

**MODEL LATIHAN MENENDANG BOLA BERBASIS *PLAY*
BASED LEARNING UNTUK ANAK USIA 3-5 TAHUN**



AZRA ZIFA KAYLA

1604622057

**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 MENENDANG BOLA BERBASIS PLAY BASED LEARNING UNTUK ANAK USIA 3-5 TAHUN

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan menendang bola berbasis *play based learning* untuk anak usia 3-5 tahun. Pengembangan model ini dilatarbelakangi oleh kurangnya variasi model latihan secara spesifik untuk karakteristik usia 3-5 tahun, khususnya pada tema berbasis permainan dan sesuai imajinasi anak-anak, hal tersebut menyebabkan materi latihan terkesan seperti model latihan *drill* dan terlihat sama dengan model latihan usia yang lebih besar. Penelitian menggunakan metode *Research & Development (R&D)* dengan model ADDIE yang meliputi tahap *Analyze, Design, Development, Implementation, dan Evaluation*. Data yang dikumpulkan berupa observasi, wawancara, dokumentasi, dan angket yang divalidasi oleh 1 Dosen Ahli Sepak Bola Universitas Negeri Jakarta, dan 2 Ahli Pelatih Sepak Bola Usia Dini Berlisensi B, Juga dengan pengisian angket dari sudut pandang orang tua murid *academy*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan menendang bola berbasis *play based learning* untuk anak usia 3-5 tahun dinyatakan layak digunakan dan sangat diperlukan. Model latihan ini mampu menciptakan suasana latihan bernuansa permainan bagi anak, permainan yang *fun*, aman, dan efektif dalam membantu anak mengembangkan keterampilan dasar menendang bola sebagai bagian dari kemampuan gerak manipulatif. Dengan demikian, model ini diharapkan dapat digunakan sebagai alternatif variasi model latihan dan referensi untuk mendukung proses latihan anak saat bermain sepak bola berdasarkan usianya.

Kata Kunci: model latihan, menendang bola, *play based learning*, usia 3-5 tahun

A PLAY BASED LEARNING BALL KICKING TRAINING MODEL FOR CHILDREN AGED 3-5 YEARS

ABSTRACT

This study aimed to develop a Play Based Learning ball kicking training model for children aged 3–5 years. The development of this training model was motivated by the limited availability of training variations specifically designed to suit the developmental characteristics of children aged 3–5 years, particularly those incorporating play based activities and children's imagination. As a result, existing training programs tend to rely on conventional drill based methods and resemble training models intended for older children, making them less appropriate for early childhood development. This study employed the Research and Development (R&D) method using the ADDIE model, which consists of five stages: Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation. Data were collected through observation, interviews, documentation, and questionnaires. The product was validated by one football expert lecturer from Universitas Negeri Jakarta and two licensed UEFA/Indonesia B level youth football coaches. In addition, questionnaires were completed by the parents of children enrolled at AFA Star Warriors Academy to obtain users perspectives on the developed training model. The results showed that the Play Based Learning ball kicking training model for children aged 3–5 years was considered feasible and highly necessary for implementation. The developed model creates a training environment centered on play, providing enjoyable, safe, and effective activities that help children develop fundamental ball kicking skills as part of their manipulative movement skills. Therefore, this training model is expected to serve as an alternative training resource and a practical reference for kids football coaches in designing age appropriate training programs for children aged 3–5 years.

Keywords: training model, ball kicking, Play Based Learning, children aged 3–5 years.

LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI



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 : Azra Zifa Kayla
NIM : 1604622057
Fakultas/Prodi : FIKK / Kepeleatihan Kecabangan Olahraga
Alamat email : ajrajipa@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 MENENDANG BOLA BERBASIS *PLAY BASED LEARNING* UNTUK ANAK USIA 3-5 TAHUN"

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, 14 Juli 2026

Penulis

Azra Zifa Kayla

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
<u>Dr. Nur Fitranto, M.Pd</u> NIP. 198506182015041002		24/7
Pembimbing II		
<u>Ferry Yohannes Wattimena, S. Pd, M. Pd</u> NIP. 198202022010121003		28/7

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1 <u>Dr. Bambang Kridasuwarmo, M. Pd</u> NIP. 196112071989031004	Ketua		24/7
2 <u>Fajar Arie Mangun, M. Pd</u> NIDN. 0015029204	Sekretaris		27/7
3 <u>Dr. Nur Fitranto, M. Pd</u> NIP. 198506182015041002	Anggota		29/7
4 <u>Ferry Yohannes Wattimena, S. Pd, M. Pd</u> NIP. 198202022010121003	Anggota		28/7
5 <u>Dr. Ricky Susiono, M.Pd.</u> NIP. 197408292005011001	Anggota		28/7

Tanggal lulus: 14 Juli 2026

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, yaitu skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan 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 diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta

Jakarta, 14 Juli 2026

Yang membuat pernyataan,

A handwritten signature in blue ink is written over a yellow 10,000 Rupiah postage stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text '10000', 'METRAL TEMPEL', and 'E114AN0X078689876'.

Azra Zifa Kayla

1604622057

LEMBAR PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Kepada Allah Swt yang selalu memberikan karunia dan rahmatnya kepada penulis sebagai hamba-Nya.
2. Kedua orang tua saya yang paling saya sayangi Bapak Sakirman dan Ibu Yulwidiya Susanti. Terima kasih atas setiap doa yang tidak pernah putus, setiap pengorbanan yang tidak pernah dikeluhkan, dan setiap kasih sayang yang menjadi kekuatan terbesar dalam hidup saya. Khususnya kepada Ibu Santi yang sangat berharga, kalau diulang berapa kalipun lahir didunia ini, penulis akan tetap pilih Ibu Santi sebagai ibu terbaik satu-satunya. Semoga pencapaian ini menjadi awal dari langkah saya untuk membahagiakan Bapak dan Ibu serta membalas segala kebaikan yang telah diberikan.
3. Terimakasih kepada Viorel Rivaldi selaku kakak saya satu-satunya, yang selalu saya jadikan *role model* dalam menjalani kehidupan agar tetap tenang dan kuat dalam situasi apapun, terimakasih sudah tulus memberikan arahan dan dukungan yang positif terhadap penulis dalam kehidupan ini.
4. Terimakasih kepada bapak Dr. Nur Fitranto, M.Pd selaku dosen pembimbing I. Bapak Ferry Yohannes Watimena, S. Pd, M. Pd selaku dosen pembimbing II. Bapak Ricky Susiono, S. Pd, M. Pd selaku dosen pembimbing akademik saya yang memberikan dukungan, arahan, serta motivasinya yang telah mengantarkan penulis hingga saat ini.
5. Dosen Pembina Klub Olahraga Prestasi Sepak Bola dan Futsal Universitas Negeri Jakarta, pelatih, pengurus, dan teman-teman seperjuangan saya Angkatan 2022 dan seluruh anggota aktif Klub Olahraga Prestasi Sepak Bola dan Futsal Universitas Negeri Jakarta.
6. Terimakasih kepada Coach Atiq Firman Aziz selaku Senior, Founder & CEO AFA Star Warriors Academy yang telah memberikan kesempatan ruang untuk belajar dan mendapatkan ilmu yang berharga dalam melatih

para anak toddler yang lucu dan menggemaskan. Serta kepada para Coaches AFA Star Warriors Academy yang suka rela sudah membantu penulis dalam *Research* serta membantu mengambil data pada penelitian skripsi ini.

7. Terimakasih atas kehadiran tidak terduganya dari penjelajah coffeeshop seantero Rawamangun dan sekitarnya, sahabat-sahabat saya di masa-masa perkuliahan ini, Jasmine Fadila dan Daffa Arrienda, yang selalu siap hadir dan menjadi tempat saya mencurahkan isi hati saya selama saya hidup didunia ini.
8. Aldo Darussalam Huksy, Terimakasih atas kehadirannya dalam hidup penulis sampai saat ini, sudah menerima sepenuh hati kondisi penulis yang tidak sempurna ini, memberikan segala dukungan moral dan batin kepada penulis yang jiwanya rapuh ini sampai akhirnya bisa menyelesaikan skripsi ini. Selalu percaya akan proses yang dijalani penulis dalam meniti karir kehidupan, selalu meyakinkan dan hadir dititik-titik terendah kehidupan penulis, Terimakasih telah menemani penulis untuk menghadapi dan menyelesaikan urusan duniawi ini sebaik mungkin. Semoga harapan baik yang kita rencanakan kedepannya bisa terwujud dan lancar dikemudian hari.
9. Terakhir tidak lupa kepada diri sendiri yang rapuh ini “Azra Zifa Kayla” yang selalu bertahan baik dalam kondisi mudah dan sulit, terimakasih karena sudah berusaha beradaptasi pada situasi apapun dan selalu berusaha menjadi lebih baik setiap detiknya, terimakasih sudah berusaha bersikap sedewasa mungkin dalam kehidupan dewasa ini, saya akan selalu bertahan. Sampai jumpa di perjalanan pendidikan selanjutnya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka 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 skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada Ibu **Prof. Dr. Novi Marlina Siregar, S.Pd, M.Pd** sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan. Bapak **Dr. Nur Fitranto, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing I yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini. Bapak **Ferry Yohannes Wattimena, S, Pd, M. Pd** selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan arahan dan saran selama perkuliahan. Kepada pihak **AFA Star Warriors** selaku academy objek dari penelitian ini. Saya juga mengucapkan terima kasih kepada orang tua saya dan teman-teman yang telah membantu Do'a dan semangatnya untuk saya. Juga seluruh dosen program studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga dan dosen cabang olahraga sepak bola. Akhir kata saya harapkan Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan olahraga.

Jakarta, 14 Juli 2026

AZK

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR TABEL.....	iii
DAFTAR GAMBAR.....	iv
DAFTAR LAMPIRAN	v
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian	8
C. Perumusan Masalah.....	8
D. Kegunaan Hasil Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	10
A. Konsep Pengembangan Model.....	10
B. Konsep Model Yang Dikembangkan	18
C. Kerangka Teoritik.....	20
D. Rancangan Model.....	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	31
A. Tujuan Penelitian.....	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian	31
C. Karakteristik model yang dikembangkan.....	32
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	33
E. Langkah-langkah Pengembangan Model	36
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	54
A. Hasil Pengembangan Model.....	54
B. Pembahasan	94
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	97
A. Kesimpulan.....	97
B. Saran.....	98
DAFTAR PUSTAKA	100
LAMPIRAN - LAMPIRAN	104
RIWAYAT HIDUP.....	131

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. <i>Blueprint</i> Pengembangan Model Latihan.....	44
2. Contoh Lembar Penilaian Ahli Validasi Ahli	50
3. Penyajian Data Berdasarkan Jawaban Orang tua.....	55
4. Hasil Rekapitulasi oleh para ahli.....	67
5. Revisi Rancangan Model Latihan	70
6. Instrumen Respons Kesenangan Anak Terhadap Model Latihan	72
7. Hasil Akhir Model yang Dikembangkan	74



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Tahapan Model Pengembangan Borg and Gall	13
2. Tahapan Model ADDIE	15
3. Model Desain Sistem Pembelajaran <i>Dick, Carey dan Carey</i>	17
4. Karakteristik <i>Play Based Learning</i>	25
5. Tahapan Pada LTAD.....	27
6. <i>Flowchart</i> Rancangan Model.....	30
7. Tahapan Model Addie.....	34
8. Angket Kuisisioner Orang Tua Murid.....	43
9. <i>Flowchart</i> Perencanaan Pengembangan Model	46
10. Design Awal <i>Draft</i> Model.....	65



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Validasi Ahli I Dosen Cabang Olahraga Sepak Bola.....	104
2. Validasi Ahli II Pelatih Sepak Bola Berlisensi C.....	106
3. Validasi Ahli III Pelatih Sepak Bola Anak Berlisensi C.....	108
4. Instrumen Respons Kesenangan Anak Terhadap Model Latihan	110
5. Hasil Wawancara Analisis dari Sudut Pandang Orang Tua.....	111
6. Surat Izin Penelitian dari AFA Star Warriors Academy	116
7. Surat Balasan Penelitian dari AFA Star Warriors Academy	117
8. Dokumentasi Uji Coba Kelompok Kecil Model Latihan.....	123
9. Dokumentasi Kegiatan Penerapan Model Latihan.....	127

