

**MODEL LATIHAN *SHOOTING* BERBASIS PERMAINAN
FUTSAL USIA 8 TAHUN DI AKADEMI FCS**



**Salsabilla Dwi Novianti Putri Sudarsono
(1604622038)**

**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, 2026**

MODEL LATIHAN *SHOOTING* BERBASIS PERMAINAN FUTSAL USIA 8 TAHUN DI AKADEMI FCS

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengembangkan model latihan *shooting* berbasis permainan futsal untuk atlet usia 8 tahun di Akademi FCS. Penelitian dilatarbelakangi oleh terbatasnya variasi latihan *shooting* sehingga proses latihan cenderung monoton dan kurang sesuai dengan karakteristik anak. Metode yang digunakan adalah *Research and Development* (R&D) dengan model ADDIE yang meliputi tahap *Analysis, Design, Development, Implementation, dan Evaluation*. Produk yang dihasilkan berupa 20 model latihan *shooting* berbasis permainan futsal. Model divalidasi oleh tiga orang ahli yang hasilnya mendapatkan 87% dan diujicobakan kepada atlet usia 8 tahun di Akademi FCS, kemudian direvisi berdasarkan masukan yang diperoleh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil dari skala kecil yang di ujicobakan mendapatkan 78% dan uji skala besar mendapatkan 80% maka dapat dinyatakan model latihan yang dikembangkan memenuhi kriteria layak dan praktis untuk diterapkan dalam proses latihan. Model ini dapat menjadi alternatif bagi pelatih dalam meningkatkan keterampilan *shooting* melalui aktivitas latihan yang lebih menarik, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan atlet usia dini.

Kata Kunci: *model latihan, shooting, futsal, ADDIE, usia 8 tahun.*

A FUTSAL-BASED SHOOTING TRAINING MODEL FOR 8-YEAR-OLDS AT THE FCS ACADEMY

ABSTRACT

This study aims to develop a shooting training model based on futsal for 8-year-old athletes at the FCS Academy. The research was motivated by the limited variety of shooting drills, which makes the training process monotonous and ill-suited to children's characteristics. The method used was Research and Development (R&D) based on the ADDIE model, which includes the stages of Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation. The resulting product consists of 20 futsal-based shooting exercise models. The models were validated by three experts, yielding an 87% validation rate, and were tested on 8-year-old athletes at the FCS Academy, after which they were revised based on the feedback received. The research results show that the small-scale trial achieved a score of 78% and the large-scale trial achieved 80%; therefore, it can be concluded that the developed training models meet the criteria for feasibility and practicality for application in the training process. These models can serve as an alternative for coaches to improve shooting skills through training activities that are more engaging, enjoyable, and aligned with the developmental characteristics of young athletes.

Keywords: *training models, shooting, futsal, ADDIE, 8 years old.*



LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI


KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
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 : Salsabila Dwi Novianti Putri Sudarsono
NIM : 1604622038
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Kesehatan dan Kesehatan / Keperawatan Kesehatan Olahraga
Alamat email : challaptr6@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 SHOOTING BERBASIS PERMAINAN FUTSAL USIA 8 TAHUN
DI AKADEMI FCS**

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, melaksanakanya 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.

Demiikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 19 Juni 2026

Penulis

(Salsabila Dwi Novianti)

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama

Pembimbing I

Andri Irawan, M.Pd

NIP. 198009092006041001

Tanda Tangan

Tanggal

21/2026
17

Pembimbing II

Raisa Ganeswara, S.Pd., M.Or

NIP. 199609072023212020

Tanda Tangan

15/2026
7

Nama

Jabatan Tanda Tangan

Tanggal

Dr. Uzzizatun Maslikah, S.Pd, M.Pd
NIP. 198505042019032015

Ketua

Tanda Tangan

14/2026
7

Burhan Basyiruddin, M.Pd
NIP. 199302152024211001

Sekretaris

Tanda Tangan

15/2026
7

Andri Irawan, M.Pd
NIP. 198009092006041001

Anggota

Tanda Tangan

13/2026
7

Raisa Ganeswara, S.Pd., M.Or
NIP. 199609072023212020

Anggota

Tanda Tangan

20/2026
17

Dr. Ricky Susiono, S.Pd, M.Pd
NIP. 197408292005011001

Anggota

Tanda Tangan

Tanggal Lulus : 09 Juli 2026

Intia - Dignitas

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademi 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 dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau di publikasikan 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 dikemudian 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, 09 Juli 2026
Yang membuat pernyataan,



Salsabilla Dwi Novianti
NIM. 1604622038

LEMBAR PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Allah SWT yang selalu memberikan karunia dan rahmat yang tiada akhir kepada penulis sebagai hamba-Nya.
2. Kepada cinta pertamaku. Ayahanda tercinta ayah Sudarsono yang telah mengorbankan segalanya untuk saya .Terimakasih karna mengusahakan hidup saya menjadi lebih baik. Terimakasih telah memberikan kepercayaan kepada saya untuk terus berani mencoba. Arahan, nasihat, dan dukungan dari ayah menjadi penguat saya untuk bisa menyelesaikan perkuliahan ini dengan baik. Skripsi ini penulis persembahkan kepada ayah sebagai bentuk cinta dan terimakasih yang tak pernah ada habisnya.
3. Kepada surgaku yang saya cintai ibu Yayuk Sri Suryani. Terimakasih atas kasih sayang yang tak pernah habis dan doa yang tak pernah putus yang selalu meniringi langkah saya, serta ketulusan, keteguhan, kekuatan, dan keyakinan dari ibu membuat penulis mampu menyelesaikan semuanya dengan baik. Terimakasih telah menciptakan rumah yang hangat, aman dan nyaman untuk saya pulang. Terimakasih telah menikmati perjalanan ini . Skripsi ini penulis persembahkan sebagai bentuk kasih sayang dan rasa terimakasih yang tak terhingga kepada ibu.
4. Terimakasih kepada Alm/Almrh..bapak dan ibu mas yang telah memberikan kasih sayang, cinta dan perhatiannya kepada penulis

selayaknya anak sendiri semasa hidup. Terimakasih untuk semuanya yang telah kalian berikan kepada penulis dari manteri sampai kasih sayang yang tak ada hentinya, semoga kalian disana bisa melihat dengan bangga penulis saat ini

5. Terimakasih kepada bapak **Andri Irawan, M.Pd** selaku dosen pembimbing I. Ibu **Raisa Ganeswara, M.Or** selaku dosen pembimbing II. Bapak **Dr. Ricky Susiono, M.Pd** selaku dosen pembimbing akademik penulis yang memberikan dukungan, arahan, serta motivasinya yang telah mengantarkan penulis hingga sampai di titik ini.
6. Terimakasih kepada Akademi FCS yang telah memberikan ruang untuk belajar dan mendapatkan relasi dengan melatih dengan para pemain dan pelatih hebat di klub akademi FCS.
7. Terimakasih kepada sahabat seperjuangan penulis penghuni KOZ B01 yang senantiasa menemani penulis dari maba hingga perkuliahan ini selesai dengan baik dan terimakasih sudah selalu ada disaat penulis senang maupun terpuruk.
8. Terimakasih kepada Canggutertz sudah ingin menjadi rumah kedua bagi penulis yang telah menemani penulis selama 7 tahun ini yang selalu memberikan semangat, nasihat, cinta dan kasih sayang kalian kepada penulis baik sedang terpuruk maupun senang, *love u all forever*.
9. Terimakasih kepada semua manusia yang telah menemani penulis selama ini yang tidak bisa di sebutkan secara satu persatu, terimakasih telah menemani di masa senang maupun terpuruk.

10. Terakhir terimakasih kepada wanita manis yang mempunyai seribu mimpi, yaitu saya sendiri “Salsabilla Dwi Novianti Putri Sudarsono”. Terimakasih telah menyelesaikan apa yang sudah dimulai. Terimakasih karena tetap melangkah meski sering dipenuhi banyak keraguan. Terimakasih tetap berdiri meski berkali – kali ingin menyerah. Jalan yang di tempuh mungkin bukan jalan yang pernah diimpikan, namun dengan segala usaha, doa, air mata, dan perjuangan kamu mampu menjadikannya sebuah kisah yang pantas untuk dibanggakan. Selamat untuk pencapaian ini. Teruslah melangkah dan tumbuh dengan penuh keyakinan, karena tidak ada yang lebih indah selain menyaksikan diri sendiri berhasil menjadi versi terbaiknya.



KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat dan rahmatnya saya dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Model Latihan *Shooting* Berbasis Permainan Futsal Di Akademi FCS” Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan metode penelitian ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Bapak **Dr. Abdul Gani, S.Pd, M.Pd** selaku Koordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga. Bapak **Dr. Ricky Susiono, M.Pd** selaku penasehat Akademik yang telah memberikan saran dan masukan selama masa perkuliahan. Bapak **Andri Irawan, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing I. Ibu **Raisa Ganeswara, S.Pd, M.Or** selaku Dosen Pembimbing 2. Kepada pihak Akademi FCS yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, saya juga ingin mengucapkan terimakasih kepada ayah saya **Sudarsono** dan ibu saya **Yayuk Sri Suryani** yang telah banyak memberikan dukungan kepada saya baik material dan moral.

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

Jakarta, 06 Juli 2026

Salsabilla Dwi Novianti

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian.....	5
C. Rumusan Masalah.....	5
D. Kegunaan Hasil Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORITK.....	7
A. Konsep Pengembangan Model.....	7
B. Konsep Model Yang Dikembangkan.....	15
C. Kerangka Teoritik.....	42
D. Rancangan Model.....	44
BAB III METODE PENELITIAN.....	45
A. Tujuan Penelitian.....	45
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	45
C. Karakteristik Model Yang Dikembangkan.....	47
D. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	47
E. Langkah – langkah Pengembangan Model.....	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	57
A. Hasil Pengembangan Model.....	57
B. Kelayakan Model.....	83
C. Efektifitas Model.....	85
D. Pembahasan.....	86
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	89
A. Kesimpulan.....	89
B. Saran.....	90
DAFTAR PUSTAKA.....	91
LAMPIRAN - LAMPIRAN.....	93

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Ukuran Intensitas Latihan untuk Kecepatan dan Kekuatan	24
2. Program Latihan Usia 8 Tahun	43
3. Perancangan Model Latihan.....	43
4. Macam – macam model latihan shooting usia 8 tahun	51
5. Skor Penilaian	55
6. Butir – butir pertanyaan kepada pelatih	58
7. Back and Shooting	62
8. Shooting and Individual Skill	63
9. Passing Move and Shoot	64
10. Shooting With Frist Touch.....	65
11. Shooting With Toes	67
12. Shooting on Target.....	67
13. Finishing Drill	69
14. Finishing With Duel Zig – zag.....	70
15. Shooting With Pass	71
16. Agility Shoot.....	72
17. Sprint and Shoot.....	73
18. Speed and Shooting.....	74
19. Finishing With One on One Player	75
20. Quick Slection Shoot	76
21. Movement Speed and Shooting	77
22. Desicion Shooting	78
23. Zig – zag Shoot	79
24. Scanning and Shoot.....	80
25. Konsentrasi Shooting	81
26. 2 vs 1 With Shooting.....	82
27. Hasil Rancangan Model Tervalidasi Ahli	84

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Tahapan Model pengembangan Borg and gall.....	9
2. Tahapan Model Addie.....	12
3. Model Desain Sistem Pembelajaran Dick, Carey dan Carey	13
4. Model Latihan Shooting.....	16
5. Penambahan Beban Secara bertahap.....	20
6. Langkah – langkah penting untuk mencapai prestasi tinggi	22
7. 7 Rasio antara Indikator Beban Latihan	23
8. Teknik Dasar control.....	29
9. Teknik Dasar Dribbling.....	31
10. Teknik Dasar Heading.....	33
11. Teknik Dasar Shooting.....	34
12. Teknik Dasar Chipping	37
13. Teknik Dasar Passing.....	38
14. Karakteristik Usia 6 – 8 Tahun	42
15. Petunjuk Model Latihan.....	61

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Surat Penelitian	93
2. Surat Balasan Akademi FCS	94
3. Validasi Ahli	95
4. Penelitian,Pengisian angket Atlet dan Contoh Angket Atlet	98
5. Hasil Persentase Para ahli , Skala Kecil dan Skala Besar Atlet	110
6. RIWAYAT HIDUP	114

