

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *CONTROL* SEPAK BOLA U14/SMP

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat dalam Mengerjakan SKRIPSI
pada Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan
Ilmu pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi



Disusun Oleh :

AIDIL PUTRA

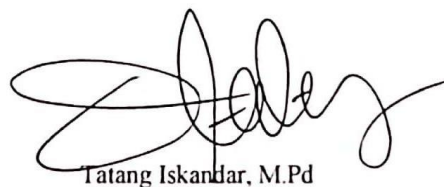
411821911500173

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM “45” BEKASI 2022**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul **Pengembangan Model Latihan Control Sepak Bola U14/SMP** telah disetujui dan disahkan oleh dewan pembimbing skripsi program studi pendidikan jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi

Pembimbing



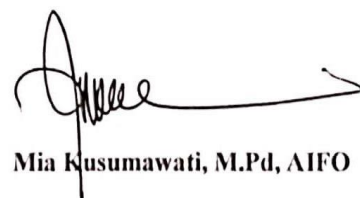
Tatang Iskandar, M.Pd

Dekan FKIP UNISMA 45



Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd

Ketua Program Studi Penjaskersek



Mia Kusumawati, M.Pd, AIFO

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN CONTROL SEPAK BOLA U14/SMP

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

Aidil Putra

41182191150173

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal : 1 September 2022

Dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

1. Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd.

2. Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO.

Penguji

1. Penguji 1 : Dr. Bujang, Drs., M.Si

2. Penguji 2 : Dr. Khurotul Aini, M.Pd

3. Penguji 3 : Aisyah Kemala, M. Pd



(Handwritten signature)
(.....)

(Handwritten signature)
(.....)

(Handwritten signature)
(.....)

(Handwritten signature)
(.....)

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Aidil Putra

NPM : 41182191150173

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Judul Skripsi : Pengembangan Model Latihan Control Sepak Bola U14/SMP

Menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri. Sepanjang pemikiran saya tidak terdapat karya dan pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Bekasi, 2 Juli 2022

Aidil Putra
NPM : 41

73090AJX992179863

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

“Tetaplah menjadi orang baik tanpa perlu alasan”

Persembahan :

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah kupersembahkan karya kecilku ini untuk orang-orang yang telah berjasa dalam hidupku serta memberikan bantuan dalam penulisan karya ini.

1. Kepada kedua orang tua Bapak Rusli Koto dan Ibu Epa Parida sebagai motivator terbesar dalam hidupku, yang tak pernah lelah mendoakan dan menyayangiku atas semua pengorbanan dan kesabaran mengantarku sampai ke titik ini.
2. Kepada adik-adikku yang tak pernah lelah menyemangati.
3. Kepada dosen Universitas Islam 45 Bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah banyak memberikan ilmu selama ini.
4. Kepada bapak Tatang Iskandar, M,Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberikan banyak masukan dalam penulisan karya ini. penulis menyadari bahwa skripsi ini masih sangat jauh dari kata sempurna. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan lebih lanjut.

Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya. Dan penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan peneliti selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Bekasi, 2 Juli 2022

Aidil Putra

NPM : 41182191150173

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan produk “Pengembangan Model Latihan Control Sepak Bola U14/SMP” yang dapat digunakan oleh pelatih sepakbola sebagai referensi penyampaian model latihan *Control* sepakbola untuk usia remaja.

Metode penelitian yang digunakan adalah *Research and Development*. Langkah-langkah penelitian ini mengadaptasi dari langkah penelitian Sugiyono yang menggunakan 10 langkah, namun karena status pandemi Covid-19 di Indonesia maka penelitian ini hanya menggunakan 5 langkah penelitian *Research and Development* yang dikemukakan oleh Borg and Gall. Uji kelayakan atau uji validitas model latihan sepakbola oleh 3 ahli, yaitu ahli dosen sepakbola, ahli motorik, dan ahli kepelatihan sepakbola. Instrument yang digunakan untuk mengumpulkan data uji kelayakan model latihan sepakbola adalah kuesioner atau angket dengan skala penilaian atau rating scale. Data hasil evaluasi berbentuk deskriptif kualitatif dan kuantitatif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan *Control* sepakbola menggunakan alat atau media pada atlet layak digunakan sebagai pedoman latihan sepakbola. Hal ini ditunjukkan dari beberapa penilaian yang dilakukan oleh ahli sepakbola, ahli analisis gerak motorik, dan ahli kepelatihan sepakbola. Hasil akhir penilaian produk oleh ahli sepakbola menunjukkan bahwa model latihan *Control* sepakbola ini dinyatakan “layak digunakan” dengan persentase kelayakan 96%, hasil akhir penilaian produk oleh ahli gerak motorik menunjukkan “layak digunakan” dengan persentase kelayakan 97%, dan hasil akhir penilaian produk oleh ahli kepelatihan sepakbola menunjukkan “layak digunakan” dengan persentase 96%. Dari hasil nilai rata-rata ahli sepakbola, analisis gerak motorik, dan kepelatihan sepakbola menunjukkan “layak diterapkan” dengan persentase kelayakan. Sehingga produk video model latihan *Control* sepakbola ini layak untuk dipergunakan oleh pelatih sebagai penyampaian model latihan *Control* sepakbola untuk anak remaja.

Kata Kunci : *Latihan, Control, Sepakbola*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur senantiasa terucap kepada Allah SWT, atas segala Rahmat dan Hidayahnya. Tugas akhir skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian syarat untuk mendapatkan gelar sastra satu pendidikan dengan judul “Pengembangan Model Latihan Control Sepakbola U14/SMP” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas akhir skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Ibu Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam 45 Bekasi yang memberikan persetujuan pelaksanaan skripsi ini.
2. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO selaku ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Islam 45 Bekasi yang memberikan persetujuan pelaksanaan skripsi ini.
3. Dewan penguji
4. Bapak Tatang Iskandar, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktunya, memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Azi Faiz Ridlo, M.Pd selaku dosen ahli sepakbola yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan validasi sebagai ahli sepakbola.
6. Ibu Andini Dwi Intani, M.Or selaku dosen ahli motorik yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan validasi sebagai ahli motorik.
7. Bapak Prasetyo Triwibowo selaku ahli kepelatihan yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan validasi sebagai ahli kepelatihan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih sangat jauh dari kata sempurna. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan lebih lanjut.

Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya. Dan penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan penelitian selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Bekasi, 2 Juli 2022

Aidil Putra

NPM : 41182191150173

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iii
MOTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumus Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN TEORITIS	6
A. Hakekat Latihan	6
B. Hakekat Sepak Bola	7
C. Mengontrol Bola	21
D. Konsep Pengembangan Model.....	23
E. Kerangka Berfikir.....	25
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	27
A. Metode Penelitian.....	27
B. Design Penelitian	28
C. Produk	30
D. Prosedur Pengembangan	32
E. Instrument Penelitian	35
F. Teknik Analisi Data	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	48
A. Produk Pengembangan.....	41

B. Pembahasan.....	74
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	76
A. Kesimpulan	76
B. Implikasi Hasil Penelitian	76
C. Keterbatasan Penelitian.....	77
D. Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-kisi Instrument Penelitian	42
Tabel 3.2 Kategori Kelayakan Dalam Skala Presentase	45
Tabel 4.1 Hasil Penilaian Pengembangan Model Pembelajaran Control Sepakbola Validasi Ahli Sepakbola	60
Tabel 4.2 Hasil Penilaian Pengembangan Model Pembelajaran Control Sepakbola Validasi Ahli Motorik	66
Tabel 4.3 Hasil Penilaian Pengembangan Model Pembelajaran Control Sepakbola Validasi Ahli Kepelatihan Sepak Bola	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Sepak Bola	9
Gambar 2.2 Gawang Sepak Bola	9
Gambar 2.3 Menendang Kaki Bagian Luar	13
Gambar 2.4 Menendang Kaki Bagian Dalam	13
Gambar 2.5 Menendang Dengan Punggung Kaki	14
Gambar 2.6 Tendangan Melambung	14
Gambar 2.7 Tendangan Mendatar	15
Gambar 2.8 Tendangan Menyusur Tanah	15
Gambar 2.9 Menggiring Dengan Punggung Kaki	17
Gambar 2.10 Teknik Menyundul	17
Gambar 2.11 Cara Memegang Bola	19
Gambar 2.12 Cara Berdiri Saat Melempar Bola	19
Gambar 2.13 Cara Melempar Bola	20
Gambar 2.14 Diving Save	21
Gambar 2.15 Langkah-Langkah Metode Research & Development (R&D)	25
Gambar 3.1 Prosedur Pengembangan Model Belajar	34
Gambar 3.2 Teknik Menahan Bola	35
Gambar 3.3 Menahan Bola Dengan Telapak	35
Gambar 3.4 Menahan Bola Dengan Dada	36
Gambar 3.5 Menahan Bola Dengan Kepala	36
Gambar 3.6 Menahan Bola Dengan Memantul	37

Gambar 4.1 Variasi latihan 1	48
Gambar 4.2 Variasi latihan 2	49
Gambar 4.3 Variasi latihan 3	50
Gambar 4.4 Variasi latihan 4	51
Gambar 4.5 Variasi latihan 5	52
Gambar 4.6 Variasi latihan 6	54
Gambar 4.7 Variasi latihan 7	55
Gambar 4.8 Variasi latihan 8	57
Gambar 4.9 Variasi latihan 9	58
Gambar 4.10 Variasi latihan 10	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Validasi Ahli Sepak Bola

Lampiran 2 Lembar Validasi Ahli Motorik

Lampiran 3 Lembar Validasi Ahli Kepelatihan Sepak Bola

Lampiran 4 Lembar SK Bimbingan

Lampiran 5 Lembar Kartu Bimbingan Skripsi

Lampiran 6 Dokumentasi Variasi Latihan Control Sepak Bola

Lampiran 7 Lembar Sertifiat Kepelatihan Sepak Bola

