

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *HEADING* PERMAINAN
SEPAK BOLA PADA USIA 20 TAHUN**



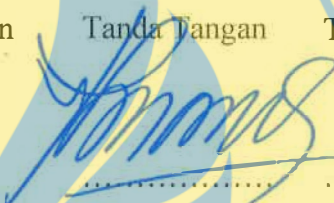
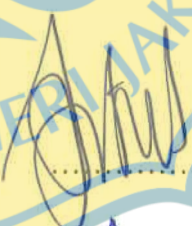
Intelligentia - Dignitas

**MUHAMMAD IQBAL
1602618065**

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI, 2025**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I			27 / 25 7
Nur Fitranto, M.Pd. NIP. 198506182015041002			
Pembimbing II			25 / 25 7
Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd. NIP. 198112182010121002			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Iwan Hermawan, S.Pd., M.Pd. NIP. 197505142001121001	Ketua		25 / 25 7
2. Dr. Juriana, S.Psi., M.Si. Psikolog NIP. 197606242005012005	Sekretaris		25 / 25 7
3. Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd. NIP. 198506182015041002	Anggota		27 / 25 7
4. Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd. NIP. 198112182010121002	Anggota		25 / 25 7
5. Lita Mulia, S.Pd., M.Pd. NIP. 198612302024212001	Anggota		25 / 25 7

Tanggal Lulus : 18 Juli 2025

gelar akademik sarjana baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.

Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian peneliti sendiri tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan dosen pembimbing.

Dalam karya tulis 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.

Pernyataan ini peneliti dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbeneran dalam pernyataan ini maka peneliti bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Juli 2025

1. Karya tulis skripsi ini adalah asli yang belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian peneliti sendiri tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam karya tulis 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 peneliti dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbeneran dalam pernyataan ini maka peneliti bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.


 115FFANX001666384
 Muhammad Iqbal
 im. 1602618065



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
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 Iqbal

NIM : 1602618065

Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan / Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Alamat email : muhammadiqbal11109@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 LATIHAN *HEADING* PERMAINAN SEPAK BOLA PADA USIA 20 TAHUN

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, 31 Juli 2025

(Muhammad Iqbal)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillah segala puji Syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat sehat dan doa orang-orang terdekat sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu dengan rasa Syukur dan Bahagia saya persembahkan rasa terimakasih saya kepada Allah SWT karena atas izin dan karunianya skripsi ini dapat dibuat dan di selesaikan pada waktunya. Puji Syukur yang tak terhingga pada Allah SWT yang telah meridhoi dan mengabulkan segala doa.

1. Terimakasih kepada orang tua yang sangat saya cintai Bapak Mohamad Sofyan dan Ibu Anah Rohanah serta kaka saya Shela Agustina sofiana dan Dwita Fajri Aristantia serta adik saya Novita Ayu Ramadhani, terimakasih sebanyak-banyaknya yang selalu memberikan semangat, memberikan doa dan memberikan dukungan materi maupun moril yang tiada henti untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini. Tiada kata yang cukup untuk berterimakasih atas kebaikan orang tua dan keluarga saya. Doa dan rasa kasih sayang yang hanya saya berikan, semoga Bapak, Ibu, kakak dan adik saya selalu diberikan Panjang umur, Kesehatan jasmani serta Rohani, kebahagiaan dan keberkahan di dunia maupun akhirat, aamiin. Skripsi ini kupersembahkan untuk kalian.
2. Terimakasih yang sebesar-besarnya untuk penasehat akademik saya Ibu Lita Mulia, S.Pd., M.Pd., dosen pembimbing 1 saya Bapak Nur Fitrianto, M.Pd., dan pembimbing II saya Bapak Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd. selaku Koordinator Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan bimbingan dengan baik selama ini, semoga selalu diberikan umur yang Panjang serta diberikan Kesehatan oleh Allah SWT. Terimakasih telah memberikan ilmu yang bermanfaat dan selalu membimbing saya dengan tulus untuk membantu dan menyelesaikan skripsi ini.
3. Terimakasih banyak untuk 3 validator saya yaitu Bapak Dzulfiqar Diyananda, S.T., M.Pd., selaku dosen ahli, Bapak Agung Nopitra S.Pd., selaku Asisten Dirtek, dan Bapak Randy Adam S.Pd., selaku pelatih kepala barito Putera 16 yang telah memvalidasi model Latihan saya dari awal sampai akhir dengan baik, semoga selalu diberikan umur yang Panjang serta diberikan Kesehatan oleh Allah SWT.

**MODEL LATIHAN *HEADING* PERMAINAN SEPAK BOLA
PADA USIA 20 TAHUN UNTUK PESERTA MAHASISWA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

ABSTRAK

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengembangkan Latihan *heading* permainan sepak bola pada usia 20 tahun pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah metode *Research and Development* (R&D) dari metode ADDIE. Subyek dari penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Negeri Jakarta yang berjumlah 13 orang. Tahapan dalam penelitian ini adalah (1) analisis, (2) desain, (3) pengembangan, (4) implementasi dan (5) evaluasi. Uji coba penelitian dilakukan setelah mendapatkan validasi model dari 3 ahli diantaranya 2 pelatih sepak bola dan 1 dosen ahli. Setelah mendapatkan validasi, maka uji coba pengembangan model Latihan *heading* permainan sepak bola pada usia 20 tahun pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta dapat dilakukan. Uji coba dilakukan bersamaan dengan penyebaran angket diketahui bahwa dalam melakukannya. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa kemudahan dalam melakukannya adalah 50% memilih kategori cukup mudah 28% memilih kategori mudah, dan 22% kategori cukup mudah. Berdasarkan suara tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa model latihan ini di anggap cukup mudah dan menarik.

Kata kunci: Model Latihan, *Heading*, Sepak bola

HEADING TRAINING MODEL FOR FOOTBALL GAMES AT THE AGE OF 20 FOR STUDENT PARTICIPANTS OF JAKARTA STATE UNIVERSITY

ABSTRACT

This study aims to develop a heading training model in football for 20-year-old students at Universitas Negeri Jakarta. The research method used is the Research and Development (R&D) method based on the ADDIE model. The subjects of this study were 13 students from Universitas Negeri Jakarta. The stages of the research include: (1) Analysis, (2) Design, (3) Development, (4) Implementation, and (5) Evaluation. The trial phase was conducted after obtaining model validation from three experts, consisting of two football coaches and one academic expert. After validation, the trial of the developed football heading training model for 20-year-old students at Universitas Negeri Jakarta was carried out. The trial was conducted alongside the distribution of questionnaires. The results of the study showed that in terms of ease of Implementation, 50% of participants rated it as fairly easy, 28% as easy, and 22% as somewhat easy. Based on these responses, it can be concluded that this training model is considered fairly easy and engaging.

Keywords : Training Model, Heading, Football

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. Yang telah memberikan berkat dan rahmatnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini berjudul “ANALISIS *COUNTER ATTACK* TIM SEPAK BOLA UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA PADA KEJUARAAN PIALA PANCASILA 2024 “ disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit untuk saya menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, kepada Bapak **Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd.** selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga dan selaku dosen pembimbing 2, kepada Bapak **Nur Fitranto, M.Pd.** selaku dosen pembimbing I, kepada Ibu **Lita Mulia, M.Pd.** selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikirannya, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang perlukan, orang tua dan keluarga, dan kepada teman-teman yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

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

Jakarta, 10 Juli 2025

MI

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	i
MODEL LATIHAN <i>HEADING</i> PERMAINAN SEPAK BOLA PADA USIA 20 TAHUN UNTUK PESERTA MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA	ii
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian	4
C. Perumusan Masalah.....	4
D. Kegunaan Hasil Penelitian	4
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	6
A. Konsep Pengembangan Model.....	6
B. Konsep Model yang Dikembangkan.....	11
C. Kerangka Teoretik.....	14
1. Hakikat <i>Heading</i>	14
2. Hakikat Sepak bola.....	21
3. Hakikat Latihan	35
D. Rancangan Model.....	39
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	42
A. Tujuan Penelitian.....	42
B. Tempat dan Waktu Penelitian	42
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan	43
D. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	43
E. Langkah-Langkah Pengembangan Model.....	47

1. Penelitian Pendahuluan	47
2. Perencanaan Pengembangan Model	48
3. Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	51
A. Hasil Pengembangan Model.....	51
1. Hasil analisis Kebutuhan	51
2. <i>Design</i> Rancangan Model Awal.....	55
3. Development	55
4. <i>Implementation</i>	79
5. <i>Evaluation</i>	81
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	83
A. Kesimpulan.....	83
B. Saran	83
DAFTAR PUSTAKA	85
LAMPIRAN.....	88
RIWAYAT HIDUP	99



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Langkah-Langkah Model Borg & Gall	7
2. Langkah-Langkah Model ADDIE.....	9
3. Langkah-Langkah Model Dick & Carey.....	10
4. Langkah-Langkah Model Sugiyono.....	11
5. Model Pertama	13
6. Model kedua.....	13
7. Teknik Dasar <i>Heading</i>	18
8. <i>Passing header</i>	19
9. <i>Attacking Header</i>	20
10. Teknik Dasar <i>Passing</i>	24
11. Teknik Dasar <i>Dribbling</i>	25
12. Teknik Dasar <i>Shooting</i>	26
13. Teknik Dasar <i>Control</i>	27
14. Rancangan Model.....	40
15. Diagram Rekapitulasi Tingkat Kesulitan Model Latihan <i>Heading</i>	80

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Model Awal.....	48
2. Nama-nama Validasi Ahli.....	49
3. Hasil Analisis Kebutuhan Pelatih Kepala	51
4. Hasil Analisis Kebutuhan Asisten Pelatih.....	53
5. Kesimpulan Uji Ahli Model Latihan <i>Heading</i> Permainan Pada Usia 20 Tahun	75



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Identitas subjek penelitian.....	88
2. Instrumen Penelitian.....	89
3. Surat Izin Penelitian	90
4. Surat Balasan Penelitian.....	91
5. Surat Keterangan Validasi.....	92
6. Dokumentasi Penelitian	95

