

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEKNIK DASAR
BLOCKING PADA PENJAGA GAWANG FUTSAL
DI EKSTRAKURIKULER SMAN 1 SUKARAJA**



Intelligentia - Dignitas

Rahmah Fauzi

(1601619012)

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal	
Pembimbing I			
Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd NIP. 197510092005011002		29/7 2025	
Pembimbing II			
Eko Prabowo, M.Pd. NIP. 198604172020121012		4/8 2025	
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Shela Ginanjar, M.Pd NIP. 198804142022031003	Ketua		31/7 2025
2. Dr. Muhammad Gilang Ramadhan, M.Pd NIP. 199402162024061003	Sekretaris		1/8 2025
3. Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd NIP. 197510092005011002	Anggota		29/7 2025
4. Eko Prabowo, M.Pd NIP. 198604172020121012	Anggota		4/8 2025
5. Dr. Slamet Sukriadi, S.Pd, M.Pd NIP. 198210282015041002	Anggota		1/8 2025

Tanggal Lulus : 22 Juli 2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini Saya Menyatakan Bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendaftar gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta Maupun Perguruan tinggi lain 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 ada karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain. Kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan sebutan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pusaka
4. Pernyataan ini saya buat sesungguhnya apa bila dekemudian hari terdapat penyimpangan dan ke tidak benar dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang di peroleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 15 Juli, 2025

Yang Membuat Pernyataan



Rahmah Fauzi

NIM: 1601619012



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 : Rahmah Fauzi
NIM : 1601619012
Fakultas/Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Alamat email : rahmafauzi201@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 TEKNIK DASAR BLOCKING PADA PENJAGA
GAWANG FUTSAL DI EKSTRAKURIKULER SMAN 1 SUKARAJA”**

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, 4 Agustus 2025
Penulis

(Rahmah Fauzi)

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEKNIK DASAR *BLOCKING*
PADA PENJAGA GAWANG FUTSAL DI EKSTRAKURIKULER
SMAN 1 SUKARAJA**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan teknik dasar *blocking* pada penjaga gawang futsal . Penelitian ini dilakukan dengan metode *Research and Development (R&D)* dengan model pengembangan ADDIE (*Analyze, Design, Develop, Implement dan Evaluate*) Model ini dikembangkan sebagai solusi untuk meningkatkan efektivitas latihan *blocking* dalam situasi yang menuntut kreativitas, kecepatan, reaksi, kelincahan, dan koordinasi kiper yang baik. Metode penelitian yang digunakan meliputi perancangan awal 20 model latihan yang kemudian divalidasi oleh para ahli futsal. Hasil validasi menunjukkan bahwa 20 model dinyatakan layak diterapkan. Model yang telah divalidasi kemudian diuji coba pada kelompok kecil untuk menilai tingkat kesulitan dan keterpahaman oleh pemain. Hasil uji coba menunjukkan bahwa dari 20 model yang layak, sebanyak 2 model tergolong "sangat mudah", 15 model "mudah", dan 3 model "kurang mudah" serta penilaian kemenarikan dari 20 model sebanyak 2 model tergolong "sangat menarik" dan 18 model "menarik" data tersebut berdasarkan pemahaman dan penerapan oleh pemain.

Kata kunci: futsal, *blocking*, penjaga gawang.



**DEVELOPMENT OF A BASIC BLOCKING TECHNIQUE TRAINING
MODEL FOR FUTSAL GOALKEEPERS IN AN EXTRACURRICULAR
COURSE AT SMAN 1 SUKARAJA**

ABSTRACT

This study aims to develop a basic blocking technique training model for futsal goalkeepers. This research was conducted using the Research and Development (R&D) method with the ADDIE (Analyze, Design, Develop, Implement, and Evaluate) development model. This model was developed as a solution to increase the effectiveness of blocking training in situations that demand creativity, speed, reaction, agility, and good goalkeeper coordination. The research method used included the initial design of 20 training models, which were then validated by futsal experts. The validation results showed that 20 models were deemed feasible to implement. The validated models were then tested on small groups to assess the level of difficulty and understanding by players. The trial results showed that of the 20 feasible models, two were classified as "very easy," 15 as "easy," and three as "less easy." The attractiveness rating of the 20 models was categorized as "very interesting" and 18 as "interesting." The data was based on players' understanding and application.

Keywords: futsal, blocking, goalkeeper.



KATA PENGANTAR

Puji serta syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat hidayah dan kasih sayang-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam juga peneliti haturkan kepada baginda besar Nabi Muhammad SAW yang telah menyampaikan risalah Islamiyah kepada umat manusia. Tiada kata yang mampu peneliti ucapkan selain rasa syukur atas segala ilmu yang telah diberikan oleh Allah SWT berupa ilmu, rahmat dan ridhonya. Skripsi ini diajukan dengan judul “PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEKNIK DASAR *BLOCKING* PADA PENJAGA GAWANG FUTSAL DI EKSTRAKURIKULER SMAN 1 SUKARAJA”. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Negeri Jakarta.

Dengan rasa hormat peneliti mengucapkan terimakasih banyak kepada :

1. Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta
2. Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd., M.Kes.AIFO. Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
3. Dr. Muhammad Gilang Ramadhan, S.Si., M.Pd., Dosen Pembimbing Akademik
4. Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd., Dosen Pembimbing Skripsi I
5. Bapak Eko Prabowo, M.Pd., Dosen Pembimbing II

yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini. Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 18 Juli 2025

RF

LEMBAR PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim... Allhamdulillah puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala nikmat rahmat hidayah serta kasih sayang-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar *Blocking* Pada Kiper Futsal Di Ekstrakurikuler Sman 1 Sukaraja“. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi 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 bagi peneliti untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini. Oleh karena itu peneliti sangat mengapresiasi dan berterimakasih sedalam- dalamnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan kepada peneliti selama proses penyusunan skripsi ini. Dengan ini peneliti persembahkan untuk:

1. Alm. Ayah H. Rakhmattullah S.Pd dan Ibu Hj. Maemunah S.Pd selaku kedua orang tua saya. Alhamdulillah kini penulisan sudah berada ditahap ini, menyelesaikan karya tulis sederhana ini sebagai perwujudan Bahwa kalian telah melaksana kan kewajiban sebagai orangtua yang memberikan anak ilmu di dunia maupun Akhirat.
2. Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian.
3. Bapak Dr. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd., selaku Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd., M.Kes.AIFO., selaku ketua program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan persetujuan kepada peneliti untuk melakukan penelitian dan penyusunan skripsi sehingga proses penyusunan skripsi ini bisa berjalan dengan lancar.

5. Bapak Dr. Muhammad Gilang Ramadhan, M.Pd., selaku penasehat akademik yang telah membimbing peneliti selama perkuliahan sampai penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak Muchtar Hendra Hasibuan M.Pd., selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan banyak waktu, tenaga, dan pikiran dalam mengarahkan dan memotivasi peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
7. Bapak Eko Prabowo, M.Pd., selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan saran dan membimbing peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
8. Seluruh dosen dan staf program Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan berbagai ilmu kepada peneliti dan membantu peneliti dalam proses administrasi selama mengikuti pendidikan.
9. Kepala Sekolah Sman 1 Sukaraja serta Guru dan Pelatih Futsal eskul sman 1 sukaraja, yang telah memberikan izin dan membantu dalam melakukan penelitian ini.
10. Kaka kandung saya Risman Yudistira, Rustam Arifin, dan Adik saya Rizky Maulana, dan Kaka Ipar Saya Ayi Mirawati, dan Regita Trifany A, dan Sudara saya Bapak Dr. Indra wiguna, Ibu Esca , Ibu Renty dan Sister Hasni sister Zalwa yang turut memberikan doa, motivasi, dan dukungan. Tak lupa tiga keponakan saya , Ridwan, Nadia dan Adnan yang slalu menghibur saya dalam proses skripsi ini.
11. Sahabat saya yang bernama Rani Rahmawati, Anisa, Itus, Azizah, Adesa, Vira, Ghina, Mita, Mey, Nurul, Tasya, kak mus, Manda yang selalu menemani proses peneliti, memberikan dukungan, motivasi dan menjadi tempat keluh kesah, serta memberikan semangat yang luar biasa sehingga dapat terselesaikannya skripsi ini, terimakasih selalu ada dalam masa – masa sulit saya.
12. Terimakasih Rahmah Fauzi (ATU), diri saya sendiri yang telah berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses perkuliahan dan penyusunan skripsi ini.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR	vi
LEMBAR PERSEMBAHAN	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian	4
C. Perumusan Masalah	4
D. Kegunaan Hasil Penelitian	4
BAB II KAJIAN TEORETIK	6
A. Kosep Pengembangan model	6
B. Konsep Model yang Dikembangkan	15
C. Kerangka Teoritik	17
1. Hakikat Latihan	17
2. Hakikat Futsal	20
3. Hakikat Penjaga Gawang	27
4. Hakikat <i>Blocking</i> Bola	33
5. Hakikat Extrakulikuler	39
D. Rancangan Model	42
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	44
A. Tujuan Penelitian	44
B. Tempat dan Waktu Penelitian	44
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan	44

D.	Pendekatan dan Metode Penelitian	45
E.	Langkah-Langkah Pengembangan Model.....	47
	1. Penelitian Pendahuluan.....	47
	2. Perencanaan Pengembangan Model	48
	3. Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		60
A.	Hasil Pengembangan Model	60
	1. Hasil Analisis Kebutuhan	60
	2. Model Final.....	62
B.	Kelayakan Model	84
C.	Efektifitas Model (Melalui Uji Coba)	88
D.	Pembahasan.....	109
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		112
A.	Kesimpulan	112
B.	Saran.....	112
DAFTAR PUSTAKA.....		114
LAMPIRAN.....		116
RIWAYAT HIDUP.....		116

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tahapan Pengembangan	50
Tabel 3.2 Skor Penilaian	55
Tabel 3.3 Kriteria Penilaian.....	55
Tabel 3.4 Norma Angket	56
Tabel 3.5 Angket siswa	56
Tabel 3.6 Angket Siswa.....	58
Tabel 4. 1 Hasil Wawancara Pelatih Futsal Ekstrakurikuler SMAN 1 SUKARAJA	61
Tabel 4.2 Legend Model Latihan <i>Blocking</i> Penjaga Gawang Futsal	62
Tabel 4. 3 Nama Ahli Dalam Uji Validasi.....	84
Tabel 4. 4 Kesimpulan Model Final.....	85
Tabel 4.5 Hasil Uji Coba Kemudahan dan Kemenarikan	109

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Tahapan Model ADDIE	10
Gambar 2.2 Model Latihan <i>Blocking</i>	16
Gambar 2.3 Model Latihan <i>Blocking</i>	17
Gambar 2.4 Pemain futsal ekstrakurikuler sman 1 sukaraja	24
Gambar 2.5 Ukuran Lapangan Futsal	25
Gambar 2.6 Gawang Futsal.....	26
Gambar 2.7 Bola Futsal.....	27
Gambar 2.8 <i>blocking</i> bola bawah (cross L)	36
Gambar 2.9 <i>Blocking</i> bola bawah (cross M).....	36
Gambar 2.10 <i>Blocking</i> bola bawah (Splitt)	37
Gambar 2. 11 <i>Blocking</i> bola bawah (Diving).....	37
Gambar 2. 12 <i>blocking</i> bola atas	39
Gambar 2. 13 <i>Blocking</i> bola atas.....	39
Gambar 2.14 Rancangan Model yang Dikembangkan	43
Gambar 3.1 Rancangan Model ADDIE	46
Gambar 4.1 Diagram Hasil Kemudahan Model RF 1 <i>blocking</i> atas.....	89
Gambar 4.2 Diagram Hasil Kemudahan Model RF 2 <i>blocking</i> atas.....	89
Gambar 4.3 Diagram Hasil Kemudahan Model RF 3 <i>blocking</i> atas.....	90
Gambar 4.4 Diagram Hasil Kemudahan Model RF 4 <i>blocking</i> atas.....	90
Gambar 4.5 Diagram Hasil Kemudahan Model RF 4 <i>blocking</i> Bawah (<i>cross</i> L) ..	91
Gambar 4.6 Diagram Hasil Kemudahan Model RF 5 <i>blocking</i> Bawah (<i>cross</i> L) ..	91
Gambar 4.7 Diagram Hasil Kemudahan Model RF 7 <i>blocking</i> bola Bawah (<i>cross</i> L).....	92
Gambar 4.8 Diagram Hasil Kemudahan Model RF 8 <i>blocking</i> bola Bawah (<i>cross</i> L).....	92
Gambar 4.9 Diagram Hasil Kemudahan Model RF 9 <i>blocking</i> bola Bawah (<i>cross</i> L).....	93
Gambar 4.10 Diagram Hasil Kemudahan Model RF 10 <i>blocking</i> bola Bawah (<i>cross</i> M)	93

Gambar 4.11 Diagram Hasil Kemudahan Model RF 11 <i>blocking</i> bola Bawah (<i>cross M</i>)	94
Gambar 4.12 Diagram Hasil Kemudahan Model RF 12 <i>blocking</i> bola Bawah (<i>cross L</i>)	94
Gambar 4.13 Diagram Hasil Kemudahan Model RF 13 <i>blocking</i> bola Bawah (<i>split</i>)	95
Gambar 4.14 Diagram Hasil Kemudahan Model RF 14 <i>blocking</i> bola Bawah (<i>split</i>)	95
Gambar 4.15 Diagram Hasil Kemudahan Model RF 15 <i>blocking</i> bola Bawah (<i>split</i>)	96
Gambar 4.16 Diagram Hasil Kemudahan Model RF 16 <i>blocking</i> bola Bawah (<i>split</i>)	96
Gambar 4.17 Diagram Hasil Kemudahan Model RF 17 <i>blocking</i> bola Bawah (<i>Diving</i>)	97
Gambar 4.18 Diagram Hasil Kemudahan Model RF 18 <i>blocking</i> bola Bawah (<i>Diving</i>)	97
Gambar 4.19 Diagram Hasil Kemudahan Model RF 19 <i>blocking</i> bola Bawah (<i>Diving</i>)	98
Gambar 4.20 Diagram Hasil Kemudahan Model RF 20 <i>blocking</i> bola Bawah (<i>Diving</i>)	98
Gambar 4.21 Diagram Hasil Kemenarikan Model RF 1 <i>blocking</i> bola Atas.....	99
Gambar 4.22 Diagram Hasil Kemenarikan Model RF 2 <i>blocking</i> atas.....	99
Gambar 4.23 Diagram Hasil Kemenarikan Model RF 3 <i>blocking</i> Bola Atas.....	100
Gambar 4.24 Diagram Hasil Kemenarikan Model RF 4 <i>blocking</i> Bola Atas.....	100
Gambar 4.25 Diagram Hasil Kemenarikan Model RF 5 <i>blocking</i> Bola Bawah (<i>Cross L</i>)	101
Gambar 4.26 Diagram Hasil Kemenarikan Model RF 6 <i>blocking</i> Bola Bawah (<i>Cross L</i>)	101
Gambar 4.27 Diagram Hasil Kemenarikan Model RF 7 <i>blocking</i> Bola Bawah (<i>Cross L</i>)	102
Gambar 4.28 Diagram Hasil Kemenarikan Model RF 8 <i>blocking</i> Bola Bawah (<i>Cross L</i>)	102
Gambar 4.29 Diagram Hasil Kemenarikan Model RF 9 <i>blocking</i> Bola Bawah (<i>Cross M</i>)	103
Gambar 4.30 Diagram Hasil Kemenarikan Model RF 10 <i>blocking</i> Bola Bawah (<i>cross M</i>)	103

Gambar 4.31 Diagram Hasil Kemenarikan Model RF 11 <i>blocking</i> Bola Bawah (<i>Cross M</i>)	104
Gambar 4.32 Diagram Hasil Kemenarikan Model RF 12 <i>blocking</i> Bola Bawah (<i>Cross M</i>)	104
Gambar 4.33 Diagram Hasil Kemenarikan Model RF 13 <i>blocking</i> Bola Bawah (<i>Cross Split</i>).....	105
Gambar 4.34 Diagram Hasil Kemenarikan Model RF 14 <i>blocking</i> Bola Bawah (<i>cross Split</i>)	105
Gambar 4.35 Diagram Hasil Kemenarikan Model RF 15 <i>blocking</i> Bola Bawah (<i>Cross Split</i>).....	106
Gambar 4.36 Diagram Hasil Kemenarikan Model RF 16 <i>blocking</i> Bola Bawah (<i>Cross Split</i>).....	106
Gambar 4.37 Diagram Hasil Kemenarikan Model RF 17 <i>blocking</i> Bola Bawah (<i>Diving</i>)	107
Gambar 4.38 Diagram Hasil Kemenarikan Model RF 18 <i>blocking</i> Bola Bawah (<i>Diving</i>)	107
Gambar 4.39 Diagram Hasil Kemenarikan Model RF 19 <i>blocking</i> Bola Bawah (<i>Diving</i>)	108
Gambar 4.40 Diagram Hasil Kemenarikan Model RF 20 <i>blocking</i> Bola Bawah (<i>Diving</i>)	108

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Angket Justifikasi Ahli.....	116
Lampiran 2. Surat Keterangan Validasi	118
Lampiran 3. Hasil Angket Pemain	124
Lampiran 4. Dokumentasi Penelitian	125
Lampiran 5. Surat Balasan Izin Penelitian	127
Lampiran 6. Surat Partisipan Wawancara	128
Lampiran 7. Olah Data Angket Kemenarikan.....	129
Lampiran 8. Olah Data Angket Kemudahan.....	130

