

**MODEL LATIHAN SHOOTING PADA SEPAK BOLA
BERBASIS BALL LAUNCHER U15-17**



FAJRI TYASNANDA

1602621034

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

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2026

MODEL LATIHAN *SHOOTING* PADA SEPAK BOLA BERBASIS *BALL LAUNCHER* U15-17

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan *shooting* pada permainan sepak bola berbasis *ball launcher* bagi atlet usia 15–17 tahun. Latar belakang penelitian didasarkan pada kondisi latihan *shooting* yang masih bersifat konvensional, kurang konsisten dalam kualitas umpan, serta belum memberikan repetisi latihan yang terukur. Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) dengan model ADDIE yang meliputi tahap analisis, desain, dan pengembangan, tanpa melanjutkan ke tahap implementasi dan evaluasi secara luas. Subjek penelitian adalah atlet sepak bola usia 15–17 tahun yang tergabung dalam Bintang *Junior Soccer School*. Produk yang dikembangkan berupa 20 bentuk model latihan *shooting* berbasis *ball launcher* yang dirancang untuk memberikan umpan secara konsisten dengan variasi arah, kecepatan, dan sudut bola. Validasi model dilakukan oleh ahli sepak bola dan instruktur kepelatihan, kemudian dilanjutkan dengan uji coba lapangan terbatas untuk memperoleh informasi awal terkait aspek kemudahan penggunaan. Hasil uji coba menunjukkan bahwa model latihan memiliki tingkat kemudahan penggunaan sebesar 60,85% yang berada pada kategori cukup, sehingga model latihan dinilai layak dan dapat dipahami sebagai dasar pengembangan latihan *shooting*. Dengan demikian, model latihan *shooting* berbasis *ball launcher* ini dapat dijadikan sebagai produk pengembangan awal dan referensi bagi pelatih dalam menyusun latihan *shooting* yang lebih terstruktur bagi pemain usia 15–17 tahun.

Kata Kunci: sepak bola, *shooting*, model latihan, *ball launcher*

SHOOTING PRACTICE MODEL IN SOCCER BASED ON BALL LAUNCHER U15-17

ABSTRACT

This study aims to develop a shooting training model in soccer based on a ball launcher for athletes aged 15–17 years. The background of this study is based on the condition of shooting training that is still conventional, lacks consistency in the quality of ball delivery, and does not yet provide measurable training repetitions. This study employed a Research and Development (R&D) method using the ADDIE model, limited to the stages of analysis, design, and development, without proceeding to the implementation and evaluation stages on a broader scale. The research subjects were soccer athletes aged 15–17 years who are members of Bintang Junior Soccer School. The developed product consists of 20 shooting training models based on a ball launcher, designed to provide consistent ball delivery with variations in direction, speed, and angle. Model validation was conducted by soccer experts and coaching instructors, followed by a limited field trial to obtain initial information regarding the ease-of-use aspect. The trial results indicated that the training model achieved an ease-of-use level of 60.85%, which falls into the “fair” category, indicating that the model is feasible and understandable as a basis for developing shooting training. Therefore, the ball launcher-based shooting training model can be used as an initial development product and a reference for coaches in designing more structured shooting training for players aged 15–17 years.

Keywords: soccer, shooting, training model, ball launcher

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama Tanda Tangan Tanggal

Pembimbing I

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

14/26
/1

Pembimbing II

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

19/26
/1

Nama

Jabatan Tanda Tangan Tanggal

Dr. Juriana, S.Psi, M.Si.
NIP. 197606242005012005

Ketua

15/26
/1

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

Sekretaris

19/26
/1

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

Anggota

19/26
/1

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

Anggota

19/26
/1

Prof. Dr. Hidayat Humaid, M.Pd.
NIP. 196302101988031001

Anggota

15/26
/1

Tanggal Lulus : 23 Januari 2026

Intelligentia - Dignitas

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 di perguruan 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 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 saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian 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, 12 Januari 2026

Yang membuat pernyataan,


Fajri Tyasnanda

NIM 1602621034



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 : Fajri Tyasnanda
NIM : 1602621034
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan / Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Alamat email : fajri.tyasnanda15@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 SHOOTING PADA SEPAK BOLA BERBASIS BALL LAUNCHER U15-17

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, 20 Januari 2026

Penulis

(*Fajri Tyasnanda*)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi berjudul **Model Latihan Shooting pada Sepak Bola Berbasis Ball launcher Usia 15–17 Tahun** dapat diselesaikan. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta.

Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, **Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd** selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, **Dr. Hidayat Humaid, M.Pd** selaku Penasehat Akademik, **Nur Fitranto, M.Pd** selaku pembimbing I, dan **Dr. Iman Sulaiman, M.Pd** selaku pembimbing II atas arahan dan bimbingan yang diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada **Bintang Junior Soccer School** atas bantuan dalam pengumpulan data penelitian. Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada orang tua tercinta atas doa, dukungan moral, dan pengorbanan yang tiada henti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Akhir kata, peneliti berharap semoga Allah SWT membalas segala kebaikan seluruh pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang keolahragaan.

Jakarta, 12 Januari 2026

Peneliti

FT

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I. PENDAHULUAN.....	viii
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian.....	4
C. Perumusan masalah.....	4
D. Kegunaan Hasil Penelitian	4
BAB II. KAJIAN TEORITIK.....	6
A. Konsep Pengembangan Model.....	6
B. Konsep Model yang Dikembangkan.....	15
C. Kerangka Teoretik.....	16
D. Rancangan Model.....	51
BAB III. METODE PENELITIAN	55
A. Tujuan Penelitian	55
B. Tempat dan Waktu Penelitian	55
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan	56
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	57
E. Langkah-langkah Pengembangan Model.....	58
1. <i>Analysis</i>	58
2. <i>Design</i>	58
3. <i>Development</i>	62
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	63
A. Hasil Pengembangan Model	64
1. Hasil Analisis Kebutuhan.....	65
2. <i>Design</i> Model Awal	67

3. <i>Development</i>	68
B. Pembahasan.....	95
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	95
A. Kesimpulan	98
B. Saran.....	98
DAFTAR PUSTAKA	100
LAMPIRAN	104



DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 3. 1 Instrumen Uji Justfikasi Ahli	60
Tabel 3. 2 Nama-nama Ahli yang Memvalidasi	62
Tabel 4. 1 Hasil Analisis Kebutuhan	66
Tabel 4. 2 Desain Awal Model	67
Tabel 4. 3 Kesimpulan Uji Ahli	71
Tabel 4. 4 Hasil Analisis Data Uji coba	74
Tabel 4. 5 Model 1 : <i>Volley and Half-Volley Shooting from a Cut-Back Pass</i>	74
Tabel 4. 6 Model 2 : <i>First-Time Shot from a Through Ball</i>	76
Tabel 4. 7 Model 3 : <i>Shooting with a diagonal run</i>	77
Tabel 4. 8 Model 4 : <i>Shooting from a diagonal pass</i>	78
Tabel 4. 9 Model 5 : <i>Shooting with a curved run</i>	79
Tabel 4. 10 Model 6 : <i>Shooting from a Switch of Play with a Cut-Back Pass 1</i> ...	80
Tabel 4. 11 Model 7 : <i>Shooting from a Switch of Play with a Cut-Back Pas 2</i>	81
Tabel 4. 12 Model 8 : <i>Half-Volley Shooting with Triangle Combination</i>	82
Tabel 4. 13 Model 9 : <i>Off-the-Ball Movement Shooting Drill</i>	83
Tabel 4. 14 Model 10 : <i>Through Ball Shooting with Triangle Combination</i>	84
Tabel 4. 15 Model 11 : <i>Shooting with a Diamond Combination</i>	85
Tabel 4. 16 Model 12 : <i>Shooting with a Diamond Combination (2 player)</i>	86
Tabel 4. 17 Model 13 : <i>3 Shooting Drill</i>	87
Tabel 4. 18 Model 14 : <i>1v1 Running and Shooting Drill</i>	88
Tabel 4. 19 Model 15 : <i>Shooting race 1v1</i>	89
Tabel 4. 20 Model 16 : <i>Shooting with Pressure on the Side</i>	90
Tabel 4. 21 Model 17 : <i>First-Touch Shooting (Winger)</i>	91
Tabel 4. 22 Model 18 : <i>2 touch Shooting challenge 2 player (1 player 1 touch)</i> .	92
Tabel 4. 23 Model 19 : <i>Shooting with Counter attack (rondo)</i>	93
Tabel 4. 24 Model 20 : <i>Turn and Shoot</i>	94

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2. 1 Alur proses model ADDIE.....	9
Gambar 2. 2 Model Pengembangan R & D Borg & Gall	11
Gambar 2. 3 Model Pengembangan Hannafin dan Peck.....	13
Gambar 2. 4 Kondisi sah nya gol.....	24
Gambar 2. 5 Teknik <i>Passing</i>	25
Gambar 2. 6 <i>Shooting</i>	26
Gambar 2. 7 Mengontrol bola dengan paha	26
Gambar 2. 8 Menggiring bola	27
Gambar 2. 9 <i>Heading</i>	28
Gambar 2. 10 <i>Basic Shot</i>	33
Gambar 2. 11 <i>Curving Shot</i>	33
Gambar 2. 12 <i>Chip & scoop</i>	34
Gambar 2. 13 <i>Lob</i>	34
Gambar 2. 14 <i>Full Volley</i>	35
Gambar 2. 15 <i>Half-Volley</i>	35
Gambar 2. 16 <i>Bicycle kick</i>	36
Gambar 2. 17 Ilustrasi (A) busur ketegangan dan (B) busur pemendekan	38
Gambar 2. 18 Otot <i>Quadriceps</i>	39
Gambar 2. 19 Otot <i>Hamstrings</i>	40
Gambar 2. 20 Otot <i>Gluteus</i>	41
Gambar 2. 21 Otot <i>Gastrocnemius</i>	41
Gambar 2. 22 Posisi <i>Spread Out</i>	43
Gambar 2. 23 Posisi <i>width</i>	44
Gambar 2. 24 Posisi <i>depth</i>	44
Gambar 2. 25 Posisi <i>mobility</i>	45
Gambar 2. 26 Posisi <i>penetration</i>	46
Gambar 2. 27 <i>Flow Chart</i> ADDIE	52

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Pengajuan Penelitian	104
Lampiran 2 Surat balasan Penelitian.....	105
Lampiran 3 Data Angket.....	106
Lampiran 4 Rekapitulasi Hasil Uji Coba Skala Kecil.....	107
Lampiran 5 Validasi Ahli 1 Dosen Sepak Bola & Futsal	108
Lampiran 6 Validasi Ahli 2 Pelatih Sepak Bola	112
Lampiran 7 Validasi Ahli 3 Pelatih Sepak Bola	116
Lampiran 8 Dokumentasi.....	120

