ujicoba kelompok besar/Ujicoba lapangan.....	105
Tabel 4. 6	Model final.....	107
Tabel 4. 7	Jadwal latihan	109
Tabel 4. 8	Hasil Endurance Sebelum Pre-test dan Post-test pada Kelompok Eksperimen	110
Tabel 4. 9	Hasil Paired Sample Statistic (Pre-test) dan Setelah diberikan Treatment (Pos-test) pada kelompok Ekperimen.....	111
Tabel 4. 10	Hasil Paired Sample Statistic (Pre-test) dan (Pos-test) pada kelompok Ekperimen.....	112
Tabel 4. 11	Hasil Kelompok Kontrol (Pre-test) dan Hasil (Post-test)	113
Tabel 4. 12	Hasil Paired Sample Statistic Pre-test dan Post-test pada Kelompok Kontrol.....	114
Tabel 4. 13	Rekapitulasi Selisih Nilai Beda	115
Tabel 4. 14	Hasil Independent Samples Test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	117

*Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa*

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Siklus Crabs	47
Gambar 2.2 Rancangan Model Penelitian	58
Gambar 4. 1 Diagram Uji Efektifitas Produk Kelompok Eksperimen	113
Gambar 4. 2 Diagram Perbedaan Efektifitas Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	115



*Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa*

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat-surat Penelitian.....	132
Lampiran 2 Data Hasil Tes	138
Lampiran 3 Rekapitulasi Selisih Nilai Beda	141
Lampiran 4 Dokumentasi Penelitian.....	142



*Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa*