

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *ENDURANCE* KARDIORESPIRASI
PADA CABANG OLAHRAGA FUTSAL USIA 17 TAHUN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Disusun Oleh :

Muhammad Faqih Syahabilah

41182191170032

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

2022

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini yang berjudul "Pengenalan Model Latihan Endurance Kardiorespirasi Pada Cabang Olahraga Futsal Usia 17 Tahun", telah disetujui untuk disidangkan di hadapan dewan penguji skripsi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam "45" Bekasi.

Pembimbing



Aliza Kemas, M.Pd

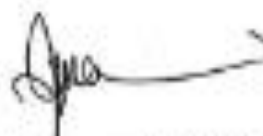
Mengabstrai

Dekan FKIP Uinara "45" Bekasi

Ketua Jurusan Perjaskesrek



Yuli Budianti, S.Pd., M.Pd



Mia Kusumawati, M.Pd, AIPD

LIMBAH PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi ini yang berjudul "Pengembangan Model Latihan Endurance Kardiorespirasi Pada Cabang Olahraga Futsal Usia 17 Tahun". Telah diterima dan disahkan oleh dosen pengaji skripsi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam "45" Bekasi.

Dipersiapkan dan ditulis oleh :

Muhammad Faqih Syahidiah

41182191170032

Telah dipertahankan di depan Dewan Pengaji

Pada tanggal 24 Februari 2022

dan dinyatakan memenuhii syarat

Susunan Dewan Pengaji

Ketua : Yuli Budianti, S.Pd., M.Pd. (.....)

Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO (.....)

Pengaji I : Dr. Apto Mylsidhyu, M.Or (.....)

Pengaji II : Ilana Dewi, M.Pd (.....)

Pengaji III : Habibi, M.Pd., AIFO-P (.....)

Bekasi, 24 Februari 2022
Fakultas Kesehatan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi

Yuli Budianti, S.Pd., M.Pd

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhammad Fauzi Syahbidi
NPM : 4118219017002
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program Studi : Pendidikan Jurnalistik
Perguruan Tinggi : Universitas Islam "45" Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi ini dengan judul "Pengaruh Model Latihan Endurance Kardiorespirasi Pada Cabang Olahraga Panca Sila 17 Tahun" beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan tidak ada bagian didalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain.

Saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya, apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam hasil karya saya sendiri atau lain-lain dari pihak lain terhadap keaslian skripsi yang saya buat.

Bekasi, 24 Februari 2022

Yang membuat pernyataan,


Muhammad Fauzi Syahbidi

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Menggapai ambisi setinggi langit! Bermimpi setinggi langit! Ketika jatuh, akan jatuh di antara bintang-bintang”

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 Drs. H. Ali Gozali, M.Pd. dan ibu Hj. Siti Wahyuni, S.Pd. sebagai motivator terbesar dalam hidupku, yang tak pernah lelah mendoakan dan menyayangiku atas semua pengorbanan dan kesabaran mengantarku sampai ke titik ini.
2. Kepada kakak dan adikku Siti Syarah Syahlaya, S.Psi, Muhammad Habil Syafawi, yang tak pernah lelah menyamangatiku.
3. Kepada sahabat seperjuanganku The Sariawan Terimakasih atas segala bentuk pengorbanan, perjuangan dan arti sahabat selama ini.
4. Kepada Rossa Linda yang selalu menemani dalam mengerjakan tugas akhir ini.

ABSTRAK

Muhammad Faqih Syahabilah 41182191170032. judul “Pengembangan Model Latihan *Endurance* Kardiorespirasi Pada Cabang Olahraga Futsal Usia 17 Tahun ” Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Universitas Islam “45” Bekasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan kelincahan pada cabang olahraga futsal berbasis olahraga tradisional agar dapat dikembangkan dan memberikan kemudahan dalam menyampaikan materi. Metode yang digunakan adalah *Research and Development*. Menurut Sugiyono penelitian ini menggunakan 10 langkah penelitian. Namun karena status pandemi *covid-19* di Indonesia, maka penelitian ini hanya dapat menggunakan 5 langkah penelitian *Research and Development* yang di validasi oleh 3 ahli.

Hasil dari penelitian pengembangan model latihan *endurance* kardiorespirasi pada cabang olahraga futsal usia 17 tahun memiliki skor yang dapat dilihat dari hasil penilaian para expert judgment yang dinilai oleh, ahli dosen ilmu kepelatihan 87,5% kategori baik/layak, ahli pelatih futsal 85% kategori baik/layak dan ahli motorik 97,5% kategori baik/layak. Sehingga jika ditotal keseluruhan mendapatkan hasil kelayakan sebesar 90% kategori cukup baik/cukup layak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pengembangan model latihan *endurance* kardiorespirasi pada cabang olahraga futsal usia 17 tahun dapat meningkatkan *endurance* pada cabang olahraga futsal.

Kata Kunci: Latihan *Endurance*, Futsal

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Puji syukur kehadiran Tuhan yang Maha Esa atas segala rahmatNya yang telah diberikan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengembangan Model Latihan Endurance Kardiorespirasi Pada Cabang Olahraga Futsal Usia 17 Tahun”.

Penyusun skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan pada Universitas Islam “45” Bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Penyusunannya dapat terlaksana dengan baikberkat dukungan dari banyak pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Yudi Budianti, M.Pd., S.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas “45” Bekasi.
3. Dewan Penguji.
4. Kedua orang tua tercinta yang selalu memberikan dukungan, doa dan restu.
5. Untuk teman-teman seangkatan dan, senior dan semua pihak yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Kami menyadari proposal skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan dan

kesalahan. Penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya laporan Proposal Skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan dilapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut.

Bekasi, 24 Februari 2022

Yang membuat pernyataan,

Muhammad Faqih Syahabilah

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Spesifikasi Produk	7
BAB II TINJAUAN TEORITIS	8
A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Olahraga Futsal	8
B. Peraturan Futsal	10
1. Lapangan Permainan	10
2. Spesifikasi Bola Futsal	11

3. Jumlah Pemain	11
4. Lama Permainan	12
5. Gawang Futsal	12
C. Teknik Dalam Futsal	12
D. Hakikat Latihan	18
E. Prinsip – Prinsip Latihan	22
F. Faktor – Faktor Latihan	25
G. Hakikat Daya Tahan	27
H. Penelitian Yang Relevan	31
I. Kerangka Berfikir	32
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	33
A. Metode Penelitian	33
B. Waktu dan Tempat	33
C. Desain Penelitian	33
D. Prosedur Pengembangan	35
E. Instrumen Penelitian	36
F. Teknik Analisis Data	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
A. Prosedur Pengembangan	41
1. Analisis Kebutuhan	41
2. Deskripsi Draft Produk	42

3. Deskripsi Draft Validasi Ahli	54
4. Revisi Draft Produk Awal	57
B. Pembahasan	66
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	67
A. Kesimpulan	67
B. Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	69
RIWAYAT HIDUP	108

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 *Chart* Langkah-Langkah Pengembangan Sumber: Borg, dan Gall.1983.
Educational Research An Introduction. New York:Longman..... 34

Gambar 3.2 Langkah-Langkah Penelitian Pengembangan Sumber : Sugiyono (2017:409)
.....35

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kerangka Berfikir.....	32
Tabel 3.1 Instrumen Penelitian R&D.....	36
Tabel 3.2 Kategori Kelayakan Dalam Skala Presentase.....	40
Tabel 4.1 Hasil Analisis Kebutuhan.....	41
Tabel 4.2 Perbedaan Antara Draf Awal Dengan Revisi Draf Produk.....	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.....	71
Lampiran 2.....	81
Lampiran 3.....	92
Lampiran 4 SK Pembimbing.....	105
Lampiran 5 Foto Bersama Ahli Validasi.....	106
Lampiran 6 Kartu Pembimbing.....	107