

**PENGEMBANGAN MODEL PEMANASAN BERBASIS PERMAINAN PADA
CABANG OLAHRAGA FUTSAL**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas
Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi



Disusun Oleh :

MUCHAMMAD FAUZAN HARAHAHAP
41182191170139

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

2024

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

**PENGEMBANGAN MODEL PEMANASAN BERBASIS PERMAINAN PADA
CABANG OLAHRAGA FUTSAL**

Oleh :
Muchammad Fauzan Harahap
41182191170139

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



Andini Dwi Intani, M.Or.

Tanggal 30 Januari 2024

Disyahkan oleh
Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.
NIK 45101122011035

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi

PENGEMBANGAN MODEL PEMANASAN BERBASIS PERMAINAN PADA
CABANG OLAHRAGA FUTSAL

Dipersiapkan dan ditulis oleh:
Muchammad Fauzan Harahap
4118219117039

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 2 Februari 2024
Dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd
Sekertaris : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or
Penguji I : Dr. Dindin Abidin, M,Si
Penguji II : Azi Faiz Ridlo, M.Pd
Penguji III : Asep Setiawan, M.Pd



Handwritten signatures of the exam board members, corresponding to the list on the left. The signatures are written over horizontal dotted lines.

Bekasi, 2 Februari 2024
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi



Official stamp and signature of Yudi Budianti, M.Pd. The stamp is a pentagon shape with the text "UNIVERSITAS ISLAM" and "FIP" inside. Below the stamp, the name "Yudi Budianti, M.Pd." and the NIK number "NIK. 45101022012015" are printed.

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muchammad Fauzan Harahap
NPM : 41182191170139
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Perguruan Tinggi : Universitas Islam "45" Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi ini dengan judul "Pengembangan Model Pemanasan Berbasis Permainan Pada Cabang Olahraga Futsal" 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 ini atau klaim dari pihak lain terhadap keaslian skripsi yang saya buat.

Bekasi, 02 Februari 2024

Penulis,



Muchammad Fauzin Marahap

MOTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

“karena sesungguhnya bersama setiap kesulitan ada kemudahan.

*Sesungguhnya bersama setiap kesulitan ada
kemudahan”(QS. Al-Insyirah : 5-6)*

Persembahan :

Skripsi ini saya persembahkan pada orang tua saya dan saudaraku tercinta, serta kawan seperjuangan

ABSTRAK

Muchammad Fauzan Harahap, 41182191170139. Skripsi berjudul “Pengembangan Model Pemanasan Berbasis Permainan Pada Cabang Olahraga Futsal” . Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam “45” Bekasi.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menghasilkan sebuah alat latihan untuk melatih akurasi shooting pada permainan futsal, diharapkan setelah adanya penelitian ini mampu menambah variasi latihan dalam mengasah akurasi shooting. Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian dan pengembangan (Research and Development). Penelitian dilakukan dalam beberapa tahapan seperti 1) Potensi dan masalah, 2) Pengumpulan Data, 3) Desain Produk, 4) Pembuatan Produk, 5) Validasi Ahli. Penelitian ini di validasi oleh pelatih futsal dan ahli olahraga. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data uji kelayakan adalah data kuantitatif berupa skor yang akan konfersikan dalam bentuk peresentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa alat target tendangan untuk melatih akurasi *shooting* futsal adalah baik/layak. Terdapat beberapa aspek penilaian, yaitu aspekampilan, aspek materi, aspek kegunaan, dan aspek praktis dan ekonomis. Hasil tersebut diperoleh dari validasi pelatih futsal dan ahli olahraga yang menunjukan persentase skor total sebesar 89,33% yang berarti alat target tendangan ini baik dan layak digunakan dalam menunjang latihan *shooting* dilapangan.

Kata Kunci : *Pemain futsal, Alat Target Tendangan, Akurasi Shooting*

ABSTRACT

Muchammad Fauzan Harahap, 41182191170139. The thesis is entitled "Development of a Game-Based Warm-up Model in the Futsal Sport Branch". Thesis. Faculty of Teacher Training and Education. Islamic University "45" Bekasi.

This research aims to produce a training tool to train shooting accuracy in futsal games. It is hoped that after this research will be able to add variety to training in honing shooting accuracy. The type of research used is research and development. Research was carried out in several stages such as 1) Potential and problems, 2) Data Collection, 3) Product Design, 4) Product Manufacturing, 5) Expert Validation. This research was validated by futsal coaches and sports experts. The instrument used to collect feasibility test data is quantitative data in the form of scores which will be converted into percentages.

The research results show that the kick target tool for training futsal shooting accuracy is good/feasible. There are several aspects of assessment, namely appearance aspects, material aspects, usability aspects, and practical and economic aspects. These results were obtained from validation by futsal coaches and sports experts which showed a total score percentage of 89.33%, which means this kick target tool is good and suitable for use in supporting shooting practice in the field.

Keywords: Futsal players, kick target equipment, shooting accuracy

KATA PENGANTAR

Segala puji dan Syukur senantiasa terucap kepada Allah SWT, atas segala rahmat dan hidayah Nya. Tugas Akhir Skripsi dibuat dalam rangka sebagian syarat untuk mendapatkan gelar strata satu Pendidikan dengan judul “Pengembangan model pemanasan berbasis permainan pada cabang olahraga futsal” 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 trima kasih kepada yang terhormat.

1. Bapak Dr. Amin, S.Pd., M.Si., selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi, yang telah menerima penulis menjadi mahasiswa Universitas Islam “45” Bekasi sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd selaku dekan fakultas keguruan dan ilmupendidikan universitas islam “45” bekasi yang memberikan persetujuan pelaksanaan skripsi ini.
3. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or. selaku ketua Program Studi PendidikanJasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi.
4. Ibu Andini Dwi Intani, M.Or, selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktunya, memberi semangat, dan bimbingan selama penyusunan skripsi ini.

5. Saudara Agung Fatoni, S.Pd, selaku validator pelatih futsal 1, yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan saran dan masukan perbaikan dalam pengembangan model pemanasan permainan pada cabang olahragafutsal
6. Bapak Azi Faiz Ridlo, M.Pd, selaku validator dosen ahli futsal, yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan saran dan masukan perbaikan dalam pengembangan model pemanasan permainan pada cabang olahragafutsal
7. Bapak Achmad Rifai, M.Pd, selaku validator dosen ahli motorik, yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan saran dan masukan perbaikan dalam pengembangan model pemanasan berbasis permainan pada cabang olahraga futsal.
8. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam "45" Bekasi.
9. Teman-teman penjaskes kelas G angkatan 2017 yang selalu memberikan kenangan selama masa perkuliahan.

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 kerja ilmiah ini dapat manfaat 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, 02 Februari 2024

Penulis,

Muchammad Fauzan Harahap

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iii
MOTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABLE.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN TEORITIS	6
A. Kajian Teori.....	6

B. Penelitian yang Relevan	14
C. Kerangka Berfikir.....	17
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	18
A. Metode Penelitian.....	18
B. Waktu dan Tempat Penelitian	19
C. Prosedur Pengembangan	19
D. Uji Coba Produk.....	22
E. Instrumen Penelitian.....	23
F. Teknik Analisis Data	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	33
A. Produk Pengembangan.....	33
B. Pembahasan.....	67
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	68
A. Kesimpulan.....	68
B. Saran.....	69

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Teknik dasar passing	8
Gambar 2.2 Teknik control	8
Gambar 2.3 Teknik dasar chipping	9
Gambar 2.4 Teknik dasar dribbling.....	10
Gambar 2.5 teknik dasar shooting.....	10
Gambar 3.1 desain penelitian	20
Gambar 4.1 Pemanasan Permainan	35
Gambar 4.2 Pemanasan Permainan	36
Gambar 4.3 Pemanasan Permainan	37
Gambar 4.4 Pemanasan Permainan	38
Gambar 4.5 Pemanasan Permainan	39
Gambar 4.6 Pemanasan Permainan	40
Gambar 4.7 Pemanasan Permainan	41
Gambar 4.8 Pemanasan Permainan	42
Gambar 4.9 Pemanasan Permainan	43
Gambar 4.10 Pemanasan Permainan	44
Gambar 4 .11 Pemanasan Permainan	57
Gambar 4.12 Pemanasan Permainan	58
Gambar 4 13 Pemanasan Permainan	59
Gambar 4.14 Pemanasan Permainan	60

Gambar 4.15 Pemanasan Permainan.....	61
Gambar 4.16 Pemanasan Permainan.....	62
Gambar 4.17 Pemanasan Permainan.....	63
Gambar 4.18 Pemanasan Permainan.....	64
Gambar 4.19 Pemanasan Permainan.....	65
Gambar 4.20 Pemanasan Permainan.....	66

DAFTAR TABLE

	Halaman
Table 3.1 Instrumen Penelitian R&D Untuk Pelatih Futsal	25
Table 3.2 Instrumen Penelitian R&D Untuk Ahli Motorik	27
Table 3.3 Instrumen Penelitian R&D Untuk Ahli Futsal	29
Table 3.4 Kategori Kelayakan dalam Skala Persentase	32
Table 4.1 Penilaian Validasi Pelatih Futsal	46
Table 4.2 Penilaian Validasi Ahli Motorik.....	47
Table 4.3 Penilaian Validasi Ahli Futsal	48
Table 4.4 Kategori Kelayakan Menurut Arikunto.....	51
Table 4.5 Penilaian Uji Coba Skala Kecil	52
Table 4.6 Penilaian Uji Coba Skala Besar.....	53
Table 4.7 Penilaian Uji Efektivitas.....	54
Table 4.8 Kategori Kelayakan Menurut Arikunto.....	55

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Keterangan Pembimbing	73
Lampiran 2. Surat Permohonan dan Validasi Ahli Motorik.....	74
Lampiran 3. Surat Permohonan dan Validasi Pelatih Futsal	80
Lampiran 4. Surat Permohonan dan Falidasi Ahli futsal.....	86
Lampiran 5 Foto Dokumentasi.....	92



UNIVERSITAS ISLAM "45"
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
 Telp. (021) 8801027, 8802015, 8808851-52 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME

Nomor : Perpus - P.4023 / Ak. Di / E / N / 2024

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama : Muchammad Fauzan Harahap
 NPM : 41182191170139
 Program Studi : Penjaskeesrek

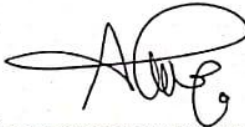
Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Pengembangan Model Pemanasan Berbasis Permainan pada
Cabang Olahraga Futsal

Dinyatakan lolos / ~~tidak lolos~~ (*coret yang tidak perlu*) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 23% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 23-01-2024

Mengetahui,
 Kepala Program Studi


 (.....)

Staf Perpustakaan FKIP


 (.....)

Note : Syarat hasil uji turnitin $\leq 35\%$