

**MODEL LATIHAN *DISTRIBUTION* PENJAGA GAWANG  
DKI JAKARTA**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**PRIHATINI  
1604620075**

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

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

# MODEL LATIHAN *DISTRIBUTION* PENJAGA GAWANG DKI JAKARTA

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan distribusi penjaga gawang bagi tim sepak bola wanita DKI Jakarta. Model latihan ini dirancang untuk meningkatkan keterampilan distribusi bola penjaga gawang yang berdampak pada pengelolaan permainan dan inisiasi serangan tim. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian dan pengembangan (R&D) dengan pendekatan model ADDIE. Hasil validasi oleh para ahli menunjukkan bahwa model latihan yang dikembangkan layak dan efektif untuk digunakan. Model ini memberikan panduan yang jelas dan rinci bagi pelatih, serta membantu menjaga antusiasme dan motivasi penjaga gawang dalam latihan. Dengan distribusi bola yang lebih baik, tim dapat menjaga penguasaan bola lebih lama, mengatur tempo permainan, dan memulai serangan balik dengan lebih efektif.

**Kata Kunci:** Model Latihan, Distribusi Bola, Penjaga Gawang, Sepak Bola, ADDIE.

# **TRAINING MODEL FOR GOALKEEPER DISTRIBUTION IN DKI JAKARTA**


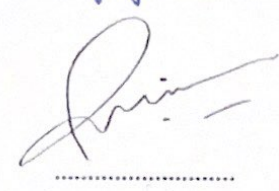
## **ABSTRACT**


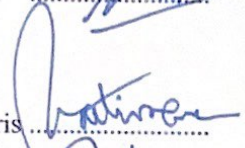


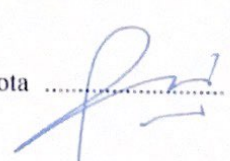
*This research aims to develop a training model for goalkeepers' distribution skills for the women's football team of DKI Jakarta. This training model is designed to enhance the ball distribution skills of goalkeepers, impacting game management and team attack initiation. The method used in this research is research and development (R&D) with the ADDIE model approach. Expert validation results indicate that the developed training model is feasible and effective for use. This model provides clear and detailed guidance for coaches and helps maintain the enthusiasm and motivation of goalkeepers in training. With better ball distribution, the team can maintain possession longer, control the game's tempo, and initiate counter-attacks more effectively.*

**Keywords:** *Training Model, Ball Distribution, Goalkeeper, Football, ADDIE.*



## LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b> <u>Andri Irawan, M. Pd</u> NIP. 198009092006041001		17/7 2024
<b>Pembimbing II</b> <u>Raisa Ganeswara, S.Pd, M.Or</u> NIP. 199609072023212020		17/7 2024

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Bambang Kridasuwarmo, M. Pd</u> NIP. 196112071989031004	Ketua		18/7 2024
2. <u>Ferry Yohanes Wattimena, M. Pd</u> NIP. 198202022010121003	Sekretaris		19/7 2024
3. <u>Andri Irawan, M.Pd</u> NIP. 198009092006041001	Anggota		17/7 2024
4. <u>Fajar Arie Mangun, M.Pd</u> NIDN. 0015029204	Anggota		18/7 2024
5. <u>Raisa Ganeswara, S. Pd, M. Or</u> NIP. 199609072023212020	Anggota		17/7 2024

Tanggal Lulus : 01-07-2024

## 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. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
2. 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.
3. 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, 19 Juli 2024

Yang membuat pernyataan

The image shows a handwritten signature in black ink over a yellow official stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem at the top, the text 'KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN' on the left, and 'TEMAKEL' at the bottom. A unique identification number '0F87FALX238299470' is printed at the bottom of the stamp.

Prihatini

No. Reg 1604620075



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 : Prihatini.....  
NIM : 1604620075  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan / Prodi Kepelatihan Kecabangan Olahraga  
Alamat email : [atinrizky29@gmail.com](mailto:atinrizky29@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 *Distribution* penjaga gawang Dki 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, 19 Juli 2024

Penulis

( Prihatini )

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'alamin. Puji syukur sya 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 ibu **Raisa Ganeswara, S.Pd, M.Or** Bapak **Slamet Sukriadi, M.Pd** selaku Dosen Ahli Futsal dan Pembina Klub Sepakbola dan Futsal Universitas Negeri Jakarta, pelatih saya **Kurni Sandy** dan juga **Haryono** sebagai *expert judgement*, kepada seluruh keluarga dan sahabat ibu saya **Sukmaningsih**, kaka saya **Farhah Rizki**, keponakan saya **Taka Haryaka** saya tercinta yang tiada hentinya mendukung saya selama ini dan kepada senior dan teman-teman **Sarah, Risa, Dana, Yeye, Tasya, Ara, Viny, Nilam, Ruth, Dinda, Tiara** yang membantu saya selama menjadi mahasiswa olahraga hingga menyelesaikan skripsi ini.

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

Jakarta, 28 Juni 2024

Prihatini





## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN ORISINALITAS.....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Fokus Penelitian.....	5
C. Perumusan Masalah .....	6
D. Kegunaan Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK.....</b>	<b>7</b>
A. Konsep Pengembangan Model .....	7
B. Potensi dan Masalah .....	10
C. Pengumpulan Data .....	10
1. Desain Produk .....	11
2. Validasi Desain .....	11
3. Perbaikan Desain.....	11
D. Konsep Model yang Dikembangkan.....	11
E. Prinsip Latihan .....	12
F. <i>Zone Training</i> .....	15
G. Bentuk Latihan Menurut Ahli.....	17
H. Hakikat Penjaga Gawang .....	20
1. Prinsip Latihan Penjaga Gawang .....	21
2. Teknik Penjaga Gawang Bertahan & Menyerang .....	23
3. Teknik <i>Blocking</i> .....	26
4. Teknik <i>Catching</i> .....	27
5. Teknik <i>Throwing</i> .....	28
6. Teknik Distribusi.....	29
7. Teknik <i>Buildup</i> .....	32
8. Teknik <i>Goal Kick</i> .....	33
9. Teknik Bola Voli.....	34
I. Kerangka Teoritik .....	35

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Tujuan Penelitian .....	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan.....	37
D. Sasaran Penelitian .....	38
E. Subyek Penelitian.....	38
F. Metode Penelitian .....	38
G. Langkah-langkah Pengembangan Model.....	41

### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....46**

A. Hasil Pengembangan Model .....	46
B. Hasil Analisis Kebutuhan .....	46
C. Model Draf.....	47
D. Kelayakan Model .....	66
E. Pembahasan.....	70

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....74**

A. Kesimpulan .....	74
B. Saran .....	75

### **DAFTAR PUSTAKA .....77**

### **LAMPIRAN.....82**

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Daftar Ahli .....	43
Tabel 4.1 Legend.....	48
Tabel 4.2 Daftar Nama Ahli Pada Uji Validasi.....	66
Tabel 4.3 Draft Awal Model dan Masukan.....	67
Tabel 4.4 Hasil Uji Kelayakan .....	68



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 ADDIE Model.....	8
Gambar 2.2 Teknik Penjaga Gawang Bertahan dan Menyerang .....	24
Gambar 2.3 Teknik <i>Blocking</i> .....	27
Gambar 2.4 Teknik <i>Catching</i> .....	28
Gambar 2.5 Teknik <i>Throwing</i> .....	29
Gambar 2.6 Teknik Distribusi.....	32
Gambar 2.7 Teknik <i>Build-up</i> .....	33
Gambar 2.8 Teknik <i>Goal Kick</i> .....	34
Gambar 2.9 Teknik Bola Voli .....	35
Gambar 3.1 Skema Model ADDIE .....	41
Gambar 4.1 Model PR 1 .....	49
Gambar 4.2 Model PR 2 .....	50
Gambar 4.3 Model PR 3 .....	52
Gambar 4.4 Model PR 4 .....	53
Gambar 4.5 Model PR 6 .....	54
Gambar 4.6 Model PR 9 .....	56
Gambar 4.7 Model PR 10 .....	57
Gambar 4.8 Model PR 12 .....	58
Gambar 4.9 Model PR 15 .....	60
Gambar 4.10 Model PR 16 .....	61
Gambar 4.11 Model PR 11 .....	62
Gambar 4.12 Model PR 12 .....	63
Gambar 4.13 Model PR 13 .....	64

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Validasi Ahli 1 .....	82
Lampiran 2. Surat Keterangan Validasi Ahli 2 .....	83
Lampiran 3. Surat Keterangan Validasi Ahli 3 .....	84
Lampiran 4. Model Final .....	85
Lampiran 5. Surat Aktif Kop .....	106
Lampiran 6. Riwayat Hidup .....	107

