

**PENGEMBANGAN MODEL PEMANASAN PERMAINAN DRIBBLING
SEPAKBOLA PADA SSB BMS U-10**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

MUHAMMAD NABIL AL FAQIH

1602617203

Skripsi ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2024**

PENGEMBANGAN MODEL PEMANASAN PERMAINAN DRIBBLING SEPAKBOLA PADA SSB BMS U-10

ABSTRAK

Permainan sepakbola sampai saat ini masih jadi permainan yang sangat populer dan mudah dimainkan di mana pun, oleh siapa pun dan membuat permainan sepakbola makin hari kian menarik bahkan sepakbola sekarang semakin banyak terobosan-terobosan melalui taktik permainan, Filosofi Sepakbola dari berbagai negara bahkan teknologi canggih pun sudah mulai masuk di sepakbola. Maka oleh dari itu sukses berprestasi merupakan suatu tuntutan logis sepakbola industri. Metode latihan setiap tahapan usia pun sudah ditetapkan, usia 6 – 9 tahun (fase kegembiraan), U-10 – 13 tahun (fase pengembangan skill), usia 14 – 17 tahun (fase pemahaman bermain), dan usia 18 – senior (fase penampilan). Dalam sepakbola terdapat tujuh teknik dasar, *Kicking* (menendang), *dribbling* (menggiring), *controlling* (menahan/mengatur), *tackling* (merebut), *heading* (menyundul), *throw in* (melempar), *goal keeping* (menjaga gawang). Karakteristik bermain sepakbola yang dinamis karena aliran bola antar kaki pemain yang berlangsung cepat mengharuskan setiap pemain untuk menguasai teknik dasar yang baik. Ada beberapa hal penting dan vital kegunaannya dalam tim sepakbola. Kerja sama adalah kunci utamanya dan banyak strategi yang umum digunakan dalam sepakbola. “Model ADDIE didasari atas pertimbangan bahwa model ini dikembangkan secara sistematis dan berpijak pada landasan teoritis desain pembelajaran Model ADDIE terdiri dari lima langkah yaitu : analisis (*analyze*), perancangan (*design*), pengembangan (*development*), implementasi (*implementation*), dan evaluasi (*evaluation*)” (Tegeh, 2014): Setiap bidang memiliki ciri khas sendiri dalam tahapan dan proses penelitian pengembangannya. Agar arah penelitian dapat berjalan sesuai dengan alurnya maka, diperlukan sebuah rancangan model penelitian untuk menghasilkan produk yang dapat diterapkan di lapangan. Berikut beberapa jenis model R&D (*research and development*) yang sering digunakan dalam membuat suatu produk. Peneliti dalam melakukan penelitian dan pengembangannya akan menggunakan model penelitian dan pengembangan ADDIE, karena model penelitian dan pengembangan ADDIE dianggap lebih mudah dan efisien oleh peneliti.

Kata Kunci: Sepakbola, Menggiring.

PENGEMBANGAN MODEL PEMANASAN PERMAINAN DRIBBLING SEPAKBOLA PADA SSB BMS U-10

ABSTRACT

The game of football is still a very popular game and is easy to play anywhere, by anyone and makes the game of football more and more interesting day by day, even football now has more and more breakthroughs through game tactics, football philosophies from various countries and even advanced technology. I'm starting to get involved in football. Therefore, achieving success is a logistical need for the football industry. The training methods for each age stage have been determined, ages 6 – 9 years (excitement phase), ages 10 – 13 years (skill development phase), ages 14 – 17 years (play understanding phase), and ages 18 – seniors (performance phase) . In football there are seven basic techniques, Kicking (kicking), dribbling (driving), controlling (holding/managing), tackling (taking), heading (heading), throwing in (throwing), goalkeeping (goalkeeping). The dynamic characteristics of playing football due to the fast flow of the ball between the players' feet requires each player to master good basic techniques. There are several important and vital things for their use in a football team. Cooperation is the main key and many strategies are commonly used in football. "The ADDIE model is based on the consideration that this model was developed systematically and is based on the theoretical foundation of learning design. The ADDIE model consists of five steps, namely: analysis, design, development, implementation and evaluation. evaluation)" (Tegeh, 2014): Each field has its own characteristics in the stages and processes of research and development. So that research can proceed according to its flow, a research model plan is needed to produce products that can be applied in the field. The following are several types of R&D (research and development) models that are often used in making a product. Researchers in conducting research and development will use the ADDIE research and development model, because the ADDIE research and development model is considered easier and more efficient by researchers.

Keywords: Football, Dribbling


LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama

Pembimbing I

Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198506182015041002

Tanda Tangan



Tanggal

29/24
7

Pembimbing II

Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198112182010121002



24/24
7

Nama

Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

1. Dr. Iman Sulaiman, M.Pd
NIP. 196306271988031001

Ketua



25/24
7

2. Agung Robianto, S.Pd., M.Or. AIFO
NIP. 198804132019031015

Sekretaris



01/24
8

3. Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198506182015041002

Anggota



29/7

4. Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198112182010121002

Anggota



24/24
7

5. Dr. Rina Ambar Dewanti, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197409042005012001

Anggota



22/24
7

Tanggal Lulus : 19 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 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, 18 Juli 2024

Yang membuat pernyataan,



Muhammad Nabil Al Faqih

1602617203



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 : Muhammad Nabil Al Faqih
NIM : 1602617203
Fakultas/Prodi : F10 / Pendidikan kepelatihan Olahraga
Alamat email : nabilalfaqih11@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 Model Pemanasan Permalnan Dribbling
Sepakbola Pada SSB Bms U-10

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 02 Agustus 2024

Penulis

nabil
(M. Nabil Al Faqih)

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur peneliti panjatkan kehadirat ALLAH SWT. Atas berkat rahmat dan keahadirannya, sehingga skripsi dengan judul “PENGEMBANGAN MODEL PEMANASAN PERMAINAN *DRIBBLING* SEPAKBOLA PADA SSB BMS *U-10*” ini dapat diselesaikan untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Pada kesempatan ini, peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada Bapak Dr. Hernawan, SE., M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Bapak Dr. Tirta Apriyanto, S.Pd., M.Si. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Bapak Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I, Bapak Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II, Mrs. Dr. Rina Ambar Dewanti, M.Pd. Selaku Pembimbing Akademik, bapak/ibu dosen, karyawan FIK UNJ serta teman-teman di dalam maupun di luar KOP sepakbola dan futsal UNJ, yang banyak membantu dalam penulisan skripsi ini.

Rasa terima kasih yang sangat mendalam juga saya sampaikan kepada ayah dan mama atas doa yang tidak pernah henti serta dukungan moral maupun materil sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Semoga Allah SWT yang membalas kemuliaan hati kalian. Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan lebih baik lagi dalam penulisan maupun prosedural penelitian untuk kedepannya.

Jakarta, 24 Juni 2024

M N A

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	2
B. Fokus Penelitian	4
C. Perumusan Masalah	5
D. Kegunaan Hasil Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORITIK	6
A. Konsep Pengembangan Model	6
B. Konsep Model Yang Dikembangkan	12
C. Kerangka Teoritik	12
1. Hakikat Sepakbola	12
2. Hakikat Keterampilan	14
3. Hakikat Pemanasan	37
4. Hakikat Permainan	51
5. Hakikat Anak <i>U-10</i>	59
BAB III METODE PENELITIAN	63
A. Tujuan Penelitian	63
B. Tempat dan Waktu Penelitian	63
C. Karakteristik Model	63
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	68

E. Langkah-langkah Pengembangan Model.....	69
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	71
A. Hasil Pengembangan Model.....	71
B. Kelayakan Model.....	73
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	69
A. Kesimpulan.....	69
B. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA.....	70
LAMPIRAN.....	69



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tahapan model ADDIE.....	10
Gambar 2. Teknik merbut bola.....	23
Gambar 3. Teknik Body Chart.....	24
Gambar 4. Menahan bola dengan kaki bagian dalam.....	30
Gambar 5. Menahan Bola dengan Kaki Luar.....	31
Gambar 6. Menahan Bola dengan Telapak Kaki.....	32
Gambar 7. Menahan Bola dengan Paha.....	33
Gambar 8. Menahan Bola dengan Dada.....	34
Gambar 9. Menahan Bola dengan Kaki Bagian Dalam.....	36
Gambar 10. Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Luar.....	37



DAFTAR TABEL

Table 1. Kebutuhan Analisis Awal	68
Table 2. Model 1	70
Table 3. Model 2	70
Table 4. Model 3	71
Table 5. Model 4	71
Table 6. Model 5	72
Table 7. Model 6	72
Table 8. Model 7	73
Table 9. Kesimpulan Model Final	74



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pengantar Penelitian.....	69
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian.....	70
Lampiran 3. Surat Validasi Ahli Sepak Bola.....	71
Lampiran 4. Surat Validasi Pelatih 1.....	72
Lampiran 5. Surat Validasi Pelatih 2.....	73
Lampiran 6. Dokumentasi.....	74

