

**PENGEMBANGAN BENTUK LATIHAN *BUILD UP*
PADA UNJ WOMEN FUTSAL**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

Tiara Putri Yusuf

1604620078

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

PROGRAM STUDI

KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKKARTA

2024

PENGEMBANGAN BENTUK LATIHAN BUILD UP PADA UNJ WOMEN FUTSAL

ABSTRAK

Penelitian bertujuan untuk mengembangkan bentuk latihan build up yang diharapkan dapat diterapkan pada proses latihan di tim UNJ women futsal. mengembangkan bentuk latihan *build up* diharapkan dapat membantu pelatih dalam menentukan materi latihan khususnya pada materi build up dan diharapkan dapat menambah model variasi latihan. Penelitian ini menggunakan model ADDIE. Dalam penelitian ini ada lima tahapan yaitu analisis, desain, pengembangan, implementasi, dan evaluasi. Hasil penelitian menghasilkan produk yang berupa model latihan build up yang telah divalidasi dan direvisi oleh dosen ahli futsal, pelatih futsal AFC level 3 dan pelatih futsal AFC level 2, maka dihasilkan sebanyak 15 model latihan. Data dikumpulkan melalui kegiatan dokumentasi, observasi. Analisis data dilakukan secara deskriptif. Hasil penelitian ini berupa buku model pengembangan bentuk latihan build up pada UNJ women futsal. Berdasarkan hasil penelitian membuktikan bahwa model pengembangan bentuk latihan build up pada UNJ women futsal telah dinyatakan layak dan dapat diterapkan.

Kata Kunci: Pengembangan Bentuk, *Build Up*, Futsal Putri


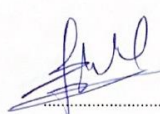
DEVELOPMENT OF BUILD UP TRAINING FORMS AT UNJ WOMEN FUTSAL

ABSTRACT

The study aims to develop build-up training methods for implementation within the UNJ women's futsal team's training regimen. This initiative seeks to assist coaches in defining training content, particularly focused on build-up techniques, and aims to diversify training models. The research employs the ADDIE model, comprising five stages: analysis, design, development, implementation, and evaluation. The outcomes include a validated build-up training model, refined through feedback from expert futsal lecturers, AFC Level 3 and AFC Level 2 futsal coaches, resulting in 15 distinct training models. Data collection utilized documentation and observational methods, with analysis conducted descriptively. The findings culminate in a handbook detailing the development of build-up training methods for UNJ women's futsal. The research affirms the feasibility and applicability of the developed build-up training model for the UNJ women's futsal team.

Keyword: *Form Development, Build Up, Women's Futsal*

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I <u>Andri Irawan, M. Pd</u> NIP. 198009092006041001		17/02/2024
Pembimbing II <u>Dr. Abdul Gani, M. Pd</u> NIP. 197802172006041001		17/02/2024

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Bambang Kridasuwarmo, M. Pd</u> NIP. 196112071989031004	Ketua		17/02/2024
2. <u>Ferry Yohanes Wattimena, M. Pd</u> NIP. 198202022010121003	Sekretaris		17/02/2024
3. <u>Andri Irawan, M. Pd</u> NIP. 198009092006041001	Anggota		17/02/2024
4. <u>Dr. Abdul Gani, M. Pd</u> NIP. 197802172006041001	Anggota		17/02/2024
5. <u>Raisa Ganeswara, S. Pd, M. Or</u> NIP. 199609072023212020	Anggota		16/02/2024

Tanggal Lulus : 10-07-2024

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik 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 apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran 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, 28 Juni 2024

Yang Mem



Tiara Putri Yusuf
1604620078



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 : Tiara Putri Yusuf.....
NIM : 1604620078.....
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan / Prodi Kepelatihan Kecabangan Olahraga.....
Alamat email : tiaraputriyusuf@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 :

Pengembangan bentuk latihan *build up* pada tim Unj *Women* Futsal

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, 19 Juli 2024

Penulis

(Tiara Putri Yusuf)

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'alamin. Puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT atas berkah dan rahmat-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi yang disusun dalam rangka untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, sejak masa perkuliahan sampai pada tahap akhir penyusunan skripsi ini, banyak tantangan dan tidak mudah bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Hernawan, S.E., M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Ferry Yohannes Wattimena, M.Pd** selaku Koordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga dan penasihat akademik, lalu para pembimbing skripsi Bapak **Andri Irawan, M.Pd**, dan Bapak **Dr. Abdul Gani, M.Pd**, Bapak **Eko Prabowo, M.Pd** selaku Dosen Ahli Futsal dan Pembina Klub Sepakbola dan Futsal Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Muhammad Triyoga, S.Or** dan Ibu **Anita, S.Pd., M.Pd** sebagai *expert judgement*, kepada seluruh keluarga dan sahabat Ayah **Muhammad Yusuf**, Ibu **Linda Utyka** saya tercinta yang tiada hentinya mendukung saya selama ini dan kepada senior dan teman-teman **Ka odoy, Pani, Ade, Anggi, Salma, Ika, Galuh, Rivana, Intan, Atin, Nilam, Ruth, Dinda** yang membantu saya selama menjadi mahasiswa olahraga hingga menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, semoga Allah SWT berkenan membalas semua kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan. Amin Ya Rabal'alamin.

Jakarta, 28 Juni 2024

Tiara Putri Yusuf

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian	6
C. Perumusan Masalah	6
D. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORITIS	8
A. Konsep Pengembangan Model.....	8
B. Konsep Model Yang Dikembangkan	20
C. Kerangka Teori.....	22
BAB III METODELOGI PENELITIAN	55
A. Tujuan Penelitian	55
B. Tempat dan Waktu Penelitian	55
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan	55
D. Pendekatan dan Metode Latihan	56

E. Langkah - langkah Pengembangan Model.....	57
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	64
A. Hasil Pengembangan Model	64
B. Kelayakan Model	73
C. Revisi Produk.....	74
D. Efektivitas Model.....	75
E. Pembahasan.....	78
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	80
A. Kesimpulan	80
B. Saran.....	80
DAFTAR PUSTAKA.....	82
LAMPIRAN.....	84



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Model Pengembangan ADDIE.....	10
Gambar 2.2. Rancangan Model Flow Chart Sugiyono	12
Gambar 2.3. Rancangan Model Brog And Gall.....	16
Gambar 2.4. Rancangan Model Flow Chart Arif.....	17
Gambar 2.5. Model Latihan Menyerang <i>Build Up</i>	19
Gambar 2.6. Teknik Dasar <i>Passing</i>	344
Gambar 2.7. Teknik Dasar <i>Passing</i>	365
Gambar 2.8. Teknik <i>Control</i>	396
Gambar 2.9. Teknik Receiving Dengan Telapak Kaki	417
Gambar 2.10. Teknik Dasar <i>Dribbling</i>	429
Gambar 2.11. Teknik Dasar <i>Dribbling</i>	40
Gambar 2.12. Teknik Dasar <i>Shooting</i>	41
Gambar 2.13. Teknik <i>Shooting</i>	42
Gambar 2.14. Teknik Dasar <i>Heading</i>	502
Gambar 2.15. Teknik Dasar <i>Heading</i>	513
Gambar 2.16. Teknik <i>Chipping</i>	524
Gambar 2.17. Zona Menyerang	526
Gambar 2.18. Menyerang 4-0	538
Gambar 2.19. Menyerang 3-1	539
Gambar 2.20. Menyerang 1-2-1	50

Gambar 2.21. Menyerang 2-2	51
Gambar 2.22. Pola Meyerang	52
Gambar 2.23. Pola Menyerang 1-2-1	52
Gambar 2.24. Pola Menyerang 4-0	53
Gambar 2.25. Pola Menyerang 3-1	53
Gambar 2.26. Pola Menyerang 2-2	54



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. ADDIE	58
Tabel 3.2. Instrumen Uji Justifikasi Ahli terhadap Bentuk Latihan <i>Build Up</i>	59
Tabel 3.3. Nama – Nama Ahli yang Memvalidasi.....	63
Tabel 4.1. Saran dan Masukan Ahli	66
Tabel 4.2. Model Final	69
Tabel 4.3. Nama Ahli Dan Uji Validasi.....	73
Tabel 4.4. Kelayakan Model <i>Build Up</i>	73
Tabel 4.5. Pelaksanaan Dan Saran	77



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Model Final	85
Lampiran 2. Validasi Ahli.....	101
Lampiran 3. Surat Penelitian.....	104
Lampiran 4. Surat Balasan Penelitian.....	105
Lampiran 5. Surat Aktif Kop	106
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian.....	107
Lampiran 7. Riwayat Hidup.....	108

