

**MODEL LATIHAN KELINCAHAN SEPAKBOLA MELALUI
PENDEKATAN *COGNITIVE GAMES* USIA 12 TAHUN**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

PRAWIRA HADI RAHARJA

1602618059

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN
OLAHRAGA**

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

FEBRUARI 2023

**MODEL LATIHAN KELINCAHAN SEPAKBOLA MELALUI
PENDEKATAN *COGNITIVE GAMES* USIA 12 TAHUN**

ABSTRAK

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengembangkan latihan kelincahan sepakbola melalui pendekatan *cognitive games* untuk usia 12 tahun. Metode penelitian yang digunakan adalah metode *Research & Development (R&D)* dari metode ADDIE. Subyek dari penelitian ini adalah siswa dari SSB FASS Junior usia 12 tahun yang berjumlah 10 siswa. Tahapan dalam penelitian ini adalah (1) analisis, (2) desain, (3) pengembangan, (4) implementasi, dan (5) evaluasi. Uji coba penelitian dilakukan setelah mendapatkan validasi model dari 3 ahli diantaranya 2 pelatih sepakbola dan 1 dosen ahli. Setelah mendapatkan validasi, maka uji coba pengembangan model latihan kelincahan sepakbola melalui pendekatan *cognitive games* usia 12 tahun dapat dilakukan. Uji coba dilakukan bersamaan dengan penyebaran angket mengenai tingkat kesulitan dan kemenarikan. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa dari 15 model latihan yang diuji, 8 model dianggap mudah serta 7 model dianggap sangat mudah. Lalu, tingkat kemenarikannya adalah 9 model dinyatakan menarik dan 6 model dianggap sangat menarik.

Kata kunci: model latihan, *cognitive games*, usia 12 tahun, sepakbola.



FOOTBALL AGILITY TRAINING MODEL BASED ON COGNITIVE GAMES APPROACH FOR AGE 12 YEARS OLD


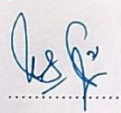
ABSTRACT

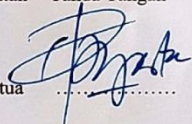


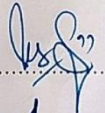
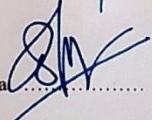
This study aims to develop football agility training through a cognitive game approach for 12 year olds. The research method used is the Research & Development (R&D) method of the ADDIE method. The subjects of this study were students from the 12-year-old FASS Junior SSB, a total of 10 students. The stages in this study were (1) analysis, (2) design, (3) development, (4) implementation, and (5) evaluation. The research trials were carried out after obtaining model validation from 3 experts including 2 football coaches and 1 expert lecturer. After obtaining validation, a trial of developing a football agility training model through a 12-year-old cognitive game approach can be carried out. The trial was carried out simultaneously with the distribution of questionnaires regarding the level of difficulty and attractiveness. The results of this study stated that of the 15 training models tested, 8 models were considered easy and 7 models were considered very easy. Then, the level of attractiveness is 9 models are considered attractive and 6 models are considered very attractive.

Keywords: *training model, cognitive games, 12 years old, football.*



LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd NIP. 198506182015041002		8/02/23
Pembimbing II Dr. Bambang Sujiono Soemaredjo, M.Pd NIP. 195902251986031003		8/02/23

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Tirta Apriyanto, S.Pd., M.Si. NIP. 19700417199903 1 002	Ketua		14/02/23
2. Ari Subarkah, S.Pd., M.Pd. NIP. 19740402 200501 1 003	Sekretaris		10/02/23
3. Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd. NIP. 198506182015041002	Anggota		8/02/23
4. Dr. Bambang Sujiono Soemaredjo, M.Pd. NIP. 195902251986031003	Anggota		8/02/23
5. Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd. NIP. 198112182010121002	Anggota		13/02/23

Tanggal Lulus : 24 - 01 - 2023

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini peneliti menyatakan bahwa:

1. Karya tulis skripsi ini adalah asli yang belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian peneliti sendiri tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam karya tulis 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 peneliti dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpanan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini maka peneliti 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, 24 Januari 2023



Prawira Hadi Raharja

No. Reg 1602618059



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 : Prawira Hadi Raharja
NIM : 1602618059
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan/Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Alamat email : prawirahr20@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 :

Model Latihan Kelincahan Sepakbola Melalui Pendekatan *Cognitive Games* Usia 12 Tahun

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, 16 Februari 2023

Penulis

(PRAWIRA HADI RAHARJA)

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Puji dan syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Allah Subhanahu Wata'ala yang telah memberikan nikmat serta karunia sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “MODEL LATIHAN KELINCAHAN SEPAKBOLA MELALUI PENDEKATAN *COGNITIVE GAMES* USIA 12 TAHUN.” Penulisan skripsi ini ditulis untuk mendapatkan gelar sarjana pada Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Negeri Jakarta.

Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd** selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Dr. Tirta Apriyanto, S.Pd., M.Si** selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga FIK UNJ, Bapak **Nur Fitranto, M.Pd** selaku pembimbing I skripsi & penasehat akademik. Bapak **Dr. Bambang Sujiono Soemoredjo, M.Pd** selaku pembimbing II Skripsi. Pihak Sekolah Sepakbola FASS Junior Kota Bekasi yang telah memberikan izin peneliti meneliti membantu dalam usaha memperoleh data yang dibutuhkan. **Ayah peneliti Haryanto, Ibu peneliti Ratih Fatimah** serta keluarga peneliti, yang telah memberikan dukungan dalam hal material maupun moral. **Amalia Sabrina** yang telah memberikan dukungan, motivasi dan mengingatkan untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi dalam setiap kondisi. Peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan dan masih jauh dari kata sempurna dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga hasil penelitian & penulisan ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan olahraga, para pelatih dan siswa SSB di Indonesia.

Jakarta, 24 Januari 2023

PHR

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR GAMBAR	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian.....	5
C. Perumusan Masalah.....	6
D. Kegunaan Hasil Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORITIK	7
A. Konsep Pengembangan Model.....	7
1. Model Sugiyono.....	9
2. Model Dick and Carey.....	13
3. Model ADDIE.....	15
B. Konsep Model yang Dikembangkan.....	18
1. Konsep Model Latihan <i>Cognitive Games</i>	18
2. Konsep Model Latihan Kelincahan.....	20
C. Kerangka Teoritik.....	22
1. Hakikat Latihan.....	22
2. Hakikat Sepakbola.....	28
3. Hakikat Kelincahan.....	32
4. Hakikat <i>Cognitive Games</i>	37
5. Hakikat Karakteristik Anak Usia 12 Tahun.....	38
B. Rancangan Model.....	40
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	43
A. Tujuan Penelitian.....	43
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	43
C. Karakteristik Pengembangan Model.....	43

D.	Pendekatan dan Metode Penelitian.....	44
E.	Langkah-Langkah Pembuatan Model.....	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		53
A.	Hasil Pengembangan Bentuk.....	53
	1. Hasil Analisis Kebutuhan	54
	2. Draf Model Awal	56
	3. Model Final.....	56
B.	Kelayakan Model.....	77
C.	Pembahasan	79
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		85
A.	Kesimpulan.....	85
B.	Saran	85
DAFTAR PUSTAKA		87
LAMPIRAN.....		90
RIWAYAT HIDUP		102



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Model Sugiyono	9
Gambar 2. 2. Dick & Carrey	15
Gambar 2. 3. Model ADDIE	16
Gambar 2. 4. Model Latihan Kelincahan	19
Gambar 2. 5. Ilustrasi Shuttle Run	20
Gambar 2. 6. Ilustrasi Zigzag Run	21
Gambar 2. 7. Ilustrasi T-Agility	21
Gambar 2. 8. Komponen-komponen Fisik	33
Gambar 2. 9. Ilustrasi Komponen Biomotorik	35
Gambar 4. 1. Diagram Tingkat Kesulitan	82
Gambar 4. 2. Diagram Tingkat Kemenarikan	83



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1. Desain Awal Model Pengembangan Latihan Kelincahan Melalui Pendekatan <i>Cognitive games</i>	50
Tabel 3. 2. Nama-nama Validasi Ahli.....	51
Tabel 4. 1. Hasil Analisis Kebutuhan.....	54
Tabel 4. 2. Tabel Draf Model Awal	56
Tabel 4. 3. Kesimpulan Uji Ahli Terhadap Model Pengembangan Kelincahan	78
Tabel 4. 4. Rekapitulasi Tingkat Kesulitan Model Latihan Kelincahan <i>Cognitive Games</i>	80
Tabel 4. 5. Rekapitulasi Tingkat Kemenarikan Model Latihan Kelincahan <i>Cognitive Games</i>	81



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Identitas Subjek Penelitian	90
Lampiran 2. Angket Pemain	91
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	94
Lampiran 4. Surat Balasan Penelitian	95
Lampiran 5. Surat Keterangan Validasi	97
Lampiran 6. Dokumentasi Uji Coba	100

