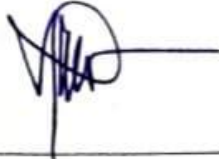
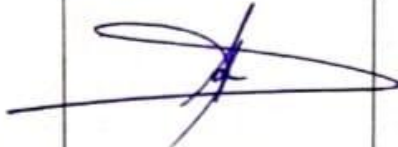


**MODEL LATIHAN *DRIBBLING* FUTSAL UNTUK ATLET
SEKOLAH MENENGAH ATAS**



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

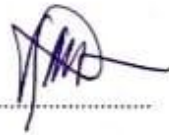
LEMBAR BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS

No	Nama Dosen	Tanda Tangan	Tanggal
1	Dr. Sujarwo, M.Pd (Ketua)		
2	Prof. Dr. Drs. Hernawan, SE., M.Pd (Pembimbing 1)		
3	Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd (Pembimbing 2)		
4	Dr. Slamet Sukriadi, M.Pd (Penguji)		
5	Dr. Andi Hasriadi, M.Pd (Penguji)		

Judul Tesis :

**MODEL LATIHAN *DRIBBLING* FUTSAL UNTUK ATLET
SEKOLAH MENENGAH ATAS**

Nama : Heru Romonia
 Nomor Registrasi : 1606823040
 Program Studi : Pendidikan Jasmani

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER	
Pembimbing I  Prof. Dr. Drs. Hernawan, SE., M.Pd Tanggal:	Pembimbing II  Dr. Oman Enju Subandi, M.Pd Tanggal :
Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd (Ketua)¹	 Tanggal
Dr. Sujarwo, M.Pd (Koordinator Program Studi)²	 Tanggal
Nama : Heru Romonia No. Reg : 1606823040 Tanggal Lulus : Tahun Angkatan : 2023/2024	
1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta 2. Program Studi Magister Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta	

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Heru Romonia
NIM : 1606823040
Tempat/Tanggal Lahir : Jakarta, 31 Desember 1991
Program : Magister
Program Studi : Magister Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa Tesis dengan judul “Model Latihan *Dribbling* Futsal Untuk Atlet Sekolah Menengah Atas” merupakan karya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah Saya nyatakan dengan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka Saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Program Studi Magister Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Juli 2025

Yang menyatakan



Heru Romonia



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

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 : HERU ROMONIA
NIM : 1606823040
Fakultas/Prodi : PENDIDIKAN JASMANI
Alamat email : heruromonia383@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☐ Skripsi ☒ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

**MODEL LATIHAN DRIBBLING FUTSAL UNTUK ATLET SEKOLAH
MENENGAH ATAS**

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 1 September 2025

Penulis

(HERU ROMONIA)

PERNYATAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Heru Romonia
NIM : 1606823040

Menyatakan bahwa Saya telah mempublikasikan hasil penelitian Tesis Saya sebagai berikut.

FUTSAL DRIBBLING TRAININGS MODEL FOR HIGH SCHOOL STUDENT
Available online at: <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/gjik>
Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan Permalink/DOI:

Heru Romonia, Hernawan, Oman Unju Subandi

Yang menyatakan



Heru Romonia



FUTSAL *DRIBBLING* TRAININGS MODEL FOR HIGH SCHOOL STUDENT

Heru Romonia

Abstract

Futsal is used as a stepping stone to improve individual skills before embarking on a career in football. Futsal requires players to perform high-intensity, fast-paced actions in limited space, requiring a high level of physical and physiological effort, as well as tactical and technical skills.

This study aims to produce a product and test the effectiveness of a futsal dribbling training model for high school athletes. This research method uses the ADDIE research and development (R&D) model. The subjects of the study were futsal extracurricular athletes from State Senior High School 7 Central Jakarta and futsal extracurricular athletes from State Senior High School 79 South Jakarta. The instruments used were questionnaires, interviews, observations, and futsal dribbling measurement tests. The results of expert validation from coaching material experts, futsal coaching experts, and test and measurement experts stated that this training model is valid for use. The small group trial stage showed that the athlete's response was very good. The effectiveness test involving two high school futsal clubs with 40 futsal athletes using a pretest-posttest design showed that the dribbling training model was quite effective and practical in improving the futsal dribbling abilities of high school athletes. Thus, this model can be used as a training model to stimulate athletes in improving the futsal dribbling abilities of high school athletes.

Keywords: *Training model, Dribbling, Futsal, High School Athletes.*

MODEL LATIHAN *DRIBBLING* FUTSAL UNTUK ATLET SEKOLAH MENENGAH ATAS

Heru Romonia

Abstrak

Futsal dijadikan sebuah batu loncatan untuk meningkatkan kemampuan skill individu sebelum memulai karir di sepakbola. Futsal mengharuskan pemainnya melakukan aksi dengan intensitas tinggi secara cepat dan penuh ruang yang sedikit, sehingga memerlukan upaya fisik dan fisiologis yang tinggi, serta taktik dan keterampilan teknis.

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan produk dan menguji efektifitas model latihan dribbling futsal untuk atlet Sekolah Menengah Atas. Metode penelitian ini menggunakan *research and development* (R&D) model ADDIE. Subyek penelitian adalah atlet ekstrakurikuler futsal Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Jakarta Pusat dan atlet ekstrakurikuler futsal Sekolah Menengah Atas 79 Jakarta Selatan. Instrumen yang digunakan dengan angket, wawancara, observasi dan tes pengukuran dribbling futsal. Hasil validasi ahli dari ahli materi kepelatihan, ahli kepelatihan futsal, dan ahli tes dan pengukuran menyatakan bahwa model latihan ini valid untuk digunakan. Pada tahap uji coba kelompok kecil menunjukkan bahwa respon atlet sangat baik. Uji efektivitas melibatkan dua klub futsal sekolah menengah atas dengan 40 atlet futsal menggunakan desain pretest-posttest menunjukkan bahwa model latihan *dribbling* cukup efektif dan praktis dalam meningkatkan kemampuan dribbling futsal atlet Sekolah Menengah Atas. Dengan demikian model ini dapat digunakan sebagai model latihan untuk menstimulus atlet dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* futsal atlet Sekolah Menengah Atas.

Kata kunci : Model latihan, Dribbling, Futsal, Atlet Sekolah Menengah Atas

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur yang tak terhingga penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, Tuhan Yang Mahakuasa, karena berkat Rahmat dan Hidayah-Nya Tesis yang berjudul **“Model Latihan *Dribbling* Futsal untuk Atlet Sekolah Menengah Atas”** dapat diselesaikan dengan baik. Tesis ini ditulis sebagai bagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Magister pada Program Studi Magister Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Penyusunan Tesis ini dapat selesai dengan baik karena mendapat dukungan, bimbingan, dan masukan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih tak terhingga kepada:

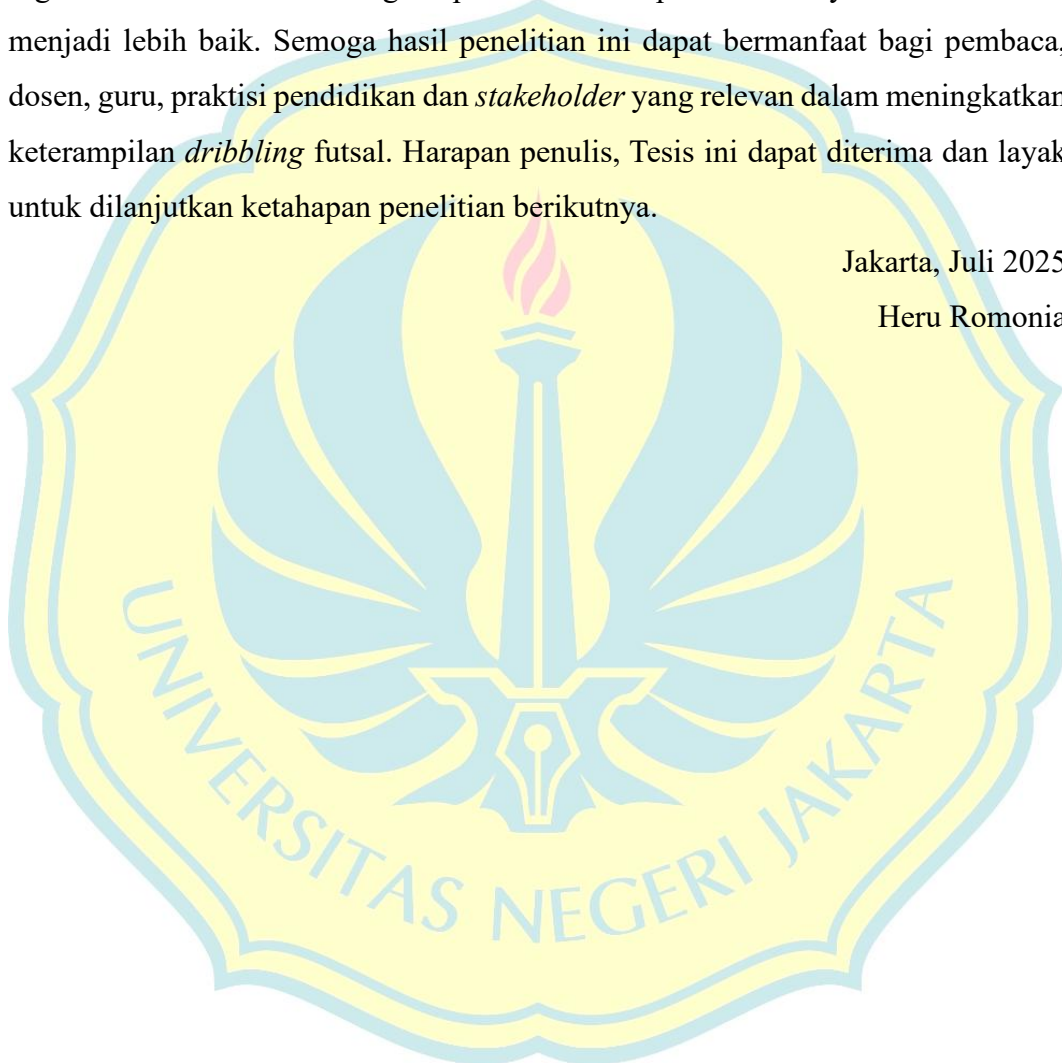
1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak dan Ibu Wakil Dekan I, II dan III Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.
3. Dr. Sujarwo, M.Pd, Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.
4. Prof. Dr. Drs. Hernawan, SE., M.Pd., sebagai Pembimbing I yang telah membimbing peneliti hingga tesis ini dapat selesai paripurna.
5. Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd, sebagai Pembimbing II yang telah membimbing peneliti hingga mencapai momen akademik terbaik ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen serta sivitas akademika Program Studi Magister Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.
7. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada rekan-rekan mahasiswa Magister Pendidikan Jasmani yang telah menaruh simpati dan banyak membantu baik secara langsung maupun tidak langsung hingga Tesis ini dapat diselesaikan.

8. Kedua Orang Tua saya, Abah Muslim dan Mami Romi, Istriku Nurhalimah serta kedua buah kecilku Zea dan Zain, dan juga saudara sekandung yang sudah mendukung hingga memotivasi

Penulis menyadari bahwa tiada yang sempurna, begitupun dengan Tesis ini, segala masukan dan saran sangat diperlukan dalam perbaikan karya ilmiah ini untuk menjadi lebih baik. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca, dosen, guru, praktisi pendidikan dan *stakeholder* yang relevan dalam meningkatkan keterampilan *dribbling* futsal. Harapan penulis, Tesis ini dapat diterima dan layak untuk dilanjutkan ketahapan penelitian berikutnya.

Jakarta, Juli 2025

Heru Romonia



DAFTAR ISI

	Halaman
COVER	
LEMBAR BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS	i
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER	ii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iv
PERNYATAAN PUBLIKASI	v
ABSTRACT	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian	6
C. Perumusan Masalah	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. <i>State of the Art</i>	6
F. Peta Jalan Penelitian	10
BAB II KAJIAN TEORETIK	11
A. Konsep Pengembangan Model	11
B. Konsep Model yang Dikembangkan	24
C. Kerangka Teoretis	26
1. Futsal	26
2. Teknik <i>Dribbling</i> Futsal	29
3. Latihan	34
4. Karakteristik Atlet Sekolah Menengah Atas	39

D. Rancangan Model	41
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	43
A. Tempat dan Waktu Penelitian	43
1. Tempat Penelitian	43
2. Waktu Penelitian	43
B. Tujuan Penelitian	43
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan	43
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	44
E. Langkah-langkah Pengembangan Model	44
F. Instrumen Tes	62
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	65
A. Hasil Pengembangan Produk Awal	65
1. Analisis	65
2. Design	67
3. Tahap Pengembangan	68
4. Tahap Implementasi	71
5. Evaluasi	77
B. Pembahasan Hasil Penelitian	78
C. Pembahasan Model	79
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI	83
A. Simpulan	83
B. Implikasi	83
C. Saran	84
Daftar Pustaka	85

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Data Hasil Tes Dribbling Futsal atlet Sekolah Menengah Atas...	2
Tabel 3.1 Desain Penelitian dalam Uji Efektivitas Model	60
Tabel 3.2 Kategori Nilai N-Gain	61
Tabel 3.3 Tafsiran Nilai N-Gain	61
Tabel 3.4 Norma Test dribbling	63
Tabel 4.1 Hasil Analisis Kebutuhan dan Temuan Lapangan	65
Tabel 4.2 Item Model	67
Tabel 4.3 Validator Ahli	68
Tabel 4.4 Kelayakan Validasi Item Model	69
Tabel 4.5 Hasil Tes Dribbling Futsal Atlet Sekolah Menengah Atas	72
Tabel 4.6 Hasil Angket Uji Kelayakan Kelompok Kecil	72
Tabel 4.7 Jumlah Atlet pada Uji Efektivitas	73
Tabel 4.8 Rata-rata Preset Dribbling Futsal Kelas Eksperimen dan Kontrol	74
Tabel 4.9 Rata-rata posttest Dribbling Futsal Kelas Eksperimen dan Kontrol	74
Tabel 4.10 Hasil Uji N-Gain Score	75
Tabel 4.11 Hasil Uji Normalitas N-Gain Kemampuan Dribbling Futsal ...	75
Tabel 4.12 Hasil Uji Homogenitas N-Gain Dribbling Futsal Kelas Eksperimen dan Kontrol	76
Tabel 4.13 Hasil Uji Perbedaan Rata-rata N-Gain Kemampuan Dribbling Futsal Atlet Sekolah Menengah Atas	77
Tabel 4.14 Item Model Latihan	79

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.1 Diagram Hasil Tes Dribbling Futsal	
Atlet Sekolah Menengah Atas	2
Gambar 1.2 Diagram Kebutuhan Pelatih Futsal Sekolah Menengah Atas	
Terkait Materi Peningkatan Keterampilan Dribbling	3
Gambar 1.3 Visualisasi Keterhubungan Overlay Variable	7
Gambar 1.4 Visualisasi Kepadatan Kata Kunci Kejadian Bersama	
(Co Occurrence)	8
Gambar 1.5 Peta Jalan Penelitian	10
Gambar 2.1 Tahapan MPI	14
Gambar 2.2 Model ADDIE	15
Gambar 2.3 Instructional Design R&D Dick & Carey	17
Gambar 2.4 Model Kemp	18
Gambar 2.5 Instructional Design R and D (Borg & Gal)	20
Gambar 2.6 Teknik Melakukan Dribbling	29
Gambar 2.7 Dribbling with the sole of the foot	32
Gambar 2.8 Menggiring bola dengan kaki bagian dalam	32
Gambar 2.9 Menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar	33
Gambar 2.10 Menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki	33
Gambar 2.11 Rancangan Model	42
Gambar 3.1 Ketentuan ukuran marker	62
Gambar 3.2 Alur Tes Dribbling	63