

**MODEL LATIHAN KONTROL MENGGUNAKAN PAHA  
BERBASIS PERMAINAN PADA SISWA  
EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMP NURUL IMAN**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**ADIL BUDIMAN  
1604619002**

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

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
JANUARI, 2024**

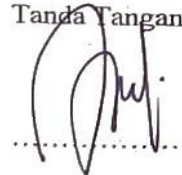
## LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama

Pembimbing I

Andri Irawan, M.Pd  
NIP. 19800902006041001

Tanda Tangan



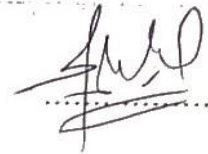
Tanggal

22/01/2024

Pembimbing II

Dr Abdul Gani, S.Pd, M.Pd

NIP. 19780217200641000



18/01/2024

Nama

Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

1. Dr Bambang Kridasuwarmo, M.Pd  
NIP. 196112071989031000

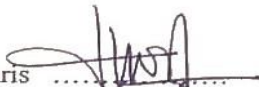
Ketua



19/01/2024

2. Dr Uzizatun Maslikah, S.Pd, M.Pd  
NIP. 198505042019032015

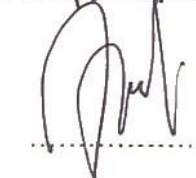
Sekretaris



18/01/2024

3. Andri Irawan M.Pd  
NIP. 198009092006041001

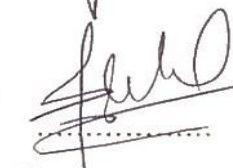
Anggota



22/01/2024

4. Dr. Abdul Gani, S.Pd, M.Pd  
NIP. 197802172006041000

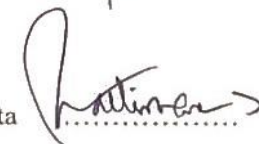
Anggota



18/01/2024

5. Ferry Yohannes Wattimena S.Pd, M.Pd  
NIP. 198202022010121003

Anggota



17/01/2024

Tanggal Lulus: 05 Januari 2024

## PERNYATAAN ORISINILITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah hasil dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri dan 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, 5 Januari 2024

Yang membuat pernyataan



Adil Budiman

No. Reg : 1604619002



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 : ADIL BUDIMATI  
NIM : 1604619002  
Fakultas/Prodi : ILMU KEOLAHRAGAN / KEPELATIHAN KECAKAWANAN OLIMPIKA  
Alamat email : adilbudiman21@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 Kontrol menggunakan paha berbasis  
Permainan pada asan ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 11 "

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, 26 Januari 2024.

Penulis

( Adil Budiman )  
nama dan tanda tangan

## MODEL LATIHAN KONTROL PAHA FUTSAL

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan *kontrol* menggunakan paha berbasis permainan pada siswa ekstrakurikuler SMP Nurul Iman. Penelitian ini dilakukan dengan metode *research and development*, yaitu dengan mengembangkan model latihan guna siswa dapat lebih tertarik, serta memberikan lebih banyak model dalam latihan untuk meningkatkan hasil dari proses latihan. Penelitian ini pada awalnya membuat desain produk sebanyak 18 model latihan kemudian hasil akhir dengan uji justifikasi ahli menjadi 15 model latihan. Berdasarkan uji validasi yang digunakan adalah uji justifikasi para ahli dibidang futsal. Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai bahan referensi atau acuan untuk meningkatkan keterampilan, keberhasilan dan memberikan variasi latihan *kontrol* menggunakan paha saat situasi latihan maupun pertandingan, Model latihan ini juga bertujuan untuk menjadi referensi kepada para pelatih futsal khususnya futsal SMP Nurul Iman dalam menerapkan latihan *kontrol* menggunakan paha yang tepat guna dapat diterapkan saat latihan maupun pertandingan. Hasil penelitian ini untuk kedepannya diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk para pelatih dan mahasiswa yang akan mengembangkan model ini, dan bagi siswa dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar *kontrol* menggunakan paha dalam permainan futsal.

**Kata kunci :** *kontrol, model latihan, permainan futsal*



## ***FUTSAL THIGH CONTROL EXERCISE MODEL***

### ***ABSTRACT***

*This research aims to develop a game-based thigh control training model for extracurricular students at Nurul Iman Middle School. This research was carried out using the research and development method, namely by developing training models so that students would be more interested, as well as providing more models in training to improve the results of the training process. This research initially created a product design of 18 training models, then the final results using expert justification testing became 15 training models. Based on the validation test used is a justification test from experts in the field of futsal. The purpose of this research is as a reference or reference material to improve skills, success and provide variations in control exercises using the thighs during training and match situations. This training model also aims to be a reference for futsal coaches, especially Nurul Iman Middle School futsal in implementing control exercises using appropriate thighs can be used during training and competition. It is hoped that the results of this research in the future can become reference material for coaches and students who will develop this model, and for students to improve their ability to control basic techniques using the thighs in futsal games.*

***Keywords :*** *control, training model, futsal game*



## KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil ‘alamin. Puji dan Syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, karena berkat Rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Model Latihan Kontrol Menggunakan Paha Berbasis Permainan Pada Ekstrakurikuler Futsal Siswa SMP Nurul Iman.

Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Olahraga Program Studi Kepelatihan Cabang Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini. Ucapan terimakasih secara khusus peneliti sampaikan kepada :

1. Bapak Dr. Hernawan, S.E M,Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian.
2. Bapak Ferry Yohannes Watimenna S,Pd M.Pd, selaku kordinator Program Studi Kepelatihan Cabang Olahraga yang telah memberikan persetujuan kepada peneliti untuk melakukan penelitian dan penyusunan skripsi sehingga proses penyusunan skripsi ini bisa berjalan dengan baik.
3. Bapak Andri Irawan, M.Pd, selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan banyak waktu, tenaga dan pikiran dalam mengarahkan dan memotivasi peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Abdul Gani, S.Pd. M,Pd. Selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam mengarahkan dan memotivasi peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
5. Keluarga tercinta, terutama ibu Dedeh Kurniasih dan Bapak Tatang Ginanjar yang senantiasa memberikan dukungan baik moril maupun materil dan doa yang tidak akan pernah bisa terhitung.

6. Kedua kakak saya Ajeng Fuji Lestari dan Insan Nurzaman serta adik Faisal Khalifah yang banyak memberi dukungan secara moral untuk dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi.
7. Sindi Rahmawati yang senantiasa memberikan dukungan serta semangat dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi.
8. Seluruh Dosen dan Staff program studi kepelatihan cabang olahraga yang telah memberikan berbagai ilmu untuk peneliti dan membantu peneliti dalam proses administrasi selama masa perkuliahan.
9. Sahabat – sahabat mahasiswa, sahabat rumah maupun kosan serta pasangan yang telah memberikan semangat dan motivasi tiada henti kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, peneliti berharap semoga Allah SWT senantiasa membalas segala kebaikan, kemurahan hati kepada semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi diri peneliti dan pengembangan pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 5 Januari 2024

Yang membuat pernyataan

Adil Budiman

No. Reg : 1604619002



## DAFTAR ISI

Halaman	
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Fokus Penelitian .....	6
C. Perumusan Masalah .....	6
D. Kegunaan Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK</b> .....	<b>8</b>
A. Konsep Pengembangan Model .....	8
1. Model ADDIE .....	10
2. Model Borg & Gall .....	13
3. Model Sukmadinata .....	16
4. Model Sugiono .....	18
5. Model Jerold E.Kemp .....	21
B. Konsep Model yang di Kembangkan.....	23
C. Kerangka Teoritik .....	26
2. Definisi Permainan .....	28
3. Fungsi Bermain Dalam Pendidikan .....	29
4. Hakikat Ekstrakurikuler .....	31
5. Hakikat Futsal .....	33
6. Hakikat Kontrol Futsal.....	34
D. Rancangan Model .....	44
<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.....	51
1. Penelitian Pendahuluan.....	51
2. Perencanaan Pengembangan Model.....	52
3. Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model.....	52
b) Implementasi Model.....	53
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>54</b>
A. Hasil Pengembangan Model.....	54
1. Hasil Analisis Kebutuhan.....	54
2. Model Draf Final.....	
B. Kelayakan Model.....	72
C. Pembahasan.....	74
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>76</b>
A. Kesimpulan.....	76
B. Saran.....	76
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>78</b>



## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Lele Selena .....	
2. penjabaran model awal dan model latihan yang dikembangkan.....	26
3. Expert Judgement.....	53
4. kontrol with passing .....	57
5. kontrol passing target .....	58
6. kontrol dribble.....	59
7. kontrol cone v.....	60
8. kontrol with shoot .....	61
9. kontrol with run.....	62
10. kontrol hylos.....	63
11. kontrol grup 1 .....	64
12. kontrol shooting .....	65
13. kontrol wall pass .....	66
14. kontrol grup 2.....	67
15. kontrol nana.....	68
16. kontrol with moving.....	69
17. kontrol run horizontal.....	70
18. kontrol balmond .....	71
19. Kesimpulan Model Final Latihan Kontrol Paha Futsal Berbasis Permainan Pada Siswa SMP .....	74

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Model ADDIE.....	10
2. Perencanaan Pengembangan Model Borg & Gall.....	14
3. Langkah-langkah penelitian dan pengembangan.....	17
4. Langkah-langkah penggunaan R&D menurut Sugiyono.....	18
5. Model Pengembangan Kemp.....	21
6. Lele selen.....	25



**DAFTAR LAMPIRAN**

	Halaman
1. Angket Justifikasi Ahli 1 .....	80
2. Angket Justifikasi Ahli 2.....	81
3. Angket Justifikasi Ahli 3.....	82
4. Surat Keterangan Validasi.....	83
5. Surat Izin Penelitian .....	86
6. Surat Balasan Telah Melakukan Penelitian.....	87
7. Dokumentasi .....	88
8. Dokumentasi .....	89
9. Dokumentasi .....	90
10. Daftar Riwayat Hidup.....	93

