

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN UNTUK ATLET PEMULA FUTSAL

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat dalam memperoleh gelar SARJANA
Pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas
Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi



Oleh :

Muhammad Rizki

41182191160110

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM “45” BEKASI**

2022

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

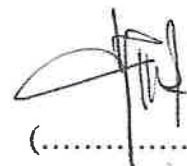
Skripsi ini dengan judul “PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN UNTUK ATLET PEMULA FUTSAL”, telah diterima dan disahkan oleh dewan penguji skripsi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi.

Hari : Selasa

Tanggal : 31 Agustus 2021

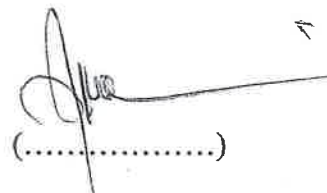
Peneliti penguji terdiri dari:

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



(.....)

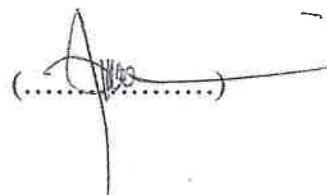
2. Sekertaris : Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO



(.....)

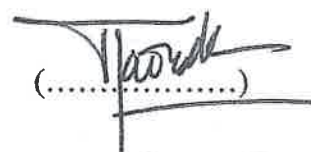
Penguji

1. Penguji I : Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO



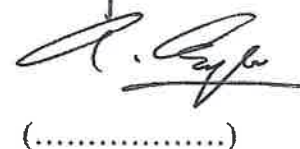
(.....)

2. Penguji II : Aridhotul Haqiyah, M.Pd., AIFO



(.....)

3. Penguji III : Adli Azhari, M.Pd



(.....)

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN UNTUK ATLET PEMULA FUTSAL” telah disetujui dan disahkan oleh dewan pembimbing Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.

Pembimbing



Azi Faiz Ridlo, S.Pd., M.Pd

Disahkan Oleh,

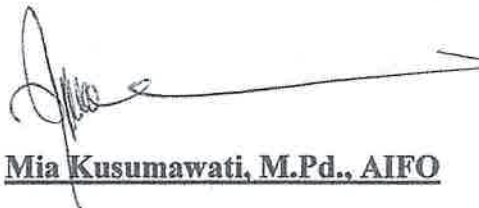
Mengetahui:

Dekan FKIP UNISMA Bekasi



Yudi Budianti, S.Pd, M.Pd

Ketua Jurusan Penjaskesrek



Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Rizki

NPM : 41182191160110

Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan bahwa skripsi ini dengan judul “PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN UNTUK ATLET PEMULA FUTSAL”, dan beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko dan sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, 31 Agustus 2021


D89EAKX020991246
Muhammad Rizki

NPM : 41182191160110

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Gantungkan Cita-cita mu setinggi langit, Bermimpilah setinggi langit. Jika engkau jatuh, engkau akan jatuh di antara Bintang-bintang.”

(Ir. Soekarno)

“Selalu kasih yang terbaik, karena “moment” tiap orang gak ada yang tau”

(rizkiyikzir)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua Orang Tua saya Bapak Zulfikar dan Ibu Eprida Lubis dan juga My Brother yang selalu mengajarkan saya tentang kehidupan Alm. Angga Pratama, serta teman hidup, yang setia menemani saya hingga saat ini Jennety Virgin, dan tak lupa sahabat-sahabat perjuangan saya terutama squad kelas E angkatan 2016 yang diketuai oleh Agung Purnomo Aji, S.Pd.

ABSTRAK

Muhammad Rizki. 41182191160110. Pengembangan Model Latihan Kecepatan Dan Kelincahan Untuk Atlet Pemula Futsal.

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan kecepatan dan kelincahan untuk atlet pemula futsal yang belum mengetahui banyak tentang latihan kecepatan dan kelincahan agar dapat dikembangkan dan memberikan kemudahan dalam menyampaikan materi kepada atlet pemula futsal khususnya di kalangan klub.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *Research and Development*. Menurut Sugiono 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 kecepatan dan kelincahan untuk atlet pemula futsal memiliki skor 93,2 dari Ahli Kepelatihan Futsal, skor 97,7 dari Ahli Kepelatihan Fisik, dan skor 91 dari Ahli Motorik.

Kata Kunci : *Futsal, Pengembangan Model Latihan, Kecepatan dan Kelincahan*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan yang Maha Esa atas segala rahmatNya yang telah diberikan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengembangan Model Latihan Kecepatan dan Kelincahan Untuk Atlet Pemula Futsal”

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 baik berkat dukungan dari banyak pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini peneliti megucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Hermanto, M.Pd 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 Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas “45” Bekasi.

4. Azi Faiz Ridlo, S.Pd., M.Pd selaku dosen pembimbing yang sudah meluangkan waktu, tenaga, serta motivasi untuk memberi pengarahan dan bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal Skripsi dengan lancar.
5. Kedua orang tua tercinta yang selalu memberikan support dalam bentuk apapun selama menjalankan perkuliahan.
6. Untuk teman-teman seangkatan, senior dan semua pihak yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Serta untuk perempuan hebat yang selalu ada dibelakang saya.

Kami menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan dan kesalahan. Penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan dilapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut.

Bekasi, 31 Agustus 2021

Muhammad Rizki

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan Dan Rumusan Masalah.....	5
1. Batasan Masalah.....	5
2. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
1. Bagi Pemula.....	6
2. Bagi Institusi.....	6
3. Bagi Penulis.....	6
E. Spesifikasi Produk.....	7
BAB II TINJAUAN TEORITIS	8
A. Hakikat Permainan Futsal	8
1. Pengertian Futsal	8
2. Sejarah Futsal di Indonesia.....	9

3. Alat Yang Digunakan Dalam Permainan Futsal	11
4. Teknik Dasar Dalam Permainan Futsal.....	15
B. Hakikat Kecepatan (<i>Speed</i>).....	20
1. Definisi <i>Speed</i>	20
2. Macam-macam <i>Speed</i>	21
C. Hakikat Latihan.....	23
D. Penelitian Yang Relevan.....	25
E. Kerangka Berfikir.....	28
BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....	29
A. Metode Penelitian.....	29
B. Waktu dan Tempat	29
1. Waktu penelitian.....	29
2. Tempat Penelitian	30
C. Desain Penelitian.....	30
D. Definisi Operasional Penelitian.....	32
1. Latihan.....	32
2. Kecepatan	33
3. Futsal	34
E. Prosedur Pengembangan	35
1. Potensi dan Masalah.....	35
2. Pengumpulan Data.....	36
3. Desain Produk	36
4. Validasi Desain.....	37
5. Revisi Desain.....	37
F. Instrumen Penelitian.....	37
G. Teknik Analisis Data.....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
A. Produk Pengembangan.....	44

B. PEMBAHASAN	112
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	122
A. Kesimpulan	122
B. Implikasi Hasil Penelitian	122
C. Keterbatasan Penelitian.....	123
D. Saran.....	123
DAFTAR PUSTAKA	124
LAMPIRAN	127
RIWAYAT HIDUP.....	145

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Lapangan Futsal	12
Gambar 2. 2 Gawang Futsal.....	13
Gambar 2. 3 Bola Futsal.....	14
Gambar 2. 4 Perlengkapan Pemain	15
Gambar 2. 5 <i>Passing</i> Olahraga Futsal.....	17
Gambar 2. 6 <i>Controlling</i> Olahraga Futsal.....	20
Gambar 3. 1 Skema Prosedur Pengembangan Model Borg & Gall	31
Gambar 3. 2 Prosedur Penelitian Pengembangan	35

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Waktu dan Tempat Penelitian	30
Tabel 3. 2 Instrumen Penelitian R&D <i>Speed</i>	37
Tabel 4. 1 Hasil Analisis Kebutuhan.....	45
Tabel 4. 2 Gerakan Kecepatan Sebelum Direvisi Oleh Ahli Kepelatihan Futsal	54
Tabel 4. 3 Hasil Penilaian “Model Latihan Kecepatan Futsal” Validasi Ahli Kepelatihan Futsal.....	64
Tabel 4. 4 Gerakan Kecepatan Sebelum Direvisi Oleh Ahli Kepelatihan Fisik	67
Tabel 4. 5 Hasil Penilaian “Model Latihan Kecepatan Futsal” Validasi Ahli Kepelatihan Fisik	77
Tabel 4. 6 Gerakan Kecepatan Sebelum Direvisi Oleh Ahli Motorik	79
Tabel 4. 7 Hasil Penilaian “Model Latihan Kecepatan Futsal” Validasi Ahli Motorik	90
Tabel 4. 8 Perbedaan Rancangan Produk Awal dan Revisi Produk Awal Ahli Kepelatihan Futsal.....	92
Tabel 4. 9 Perbedaan Rancangan Produk Awal dan Revisi Produk Awal Ahli Kepelatihan Fisik	102
Tabel 4. 10 Katagori Kelayakan Dalam Skala Presentase	120

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SK Bimbingan	127
Lampiran 2 Lembar Frekuensi Bimbingan	128
Lampiran 3 Sertifikat Pelatih Futsal	129
Lampiran 4 Foto Bersama Expert Judgment.....	130
Lampiran 5 Surat Keterangan Validasi Pelatih Futsal	131
Lampiran 6 Lembar Validasi Ahli Pelatih Futsal	131
Lampiran 7 Sertifikat Pelatih Fisik	135
Lampiran 8 Foto Bersama Expert Judgment.....	136
Lampiran 9 Surat Keterangan Validasi Pelatih Fisik.....	137
Lampiran 10 Surat Ketrangan Validasi Ahli Motorik.....	141
Lampiran 11 Lembar Validasi Ahli Motorik	142