

**MODEL LATIHAN ANTISIPASI BOLA ATAS PENJAGA
GAWANG BHAYANGKARA BEKASI *SOCCER SCHOOL***



GRADYSON RUMENGAN RANTELEMBANG

1604621012

**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**

2026

MODEL LATIHAN ANTISIPASI BOLA ATAS PENJAGA GAWANG BHAYANGKARA BEKASI *SOCCER SCHOOL*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan antisipasi bola atas bagi penjaga gawang di Bhayangkara Bekasi *Soccer School*. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh belum tersedianya model latihan antisipasi bola atas yang disusun secara sistematis, bertahap, dan sesuai dengan karakteristik situasi permainan, sehingga diperlukan model latihan yang dapat menjadi alternatif dalam proses latihan penjaga gawang. Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development (R&D)* dengan pendekatan model *ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, dan Evaluation)*. Tahapan penelitian meliputi analisis kebutuhan, perencanaan pengembangan model, validasi dan revisi model, serta evaluasi produk. Validasi dilakukan oleh tiga orang ahli yang memiliki kompetensi di bidang kepelatihan sepak bola dan kepelatihan penjaga gawang. Hasil penelitian menghasilkan 24 rancangan awal model latihan yang kemudian divalidasi oleh para ahli. Berdasarkan hasil validasi dan revisi, diperoleh 20 model latihan DYS yang dinyatakan layak digunakan, sedangkan 4 model lainnya dinyatakan tidak layak karena belum memenuhi kriteria kelayakan. Model latihan yang dikembangkan memberikan variasi latihan yang sistematis, bertahap, dan sesuai dengan karakteristik permainan sehingga dapat digunakan sebagai alternatif dalam proses latihan antisipasi bola atas penjaga gawang. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa model latihan antisipasi bola atas penjaga gawang layak digunakan sebagai alternatif model latihan untuk meningkatkan kemampuan antisipasi bola atas penjaga gawang di Bhayangkara Bekasi *Soccer School*.

Kata Kunci: model latihan, antisipasi bola atas, penjaga gawang, sepak bola, *ADDIE*.

Intelligentia - Dignitas

HIGH BALL ANTICIPATION TRAINING MODEL FOR GOALKEEPERS AT BHAYANGKARA BEKASI SOCCER SCHOOL

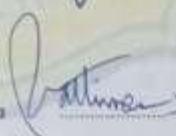
ABSTRACT

This study aimed to develop an aerial ball anticipation training model for goalkeepers at Bhayangkara Bekasi Soccer School. The study was motivated by the lack of a systematic, progressive, and game-specific training model for improving goalkeepers' aerial ball anticipation skills. Therefore, a structured training model was developed to provide an alternative approach to goalkeeper training. This study employed the Research and Development (R&D) method using the ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation) model. The development process consisted of needs analysis, model planning, model validation and revision, and product evaluation. The validation process involved three experts in football coaching and goalkeeper coaching. The study resulted in the development of 24 initial training models, which were subsequently validated by expert reviewers. Based on the validation and revision process, 20 DYS training models were declared feasible for use, while 4 models were considered infeasible because they did not meet the established feasibility criteria. The developed models provide systematic, progressive, and game-specific training variations that can serve as an alternative approach to improving goalkeepers' aerial ball anticipation skills. In conclusion, the DYS aerial ball anticipation training model is feasible for use as an alternative training model to improve the aerial ball anticipation skills of goalkeepers at Bhayangkara Bekasi Soccer School.

Keywords: training model, aerial ball anticipation, goalkeeper, football, ADDIE.

Intelligentia - Dignitas

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal	
Pembimbing I		21/07/26	
Andri Irawan, M.Pd. NIP. 198009092006041001			
Pembimbing II		20/07/26	
Ferry Yohannes Wattimena, M.Pd NIP. 198202022010121003			
Nama	Jabatan	Tanda tangan	Tanggal
Dr. Bambang Kridasuwarto, M. Pd. NIP. 196112071989031004	Ketua		20/07/26
Dr. Apta Mylsidayu, S.Pd.Kor, M.Or, M.Psi.T. Sekretaris NIP. 198706302024062001			22/7-26
Andri Irawan, M.Pd. NIP. 198009092006041001	Anggota		21/07/26
Ferry Yohannes Wattimena, M.Pd NIP. 198202022010121003	Anggota		20/07/26
Raisa Ganeswara, S.Pd., M.Or NIP. 199609072023212020	Anggota		20/07/26
Tanggal Lulus : 13 Juli 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 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, 23 Juli 2026

Yang membuat pernyataan,



Gradyson Kumengan Rantelemahag

NIM: 1604621012



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 : Gradyson Rumengan Rantelembang
NIM : 1604621012
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan
Alamat email : gradys.rndt29@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 (.....)

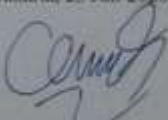
yang berjudul : Model Latihan Antisipasi Bola Atas Penjaga Gawang Bhayangkara Bekasi Soccer School

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, 23 Juli 2026


(Gradyson Rumengan Rantelembang)

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya persembahkan kepada Tuhan yang Maha Esa, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Kepeleatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai masa penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Dr. Abdul Gani, M. Pd**, selaku Koordinator Program Studi Kepeleatihan Kecabangan Olahraga, Bapak **Dr. Mansur Jauhari, M.S**, selaku Pembimbing Akademik. Bapak **Andri Irawan, M. Pd**, selaku Dosen Pembimbing Pertama, dan **Bapak Ferry Yohannes Wattimena, S.Pd, M.Pd**, selaku Dosen Pembimbing Kedua, yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, ayah saya **Martinus Rantelembang**, ibu saya **Rumengan Tanggulungan** dan kaka saya **Griselda Rantelembang**, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, serta keluarga besar Penjaga Gawang (**Riko, Ikshan, Adit, Lutvi, dan Alfi**) dan para Pelatih Bhayangkara Bekasi *Soccer Schooll* (**C Pei, C Dirman, C Delzi dan C Fierdan**), yang telah banyak membantu saya dalam melakukan penelitian skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan dari berbagai pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 2 Juni 2026

GRRL

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian	6
C. Perumusan Masalah	6
D. Kegunaan Hasil Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORITIK	8
A. Konsep Pengembangan Model	8
1. Model Pengembangan <i>Borg and Gall</i>	9
2. Model Pengembangan <i>ADDIE</i>	12
3. Model Pengembangan 4 D (<i>Four –D Model</i>)	14
B. Konsep Model Yang Dikembangkan	17
C. Kerangka Teoretik	19
1. Model latihan	19
2. Hakikat Antisipasi	20
3. Situasi Antisipasi Bola Atas Dalam Pertandinagan	22
4. Hakikat Penjaga Gawang	26
5. Prinsip Prinsip Latihan	48
D. Rancangan Model	52
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	53
A. Tujuan Penelitian	53
B. Tempat dan Waktu Penelitian	53
1. Tempat Penelitian	53

2. Waktu Penelitian.....	54
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan.....	54
D. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	54
E. Langkah-langkah Pengembangan Model.....	57
BAB IV HASIL PENGEMBANGAN MODEL	60
A. Hasil Pengembangan Model.....	60
1. Hasil Analisis Kebutuhan	60
2. Model Final	61
B. Kelayakan Model.....	93
1. Perencanaan Pengembangan Model	93
2. Validasi Dan Revisi Model.....	95
C. Pembahasan	98
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	102
A. Kesimpulan.....	102
B. Saran.....	102
DAFTAR PUSTAKA.....	104
LAMPIRAN.....	108
RIWAYAT HIDUP.....	121

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Racangan Awal Model Latihan Situasi Bola Atas	94
Tabel 4.2. Keterangan Nama Ahli atau Validator	95
Tabel 4.3. Data Kelayakan Model Latihan	96



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Tahapan Model Pengembangan Borg and Gall	9
Gambar 2.2. Tahapan Model Pengembangan ADDIE	12
Gambar 2.3. Tahapan Model Pengembangan 4 D (Four –D Model)	14
Gambar 2.4. Posisi Siap Penjaga Gawang	29
Gambar 2.5. Posisi 1 v 1 Penjaga Gawang	29
Gambar 2.6. Posisi Umpan Silang (<i>crossing</i>)	31
Gambar 2.7. Menangkap Bola Di Depan Kepala.....	33
Gambar 2.8. Menangkap Bola Dibagian Tengah Tubuh.....	34
Gambar 2.9. Menangkap Bola Dengan Kaki Yang Ditekuk	35
Gambar 2.9. Menangkap Bola Yang Memantul	36
Gambar 2.11. Menangkap Bola Yang Melayang	37
Gambar 3.1. Tahapan Model Pengembangan Model ADDIE	57
Gambar 4.1. Keterangan Gambar.....	63
Gambar 4.2. Model Latihan DYS 2	64
Gambar 4.3. Model Latihan DYS 3	65
Gambar 4.4. Model Latihan DYS 4	66
Gambar 4.5. Model Latihan DYS 7	67
Gambar 4.6. Model Latihan DYS 8	68
Gambar 4.7. Model Latihan DYS 9	70
Gambar 4.8. Model Latihan DYS 10	71
Gambar 4.9. Model Latihan DYS 12	72
Gambar 4.10. Model Latihan DYS 13	74
Gambar 4.11. Model Latihan DYS 14	75
Gambar 4.12. Model Latihan DYS 15	77
Gambar 4.13. Model Latihan DYS 16	78
Gambar 4.14. Model Latihan DYS 17	80
Gambar 4.15. Model Latihan DYS 18	81
Gambar 4.16. Model Latihan DYS 19	83

Gambar 4.17. Model Latihan DYS 20	84
Gambar 4.18. Model Latihan DYS 21	86
Gambar 4.19. Model Latihan DYS 22	87
Gambar 4.20. Model Latihan DYS 23	89
Gambar 4.21. Model Latihan DYS 24	91



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	108
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian	109
Lampiran 3. Surat Keterangan Ahli 1	110
Lampiran 4. Surat Keterangan Ahli 2	111
Lampiran 5. Surat Keterangan Ahli 3	112
Lampiran 6. Keterangan Layak Ahli 1	113
Lampiran 7. Keterangan Layak Ahli 2	114
Lampiran 8. Keterangan Layak Ahli 3	115
Lampiran 9. Latihan Situasi Short Crossing	116
Lampiran 10. Latihan Situasi Long Ball	117
Lampiran 11. Latihan Situasi Crossing	118
Lampiran 12. Latihan Situasi Corner Kick	119
Lampiran 13. Foto Bersama	120



Intelligentia - Dignitas