

**PENGEMBANGAN ALAT BANTU LATIHAN CONTROL
PADA CABANG OLAHRAGA SEPAK BOLA**



Intelligentia - Dignitas

MUHAMMAD HAIKAL FABIAN

1602621058

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

Intelligentia - Dignitas

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA 2026**

PENGEMBANGAN ALAT BANTU LATIHAN CONTROL PADA CABANG OLAHRAGA SEPAK BOLA

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian adalah untuk mengembangkan alat bantu latihan *control* pada cabang olahraga sepak bola untuk membantu atlet berlatih dan memberikan inovasi latihan bagi pelatih dengan media berbasis elektrik. Penelitian ini menggunakan metode *Research & Development* dengan model ADDIE. Subyek dalam penelitian ini adalah atlet sepak bola Borussia Academy Indonesia berusia 14 – 16 tahun. Berdasarkan hasil dapat disimpulkan bahwa : (1) media alat dapat membantu pelatih menambah inovasi dalam latihan (2) dapat meminimalisir cedera pada atlet karena tidak ada kontak fisik langsung (3) alat mudah dipahami pada saat digunakan. Media alat ini juga mendapatkan presentase validasi rata – rata dari beberapa ahli yaitu ahli Sepak Bola 63,33% dengan kategori baik, ahli Tes Konstruksi 90% dengan kategori sangat baik, dan pelatih Sepak Bola 73,33% dengan kategori baik. Efektifitas model melalui uji coba pada penelitian mendapatkan presentase rata – rata dari responden yaitu 67,6% dengan kategori baik.

Kata Kunci : Alat Bantu, *Rebounder*, Kontrol, Sepak Bola, ADDIE

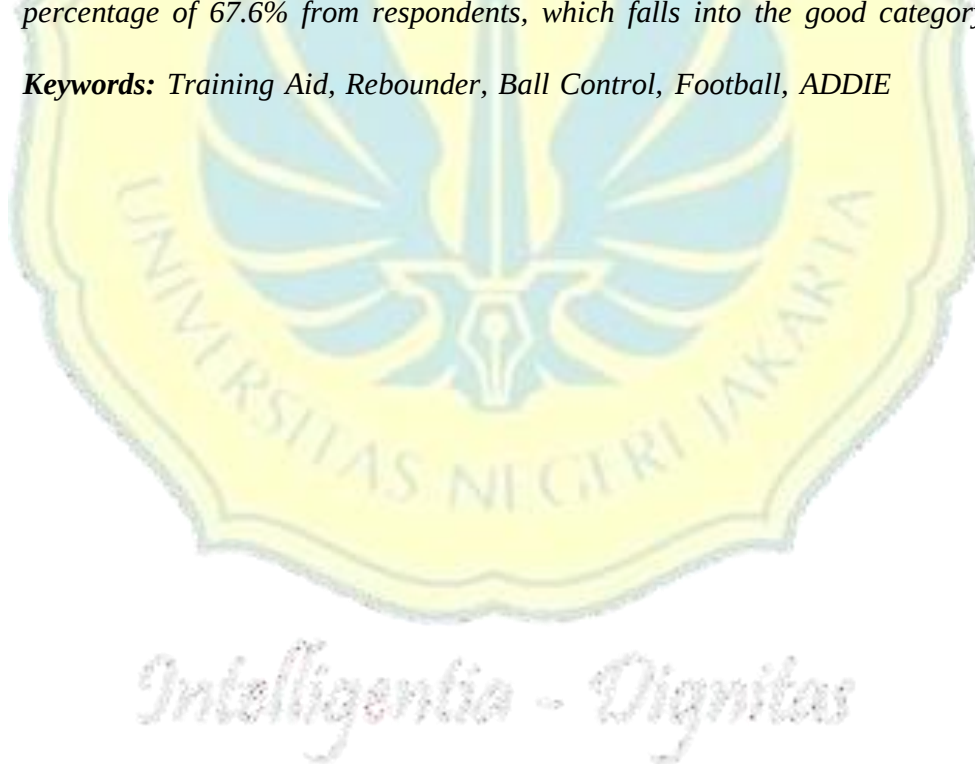


DEVELOPMENT OF A TRAINING AID FOR BALL CONTROL IN THE SPORT OF FOOTBALL

ABSTRACT

The purpose of this study was to develop a ball control training aid in the sport of football to assist athletes during training and to provide training innovations for coaches through an electrically based training medium. This study employed a Research and Development method using the ADDIE model. The subjects of this study were football athletes from Borussia Academy Indonesia aged 14–16 years. Based on the results, it can be concluded that: (1) the training aid media helps coaches introduce greater innovation in training activities; (2) it can minimize the risk of injury to athletes due to the absence of direct physical contact; and (3) the training aid is easy to understand and use. The developed training aid received an average validation percentage from experts as follows: football experts scored 63.33% in the good category, construction test experts scored 90% in the very good category, and football coaches scored 73.33% in the good category. The effectiveness of the developed model, based on the trial results, obtained an average percentage of 67.6% from respondents, which falls into the good category.

Keywords: Training Aid, Rebounder, Ball Control, Football, ADDIE



LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Pembimbing I

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



19/01 2026

Pembimbing II

Lita Mulia, M.Pd
NIP. 198612302024212001



19/01 2026

Nama

Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Hermanto, M.Pd.
NIP. 197803102005011002

Ketua



21/01 2026

Boyke Adam Hatena Manopo, M.Pd
NIP. 197504302006041001

Sekretaris



20/01 2026

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

Anggota



19/01 2026

Lita Mulia, M.Pd
NIP. 198612302024212001

Anggota



19/01 2026

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

Anggota



19/01 2026

Tanggal Lulus : 23 Januari 2026

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.

Bogor, 22 Juli 2025

Yang membuat pernyataan,



Muhammad Haikal Fabian

NIM. 1602621058



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 : Muhammad Haikal Fabian
NIM : 1602621058
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan/ Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Alamat email : haikalfabian407@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 :

PENGEMBANGAN ALAT BANTU LATIHAN CONTROL PADA CABANG OLAHRAGA
SEPAK BOLA

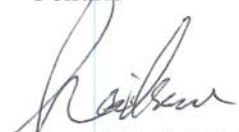
Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan 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, 22 januari 2026

Penulis

()
Muhammad Haikal Fabian

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat ALLAH SWT yang telah banyak memberikan kemudahan dan karunianya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang mengkaji mengenai Pengembangan Alat Bantu Latihan *Control* Pada Cabang Olahraga Sepak bola. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta.

Pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat : Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta yaitu Ibu **Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd.** kepada Bapak **Nur Fitranto, M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing I, juga kepada Ibu **Lita Mulia, M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing II dan **Dr. Bayu Nugraha, M.Pd.** selaku Koordinator Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga dan **Dr. Iman Sulaiman, M.Pd.** selaku Pembimbing Akademik yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan dan ilmunya kepada peneliti. Terima kasih juga kepada seluruh Bapak/Ibu Dosen dan Staff Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu serta bimbingannya selama ini. Terima kasih juga kepada pihak **Borussia Academy Indonesia** yang telah mengizinkan saya untuk melakukan penelitian. Terima kasih kepada orang tua saya yang senantiasa memberikan doa dan dukungan tiada henti untuk saya.

Akhir kata saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan kepada semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Intelligentia - Dignitas

Bogor, 22 Juli 2025

MHF

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS.....	i
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Fokus Penelitian.....	1
C. Perumusan Masalah.....	5
D. Kegunaan Hasil Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	7
A. Konsep Pengembangan Model	7
B. Konsep Model Yang Dikembangkan	21
C. Kerangka Teoretik	27
D. Rancangan Model.....	56
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	60
A. Tujuan Penelitian	60
B. Tempat dan Waktu Penelitian	60
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan	60
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	61

E. Langkah – Langkah Pengembangan Model.....	62
1. Penelitian Pendahuluan.....	62
2. Perencanaan Pengembangan Model	62
3. Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model.....	66
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	72
A. Hasil Pengembangan Model	72
1. Hasil Analisis Kebutuhan.....	72
2. Model Final.....	74
B. Kelayakan Model (Teoritik dan Empiris).....	80
C. Efektivitas Model (Melalui Uji Coba)	83
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	90
A. Kesimpulan	90
B. Saran.....	90
DAFTAR PUSTAKA	91
LAMPIRAN	96
RIWAYAT HIDUP	114

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Model ADDIE.....	11
Gambar 2. 2 Model Pengembangan R&D Borg dan Gall.....	13
Gambar 2. 3 Model Pengembangan Dick dan Carey.....	18
Gambar 2. 4 Model Pengembangan Hannafin dan Peck.....	20
Gambar 2. 5 Franklin Adjustable Rebounder.....	23
Gambar 2. 6 Desain Model Pengembangan	23
Gambar 2. 7 Bahan-Bahan Pembuatan Alat	25
Gambar 2. 8 Alat Bantu Latihan Sepak Bola.....	37
Gambar 2. 9 Kontrol Kaki Bagian Dalam.....	42
Gambar 2. 10 Kontrol Kaki Bagian Luar.....	43
Gambar 2. 11 Kontrol Kaki Bagian Paha.....	44
Gambar 2. 12 Kontrol Bagian Kepala	44
Gambar 2. 13 Otot Yang Bekerja Saat Kontrol Menggunakan Kaki	50
Gambar 2. 14 Otot Yang Bekerja Saat Kontrol Menggunakan Paha	51
Gambar 2. 15 Otot Yang Digunakan Saat Kontrol Menggunakan Dada.....	52
Gambar 3. 1 Model Pengembangan ADDIE.....	62

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Para Dosen Ahli dalam Uji Validasi.....	67
Tabel 3. 2 Kategori Penilaian Skala Likert.....	68
Tabel 3. 3 Penilaian Kevalidan.....	69
Tabel 4. 1 Hasil Wawancara Pelatih Borussia <i>Academy</i> Indonesia.....	73
Tabel 4. 2 Validasi Ahli Pakar.....	74
Tabel 4. 3 Spesifikasi Alat.....	79
Tabel 4. 4 Kelebihan dan Kekurangan Alat.....	80
Tabel 4. 5 Hasil Validasi Ahli Sepak Bola.....	81
Tabel 4. 6 Validasi Ahli Tes Konstruksi	82
Tabel 4. 7 Hasil Validasi Pelatih Sepak Bola	83
Tabel 4. 8 Tabulasi Kuisioner Skala <i>Likert</i>	88



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Dokumentasi Kegiatan 1.....	96
Lampiran Dokumentasi Kegiatan 2.....	97
Lampiran Dokumentasi Kegiatan 3.....	102
Lampiran Dokumentasi Kegiatan 4.....	107
Lampiran Dokumentasi Kegiatan 5.....	112
Lampiran Dokumentasi Kegiatan 6.....	113



Intelligentia - Dignitas