

**MODEL LATIHAN *BLOCKING* PENJAGA GAWANG
BERBASIS *SMALL SIDED GAMES* PADA KLUB SEPAK BOLA
WANITA DI JAKARTA**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

SARAH DZIKRA SAFIYAH

1602617190

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

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU OLAHRAGA

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2024

MODEL LATIHAN *BLOCKING* PENJAGA GAWANG BERBASIS *SMALL SIDED GAMES* PADA KLUB SEPAK BOLA WANITA DI JAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan *blocking* berbasis *small sided games* pada permainan sepak bola yang lebih baru dan simple sehingga mudah dipahami dan diterapkan secara langsung untuk penjaga gawang klub sepak bola wanita di Jakarta. Pengembangan model latihan *blocking* penjaga gawang berbasis *small sided games* dalam permainan sepak bola ini menggunakan metode *Research and Development* (penelitian dan pengembangan) yang mengacu pada model BORG & GALL. Penelitian ini pada awalnya membuat desain produk sebanyak 13 model latihan kemudian hasil akhir dengan uji justifikasi ahli menjadi 13 model latihan. Berdasarkan uji validasi yang digunakan adalah uji justifikasi para ahli dengan tiga ahli dibidang olahraga sepak bola. Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai bahan referensi atau acuan untuk meningkatkan keterampilan, keberhasilan dan memberikan variasi latihan *blocking* penjaga gawang saat situasi permainan. Model latihan ini juga bertujuan untuk menjadi referensi kepada para pelatih sepak bola khususnya klub sepak bola wanita di Jakarta dalam menerapkan latihan *blocking* berbasis *small sided games* yang dapat dilakukan saat latihan dan pertandingan. Hasil penelitian ini untuk kedepannya diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk para pelatih dan mahasiswa yang akan mengembangkan model ini dan khususnya bagi penjaga gawang sepak bola wanita dalam meningkatkan kemampuan teknik *blocking* dalam permainan sepak bola.

Kata Kunci: *blocking* penjaga gawang berbasis *small sided games*, Model Latihan, Permainan Sepak bola



GOALKEEPER BLOCKING TRAINING MODEL BASED ON SMALL SIDED GAMES AT WOMEN'S FOOTBALL CLUBS IN JAKARTA






ABSTRACT

This research aims to develop a blocking training model based on small sided games in newer and simpler football games so that it is easy to understand and apply directly to goalkeeper of women's football clubs in Jakarta. The development of a training model based on small-sided games in this football game uses the Research and Development method which refers to the BORG & GALL model. This research initially made a product design of 13 exercise models then the final result with expert justification tests became 13 exercise models. Based on the validation test used is a justification test of experts with three experts in the field of football. The purpose of this study is as a reference material to improve skills, success and provide variations of blocking goalkeeper exercises in during game situations. This training model also aims to be a reference to football coaches, especially women's football clubs in Jakarta in implementing blocking exercises based on small sided games that can be done during training and matches. The results of this research in the future are expected to be a reference material for coaches and students who will develop this model and especially for football goalkeeper in improving blocking techniques in the game of football.

Keywords: *Blocking, Small Sided Games, Goalkeeper, Football*

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

| Nama | Tanda Tangan | Tanggal |
|--|--|---------|
| Pembimbing I |  | 20/1/24 |
| Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd. NIP. 198506182015041002 | | |
| Pembimbing II |  | 20/1/24 |
| Dr. Bambang Sujiono Soemerjo, M.Pd. NIP. 195902251986031003 | | |

| Nama | Jabatan | Tanda Tangan | Tanggal |
|--|------------|--|---------|
| 1. Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si. NIP. 197004171999031002 | Ketua |  | 25/1/24 |
| | | | |
| 2. Lita Mulia, S.Pd., M.Pd. NIDN. 0030128607 | Sekretaris |  | 25/1/24 |
| | | | |
| 3. Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd. NIP. 198506182015041002 | Anggota |  | 20/1/24 |
| | | | |
| 4. Dr. Bambang Sujiono, M.Pd. NIP. 195902251986031003 | Anggota |  | 20/1/24 |
| | | | |
| 5. Ari Subarkah, S.Pd, M.Pd. NIP. 197404022005011003 | Anggota |  | 20/1/24 |
| | | | |

Tanggal Lulus : 11/1/2024

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, Januari 2024

Yang membuat pernyataan,



Sarah Dzikra Sanjaya

No. Reg. 1602617190



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 : Sarah Dzikra Safiyah
NIM : 1602617190
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Olahraga/Pendidikan Keperawatan Olahraga
Alamat email : sarahdzikra99@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 *BLOCKING* PENJAGA GAWANG BERBASIS *SMALL SIDED GAMES*
PADA KLUB SEPAK BOLA WANITA DI JAKARTA

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

(Sarah Dzikra Safiyah)

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil ‘alamin. Segala puji dan syukur peneliti panjatkan kepada ALLAH SWT yang telah memberikan rahmat, nikmat dan karunianya sehingga skripsi ini dapat peneliti selesaikan. Skripsi yang berjudul “Model Latihan *Blocking* Penjaga Gawang berbasis *Small Sided Games* pada Klub Sepakbola Wanita di Jakarta”, disusun sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa dalam proses penulisan skripsi ini telah melibatkan banyak pihak, maka pada kesempatan yang baik ini peneliti ingin mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak **Dr. Hermawan, SE., M.Pd.** selaku Dekan FIK UNJ, Bapak **Dr. Tirta Apriyanto, S.Pd., M.Si.** selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Bapak **Ari Subarkah, S.Pd., M.Pd.** selaku Penasehat Akademik Akademik yang telah membimbing peneliti selama perkuliahan. Bapak **Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing I dan Bapak **Dr. Bambang Sujiono, M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk peneliti dalam pengembangan skripsi ini dan membimbing peneliti selama perkuliahan sampai penyelesaian skripsi ini. Serta seluruh Bapak/ Ibu Dosen, Karyawan dan Karyawati Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Terimakasih kepada orang Orang Tua peneliti Bapak **Herman Mulyani** dan Ibu **Dhamayanti Nurlaela Ahfi** dan kedua saudara peneliti **M. Yasir Al -Fikri** dan

Nasywa Arifah yang telah memberikan dukungan moral maupun materil. Terimakasih kepada Bapak **Iswadi** selaku pelatih kepala dari tim ROKET FC dan Ibu **Eva** selaku manager ROKET FC, serta **adik-adik** dan **teman-teman** selaku pemain ROKET FC yang telah memberikan izin dan membantu dalam melakukan penelitian, Terimakasih juga kepada sahabat peneliti saudara **Ian Fadilah N.**, saudari **Nur Agustiani.**, dan saudari **Tiara Mahardika.**, yang telah memberikan semangat untuk menyelesaikan tugas akhir peneliti. Serta rekan rekan **LORD SQUAD** serta rekan-rekan peneliti di tim **PON DKI Jakarta** yang telah membantu dalam dukungan dan motivasi. Dan seluruh rekan-rekan mahasiswa yang terlibat dalam penelitian ini, serta tidak lupa peneliti ucapkan kepada keluarga, teman-teman atas segala saran dan dukungannya, semoga Allah SWT melimpahkan balasan atas segala kebaikan yang telah diberikan.

Akhir kata, peneliti berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 1 Januari 2024

SDS