

**MODEL LATIHAN DASAR PENJAGA GAWANG HOKI
RUANGAN SMA NEGERI 9 KOTA TANGERANG**



PEBRI PRATAMA

1604619021

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

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI, 2025**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

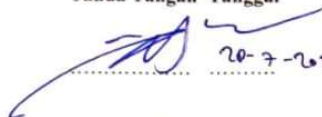
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama

Tanda Tangan Tanggal

Pembimbing I

Drs. Iwan Barata, M. Pd
NIP. 196803092001121001

 20-7-2025

Pembimbing II

Dr. Uzizatun Maslikah, M. Pd
NIP. 198505042019032015

 25-7-2025

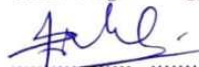
Nama

Jabatan

Tanda Tangan Tanggal

1. Dr. Abdul Gani, S.Pd, M.Pd
NIP. 197802172006041001

Ketua

 20-7-2025

2. Heru Miftakhudin, M.Pd
NIP. 199211122023211022

Sekretaris

 20-7-2025

3. Drs. Iwan Barata, M. Pd
NIP. 196803092001121001

Anggota

 20-7-2025

4. Dr. Uzizatun Maslikah, M. Pd
NIP. 198505042019032015

Anggota

 25-7-2025

5. Dr. Mansur Jauhari, M. Si
NIP. 197408152005011003

Anggota

 20-7-2025

Tanggal Lulus : 0-7-2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulisan skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik sarjana baik di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak 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 dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan 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 karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 18 Juli 2025
Yang membuat pernyataan



Pebri Pratama
No.Reg 1604619021



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET 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 : Pebri Pratama

NIM : 1604619021

Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan

Alamat email : pebripratama25@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 DASAR PENJAGA GAWANG HOKI RUANGAN SMA
NEGERI 9 KOTA TANGERANG**

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, 01 Agustus 2025

Penulis

Pebri Pratama

No. Reg 1604619021

MODEL LATIHAN DASAR PENJAGA GAWANG HOKI RUANGAN SMA NEGERI 9 KOTA TANGERANG

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan dasar bagi penjaga gawang hoki ruangan di SMA Negeri 9 Kota Tangerang. Berdasarkan hasil observasi awal, keterampilan penjaga gawang dalam latihan dasar penjaga gawang, terutama dalam aspek kecepatan reaksi, teknik dasar menahan bola, dan menendang bola. Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development* (R&D) dengan pendekatan model ADDIE (*analyze, design, development, implementation, evaluation*). Hasil penelitian ini berupa 15 model latihan dasar penjaga gawang yang divalidasi oleh dosen ahli hoki dan pelatih hoki. Model yang dikembangkan berfokus pada teknik dasar seperti menahan bola menggunakan kaki, tangan, serta meningkatkan kemampuan membaca permainan dan posisi. Implementasi model menunjukkan adanya peningkatan keterampilan dengan demikian, model latihan ini menjadi alternatif latihan untuk pelatih dalam membina atlet khususnya penjaga gawang pemula pada level Sekolah Menengah Atas.

Kata kunci : *model latihan dasar, penjaga gawang, hoki ruangan*



BASIC TRAINING MODEL INDOOR HOCKEY GOALKEEPERS IN SENIOR HIGH SCHOOL 9 TANGERANG CITY

ABSTRACT

This study aims to develop a basic training model for indoor hockey goalkeepers at SMA Negeri 9 Tangerang City. Based on the results of preliminary observations, goalkeepers' skills in basic goalkeeping training, especially in the aspects of reaction speed, basic techniques for holding the ball, and kicking the ball, have been analyzed. This research uses the Research and Development (R&D) method with the ADDIE model approach (analyze, design, development, implementation, evaluation). The results of this study include 15 validated goalkeeper basic training models approved by hockey expert lecturers and hockey coaches. The developed model focuses on basic techniques such as holding the ball using the feet and hands, and improving the ability to read the game and position. The implementation of the model shows an increase in skills; thus, this training model serves as an alternative training for coaches in fostering athletes, especially beginner goalkeepers at the senior high school level.

Keywords: basic training model, goalkeeper, indoor hockey



KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berrkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Model Latihan Dasar Penjaga Gawang Hoki Ruangan SMA Negeri 9 Kota Tangerang” Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi pesyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Pada kesempatan ini banyak mengucapkan terimakasih kepada Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd.** Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Dr. Abdul Gani, S.Pd., M.Pd.** Selaku Koordinasi Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga, Bapak **Drs. Iwan Barata, M.Pd.** Selaku Dosen Pembimbing I, Ibu **Dr. Uzizatun Maslikah, S.Pd., M.Pd.** Selaku Dosen Pembimbing II, Bapak **Dr. Mansur Jauhari, M.Si.** Selaku Dosen Pembimbing Akademik saya yang telah membantu selama perkuliahan berlangsung. dan seluruh Bapak/ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, Keluarga Besar Perkumpulan Hockey Universitas Negeri Jakarta, terimakasih juga kepada SMA Negeri 9 Kota Tangerang yang menjadi bagian penting dari penelitian khususnya siswa-siswi eskul hoki SMA Negeri 9 Kota Tangerang, yang telah menyediakan tempat dalam usaha memperoleh hasil variasi model – model latihan yang saya perlukan, Terimakasih

juga kepada bapak **Hartman Nugraha S.Pd, M.Pd.** selaku dosen ahli hoki Universitas Negeri Jakarta, bapak **Helmi Haikal S.Pd.** selaku pelatih penjaga gawang hoki dan bapak **Zaki Lukman Hakim S.Or.** selaku pelatih SMA Negeri 9 Kota Tangerang atas validasi model saya atas masukan dan sarannya untuk memperbaiki variasi model – model latihan saya. Terima kasih yang sebesar-besarnya saya sampaikan kepada Kedua orang tua saya yang doanya terus mengalir dan dukungan material maupun moral, penulis berterimakasih juga kepada Nurlita Azzahra, Tasya Pramitha dan Sandika Dimas Permana, yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini

Akhir kata penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Tapi penulis yakin, di dalam kekurangannya. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 18 Juli 2025



PP

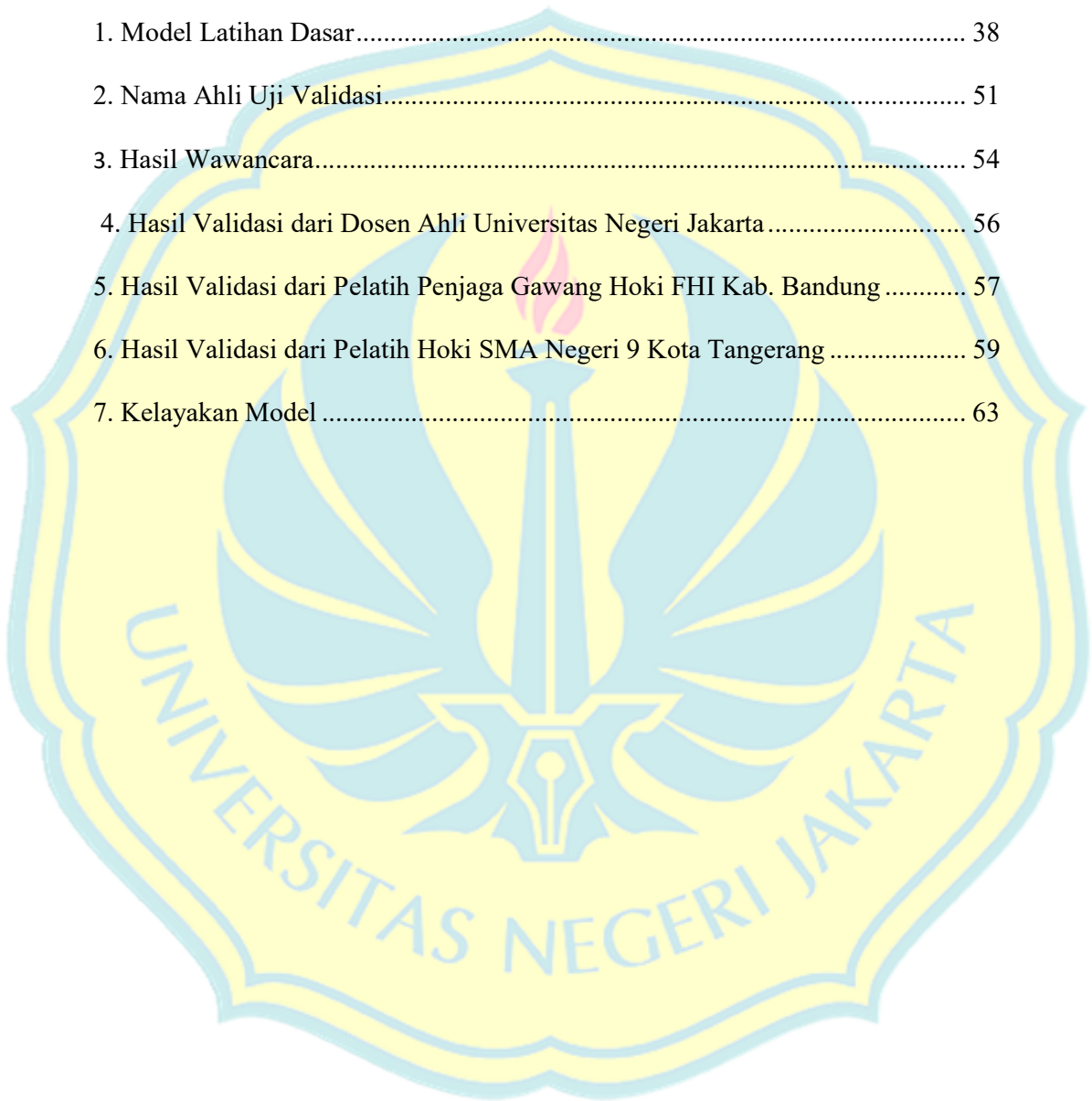
DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian	3
C. Perumusan Masalah	3
D. Kegunaan Hasil Penelitian	3
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	4
A. Konsep Pengembangan Model.....	4
1. Model ADDIE.....	5
B. Konsep Model Yang Dikembangkan	8
C. Kerangka Teoritik	11
2. Hakikat Model	11
3. Hakikat Ekstrakurikuler.....	12
4. Karakteristik Siswa Menengah Atas.....	12
5. Hakikat Latihan	13
6. Model Latihan.....	14
7. Hakikat Penjaga Gawang	18
8. Hakikat Latihan Penjaga Gawang.....	21
9. Hakikat Kecepatan	24
10. Hakikat Hoki Ruangan	26
D. Rancangan Model.....	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	34
A. Tujuan Penelitian	34
B. Tempat dan waktu Penelitian.....	34
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan	34

D. Pendekatan dan Metode Penelitian	34
E. Langkah-langkah Pengembangan Model.....	36
1. Peneltian Pendahuluan.....	37
2. Perencanaan Pengembangan Model	37
3. Validasi , Revisi Model dan Implementasi Model.....	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	53
A. Hasil Pengembangan Model	53
1. Hasil Analisis Kebutuhan.....	53
2. Model Final	60
B. Kelayakan Model (teoritik dan empiris)	60
C. Efektivitas Model (melalui uji coba).....	64
D. Pembahasan.....	64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	65
A. Kesimpulan	65
B. Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA.....	67
LAMPIRAN.....	70
RIWAYAT HIDUP	111

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Model Latihan Dasar.....	38
2. Nama Ahli Uji Validasi.....	51
3. Hasil Wawancara.....	54
4. Hasil Validasi dari Dosen Ahli Universitas Negeri Jakarta	56
5. Hasil Validasi dari Pelatih Penjaga Gawang Hoki FHI Kab. Bandung	57
6. Hasil Validasi dari Pelatih Hoki SMA Negeri 9 Kota Tangerang	59
7. Kelayakan Model	63



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Konsep Model ADDIE.....	5
2. Model Latihan Dasar Penjaga Gawang.....	10
3. Menahana Bola Dengan Tangan	22
4. Menahan Bola Dengan Kaki.....	23
5. Menahan bola dengan cara menyapu (sliding teckel).....	23
6. Sudut Penjaga Gawang	24
7. Lapangan Hoki Ruangan.....	27
8. Gawang Hoki Ruangan	28
9. Stik Hoki Ruangan Pemain dan stik Penjaga gawang	29
10. Bola Hoki Ruangan	30
11. Perlengkapan Penjaga Gawang.....	30
12. Flowchart Rancangan Model Latihan Penjaga Gawang	33

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Izin Penelitian	70
Lampiran 2 Surat Balasan Izin Penelitian.....	71
Lampiran 3 Surat Tugas Membimbing	72
Lampiran 4 Surat Validasi Model.....	73
Lampiran 5 Model Latihan	76
Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian Model Latihan Penjaga Gawang	103
Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian Model Latihan Penjaga Gawang	103
Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian Model Latihan Penjaga Gawang	103
Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian Model Latihan Penjaga Gawang	103

