

**MODEL LATIHAN *PASSING* BERBASIS *BALANCE SKILL* PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL
SMP NURUL IMAN**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN
OLAHRAGAFAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2024

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama Tanda Tangan Tanggal
Pembimbing I
Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198506182015041002

Pembimbing II
Drs. Endang Darajat, M.KM.
NIP. 196806041994031002

| Nama | Jabatan | Tanda Tangan | Tanggal |
|---|------------|--------------|-----------|
| 1. <u>Dr. Tirta Apriyanto, S.Pd., M.Si</u> NIP. 197004171999031002 | Ketua | | 29/7/24 |
| 2. <u>Dr. Juriana, S.Psi., M.Si, Psikolog.</u> NIP. 197606242005012005 | Sekretaris | | 19/7 2024 |
| 3. <u>Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd.</u> NIP. 198506182015041002 | Anggota | | 19/7 2024 |
| 4. <u>Drs. Endang Darajat, M.KM.</u> NIP. 196806041994031002 | Anggota | | 19/7 2024 |
| 5. <u>Dr. Hidayat Humaid, M.Pd.</u> NIP. 196302101988031001 | Anggota | | 17/7 2024 |

Tanggal Lulus : 05 Juli 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 diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis 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, 25 Juni 2024

Yang membuat pernyataan,



AL'FAIZ ZIKRI RHAMADHAN

1602618009



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 : Al'Faiz Zikri Rhamadhan
NIM : 1602618009
Fakultas/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Alamat email : alfaizzikri634@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 FUTSAL SISTEM MENYERANG 4-0

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, 29 Juli 2024

Penulis

(Al'Faiz Zikri Rhamadhan)

MODEL LATIHAN *PASSING* BERBASIS *BALANCE SKILL* PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMP NURUL IMAN

ABSTRAK

Penelitian ini menggunakan penelitian pengembangan *Research & Development* yang akan menghasilkan produk berupa model latihan. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah membuat model latihan *passing* berbasis *balance skill* futsal melalui bentuk - bentuk permainan yang baru, sesuai dengan karakteristik sasaran penelitian pada siswa SMP Nurul Iman. Penelitian ini membuat desain produk sebanyak 20 model latihan kemudian hasil akhir dengan uji justifikasi ahli menjadi 20 model latihan dengan 10 model latihan menggunakan bosu ball dan 10 model latihan menggunakan *gym ball*. 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 *passing* menggunakan *bosu ball* dan *gym ball* saat situasi latihan, Model latihan ini juga bertujuan untuk menjadi referensi kepada para pelatih futsal khususnya futsal SMP Nurul Iman dalam menerapkan latihan *passing* menggunakan bosu ball dan gym ball yang tepat guna dapat diterapkan saat latihan. 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 *passing* menggunakan *bosu ball* dan *gym ball* dalam latihan futsal.

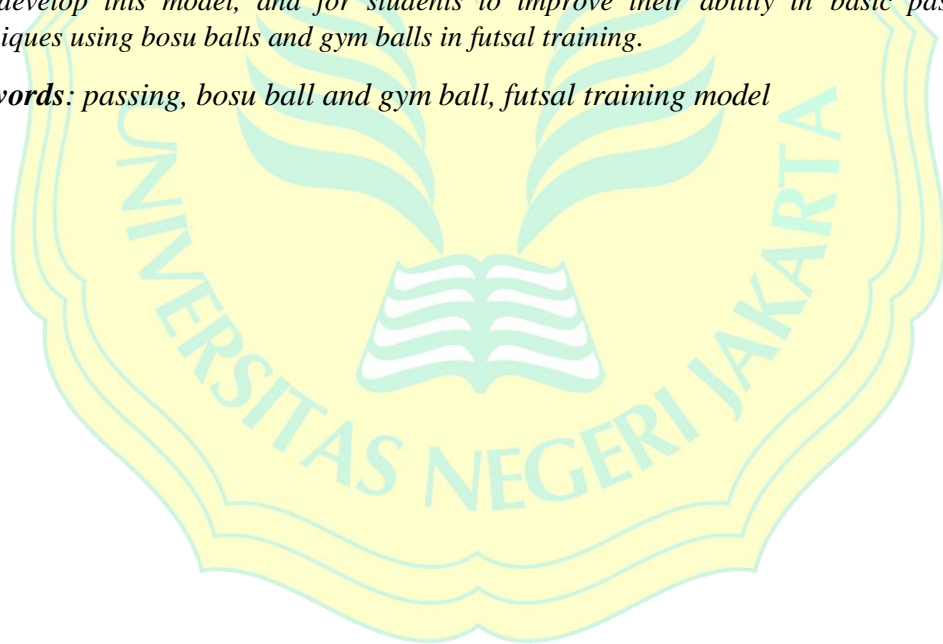
Kata Kunci : *passing, bosu ball dan gym ball, model latihan futsal*

BALANCE SKILL BASED PASSING TRAINING MODEL FOR NURUL IMAN SMP FUTSAL EXTRACURRICULAR STUDENTS

ABSTRACT

Research uses Research & Development research which will produce a product in the form of a training model. The aim to be achieved in this research is to create a passing training model based on balance of futsal skills through new forms of the game, in accordance with the characteristics of the research targets of Nurul Iman Middle School male students. This research created a product design of 20 training models, then the final results using expert justification testing were 20 training models with 10 training models using a bosu ball and 10 training models using a gym ball. 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 passing exercises using bosu balls and gym balls in training situations. This training model also aims to be a reference for futsal coaches, especially futsal at Nurul Iman Middle School in implementing training passing using appropriate bosu balls and gym balls that can be used during practice. 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 in basic passing techniques using bosu balls and gym balls in futsal training.

Keywords: *passing, bosu ball and gym ball, futsal training model*



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 *Passing* Berbasis *Balance Skill* Pada Ekstrakurikuler Futsal Siswa SMP Nurul Iman”. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta. Ucapan terimakasih secara khusus peneliti sampaikan kepada Bapak Dr. Hernawan, S.E., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian. Lalu ada bapak Dr. Tirta Apriyanto S.Pd., M.Si., selaku kordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Bapak Dr. Hidayat Humaid, M.Pd., selaku dosen pembimbing akademik bapak Nur Fitranto, M.Pd., selaku dosen pembimbing I, Bapak Drs. Endang Darajat, M.KM., selaku dosen pembimbing II. Keluarga tercinta, terutama Ibu Yati Sri Mardianti dan Bapak Adung Suryadi yang senantiasa memberikan dukungan baik moril maupun materil dan doa yang tidak akan pernah bisa terhitung, Seluruh Dosen dan Staff program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan berbagai ilmu untuk peneliti dan membantu peneliti dalam proses administrasi selama masa perkuliahan.

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, 25 Juni 2024
Yang membuat pernyataan

AZR
1602618009

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------------|
| ABSTRAK | i |
| ABSTRACT | ii |
| KATA PENGANTAR | iii |
| DAFTAR ISI | iv |
| DAFTAR GAMBAR | vi |
| DAFTAR TABEL | vii |
| DAFTAR LAMPIRAN | viii |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Fokus Penelitian | 6 |
| C. Perumusan Masalah | 6 |
| D. Kegunaan Penelitian..... | 6 |
| | |
| BAB II KAJIAN TEORETIK | 8 |
| A. Konsep Pengembangan Model | 8 |
| B. Konsep Model yang di Kembangkan..... | 8 |
| C. Kerangka Teoritik | 12 |
| 1. Hakikat Futsal | 12 |
| 2. Komponen Kondisi Fisik..... | 16 |
| 3. Konsep Teknik <i>Passing</i> | 13 |
| 4. Konsep Keseimbangan (<i>Balance</i>)..... | 29 |
| 5. Karakteristik Anak Usia 13-15 Tahun..... | 32 |
| D. Rancangan Model..... | 37 |
| | |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | 39 |
| A. Tujuan penelitian..... | 39 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian | 39 |
| C. Karakteristik Model yang Dikembangkan..... | 39 |
| D. Pendekatan dan Metode Penelitian..... | 41 |
| E. Langkah-langkah Pengembangan Model..... | 44 |

| | |
|---|------------|
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 48 |
| A. Pengembangan Model | 48 |
| B. Kelayakan Model | 72 |
| C. Pembahasan | 74 |
| BAB V METODOLOGI PENELITIAN..... | 77 |
| A. Kesimpulan | 77 |
| B. Saran | 77 |
| DAFTAR PUSTAKA | 79 |
| LAMPIRAN LAMPIRAN..... | 82 |
| DAFTAR RIWAYAT HIDUP | 106 |



DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 2.1 Perencanaan Pengembangan Model Borg & Gall | 8 |
| Gambar 2.2 Langkah-Langkah Model ADDIE..... | 10 |
| Gambar 2.3 Langkah-Langkah Model Dick & Carey..... | 11 |
| Gambar 2.4 Anatomi Otot Betis | 26 |
| Gambar 2.5 Bentuk-Bentuk Latihan <i>Balance</i> | 32 |
| Gambar 2.6 <i>Gym Ball</i> dan <i>Bosu Ball</i> | 38 |
| Gambar 3.1 Langkah-Langkah Model ADDIE..... | 42 |



DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 2.1 Model Latihan <i>Bosuball</i> dan <i>Gymball</i> | 38 |
| Tabel 3.1 Nama Ahli Dalam Uji Validasi..... | 46 |
| Tabel 4.1 Tabel Butir-butir Pertanyaan Kepada Pelatih | 49 |
| Tabel 4.2 <i>Bosu ball jingjit pass</i> | 52 |
| Tabel 4. 3 <i>Bosu ball squat pass</i> | 53 |
| Tabel 4.4 <i>Bosu ball lunge pass</i> | 54 |
| Tabel 4.5 <i>Bosu ball in out squat pass</i> | 55 |
| Tabel 4.6 <i>Bosu ball hops pass</i> | 56 |
| Tabel 4.7 <i>Bosu ball pogo tuck jump pass</i> | 57 |
| Tabel 4.8 <i>Bosu ball jumping jack pass</i> | 58 |
| Tabel 4.9 <i>Bosu ball unilateral pass</i> | 59 |
| Tabel 4.10 <i>Bosu ball one leg pass</i> | 60 |
| Tabel 4.11 <i>Bosu ball one leg two leg jump pass</i> | 61 |
| Tabel 4.12 <i>Gym ball pass 1</i> | 62 |
| Tabel 4.13 <i>Gym ball pass 2</i> | 63 |
| Tabel 4.14 <i>Gym ball pass 3</i> | 64 |
| Tabel 4.15 <i>Gym ball pass 4</i> | 65 |
| Tabel 4.16 <i>Gym ball pass 5</i> | 66 |
| Tabel 4.17 <i>Gym ball pass 6</i> | 67 |
| Tabel 4.18 <i>Gym ball pass 7</i> | 68 |
| Tabel 4.19 <i>Gym ball pass 8</i> | 69 |
| Tabel 4.20 <i>Gym ball pass 9</i> | 70 |
| Tabel 4.21 <i>Gym ball pass 10</i> | 71 |
| Tabel 4.22 Kesimpulan Model Final Latihan <i>passing</i> Futsal | 73 |
| Tabel 4.23 Data Penilaian Kemampuan <i>Passing</i> Menggunakan <i>Bosuball</i> Siswa Futsal SMP Nurul Iman..... | 75 |
| Tabel 4.24 Data Penilaian Kemampuan <i>Passing</i> Menggunakan <i>Gymball</i> Siswa Futsal SMP Nurul Iman..... | 75 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|----|
| Lampiran 1 Angket Justifikasi Ahli 1..... | 82 |
| Lampiran 2 Angket Justifikasi Ahli 2..... | 83 |
| Lampiran 3 Angket Justifikasi Ahli 3..... | 84 |
| Lampiran 4 Surat Keterangan Validasi | 86 |
| Lampiran 5 Butir-Butir Pertanyaan Kepada Pelatih..... | 89 |
| Lampiran 6 Lembar Penilaian Model Latihan <i>Passing</i> menggunakan <i>Bosuball</i> dan <i>Gymball</i> | 92 |
| Lampiran 7 Surat Izin Penelitian | 94 |
| Lampiran 8 Surat Balasan Telah Melakukan Penelitian | 95 |
| Lampiran 9 Dokumentasi | 96 |

