

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEKNIK DASAR CATCHING FUTSAL
BERBASIS PERMAINAN BAGI ATLET PEMULA**

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



Oleh :

IKHLASUL AMAL

41182191170066

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

2022

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEKNIK DASAR CATCHING FUTSAL
BERBASIS PERMAINAN BAGI ATLET PEMULA

OLEH:

IKHLASUL AMAL

41182191170066

Tanggal: 27 Januari 2022

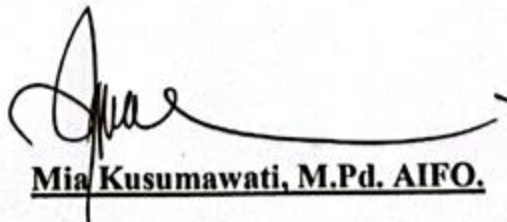
Telah disetujui Oleh:

Pembimbing



Elly Diana Mamesah, M.Pd.

Mengetahui,
Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA Bekasi



Mia Kusumawati, M.Pd. AIFO.

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEKNIK DASAR CATCHING FUTSAL BERBASIS PERMAINAN BAGI ATLET PEMULA

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

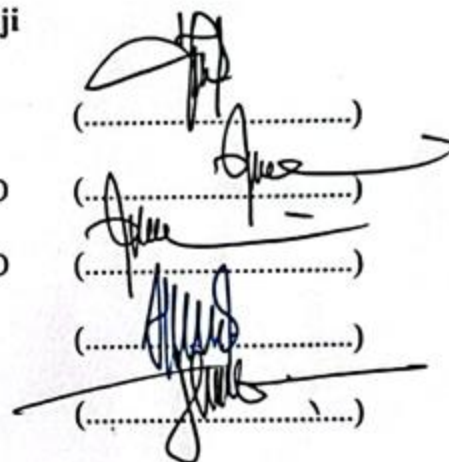
Ikhlasul Amal

41182191170066

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada Tanggal Januari 2022
dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan dewan penguji

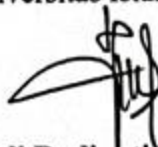
Ketua	: Yudi Budianti, S.Pd., M. Pd
Sekretaris	: Mia Kusumawati, M.Pd. AIFO
Anggota	: Mia Kusumawati, M.Pd. AIFO
Anggota	: Azi Faiz Ridlo M.Pd
Anggota	: Hasan Basri M.Pd



Bekasi, 27 Januari 2022

Fakultas keguruan dan ilmu pendidikan

Universitas Islam "45" Bekasi



Yudi Budianti, S.Pd., M. Pd

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Ikhlasul Amal
NPM : 41182191170066
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Perguruan Tinggi : Universitas Islam "45" Bekasi

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, 27 Januari 2022
Yang membuat Pernyataan



ABSTRAK

Ikhlasul Amal, 41182191170066. Skripsi berjudul “Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Catching Penjaga Gawang Futsal Berbasis Permainan Bagi Atlet Pemula”. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam 45 Bekasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan teknik dasar catching penjaga gawang futsal berbasis permainan bagi atlet pemula agar dapat dikembangkan serta memperbaiki teknik catching saat menjadi penjaga gawang dan memberikan kemudahan dalam menyampaikan materi di Latihan Club Futsal khususnya penjaga gawang. Metode yang digunakan adalah *Research and Development*. Menurut Adii penelitian ini menggunakan 5 langkah dalam melakukan penelitian.

Penelitian *Research and Development* yang divalidasi oleh 3 ahli. Penelitian ini menggunakan model penelitian Research and Development (R&D). Hasil dari penelitian model latihan teknik dasar catching penjaga gawang futsal berbasis permainan bagi atlet pemula memiliki skor 95,8 dari ahli Futsal, ahli Kepelatihan, ahli Motorik, materi berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka disarankan bagi pelatih untuk dapat meningkatkan catching terhadap penjaga gawang, sebaiknya perlu dibina terlebih dahulu dalam hal ini kami menyarankan teknik dasar cartching futsal berbasis permainan.

Kata Kunci : Model Latihan, Catching, Permainan, Futsal

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum. Wr. Wb.

Puji dan Syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan limpahan rahmat, taufiq serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi ini.

Sholawat serta Salam semoga tetap terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat-sahabatnya dan para pengikut Beliau yang telah dengan ikhlas memeluk agama Allah SWT dan mempertahankannya sampai akhir hayat.

Dalam penyusunan proposal skripsi ini banyak hambatan serta rintangan yang penulis hadapi namun pada akhirnya, semua dapat dilalui berkat adanya bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak baik secara moral maupun spiritual. Oleh sebab itu, dengan segala kerendahan hati pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih yang tulus kepada:

1. Bapak Dr. Hermanto, Drs., MM., M.Pd. selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi, yang telah menerima penulis menjadi mahasiswa Universitas Islam “45” Bekasi sehingga dapat menyelesaikan proposal skripsi ini.
2. Bapak Dr. Amin, S.Pd, M.Si. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd. AIFO selaku Ketua program studi Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi yang telah memberikan izin penulisan proposal skripsi ini.
4. Ibu Elly Diana Mamesah, M.Pd selaku Dosen Pembimbing yang telah mengarahkan dan membantu penulis selama penyusunan proposal skripsi ini.
5. Kedua Orang Tua dan adik-adik saya yang telah memberikan do’a serta dukungan selama proses pembuatan proposal skripsi ini.
6. Orang spesial penulis Ayu Nur Amaliyah Widiana.

7. Teman-teman seperjuangan, karyawan FKIP dan semua pihak yang tidak dapat saya sebut satu persatu yang telah membantu dalam menyelesaikan penulisan naskah proposal skripsi ini.
8. Teman-teman dari team ojol blibli cabang warehouse Bekasi.

Teriring do'a semoga amal kebaikan dari berbagai pihak tersebut mendapat balasan dari Allah SWT, penulis menyadari bahwa dalam penyusunan proposal skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharap kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak. Semoga proposal skripsi ini bermanfaat bagi penulis, pembaca dan bagi dunia pendidikan.

Bekasi, 27 Januari 2022



Ikhlasul Amal

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEKNIK DASAR CATCHING
FUTSAL BERBASIS PERMAINAN BAGI ATLET PEMULA**

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



Oleh :

IKHLASUL AMAL

41182191170066

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

2022

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEKNIK DASAR CATCHING FUTSAL
BERBASIS PERMAINAN BAGI ATLET PEMULA

OLEH:

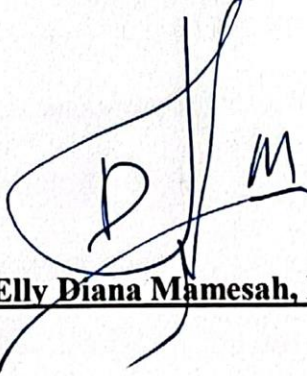
IKHLASUL AMAL

41182191170066

Tanggal: 27 Januari 2022

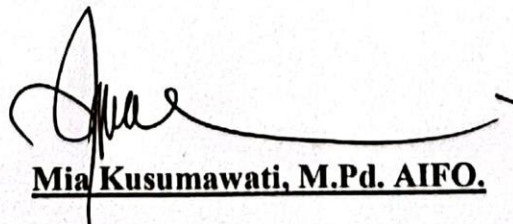
Telah disetujui Oleh:

Pembimbing



Elly Diana Mamesah, M.Pd.

Mengetahui,
Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA Bekasi



Mia Kusumawati, M.Pd. AIFO.

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEKNIK DASAR CATCHING FUTSAL BERBASIS PERMAINAN BAGI ATLET PEMULA

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

Ikhlasul Amal

41182191170066

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada Tanggal Januari 2022
dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan dewan penguji

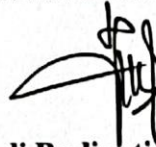
Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M. Pd
Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd. AIFO
Anggota : Mia Kusumawati, M.Pd. AIFO
Anggota : Azi Faiz Ridlo M.Pd
Anggota : Hasan Basri M.Pd

(.....)
(.....)
(.....)
(.....)
(.....)

Bekasi, 27 Januari 2022

Fakultas keguruan dan ilmu pendidikan

Universitas Islam "45" Bekasi



Yudi Budianti, S.Pd., M. Pd

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Ikhlusal Amal
NPM : 41182191170066
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Perguruan Tinggi : Universitas Islam "45" Bekasi

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, 27 Januari 2022
Yang membuat Pernyataan



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Jangan Takut Untuk Menjadi Berbeda, Takutlah Untuk Menjadi Sama Seperti Yang Lainnya”

Persembahan

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

1. Kepada kedua orang tua bapak Drs. H. Ismail M.Pd dan ibu Ida Winarti, S.Ag 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-kakakku tercinta yang tak pernah lelah memberikan semangat, motivasi dan selalu berdoa untuk kesuksesanku.
3. Kepada Bestgirls Ayu Nur Amaliyah Widiana yang selalu menemani, menasihati dan menyemangati hingga saya berhasil menyelesaikan karya ini.
4. 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.
5. Kepada ibu Elly Diana Mamesha, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberikan banyak sekali saran dan masukan dalam penelitian ini.

6. Kepada PJKR Kelas C 2017 yang sudah banyak memberikan semangat dan masukan dalam penelitian 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 penelitian selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Jakarta, 25 Oktober 2021

Yang menyatakan,



Ikhlasul Amal

ABSTRAK

Ikhlasil Amal, 41182191170066. Skripsi berjudul “Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Catching Penjaga Gawang Futsal Berbasis Permainan Bagi Atlet Pemula”. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam 45 Bekasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan teknik dasar catching penjaga gawang futsal berbasis permainan bagi atlet pemula agar dapat dikembangkan serta memperbaiki teknik catching saat menjadi penjaga gawang dan memberikan kemudahan dalam menyampaikan materi di Latihan Club Futsal khususnya penjaga gawang. Metode yang digunakan adalah *Research and Development*. Menurut Adie penelitian ini menggunakan 5 langkah dalam melakukan penelitian.

Penelitian *Research and Development* yang divalidasi oleh 3 ahli. Penelitian ini menggunakan model penelitian Research and Development (R&D). Hasil dari penelitian model latihan teknik dasar catching penjaga gawang futsal berbasis permainan bagi atlet pemula memiliki skor 95,8 dari ahli Futsal, ahli Kepelatihan, ahli Motorik, materi berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka disarankan bagi pelatih untuk dapat meningkatkan catching terhadap penjaga gawang, sebaiknya perlu dibina terlebih dahulu dalam hal ini kami menyarankan teknik dasar cartching futsal berbasis permainan.

Kata Kunci : Model Latihan, Catching, Permainan, Futsal

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum. Wr. Wb.

Puji dan Syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan limpahan rahmat, taufiq serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi ini.

Sholawat serta Salam semoga tetap terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat-sahabatnya dan para pengikut Beliau yang telah dengan ikhlas memeluk agama Allah SWT dan mempertahankannya sampai akhir hayat.

Dalam penyusunan proposal skripsi ini banyak hambatan serta rintangan yang penulis hadapi namun pada akhirnya, semua dapat dilalui berkat adanya bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak baik secara moral maupun spiritual. Oleh sebab itu, dengan segala kerendahan hati pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih yang tulus kepada:

1. Bapak Dr. Hermanto, Drs., MM., M.Pd. selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi, yang telah menerima penulis menjadi mahasiswa Universitas Islam “45” Bekasi sehingga dapat menyelesaikan proposal skripsi ini.
2. Bapak Dr. Amin, S.Pd, M.Si. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd. AIFO selaku Ketua program studi Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi yang telah memberikan izin penulisan proposal skripsi ini.
4. Ibu Elly Diana Mamesah, M.Pd selaku Dosen Pembimbing yang telah mengarahkan dan membantu penulis selama penyusunan proposal skripsi ini.
5. Kedua Orang Tua dan adik-adik saya yang telah memberikan do’a serta dukungan selama proses pembuatan proposal skripsi ini.
6. Orang special penulis Ayu Nur Amaliyah Widiana.

7. Teman-teman seperjuangan, karyawan FKIP dan semua pihak yang tidak dapat saya sebut satu persatu yang telah membantu dalam menyelesaikan penulisan naskah proposal skripsi ini.
8. Teman-teman dari team ojol blibli cabang warehouse Bekasi.

Teriring do'a semoga amal kebaikan dari berbagai pihak tersebut mendapat balasan dari Allah SWT, penulis menyadari bahwa dalam penyusunan proposal skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharap kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak. Semoga proposal skripsi ini bermanfaat bagi penulis, pembaca dan bagi dunia pendidikan.

Bekasi, 27 Januari 2022



Ikhlusal Amal

DAFTAR ISI

	Halaman
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Rumusan dan Batasan masalah	3
1. Batasan Masalah	3
2. Rumusan masalah	3
D. Tujuan penelitian.....	4
E. Manfaat Penelitian.....	4
F. Spesifikasi Produk.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Hakikat Permainan Futsal.....	7
1. Pengertian Futsal.....	7
2. Sejarah Futsal Di Indonesia	8
3. Peralatan Yang Digunakan Dalam Permainan Futsal	11
B. Hakikat Penjaga Gawang	14
1. Pengertian Penjaga Gawang	14
C. Hakikat Latihan	15
1. Pengertian Latihan	15
2. Tujuan Latihan.....	16
3. Prinsip-Prinsip Latihan	17
D. Hakikat modifikasi permainan	18

E.	Teknik Catching (Menangkap).....	21
F.	Penelitian Relevan.....	23
G.	Kerangka Berpikir	24
BAB III METODE PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN		27
A.	Jenis Penelitian	27
B.	Waktu & Tempat Penelitian	28
C.	Desain Penelitian	28
D.	Definsi Operasional Penelitian	29
E.	Prosedur pengembangan.....	30
F.	Pengumpulan Data	33
G.	Insturmen Penelitian.....	35
H.	Teknik Analisa Data	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		43
A.	Produk Pengembangan	43
1.	Analisis Kebutuhan Data	43
2.	Deskripsi Draft Produk Awal	45
3.	Validasi Ahli	55
4.	Revisi Draft Produk Awal	61
5.	Kajian Produk Akhir	72
6.	Hasil Penilaian Rata-Rata Uji Validasi.....	83
B.	Pembahasan	84
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		87
A.	Kesimpulan.....	87
B.	Saran	87
DAFTAR PUSTAKA		89
LAMPIRAN		91

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
GAMBAR 2. 1 LAPANGAN FUTSAL.....	11
GAMBAR 2. 2 BOLA FUTSAL	12
GAMBAR 2. 3 KERANGKA BERPIKIR	26
 GAMBAR 3. 1 TAHAPAN MODEL ADDIE.....	 29
 GAMBAR 4. 1 CATCHING THE BALL WITH MUSIC	 45
GAMBAR 4. 2 CATCHING OVERHEAD PASS.....	46
GAMBAR 4. 3 CATCH THE FAST BALL	47
GAMBAR 4. 4 MEMANTULKAN BOLA KE LANTAI	48
GAMBAR 4. 5 CATCHING ON TOP OF CONES	49
GAMBAR 4. 6 CONES WARNA YANG BERBEDA.....	50
GAMBAR 4. 7 CATCHING DENGAN 2 GAWANG	51
GAMBAR 4. 8 CATCHING BOLA DENGAN INDIVIDU DAN BOLA DIATAS CONES.....	52
GAMBAR 4. 9 LATIHAN CATCHING BOLA FROM FRIENDS	53
GAMBAR 4. 10 KECEPATAN MENANGKAP DAN MENDENGARKAN PELATIH	54
GAMBAR 4. 11 CACTHING THE BALL WITH MUSIC.....	73
GAMBAR 4. 12 CATCHING OVERHEAD PASS.....	74
GAMBAR 4. 13 CATCH THE FAST BALL	75
GAMBAR 4. 14 MEMANTULKAN BOLA KE LANTAI	76
GAMBAR 4. 15 CATCHING ON TOP OF CONES	77
GAMBAR 4. 16 MENGELILINGI CONES	78
GAMBAR 4. 17 CACTHING DENGAN 2 GAWANG	79
GAMBAR 4. 18 CATCHING BOLA DAN BOLA DIATAS CONES	80
GAMBAR 4. 19 CATCHING BOLA FROM'S FRIENDS	81
GAMBAR 4. 20 KECEPATAN MENANGKAP DAN MENDENGARKAN PELATIH	82

DAFTAR TABEL

	Halaman
TABEL 3. 1 INSTRUMEN PENELITIAN	35
TABEL 3. 2 KATEGORI PRESENTASE KELAYAKAN DALAM SKALA PRESENTASE.....	42
 TABEL 4. 1 HASIL ANALISIS KEBUTUHAN	 44
TABEL 4. 2 DATA HASIL PENILAIAN AHLI FUTSAL “PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEKNIK DASAR CATCHING FUTSAL BERBASIS PERMAINAN BAGI ATLET PEMULA”	56
TABEL 4. 3 DATA HASIL PENILAIAN AHLI KEPELATIHAN “PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEKNIK DASAR CATCHING FUTSAL BERBASIS PERMAINAN BAGI ATLET PEMULA”	58
TABEL 4. 4 DATA HASIL PENILAIAN AHLI MOTORIK “PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEKNIK DASAR CATHING FUTSAL BERBASIS PERMAINAN BAGI ATLET PEMULA”	59
TABEL 4. 5 PERBEDAAN ANTARA DRAFT PRODUK AWAL DENGAN REVISI DRAFT PRODUK AWAL	62
TABEL 4. 6 KATEGORI KELAYAKAN SKALA PRESENTASE	84

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Keterangan Pembimbing	88
Lampiran 2 Surat Keterangan Validasi	89
Lampiran 3 Angket Penilaian Ahli Futsal	92
Lampiran 4 Angket Penilaian Ahli Kepelatihan	103
Lampiran 5 Angket Penilaian Ahli Motorik	115
Lampiran 6 Keterangan Pertemuan Para Ahli	119
Lampiran 7 Foto-Foto Penelitian	122
Lampiran 8 Alat-Alat Yang Digunakan	123
Lampiran 9 Kartu Bimbingan Skripsi	124

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Muhamad (Muhammad Asriady Mulyono, 2017:5) Menurut Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam permainan bola besar. Mulyono menambahkan futsal diciptakan Juan Carlos Ceriani di Kota Montevideo, Uruguay. Olahraga ini dinamakan futebol de salao (bahasa Portugis) atau futbol sala (bahasa Spanyol) yang maknanya sama, yakni sepak bola ruangan. Dari kedua bahasa tersebut dapat disingkat menjadi futsal.

Pengertian futsal adalah sebuah versi sepakbola yang dimainkan di dalam ruangan lima melawan lima (satu penjaga gawang dan lima sebagai pemain) yang telah disetujui oleh badan pengatur sepak bola internasional atau yang biasa kita sebut (Federation International de asosiasi sepakbola, FIFA 2014) (Naser et al., 2017).

Penjaga gawang adalah pemain yang berada pada lini terakhir di dalam Diarea. Posisi ini berbeda dari posisi yang lain, karena dapat menghalau bola dengan seluruh bagian tubuhnya dari serangan pemain lawan. Penjaga gawang harus mempunyai keberanian dan keputusan yang tepat, karena hasil akhir sebuah pertandingan dapat dipengaruhi oleh performa seorang penjaga gawang. Teknik penjaga gawang merupakan teknik khusus yang hanya dilakukan oleh penjaga gawang. Bila penjaga gawang mampu

mempertahankan gawang tidak kemasukan, maka kemungkinan menang bagi timnya adalah penting (Sukendro & Ihsan, 2018).

Berdasar pendapat diatas, peneliti mengambil kesimpulan para pemain ataupun kiper diwajibkan untuk menguasai teknik-teknik dasar futsal agar tidak terjadi kebobolan pada lawan, Begitupun pergerakan tanpa bola harus dilakukan untuk meminimalisirkan terjadi body contact, lapangan yang begitu kecil, menyebabkan ritme permainan yang begitu cepat dan berpikir strategi dengan luas, kemudian kondisi fisik pun harus kuat untuk merebut bola agar tidak kalah oleh pemain lawan sehingga tim kita lebih unggul terlebih dahulu

Seperti halnya pada club AFM futsal yang didirikan pada tanggal 20 Desember 2019 dari hasil observasi kegiatan yang telah dilaksanakan di club AFM futsal menunjukan bahwa model latihan teknik penjaga gawang yang digunakan terlihat kurang tepat sehingga ketika pada saat mengaplikasikannya tidak sedikit penjaga gawang yang merasa panik dan terlalu cepat untuk mengambil suatu keputusan yang kurang tepat dan pada akhirnya memberikan poin untuk lawan. Dari hasil wawancara yang dilakukan, peneliti memperoleh informasi bahwa sebagian besar penjaga gawang tidak mengetahui tentang modifikasi permainan latihan penjaga gawang.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti bermaksud mengembangkan bentuk latihan teknik dasar menggunakan metode bermain dan memodifikasi dari aturan permainan sebenarnya. Dari latihan ini diharapkan bisa meningkatkan keterampilan penjaga gawang pada club AFM futsal, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “pengembangan

model latihan teknik dasar penjaga gawang futsal berbasis permainan bagi atlet pemula”.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang diatas dapat disimpulkan identifikasi masalah nya adalah sebagai berikut: Apakah Teknik catching memiliki peran yang besar dalam futsal? Mengapa kondisi fisik sangat penting dalam futsal? Bagaimana mental berpengaruh dalam futsal?

C. Rumusan dan Batasan masalah

1. Batasan Masalah

Agar permasalahan ini dapat dipahami dengan baik serta mengingat terbatasnya kemampuan dan waktu yang tersedia, maka penulis perlu untuk membatasi permasalahan, yaitu dalam penelitian ini penulis hanya menganalisis “pengembangan model latihan teknik dasar catching futsal berbasis permainan bagi atlet pemula” Sampel yang digunakan adalaah atlet pemula pada posisi penjaga gawang.

2. Rumusan masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, masalah dalam skripsi ini dapat dirumuskan suatu permasalahan yaitu bagaimana pengembangan model latihan teknik dasar catching berbasis permainan bagi atlet pemula?

D. Tujuan penelitian

Berdasarkan batasan dan rumusan masalah diatas, tujuan penelitian ini adalah untuk menghasilkan model latihan teknik dasar catching berbasis permainan bagi atlet pemula.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat berguna baik secara teoritis maupun secara praktis, Adapun manfaat penelitian ini sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini adalah dapat menambah wawasan dan memberikan sumbangan pemikiran dalam penerapan pengembangan model latihan teknik dasar catching futsal berbasis permainan bagi atlet pemula pada olahraga futsal berbasis permainan, Sehingga metode latihan teknik dasar penjaga gawang dapat diketahui yang mana lebih efektif digunakan untuk meningkatkan teknik dasar penjaga gawang futsal berbasis modifikasi permainan.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis diharapkan bermanfaat bagi.

- a. Atlet: hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk para pemain agar dapat menerima suasana latihan yang baru dan menyenangkan sehingga meningkatkan hasil latihan sepakbola.

- b. Pelatih: hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan dalam memperbaiki latihan teknik dasar penjaga gawang pada permainan olahraga futsal menjadi lebih baru dan menyenangkan. Sehingga meningkatkan profesionalitas pelatih dan lebih kompeten sebagai pelatih.
- c. Club: sebagai masukan dalam merencanakan, melaksanakan, dan mengembangkan strategi, metode, model yang tepat dalam latihan.
- d. Penelitian lain: hasil penelitian tindakan ini dapat menjadi motivasi untuk meneliti dan mengembangkan lebih dalam lagi mengenai model latihan teknik dasar penjaga gawang dalam permainan olahraga futsal.

F. Spesifikasi Produk

Produk yang diharapkan akan dihasilkan melalui pengembangan ini berupa model latihan pada olahraga futsal melalui modifikasi permainan yang sesuai dengan karakteristik atlet usia 14-16 tahun yang dapat mengembangkan semua aspek latihan (Kognitif, afektif dan psikomotor).

Produk yang dihasilkan yaitu video model latihan pada olahraga futsal berbasis permainan bagi atlet pemula. Dalam modifikasi permainan futsal dengan variasi gerakan untuk meningkatkan hasil latihan gerak dasar penjaga gawang dengan spesifikasi isi video sebagai berikut:

1. Pengembangan model latihan penjaga gawang pada olahraga futsal
2. Model latihan untuk atlet dan pelatih.
3. Berisikan materi model latihan teknik Penjaga gawang berbasis modifikasi Permainan

4. Berisikan 10 macam-macam variasi model latihan teknik dasar catching futsal berbasis permainan bagi atlet pemula.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Hakikat Permainan Futsal

1. Pengertian Futsal

Pengertian futsal adalah sebuah versi sepakbola yang dimainkan di dalam ruangan lima melawan lima (satu penjaga gawang dan lima sebagai pemain) yang telah disetujui oleh badan pengatur sepak bola internasional atau yang biasa kita sebut (Federation International de asosiasi sepakbola, FIFA 2014) (Naser et al., 2017).

Di dalam permainan olahraga futsal menggunakan bola yang dilapisi bagian luarnya dengan kulit, Pada kedua bagian diluar garis lebar lapangan di tengah-tengah bagian tersebut diisi dengan gawang. setiap regu tim menempati separuh lapangan dan saling berhadapan dengan susunan formasi yang sudah disusun. Permainan dimulai oleh pemimpin wasit 1 dan di bantu dengan wasit 2.

Menurut Muhamad (Muhammad Asriady Mulyono, 2017:5) Menurut Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam permainan bola besar. Mulyono menambahkan futsal diciptakan Juan Carlos Ceriani di Kota Montevideo, Uruguay. Olahraga ini dinamakan futebol de salao (bahasa Portugis) atau futbol sala (bahasa Spanyol) yang maknanya sama, yakni sepak bola ruangan. Dari kedua bahasa tersebut dapat disingkat menjadi futsal. Jadi,

Futsal merupakan permainan bola yang dimainkan dalam ruangan tertutup, permainan ini dapat dimainkan di ruang terbuka. Sedangkan tujuan lebih lanjut adalah: Tujuan dari permainan ini adalah agar setiap tim dapat memperoleh skor dengan cara memasukkan bola ke gawang lawan dengan sebanyak banyaknya melalui sebuah kerjasama pemain dalam satu tim. Posisi bola pada saat mulai bermain berada pada garis tengah dengan melakukan sentuhan pertama.

Berdasarkan pendapat diatas, peneliti mengambil kesimpulan bahwa olahraga futsal dimainkan dengan 5 vs 5 dan dimainkan secara kerjasama tim dengan permainan yang efektif agar tidak ada kesalahan. area lapangan futsal tidak terlalu besar oleh karena itu pemain tidak boleh melakukan banyak kesalahan.

2. Sejarah Futsal Di Indonesia

Futsal masuk ke Indonesia sekitar tahun 1998-1999. Lalu pada tahun 2000-an, futsal mulai dikenal masyarakat pada saat itu futsal Indonesia sudah tertinggal jauh dibandingkan dengan Negara tetangga yaitu Malaysia dan Thailand. Kemudian futsal mulai berkembang dengan banyak munculnya sekolah-sekolah di Indonesia. Namun sejarah dunia mencatat bahwa secara resmi futsal Indonesia dimulai tahun 2002, ketika itu Indonesia di daulat oleh AFC (Asian football confederation) untuk menyelenggarakan putaran final kejuaraan futsal tingkat asia dijakarta. Kejuaraan futsal AFC tahun 2012 ini merupakan penyelenggaraan ke-4 sejak pertama kali diadakan pada tahun 1999

di Malaysia. Seluruh pertandingan digelar di istora senayan, Jakarta dan pada saat itu dirajai oleh iran, sedangkan Indonesia hanya mampu meraih satu kali kemenangan dan satu kali draw dari 4 kali pertandingan yang dimainkan sehingga gagal lolos dari babak penyisihan grup. Tahun 2003, PSSI membentuk kepengurusan yang dinamakan departemen futsal Indonesia, akan tetapi PSSI mempunyai kebijakan untuk mengubahnya menjadi badan futsal Indonesia (BFN) pada tahun 2005. Pada tahun 2002 indonesia telah berhasil menyelenggarakan kejuaraan futsal di Jakarta. Pada saat itulah lahir tim futsal Indonesia yang pertama kali dihuni oleh pemain sepak bola dari liga Indonesia. Akan tetapi tiga tahun terakhir, futsal telah mengalami perkembangan yang luar biasa. Hal ini bukan terjadi di Indonesia saja, terutama di asia, futsal sangat berkembang pesat, hal ini dibuktikan dengan masuknya iran (9), jepang (10) dan Thailand (11) dalam jajaran 20 besar ranking futsal dunia (menurut data planet futsal).

Ronny pattinasarani, merupakan salah satu pelopor futsal di indonesia, pada tahun 2000 beliau diinstruksikan oleh PSSI untuk mengikuti coaching clinic futsal di Malaysia dan sejak saat itu beliau memperkenalkan dan menyebarluaskan futsal ke berbagai kalangan termasuk pula kepada pesepakbola profesional di Indonesia maupun disekolah-sekolah sepak bola. Karena beliau yakin bahwa futsal itu merupakan bagian dari sepak bola modern dan banyak korelasi antara futsal dengan sepak bola. Sedangkan justinus lhaksana, merupakan sosok yang membut perkembangan besar di dunia

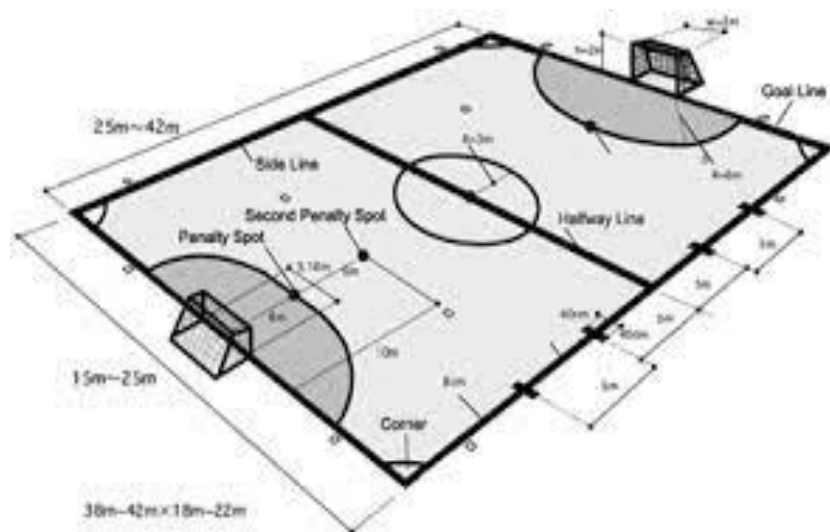
perfutsal Indonesia. Pria kelahiran 28 juli 1967 ini menjabat sebagai pelatih timnas futsal Indonesia pada tahun 2004-2007. Beliau pernah tinggal di belanda selama 15 tahun dan pemegang sertifikat kepelatihan futsal dari KNVB (asosiasi sepakbola belanda) serta pernah melatih klub divisi utama di negeri kincir angin tersebut. Pada awalnya beliau sempat diragukan untuk melatih timnas, namun diluar dugaan. Timnas Indonesia meraih prestasi internasional pertamanya pada tahu 2007 dengan memperoleh medali perunggu SEA games 2007 di Thailand mengalahkan Malaysia pada saat itu sangat sulit ditaklukkan serta beliau pernah membawa Indonesia mengalahkan England pada KL world futsal 2005 di Malaysia. Padahal di mata dunia, sepak bola Indonesia sangat tertinggal jauh di banding England. Pada tahun 2010, beliau menjabat sebagai manager dan direktur teknik timnas Indonesia yang pada saat itu untuk pertama kalinya timnas futsal Indonesia berhasil merengkuh gelar juara pertamanya pada gelaran piala AFF futsal championship 2010 di Vietnam. Futsal di Indonesia saat ini sudah sangat berkembang. Akan tetapi sampai saat ini olahraga futsal hanya bersifat rekreatif saja, belum menjadi sebuah olahraga professional. Hal ini menjadi perhatian utama untuk badan futsal nasional (BFN) dan persatuan sepak bola nasional (PSSI) agar dapat bekerja bahu-membahu untuk membawa olahraga ini bisa dinikmati semua masyarakat dan menjadi sebuah olahraga yang professional.

3. Peralatan Yang Digunakan Dalam Permainan Futsal

Dalam permainan futsal tentunya dibutuhkan dengan adanya peralatan dan fasilitas yang menunjang untuk keberlangsungan permainan, diantaranya sebagai berikut (Rinaldi, Muhammad & Rohadi, 2020) :

a. Lapangan

Lapangan futsal memiliki Panjang minimal 25 sampai 42 meter x lebar minimal 15 sampai 25 meter. Sementara, ukuran lapangan internasional adalah Panjang minimal 38 sampai 42 meter x lebar minimal 20 sampai 25 meter. Garis batas yang mengelilingi lapangan memiliki lebar 8 cm. terdapat garis sentuh disisi, garis gawang di ujung-ujung, dan garis melintang tengah lapangan: 3 meter



Gambar 2. 1 Lapangan Futsal

Sumber : <http://e-journal.uajy.ac.id/837/3/2TA12708.pdf>

2) Bola futsal



Gambar 2. 2 Bola Futsal

Sumber : (Asriandy Mulyono, 2014:18)

- a) Ukuran: Nomor 4.
 - b) Keliling: 62-64 cm.
 - c) Berat: 0,4-0,44 gram.
 - d) Lambungan: 50-65 cm pada pantulan pertama.
 - e) Bahan: kulit atau bahan yang cocok lainnya (yaitu bahan tak berbahaya).
- ## 3) Jumlah pemain (satu tim) dalam permainan Futsal
- a) Jumlah pemain maksimal untuk memulai pertandingan adalah lima pemain dengan salah satunya penjaga gawang.
 - b) Jumlah pemain minimal untuk mengakhiri pertandingan adalah dua pemain dengan salah satunya penjaga gawang.
 - c) Jumlah pemain cadangan maksimal: 7orang.
 - d) Jumlah wasit: 2orang.
 - e) Jumlah hakim garis: 0orang.

- f) Batas jumlah pergantian pemain: tak terbatas.
- g) Metode pergantian: "pergantian melayang" (semua pemain kecuali penjaga gawang boleh memasuki dan meninggalkan lapangan kapan saja; pergantian penjaga gawang hanya dapat dilakukan jika bola tak sedang dimainkan dan dengan persetujuan wasit). Dan wasit pun tidak boleh menginjak arena lapangan, hanya boleh di luar garis lapangan saja, terkecuali jika ada pelanggaran-pelanggaran yang harus memasuki lapangan.

4) Perlengkapan pemain futsal

- a) Kaos bernomor.
- b) Celana pendek.
- c) Kaos kaki.
- d) Pelindung lutut.
- e) Alas kaki bersolkan karet.
- f) Lap Handuk
- g) Sarung Tangan Kiper.
- h) Pelindung betis (deker).

5) Lama permainan futsal

- a) Lama normal: 2x20 menit.
- b) Lama istirahat: 10 menit.

- c) Lama perpanjangan waktu: 2x10 menit (bila hasil masihimbang setelah 2x20 menit waktu normal).
- d) Ada adu penalti (maksimal 5 gol) jika jumlah gol kedua tim seri saat perpanjangan waktu selesai.
- e) Time-out: 1 per tim per babak; tak ada dalam waktu tambahan.
- f) Waktu pergantian babak: maksimal 10 menit

B. Hakikat Penjaga Gawang

1. Pengertian Penjaga Gawang

Penjaga gawang adalah pemain yang berada pada lini terakhir di dalam Diarea. Posisi ini berbeda dari posisi yang lain, karena dapat menghalau bola dengan seluruh bagian tubuhnya dari serangan pemain lawan. Penjaga gawang harus mempunyai keberanian dan keputusan yang tepat, karena hasil akhir sebuah pertandingan dapat dipengaruhi oleh performa seorang penjaga gawang. Teknik penjaga gawang merupakan teknik khusus yang hanya dilakukan oleh penjaga gawang. Bila penjaga gawang mampu mempertahankan gawang tidak kemasukan, maka kemungkinan menang bagi timnya adalah penting (Sukendro & Ihsan, 2018)

Menurut (Sukendro & Ihsan, 2018) karakteristik utama penjaga gawang adalah spiritual, mental dan fisik. Seorang penjaga gawang sangat membutuhkan, yaitu 1) keberanian, 2) konsentrasi, 3) kepercayaan diri, 4) kecepatan reaksi, 5) kelenturan, 6) keseimbangan, 7) kekuatan, 8) power.

Bedasarkan pendapat diatas, peneliti mengambil kesimpulan bahwa penjaga gawang adalah pemain yang sangat penting di dalam tim dan penjaga gawang juga harus mempunyai sebuah visi yang jelas untuk mengambil keputusan yang jelas.

C. Hakikat Latihan

1. Pengertian Latihan

Latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang telah direncanakan secara sistematis dan terstruktur dalam jangka waktu yang lama untuk meningkatkan kemampuan gerak baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental untuk menunjang keberhasilan siswa atau atlet dalam memperoleh prestasi olahraga yang maksimal (Langga & Supriyadi, 2016).

Latihan ialah sebuah proses yang terorganisir dimana tubuh dan pikiran yang secara konstan akan terpengaruh dengan tingkat stres baik itu secara kuantitas maupun intensitas. Kemampuan seorang atlet untuk beradaptasi menahan beban berat pada saat pelatihan dan kompetisi sama pentingnya seperti kemampuan suatu makhluk hidup dalam beradaptasi dengan lingkungan sekitar, jika makhluk tersebut tidak bisa beradaptasi maka mereka tidak akan bisa bertahan hidup. Bagi para atlet dibutuhkan kemampuan untuk dapat beradaptasi terhadap beban latihan yang bervariasi dan juga kompetisi yang diikuti sehingga bisa terhindar dari kelelahan, yang akan menyebabkan

atlet tersebut tidak bisa mencapai tujuan akhir dari sebuah pelatihan yang telah ditetapkan (Amansyah, 2019).

Berdasarkan pendapat diatas, peneliti mengambil kesimpulan bahwasanya latihan harus diciptakan dengan organisasi dengan baik. Oleh karena itu, disetiap porsi latihan harus atlet harus memaksimalkan nya dengan menunjukan kuantitas dan kualitasnya masing-masing.

2. Tujuan Latihan

Latihan dapat digunakan untuk memelihara atau meningkatkan lingkup gerak sendi dengan penyebab keterbatasan yang cukup beragam, diantara nya: menstimulasi dan meningkatkan kesadaran sensoris akan gerakan, memelihara dan meningkatkan mobilitas persendian, memperbaiki property fisiologis otot (eksitabilitas, kontraktilitas, dan elastisitas), meningkatkan koordinasi control neuromuscular, meningkatkan performa dan kapasitas fungsional (daya tahan), mendapatkan relaksasi (general atau local) (Wiguna, 2017).

Latihan kondisi fisik memegang peranan penting dalam peningkatan prestasi olahraga, kondisi fisik yang baik merupakan dasar dari penguasaan gerakan yang baik latihan kondisi fisik akan membantu seorang atlet untuk: mendapatkan performa terbaik, berkurang nya kelelahan pada saat melakukan kompetisi pada jangka Panjang, dapat melakukan pemulihan yang lebih cepat setelah latihan atau kompetisi, mengurangi cedera otot terutama saat latihan keterampilan gerak, pemulihan lebih cepat dari cedera, perbaikan dalam

mengatasi kelelahan secara mental dan meningkatkan konsentrasi, meningkatkan rasa percaya diri, meningkatkan perasaan senang saat melakukan permainan dan mengurangi perasaan Lelah. Tujuan utama dari latihan dalam olahraga adalah untuk membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin (Pritianto Ari, Wijianto, 2018).

3. Prinsip-Prinsip Latihan

Pada dasarnya latihan beban dilaksanakan untuk meningkatkan kekuatan otot, peningkatan ini apabila otot dirangsang secara berulang-ulang dapat mengatasi beban yang dihadapi atau diberikan. Prinsip - prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis olahragawan. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Pada dasarnya latihan olahraga adalah merusak, tetapi proses perusakan yang dilakukan agar berubah menjadi lebih baik, tetapi dengan syarat pelaksanaan latihan harus mengacu dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan (Pramudito Hutomo & Jakarta, n.d.)

Selanjutnya (Pramudito Hutomo & Jakarta, n.d.) Prinsip-prinsip latihan yang dikemukakan di sini adalah prinsip yang paling mendasar, akan tetapi penting dan yang dapat diterapkan pada setiap cabang olahraga serta harus dimengerti dan diketahui benar-benar oleh pelatih maupun atlet. Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan antara lain prinsip kesiapan (readiness), prinsip kesadaran (awareness) prinsip

individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (over load), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip latihan jangka panjang (long term training), prinsip berkebalikan (reversibility), prinsip sistematis, dan prinsip kejelasan (clarity).

D. Hakikat modifikasi permainan

Permainan yang dilakukan oleh anak, yang tidak bisa menciptakan rasa senang dan gembira serta menyebabkan anak tidak aktif untuk tidak bergerak, maka perlu dilakukan evaluasi terhadap permainan tersebut. Modifikasi permainan merupakan salah satu cara alternatif yang dapat digunakan untuk memperbaiki bentuk permainan.

Selanjutnya menurut (Martono et al., 2017) menyatakan dalam suatu pembelajaran khususnya dalam pembelajaran penjas di sekolah, bisa dilakukan dengan menggunakan modifikasi. Modifikasi merupakan salah satu usaha yang dapat dilakukan oleh para guru agar pembelajaran mencerminkan *developmentally appropriate practice*, artinya bahwa tugas ajar yang diberikan harus memperhatikan perubahan kemampuan anak dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut. Oleh karena itu, tugas ajar tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan anak didik yang sedang belajar. Tugas ajar yang sesuai ini harus mampu mengakomodasi setiap perubahan dan perbedaan karakteristik setiap individu serta mendorong perubahan kearah yang lebih baik.

Modifikasi permainan memiliki beberapa manfaat yang sangat penting. Menurut (Martono et al., 2017) menyatakan bahwa modifikasi mempunyai fungsi untuk menganalisa sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntukannya dalam bentuk aktivitas belajar secara potensial yang dapat memperlancar siswa dalam belajarnya. Cara ini dimaksud untuk menuntun, mengarahkan dan membelajarkan siswa yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, dari tingkat yang tadinya rendah menjadi memiliki tingkat yang lebih tinggi, berkaitan dengan modifikasi olahraga permainan yang diterapkan dalam pembelajaran penjas di sekolah, modifikasi mempunyai keuntungan dan keefektifitasan, yang meliputi: 1 Meningkatkan motivasi dan kesenangan siswa dalam pembelajaran penjas. 2 Orientasi pembelajaran olahraga dan permainan yang dimodifikasi ke dalam penjas, yaitu: menimbulkan rasa senang gamefull. Hal ini tentu akan mendorong motivasinya untuk berpartisipasi dalam mengikuti pembelajaran penjas.

Akhirnya anak akan memiliki kesempatan untuk aktif bergerak, sehingga tujuan pembelajaran untuk meningkatkan kebugaran anak akan tercapai. 3 Meningkatkan aktivitas belajar siswa, prinsip dalam modifikasi olahraga dan permainan adalah aktivitas belajar learning activities. Oleh karena itu, dalam pembelajaran penjas yang perlu ditekankan adalah memanfaatkan waktu dengan aktivitas gerak. Menurut (Martono et al., 2017), menyatakan bahwa dalam pembelajaran penjas guru harus dapat memanfaatkan 50 dari waktu yang tersedia dengan aktivitas gerak. Sebagai contoh waktu yang tersedia dalam pembelajaran

penjas adalah 90 menit, maka 50 menit harus dimanfaatkan untuk aktivitas gerak anak. Berkaitan dengan hal ini, maka seorang guru harus bisa dituntut untuk mendesain pembelajaran penjas sedemikian rupa, baik materi, metode dan organisasi pembelajaran yang efektif. 4 Meningkatkan hasil belajar penjas siswa, seperti yang telah dikemukakan diatas, bahwa prinsip pembelajaran yang menggunakan modifikasi adalah aktivitas belajar dan kesenangan, memberikan pada siswa untuk beraktivitas tinggi dan memberikan pengalaman gerak yang banyak. 5 Mengatasi kekurangan sarana dan prasarana, salah satu pendukung dalam proses pembelajaran penjas adalah ketersediaan sarana dan prasarana yang ada. Sarana merupakan alat yang digunakan dalam penjas, sedangkan prasana menunjukkan pada tempat atau lapangan yang digunakan dalam pembelajaran penjas.

Untuk menciptakan proses pembelajaran penjas yang berkualitas baik, maka diperlukan sarana dan prasarana yang memadai. Apabila ketersediaan sarana dan prasarana tidak memadai, maka guru dituntut untuk berkreatifitas atau menciptakan bentuk modifikasi dalam bentuk modifikasi untuk mengatasi permasalahan sarana dan prasarana tersebut. (Martono et al., 2017) menyatakan bahwa modifikasi permainan olahraga dapat dilakukan dengan melakukan pengurangan terhadap struktur permainan. Struktur-struktur tersebut diantaranya:

- 1 Ukuran lapangan
- 2 Bentuk, ukuran dan jumlah peralatan yang digunakan
- 3 Jenis skill yang digunakan
- 4 Aturan
- 5 Jumlah pemain
- 6 Organisasi permainan
- 7 Tujuan permainan.

Berdasarkan penjelasan dan manfaat tentang modifikasi diatas, maka

dapat disimpulkan bahwa modifikasi merupakan salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengurangi atau meniadakan permasalahan yang terkait dengan pembelajaran permainan dan olahraga.

Berdasarkan pendapat diatas, peneliti mengambil kesimpulan bahwa modifikasi permainan merupakan salah satu usaha yang dapat dilakukan oleh para guru berbentuk permainan yang diberikan harus memperhatikan perubahan kemampuan anak dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut.

E. Teknik Catching (Menangkap)

Teknik ini dibutuhkan ketika bola datang ke arah penjaga gawang atau bola datang disekitar penjaga gawang dengan bergulir datar atau memantul, langsung di depan penjaga gawang. Untuk melakukan tangkap bola yang baik selain Teknik yang baik penjaga gawang juga harus memiliki kondisi fisik yang baik pula. Ada empat jenis tangkapan yang biasa digunakan penjaga gawang futsal, (Badaru, 2017) yaitu:

1. Tangkapan Bola Atas

Teknik ini digunakan pada saat bola yang datang diatas pinggang. Pada saat melakukan tendangan penjaga gawang bergerak bergerak kedepan untuk memeluk bola. Posisi badan diantara bola dan gawang, kaki selebar bahu, bungkukan tubuh kedepan dengan lengan lurus kedepan dan lengan bawah

parallel lalu bola digulung sebelum saat bola pertama kali kontak dengan telapak tangan Tarik badan pastikan bola diantara lengan dan dada.

2. Tangkapan bola bawah

Dari posisi berdiri, tempatkan badan diantara bola dan gawang, kaki dibuka selebar bahu, bungkukkan badan dengan telapak tangan terbuka pada saat bola mengenai tangan, kemudian kaki kanan atau kiri ditekuk, karena apabila bola tidak tertangkap kaki yang di tekuk mengantisipasi. Gerakan menangkap bola sering di lakukan di pertandingan oleh penjaga gawang apabila yang di tendang kearah gawang sangat rendah atau menyusur tanah, untuk melakukan gerakan ini dengan baik penjaga gawang harus mempunyai tangan yang kuat dan kaki yang kokoh. Karena tidak jarang banyak blunder yang dilakukan oleh penjaga gawang pada saat mengatasi tendangan seperti ini yang akhir bola berhasil berbuah goal untuk lawan.

3. Tangkapan bola dengan merobohkan badan diri

Teknik ini digunakan pada saat bola yang datang di samping tubuh penjaga gawang dan memungkinkan dia merobohkan keseluruhan tubuh disamping bola dengan posisi tangkapan yang baik dan cepat menangkap bola. Penjaga gawang harus menggunakan kecepatan kaki kearah posisi meluncur, melangkah kesisi bola, dan mau satu sudut.

4. Tangkapan bola bawah

Teknik yang harus dikuasai oleh penjaga gawang salah satunya adalah tangkapan bola bawah. Tangkapan bola bawah harus dikuasai karena Teknik

ini digunakan penjaga gawang pada saat menerima tendangan dari pemain lawan yang mengarah lurus ke penjaga gawang ketika bola berada dibawah. Pada Teknik ini penjaga gawang pertama, dari posisi berdiri tempatkan badan diantara bola dan gawang, kaki dibuka selebar bahu, bungkukkan badan dengan telapak tangan terbuka pada saat bola mengenai tangan, kemudian salah satu kaki di tekuk, karena dengan menekuk salah satu kaki bila bola tidak bias tertangkap kaki yang di tekuk bias dapat mengantisipasi.

F. Penelitian Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Penelitian yang dilakukan oleh (Wicaksono & Kusuma, 2020) yang berjudul “Pengaruh Latihan Menggunakan Bola Tennis Terhadap Kecepatan Reaksi dan Konsentrasi Kiper Futsal UNESA”.

Kiper Penjaga Gawang mempunyai peran yang sangat besar dalam permainan futsal. Serangan dan bertahan permainan futsal dimulai dari penjaga gawang. Kiper futsal harus memiliki konsentrasi dan kecepatan yang baik untuk bermain futsal. Menurut observasi yang telah dilakukan oleh penelliti kendala yang ada pada kiper adalah kemampuan pada kecepatan reaksi dan konsentrasi menangkap bola yang disebabkan kurangnya variasi model latihan. Maka dari itu dengan adanya latihan dengan cara menggunakan bola tenis seorang kiper

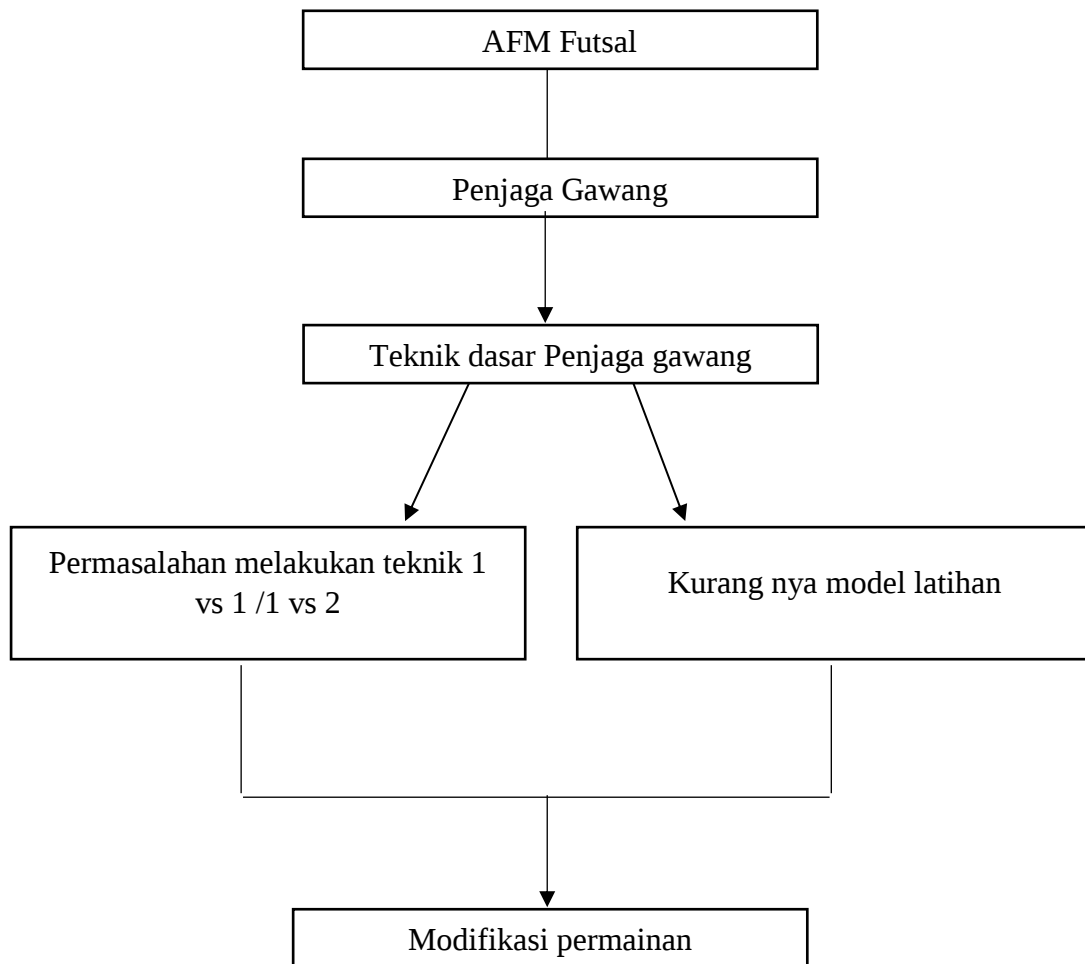
diharapkan dapat melatih keterampilan khususnya kecepatan reaksi dan konsentrasi dalam menangkap bola dengan baik yang bisa menunjang kualitas kiper futsal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan menggunakan bola tenis terhadap kecepatan reaksi dan konsentrasi kiper futsal unesa. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang menggunakan *desain One-Grup Pretest-Posttest*. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh penjaga gawang futsal unesa yang berjumlah 10 orang. Teknik yang digunakan untuk mengambil sampel adalah Teknik *sampling jenuh*. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan menyatakan bahwa terdapat peningkatan yang kurang signifikan dari latihan menggunakan bola tenis terhadap kecepatan reaksi dan konsentrasi pada kiper futsal unesa yang dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar $0,011 < 0,05$ dan $0,000 < 0,05$.

G. Kerangka Berpikir

Pengembangan model latihan teknik dasar penjaga gawang futsal berbasis modifikasi permainan merupakan latihan yang menggunakan modifikasi alat atau media dalam pelaksanaannya, latihan ini bertujuan untuk memperbaiki teknik kiper di antaranya 1 vs 1 atau 1 vs 2, dan meminimalisir kesalahan ketika melakukan teknik dasar sehingga menghasilkan produk berbasis modifikasi permainan. Keterampilan gerak terhadap modifikasi teknik dasar penjaga gawang yang dilakukan secara bertahap dan berkelanjutan akan membuat pemain dapat melakukannya dengan baik dan benar.

Dalam proses pembelajaran dibutuhkan program latihan yang baik, bervariasi dan permainan menarik agar dapat menunjang peningkatan kemampuan penjaga gawang. Dari pelaksanaan di lapangan banyak dijumpai atlet pemula yang sering melakukan kesalahan dalam melakukan teknik dasar contohnya seperti kurangnya reaksi/kecepatan penjaga gawang terhadap tiang pertama ke tiang kedua dalam melakukan teknik dive, split atau cross, akhirnya bola pun menyentuh dan masuk ke gawang.

Pengembangan model latihan teknik dasar penjaga gawang futsal berbasis modifikasi permainan merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan efektifitas dan mengurangi kebosanan dalam latihan.



Gambar 2. 3 Kerangka Berpikir
(sumber : Pribadi)

BAB III

METODE PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN

A. Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian dan pengembangan atau *Research and Development (R&D)* yang bertujuan untuk menghasilkan produk berupa model latihan teknik dasar catching futsal berbasis permainan bagi atlet pemula. Metode penelitian dan pengembangan dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk meneliti, merancang, memproduksi dan menguji validitas produk yang telah dihasilkan (Sugiyono, 2019). Secara sederhana R&D dapat didefinisikan sebagai metode penelitian yang secara sengaja, sistematis, bertujuan/diarahkan untuk mencari temuan, merumuskan, memperbaiki, mengembangkan, menghasilkan, menguji keefektifan produk, model, metode/strategi/cara, jasa, prosedur tertentu yang lebih unggul, baru, efektif, produktif, dan bermakna. R&D memang diarahkan untuk mencari temuan kebaruan dan keunggulan dalam rangka efektivitas, efisiensi, dan produktivitas. Oleh karena itu, R&D selalu dengan tegas dibedakan dari penelitian murni/dasar walaupun tentu saja tidak dapat dipisahkandari penelitian murni/dasar. Bahkan sering kali R&D didasarkan pada penelitian murni/dasar. Sehingga dapat diartikan penelitian dan pengembangan adalah suatu proses yang dipakai untuk mengembangkan suatu produk baru berupa bahan ajar dan dapat dipertanggungjawabkan.

B. Waktu & Tempat Penelitian

1. Waktu Penelitian

Penelitian dan pengembangan ini dilaksanakan pada bulan November tahun 2021 sampai bulan Desember 2021

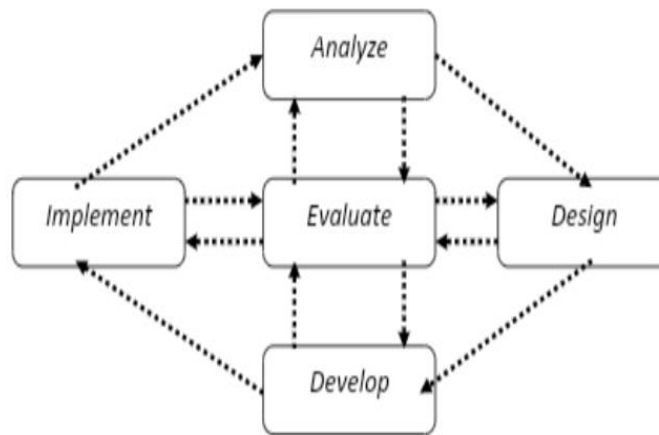
2. Tempat penelitian

Penelitian dan pengembangan ini dilakukan di Lapangan futsal Pelangi Bekasi, Waktu pelaksanaan 1 bulan.

C. Desain Penelitian

Untuk dapat menghasilkan suatu pekerjaan yang baik, maka peneliti bukan hanya harus mengetahui aturan permainan, tetapi juga harus mempunyai keterampilan dalam melaksanakan penelitian. Untuk menerapkan metode ilmiah dalam praktik penelitian maka diperlukan suatu desain penelitian yang sesuai dengan kondisi. Seperti yang dikemukakan (Nazir, 2017:70) “Desain penelitian adalah semua proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian”.

Agar sampai ke produk yang dihasilkan. Rancang bangun media ini menggunakan model ADDIE. Model ini terdiri atas lima tahapan, yaitu: 1) analisis (analyze), 2) perencanaan (design), 3) pengembangan (development), 4) implementasi (implementation), dan 5) evaluasi (evaluation).



Gambar 3. 1 Tahapan Model ADDIE
(Sumber: Anglada, 2007)

D. Definsi Operasional Penelitian

Agar tidak terjadi salah penafsiran terhadap judul penelitian, maka penulis menjelaskan istilah-istilah penting dalam penelitian ini, yaitu:

1. Pengembangan

Pengembangan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah proses, cara, perbuatan mengembangkan. Dan lebih dijelaskan lagi dalam kamus Umum Bahasa Indonesia karya WJS Poerwadarminta, bahwa pengembangan adalah perbuatan menjadikan bertambah, berubah sempurna (pikiran, pengetahuan, dan sebagainya).

2. Latihan

Latihan dapat digunakan untuk memelihara atau meningkatkan lingkup gerak sendi dengan penyebab keterbatasan yang cukup beragam, diantara nya: menstimulasi dan meningkatkan kesadaran sensoris akan gerakan, memelihara dan meningkatkan mobilitas persendian, memperbaiki property fisiologis otot

(eksitabilitas, kontraktilitas, dan elastisitas), meningkatkan koordinasi control neuromuscular, meningkatkan performa dan kapasitas fungsional (daya tahan), mendapatkan relaksasi (general atau local) (Wiguna, 2017).

3. Futsal

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan.

4. Penjaga Gawang

Penjaga gawang adalah salah satu posisi pemain dalam sepakbola yang boleh menyentuh bola dengan seluruh badannya. Tugas dari penjaga gawang adalah menjaga gawangnya dari gempuran serangan lawan, sehingga tidak terjadi gol pada gawangnya dan timnya bisa memenangkan pertandingan.

E. Prosedur pengembangan

Pada penelitian yang dilakukan ini peneliti hanya menggunakan lima langkah-langkah penelitian dan pengembangan yang dikemukakan oleh (Sugiyono, 2014:409). Dikarenakan situasi dan kondisi yang ada saat ini di seluruh dunia dan juga di negara Indonesia terkait dengan penyebaran virus covid 19 yang membuat

penulis melakukan penelitian di rumah adapun langkah-langkah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Potensi Masalah

Penelitian berangkat dari adanya potensi masalah, Penelitian ini mengandung potensi masalah berkaitan dengan kesulitan penjaga gawang untuk melakukan posisi 1 vs 1 dan 1 vs 2, pada saat melakukan teknik dasar kebanyakan pemain mengalami beberapa kendala seperti tidak dapat melakukan dengan kecepatan dan tidak berani untuk mengambil keputusan dengan teknik yang tepat.

2. Pengumpulan Informasi

Dilihat dari potensi masalah diatas, pada tahapan ini dilakukan proses pengumpulan data serta observasi yang akan diteliti sehingga muncul suatu pengembangan dan dapat memecahkan masalah.

3. Desain Produk

Pada tahap ini peneliti melakukan perencanaan meliputi pembuatan desain produk, penyusunan pengembangan model latihan teknik dasar penjaga gawang berbasis modifikasi permainan, peneliti melakukan konsultasi kepada ahli teknik atau pelatih dalam bidang futsal dan pengambilan gambar.

4. Validasi Desain

Menurut Sugiyono 2019:408 Validasi desain merupakan proses kegiatan untuk menilai apakah rancangan produk, dalam hal ini sistem kerja baru secara rasional akan lebih efektif dari yang lama atau tidak. Validasi produk dalam model latihan ini akan divalidasi oleh beberapa pakar dan tenaga ahli yang sudah berpengalaman untuk menilai produk baru yang telah dirancang, guna mengetahui kelemahan dan kelayakannya. Tenaga ahli dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Ahli dosen futsal Ahli dosen futsal akan menilai materi modifikasi model latihan teknik dasar penjaga gawang futsal (bola futsal, karet , cones, dan balon).
- b. Ahli motorik Ahli motorik akan menilai pada gerakan modifikasi model latihan teknik dasar penjaga gawang futsal.
- c. Ahli kepelatihan futsal Ahli kepelatihan akan menilai keseluruhan dari teknik modifikasi model latihan teknik dasar penjaga gawang futsal. Penilaian diharapkan dapat mengetahui layak atau tidaknya variasi gerakan tersebut.

5. Desain Teruji

Setelah desain produk divalidasi melalui diskusi dengan pakar dan tenaga ahlinya, maka akan dapat diketahui kelemahannya. Kelemahan tersebut selanjutnya dicoba untuk dikurangi dengan cara memperbaiki desain. Dalam hal ini peneliti bertugas untuk memperbaiki desain yang akan menghasilkan produk tersebut.

F. Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini metode pengumpulan data yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Metode Angket (Kuesioner)

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Kuesioner yang digunakan oleh peneliti sebagai instrumen penelitian, metode yang digunakan adalah dengan kuesioner tertutup. Instrumen kuesioner harus diukur validitas dan reabilitas datanya sehingga penelitian tersebut menghasilkan data yang valid dan reliable. Instrumen yang valid berarti instrument tersebut dapat dipergunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur, sedangkan instrument yang reliable adalah instrumen yang apabila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama akan menghasilkan data yang sama pula. Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian ini dengan menggunakan skala likert 5 poin. Jawaban responden berupa pilihan dari lima alternatif yang ada, yaitu :

- a. SS: Sangat Setuju
- b. S: Setuju

- c. N: Netral
- d. TS: Tidak Setuju
- e. STS: Sangat Tidak Setuju

Masing-masing jawaban memiliki nilai sebagai berikut :

- a. SS: 5
- b. S: 4
- c. N: 3
- d. TS: 2
- e. STS: 1

Validitas berarti kesucian alat ukur dengan apa yang hendak diukur, artinya alat ukur yang digunakan dalam pengukuran dapat digunakan untuk mengukur apa yang hendak diukur. Jadi validitas adalah seberapa jauh alat dapat mengukur hal atau objek yang ingin diukur. Reabilitas artinya memiliki sifat yang dapat dipercaya. Suatu alat ukur dikatakan memiliki reabilitas apabila dipergunakan berkali-kali oleh peneliti yang sama atau oleh peneliti lain akan tetapi memberikan hasil yang sama. Jadi reabilitas adalah seberapa jauh konsistensi alat ukur untuk dapat memberikan hasil yang sama dalam mengukur dalam hal dan objek yang sama.

G. Instrumen Penelitian

Tabel 3. 1 Instrumen Penelitian

No.	Aspek	Skor Penilaian				Saran Perbaikan
	Model Latihan Teknik dasar Catching Penjaga Gawang Futsal Berbasis Permainan bagi Atlet Pemula	1	2	3	4	
1.	Permainan Model Latihan Cacathing Bola Dengan Musik a. Atlet membuat sebuah lingkaran dengan pandangan kedepan didalam nya ada bola kemudian mengelilingi bolanya tersebut. b. setelah music berhenti atlet merebut bola jika ada yang tidak mendapatkan bola maka harus siap menjaga tendangan langsung dari tiang 1 atau tiang 2. c. Atlet harus mengikuti alur music yang di nyayikan terlebih dahulu.					
2.	Permainan Model Latihan mengoper bola kearah belakang a. Posisi Atlet berbaris kebelakang dan menghadap ke depan lalu atlet yang di depan mengoper bola ke belakang nya dengan menggunakan tangan sampai akhir. b. Atlet yang di belakang harus melewati kolong kaki atlet yang di depan nya. hingga kedepan, kemudian bola di arahkan ke pelatih lalu pelatih shotting ke atlet yang					

	sedang di depan nya.					
3.	Permainan Model Latihan Menggunakan Balon - Posisi Atlet sejajar dengan lebar garis gawang kemudian pegang balon lalu maju kedepan untuk menangkis bola. - Atlet harus kembali ke posisi seperti semula lalu memegang balon hingga tidak menyentuh lapangan dan di lakukan berulang-ulang					
4.	Permainan Model Latihan Memantul Bola ke Lantai - Atlet berdiri di tengah-tengah cones yang disediakan dan membentuk lingkaran lalu posisi atlet harus berdiri. Atlet harus memantulkan bola ke atlet lain nya . - Atlet tidak boleh melewati batas garis yang sudah ditentukan.					

5.	Permainan Model Latihan Catching Bola Diatas Cones. - Atlet harus menggunakan posisi kuda-kuda lalu membelakangi bola yang sudah diatas cones. - Disaat atlet mendengar tepokan tangan maka atlet harus cepat-cepat membalikan badan lalu menangkap bolanya.					
----	--	--	--	--	--	--

6.	Permainan Model Latihan Dengan Cones Warna Yang Berbeda - Atlet berdiri di tengah-tengah cones, yang berwarna kuning, merah, hitam, dan biru dengan berbentuk kotak. - Ketika Pelatih menunjukkan cones yang berwarna merah maka atlet harus melewati di belakang cones nya kemudian menangkap bola yang di shoting					
----	---	--	--	--	--	--

7.	Permainan Model Latihan Cacthing Dengan Gawang 2 - Masing-masing atlet membentuk sebuah tim dengan berisikan 5 orang atlet. - Kemudian game berlangsung dengan peraturan Atlet tidak boleh menjatuhkan bola dari tangan nya. - Atlet harus memasukan bola ke tim yang sedang dilawan nya.				
8.	Permainan Model Latihan Catching Dengan Baris Duduk dan Di Oper Kebelakang - Atlet di bagi dua masing-masing beranggotakan 5 orang. - Atlet yang di depan memegang bola dengan menunggu aba-aba dari pelatih. - Setelah mendengar aba-aba dari pelatih untuk mulai atlet yang memegang bola langsung oper sampai kebelakang. - Kemudian atlet yang dibelakang harus mengoper bola kembali kedepannya sampai kedepan.				
1.	Permainan Model Latihan Catching Bola Dari Lemparan Temannya. - Siapkan 4 buah bola. - Atlet berbentuk segitiga dengan masing-masing atlet memegang bola1 buah. - Atlet yang memegang bola 2 buah harus melempar bola nya ke salah satu temannya. - Kemudian temannya harus menangkap bola yang di lempar dari temannya yang memegang bola 2 buah. - Selanjutnya orang yang				

	mendapatkan bola kedua harus melempar bola ke teman yang lainnya.					
2.	Permainan Model Latihan Catching Bola dengan 1 Baris Kebelakang 5 orang atlet berbentuk 1 baris ke belakang. - Atlet harus posisi siap atau kuda-kuda terlebih dahulu. - Atlet harus menderkan arahan pelatih nya. - Ketika pelatih menyebut nomer barisan nomer 3, maka barisan yang menepati nomer 3 harus mengikuti arahan pelatih untuk menangkap bola yang pelatih tendang dengan arah bola yang pelatih inginkan.					

Keterangan :

Prosedur Pengisian Penilaian Pelatih Bapak/Ibu

A. Isilah dengan memberikan tanda ceklis (√) pada kolom skor penilaian.

B. Keterangan Penilaian.

1. Skor (1) = Tidak Layak

2. Skor (2) = Kurang Layak

3. Skor (3) = Cukup Layak

4. Skor (4) = Layak

Komentar dan Saran

Empty box for comments and suggestions
--

Kesimpulan :

Sesuai dengan hasil penilaian yang telah dilakukan, maka model latihan dribbling ini dinyatakan,

- i. Layak untuk diterapkan
- i. Layak untuk diterapkan dengan Revisi
- i. Tidak layak untuk diterapkan

(Mohon untuk melingkari pada nomor sesuai dengan kesimpulan Bapak/Ibu)

H. Teknik Analisa Data

Kegiatan analisis data merupakan cara untuk mengetahui hasil penelitian yang dilakukan. Analisis data mencakup seluruh kegiatan mengklarifikasi, menganalisa, memakai dan menarik kesimpulan dari semua data yang terkumpul dalam tindakan. Setelah data terkumpul, maka data tersebut akan diolah. Teknik analisis data yang dilakukan pada penelitian ini adalah teknik analisa kuantitatif yang

bersifat penilaian menggunakan angka. Presentase dimaksudkan untuk mengetahui status sesuatu yang dipresentasikan dan disajikan tetap berupa presentase. Adapun data untuk menganalisis data kualitatif dan kuantitatif diperoleh dari hasil penyebaran lembar instrumen kuesioner atau angket penilaian ahli materi mengenai pengembangan model latihan teknik dasar catching futsal berbasis permainan bagi atlet pemula.

Rumus perhitungan kelayakan menurut (Sugiyono, 2015) adalah sebagai berikut :

$$Rumus = \frac{SH}{SK}$$

Keterangan:

SH = Skor hitung

SK = Skor kriteria/skor ideal

Hasil perhitungan data selanjutnya dibuat dalam bentuk presentase dengan dikalikan 100%. Setelah diperoleh presentase dengan rumus tersebut, selanjutnya kelayakan variasi model latihan fisik untuk meningkatkan daya tahan otot bahu atlet renang dalam penelitian pengembangan ini perlu menggabungkan hasil uji validitas dari masing-masing ahli tersebut dengan rumus rata-rata penilaian menurut (Arikunto, 2019) adalah sebagai berikut :

$$Rata - Rata Penilaian = \frac{X_1 + X_2 + X_3}{n}$$

X_1 = Hasil Nilai Presentase Data 1

X_2 = Hasil Nilai Presentase Data 2

$$X_3 = \text{Hasil Nilai Presentase Data 3}$$

$$N = \text{Jumlah Data}$$

Selanjutnya setelah mendapatkan rata-rata penilaian ahli dengan rumus diatas maka hasil dari rata-rata penilaian ini dapat digolongkan dalam empat ketegori kelayakan dengan menggunakan Skala sebagai berikut:

Tabel 3. 2 Kategori Presentase Kelayakan Dalam Skala Presentase
Sumber: (Arikunto, 2019)

Skor dalam Presentase	Kategori Kelayakan
<40%	Tidak Baik/Tidak Layak
40% - 55%	Kurang Baik/Kurang Layak
56% - 75%	Cukup Baik/Cukup Layak
76% - 100%	Baik/Layak

Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket penilaian dengan rentan skor (1) = Tidak Layak, skor (2) = Kurang Layak, skor (3) = Cukup Layak, dan skor (4) = Layak.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Produk Pengembangan

1. Analisis Kebutuhan Data

Analisis kebutuhan yang dilakukan dalam penelitian ini berupa observasi, dan wawancara. Observasi dilakukan sebelum wawancara pada tahap ini melalui observasi diperoleh data latihan catching hanya beberapa model latihan catching saja yang digunakan. Hal tersebut sesuai dengan wawancara dengan pelatih yang menunjukkan data hanya sebagian model latihan catching dengan sedikit variasi model latihan catching, dan pelatih berharap terdapat panduan yang menjelaskan atau mencontohkan variasi model latihan catching berbasis permainan secara lengkap dan mudah dipahami.

Sesuai dengan kompetisi dasar pada materi futsal untuk atlet, disebutkan bahwa atlet dapat mempraktekkan variasi latihan futsal. Kenyataan yang ada dalam proses latihan futsal, khususnya dikalangan remaja masih jauh dari yang diharapkan. Hasil analisis kebutuhan dipaparkan dalam bentuk table sebagai berikut :

Tabel 4. 1 Hasil Analisis Kebutuhan

No.	Butir Pertanyaan	Temuan
1.	Apakah model latihan teknik dasar catching untuk atlet pemula pada cabang olahraga futsal sudah efektif dilaksanakan?	Beberapa atlet mengeluh karena latihan yang selama ini dilakukan belum efektif.
2.	Media/alat apa yang pelatih futsal gunakan saat latihan ?	Materi latihan yang diberikan oleh pelatih futsal masih belum menggunakan alat.
3.	Bagaimana hasil latihan teknik dasar catching dilapangan?	Hasil latihan teknik dasar catching di lapangan sangat kurang memuaskan karena masih banyak atlet yang dibawah kriteria ketuntasan minimum.

Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa model latihan teknik dasar catching berbasis permainan pada cabang olahraga futsal yang di berikan oleh pelatih masih belum efektif dan kurang menumbuhkan minat atlet dalam melakukan gerakan.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti memutuskan untuk mengembangkan model latihan teknik dasar catching futsal berbasis permainan bagi atlet pemula dengan menggunakan alat yang sesuai bagi atlet. Peneliti mengharapkan produk yang dihasilkan nanti dapat meningkatkan hasil latihan catching. Produk yang dihasilkan dapat membantu pelatih futsal dalam memberikan materi latihan teknik dasar catching lebih bervariasi dengan menggunakan alat.

2. Deskripsi Draft Produk Awal

Produk yang ditawarkan oleh peneliti berupa bahan ajar latihan yang dapat digunakan untuk menerapkan variasi model latihan kelincahan yang dapat digunakan di club-club futsal. Model dilengkapi dengan manual book berisi 10 model latihan teknik dasar catching dengan petunjuk gambar, peralatan yang digunakan dan petunjuk pelaksanaan model. Model tersebut divalidasi kemudian direvisi sehingga menghasilkan draft model yang siap diuji cobakan.

a. *Cacthing The Ball With Music*

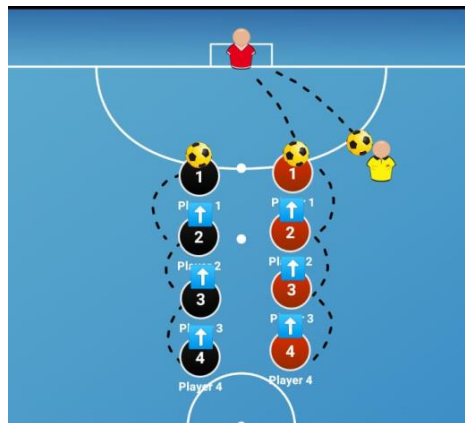


Gambar 4. 1 Catching The Ball With Music
Sumber : Dokumen Pribadi

- 1) Nama Latihan : Catching The Ball With Music
- 2) Sasaran : Refleks Menangkap Bola
- 3) Fasilitas / Alat : Handphone, Bola, Pluit, Cones, Lapangan Futsal
- 4) Prosedur Latihan :
 - a) Atlet membuat sebuah lingkaran dengan pandangan kedepan didalam nya ada bola kemudian mengelilingi bolanya tersebut.

- b) Setelah music berhenti atlet merebut bola jika ada yang tidak mendapatkan bola maka harus siap menjaga tendangan langsung dari tiang 1 atau tiang 2.
- c) Atlet harus mengikuti alur music yang di nyayikan terlebih dahulu.
- d) Pemanasan 7 menit
- e) Latihan Inti 30 menit
- f) Pendinginan 7 menit

a. *Catching Overhead Pass*

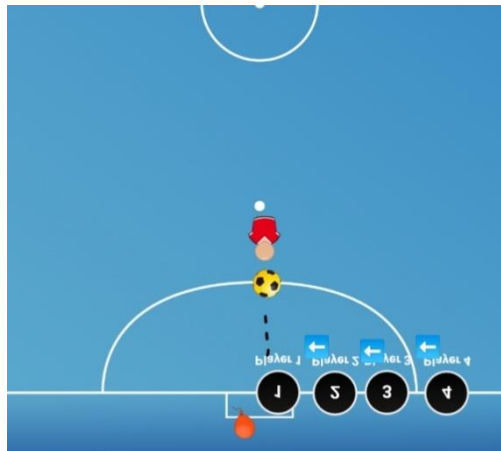


Gambar 4. 2 Catching Overhead Pass
Sumber : Dokumen Pribadi

- 1) Nama Latihan : Catching Overhead Pass
- 2) Sasaran : Refleks Menangkap Bola
- 3) Fasilitas / Alat : Bola, dan Pluit, Lapangan Futsal
- 4) Prosedur Latihan :
 - a) Posisi atlet berbaris ke belakang dan menghadap ke depan lalu atlet yang di depan mengoper bola ke belakang nya dengan menggunakan tangan sampai akhir.

- b) Atlet yang di belakang harus melewati kolong kaki atlet yang di depannya. hingga kedepan, kemudian bola di arahkan ke pelatih lalu pelatih shooting ke atlet yang sedang di depannya.
- c) Pemanasan 7 menit
- d) Latihan inti 30 menit
- e) Pendinginan 7 menit

b. *Catch The Fast Ball*



Gambar 4. 3 Catch The Fast Ball
Sumber : Dokumen Pribadi

- 1) Nama Latihan : Catc The Fast Ball
- 2) Sasaran : Refleks Menangkap Bola
- 3) Fasilitas / Alat : Bola, Pluit, Balon, dan Lapangan Futsal
- 4) Prosedur Latihan :
 - a) Posisi Atlet sejajar dengan lebar garis gawang kemudian pengang balon lalu maju kedepan untuk menangkis bola.
 - b) Atlet harus kembali ke posisi seperti semula lalu memegang balon hingga tidak menyentuh lapangan dan di lakukan berulang-ulang.

- c) Pemanasan 7 menit
- d) Latihan inti 30 menit
- e) Pendinginan 7 menit

c. Memantulkan Bola ke Lantai



Gambar 4. 4 Memantulkan Bola ke Lantai
Sumber : Dokumen Pribadi

- 1) Nama Latihan : Memantulkan Bola Ke Lantai
- 2) Sasaran : Refleks Menangkap Bola
- 3) Fasilitas / Alat : Bola, Pluit dan Lapangan Futsal
- 4) Prosedur Latihan :
 - a) Atlet berdiri di tengah-tengah cones yang disediakan dan membentuk lingkaran lalu posisi atlet harus berdiri. Atlet harus memantulkan bola ke atlet lain nya .
 - b) Atlet tidak boleh melewati batas garis yang sudah ditentukan.
 - c) Pemanasan 7 menit
 - d) Latihan Inti 30 menit
 - e) Pendinginan 7 menit

e. Catching On Top Of Cones



Gambar 4. 5 Catching On Top Of Cones
Sumber : Dokumen Pribadi

- 1) Nama Latihan : Catching On Top Of Cones
- 2) Sasaran : Refleks Menangkap Bola
- 3) Fasilitas / Alat : Bola, Pluit dan Lapangan Futsal
- 4) Prosedur Latihan :
 - a) Atlet harus menggunakan posisi kuda-kuda lalu membelakangi bola yang sudah diatas cones.
 - b) Disaat atlet mendengar tepokan tangan maka atlet harus cepat-cepat membalikan badan lalu menangkap bolanya.
 - c) Pemanasan 7 menit
 - d) Latihan Inti 30 menit
 - e) Pendinginan 7 menit

f. Cones Warna Yang Berbeda



Gambar 4. 6 Cones Warna Yang Berbeda
Sumber : Dokumen Pribadi

- 1) Nama Latihan : Cones Warna Yang Berbeda
- 2) Sasaran : Refleks Menangkap Bola
- 3) Fasilitas / Alat : Bola, Pluit, Cones Warna, Lapangan Futsal
- 4) Prosedur Latihan :
 - a) Atlet berdiri di tengah-tengah cones, yang berwarna kuning, merah, hitam, dan biru dengan berbentuk kotak.
 - b) Ketika Pelatih menunjukkan cones yang berwarna merah maka atlet harus melewati di belakang cones nya kemudian menangkap bola yang di shoting.
 - c) Pemanasan 7 menit
 - d) Latihan inti 30 menit
 - e) Pendinginan 7 menit

g. Catching Dengan 2 Gawang



Gambar 4. 7 Catching Dengan 2 Gawang
Sumber : Dokumen Pribadi

- 1) Nama Latihan : Catching Dengan 2 Gawang
- 2) Sasaran : Refleks Menangkap Bola
- 3) Fasilitas / Alat : Bola, Pluit, Lapangan Futsal
- 4) Prosedur Latihan :
 - a) Masing-masing atlet membentuk sebuah tim dengan berisikan 5 orang atlet.
 - b) Kemudian game berlangsung dengan peraturan Atlet tidak boleh menjatuhkan bola dari tangan nya
 - c) Atlet harus memasukan bola ke tim yang sedang dilawan nya.
 - d) Pemanasan 7 menit
 - e) Latihan inti 30 menit
 - f) Pendinginan 7 menit

h. Catching Bola Dengan Individu dan Bola Diatas Cones



Gambar 4. 8 Catching Bola Dengan Individu dan Bola Diatas Cones

Sumber : Dokumen Pribadi

- 1) Nama Latihan : Catching Bola Dengan Individu dan Bola Diatas Cones
- 2) Sasaran : Refleks Menangkap Bola
- 3) Fasilitas / Alat : Bola, Pluit, Lapangan Futsal, Cones
- 4) Prosedur Latihan :
 - a) Atlet di bagi dua masing-masing 1 orang.
 - b) Bola diletakkan ditengan diantara kedua atltet.
 - c) Masing-masing atlet berdiri disamping tiang yang sudah disediakan.
 - d) Setelah mendengar aba-aba dari pelatih atlet harus melewati cones diatas bola, kemudian kembali ke tiang dan merebut bola.
 - e) Pemanasan 7 menit
 - f) Latihan inti 30 menit
 - g) Pendinginan 7 menit.

i. Latihan Catching Bola From Friend's

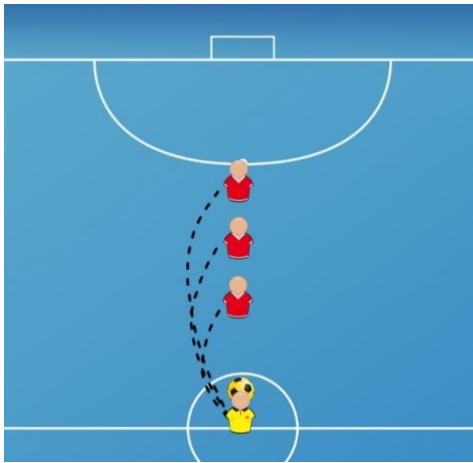


Gambar 4. 9 Latihan Catching Bola Ftom Friends
Sumber : Dokumen Pribadi

- 1) Nama Latihan : Latihan Catching Bola Ftom Friends
- 2) Sasaran : Refleks Menangkap Bola
- 3) Fasilitas / Alat : Bola, Pluit, Lapangan Futsal
- 4) Prosedur Latihan :
 - a) Siapkan 4 buah bola
 - b) Atlet berbentuk segitiga dengan masing-masing atlet memegang bola1 buah.
 - c) Atlet yang memegang bola 2 buah harus melempar bola nya ke salah satu temannya.
 - d) Kemudian temannya harus menangkap bola yang di lempar dari temannya yang memegang bola 2 buah.
 - e) Selanjutnya orang yang mendapatkan bola kedua harus melempar bola ke teman yang lainnya.

- f) Pemanasan 7 menit
- g) Latihan inti 30 menit
- h) Pendinginan 7 menit

j. *Kecepatan Menangkap dan Mendengarkan Pelatih*



Gambar 4. 10 Kecepatan Menangkap dan Mendengarkan Pelatih
Sumber : Dokumen Pribadi

- 1) Nama Latihan : Kecepatan Menangkap dan Mendengarkan Pelatih
- 2) Sasaran : Refleks Menangkap Bola
- 3) Fasilitas / Alat : Bola, Pluit, Lapangan Futsal
- 4) Prosedur Latihan :
 - a) 3-5 orang atlet membuat satu baris
 - b) Kemudian pelatih menyebutkan angka atau nomor barisan atlet tersebut.
 - c) Atlet yang berada dibarisan yang disebut nomornya harus mengikuti menangkap bola yang dilempar oleh pelatih, baik dari arah kanan maupun kiri.

- d) Pemanasan 7 menit
- e) Latihan inti 30 menit
- f) Pendinginan 7 menit

3. Validasi Ahli

Validasi ahli atau expert judgment dilakukan oleh beberapa validator yang berkompeten dibidangnya. Dalam penelitian ini validasi dilakukan oleh 3 validator dengan spesifikasi 3 dosen, ahli kepelatihan dan ahli perkembangan motorik dan ahli futsal. Setiap validator memvalidasi 10 model latihan. Tinjauan para ahli menghasilkan data yang akan di analisis oleh peneliti.

a. Validasi Draft Produk Awal

Peneliti melibatkan tiga ahli masing-masing bidang keahlian, yaitu Bapak Azi Faiz Ridlo, M.Pd sebagai ahli cabang olahraga futsal, Ibu Elly Diana Mamesah, M.Pd. sebagai ahli ilmu kepelatihan, Ibu Andini Dwi Intani, M.Or. sebagai ahli analisis gerak motorik.

Dalam melakukan validasi dapat dilakukan dengan cara memberikan video produk awal model latihan teknik dasar catching futsal berbasis permainan bagi atlet pemula yang disertai lembar evaluasi untuk ahli futsal, ahli analisis gerak motorik dan ahli kepelatihan terhadap model latihan.

Pada tahap validasi rancangan produk awal ini untuk mendapatkan data penilaian ahli, peneliti menyebarkan lembaran kuesioner atau

angket yang menggunakan *ranting scale* dan video model latihan kepada ahli futsal, analisis gerak motorik dan ahli kepelatihan untuk mengetahui apakah model latihan ini dapat dinyatakan layak atau tidak layak untuk diterapkan.

b. Deskripsi Data Validasi Ahli

1) Deskripsi Validasi Ahli Futsal

Tabel 4. 2 Data Hasil Penilaian Ahli Futsal “Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Catching Futsal Berbasis Permainan Bagi Atlet Pemula”

No.	Aspek yang Dinilai	Skor yang Diperoleh	Skor Maksimal	Persentase (%)	Kategori
1	<i>Catching The Ball with music</i>	4	4	100%	LAYAK
2	<i>Catching Overhead Pass</i>	4	4	100%	LAYAK
3	<i>Cacthing The fast Ball</i>	4	4	100%	LAYAK
4	<i>Memantulkan Bola Ke Lantai</i>	4	4	100%	LAYAK
5	<i>Catching On Top Of Cones</i>	3	4	75%	CUKUP LAYAK
6	<i>Cones Yang Berbeda</i>	4	4	100%	LAYAK
7	<i>Catching Dengan 2 Gawang</i>	4	4	100%	LAYAK
8	<i>Catching Bola Dengan Individu dan Bola Diatas cones</i>	4	4	100%	LAYAK
9	<i>Catching bola From Friend's</i>	4	4	100%	LAYAK

10	<i>Kecepatan Menangkap dan Mendengarkan Pelatih</i>	4	4	100%	LAYAK
Skor Total		39	40	97,5%	LAYAK

Pengambilan data ahli futsal diperoleh dengan cara memberikan produk pengembangan model latihan teknik dasar catching futsal berbasis permainan pada atlet pemula berupa video audio visual gerakan beserta lembaran penilaian berupa kuesioner atau angket. Berikut adalah hasil penilaian validasi produk oleh ahli futsal:

Validasi yang di dapatkan mendapatkan nilai yang mendekati sempurna yaitu 97,5% dari skor maksimal. Dapat dinyatakan bahwa menurut ahli Futsal, pada tahap validasi “Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Catching Futsal Berbasis Permainan Bagi Atlet Pemula” mendapatkan kategori “**Layak Untuk Diterapkan**”.

2) Deskripsi Validasi Ahli Kepelatihan

Pengambilan data ahli kepelatihan diperoleh dengan cara memberikan produk pengembangan model latihan teknik dasar catching futsal berbasis permainan pada atlet pemula berupa video audio visual gerakan beserta lembaran penilaian berupa kuesioner atau angket. Berikut adalah hasil penilaian validasi produk oleh ahli kepelatihan:

Tabel 4. 3 Data Hasil Penilaian Ahli Kepelatihan “Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Catching Futsal Berbasis Permainan Bagi Atlet Pemula”

No.	Aspek yang Dinilai	Skor yang Diperoleh	Skor Maksimal	Persentase (%)	Kategori
1	<i>Catching The Ball with music</i>	4	4	100%	LAYAK
2	<i>Catching Overhead Pass</i>	4	4	100%	LAYAK
3	<i>Catching The fast Ball</i>	4	4	100%	LAYAK
4	<i>Memantulkan Bola Ke Lantai</i>	4	4	100%	LAYAK
5	<i>Catching On Top Of Cones</i>	4	4	100%	LAYAK
6	<i>Cones Yang Berbeda</i>	4	4	100%	LAYAK
7	<i>Catching Dengan 2 Gawang</i>	4	4	100%	LAYAK
8	<i>Catching Bola Dengan Individu dan Bola Diatas cones</i>	4	4	100%	LAYAK
9	<i>Catching bola From Friend's</i>	4	4	100%	LAYAK
10	<i>Kecepatan Menangkap dan Mendengarkan Pelatih</i>	4	4	100%	LAYAK
Skor Total		40	40	100%	LAYAK

Validasi yang di dapatkan mendapatkan nilai yang mendekati sempurna yaitu 100% dari skor maksimal. Dapat dinyatakan bahwa menurut ahli Futsal, pada tahap validasi “Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar

Catching Futsal Berbasis Permainan Bagi Atlet Pemula” mendapatkan kategori **“Layak Untuk Diterapkan”**.

3) Deskripsi Validasi Ahli Motorik

Pengambilan data ahli motorik diperoleh dengan cara memberikan produk pengembangan model latihan teknik dasar catching futsal berbasis permainan bagi atlet pemula berupa video audio visual gerakan beserta lembaran penilaian berupa kuesioner atau angket.

Berikut adalah hasil penilaian validasi produk oleh ahli kepelatihan:

Tabel 4. 4 Data Hasil Penilaian Ahli Motorik “Pengembangan Model Latihan teknik dasar catching futsal berbasis permainan bagi atlet pemula”

No.	Aspek yang Dinilai	Skor yang Diperoleh	Skor Maksimal	Persentase (%)	Kategori
1	Latihan teknik dasar catching yang dikembangkan sudah memperbarui materi	4	4	100%	CUKUP LAYAK
2	Gerak model latihan teknik dasar catching sudah memenuhi konsep biomekanika	3	4	75%	CUKUP LAYAK
3	Model latihan cathcing sudah sesuai dengan pedoman latihan teknik dasar cathing	4	4	100%	LAYAK
4	Model latihan sudah mengarah pada latihan teknik dasar catching sesuai kebutuhan atlet	4	4	100%	LAYAK

5	Pelaksanaan dapat dilakukan dimanapun	4	4	100%	LAYAK
6	Latihan untuk mengembangkan teknik dasar catching sudah sesuai dengan berkenaan otot berdasarkan cabang olahraga	3	4	75%	CUKUP LAYAK
7	Tujuan dan sasaran mudah dipahami	4	4	100%	CUKUP LAYAK
8	Apakah model latihan sudah sesuai dengan usia	4	4	100%	LAYAK
9	Dapat digunakan untuk latihan individu oleh atlet dan atau alat bantu latihan bagi pelatih/guru	3	4	75%	CUKUP LAYAK
10	Tingkat kontekstualitas dengan penerapan dalam kehidupan nyata yang sesuai dengan karakteristik atlet terkait	3	4	75%	CUKU LAYAK
Skor Total		36	40	90%	LAYAK

Validasi yang di dapatkan mendapatkan nilai yang mendekati sempurna yaitu 90% dari skor maksimal. Dapat dinyatakan bahwa menurut ahli motorik, pada tahap validasi “Pengembangan Model Latihan teknik dasar catching futsal berbasis permainan bagi atlet pemula” mendapatkan kategori “**Layak Untuk Diterapkan**”.

Sepuluh model latihan cachting futsal berbasis permainan yakni catching the ball with music, catching overhead pass, catc fast ball, memantulkan bola ke lantai, catching on top of cones, cones warna yang

berbeda, catching dengan 2 gawang, catching bola dengan individu dan bola diatas cones, latihan catching bola from friend's, kecepatan menangkap dan mendengarkan pelatih. seluruhnya mendapat kriteria layak oleh validator. Pada kolom keterangan didapatkan keterangan nilai layak dikarenakan tidak membahayakan, tepat, sesuai usia dan sesuai kebutuhan pelatih.

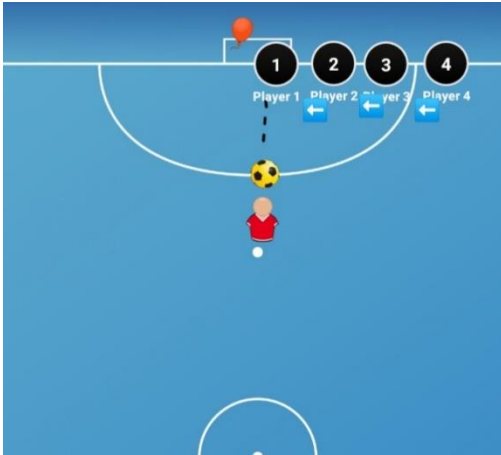
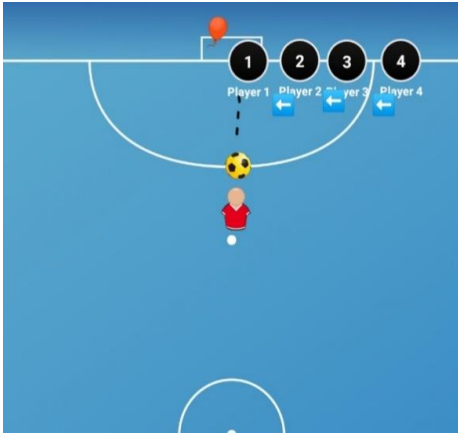
4. Revisi Draft Produk Awal

Setelah mengetahui hasil validasi oleh ahli renang, ahli gerak motorik dan ahli kepelatihan maka selanjutnya memperbaiki macam-macam variasi yang diajukan untuk membuat produk akhir. Adapaun sebelum membuat produk akhir pada bagian ini akan terlihat perbedaan antara rancangan produk awal dengan revisi rancangan produk awal, yaitu sebagai berikut:

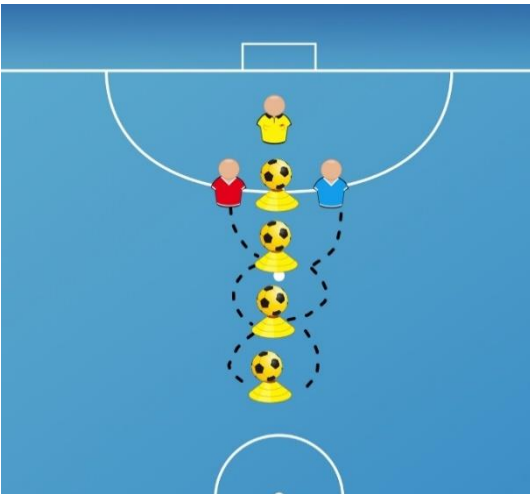
Tabel 4. 5 Perbedaan Antara Draft Produk Awal Dengan Revisi Draft Produk Awal

No	Produk Awal	Revisi Produk Awal
1	<i>Catching The Ball With Music</i> Tujuan : Melatih Kecepatan Menangkap.  1) Atlet membuat sebuah lingkaran dengan pandangan kedepan didalam nya ada bola kemudian mengelilingi bolanya tersebut Atlet merentangkan tangan. 2) Setelah music berhenti atlet merebut bola jika ada yang tidak mendapatkan bola maka harus siap menjaga tendangan langsung dari tiang 1 atau tiang 2. 3) Atlet harus mengikuti alur music yang di nyayikan terlebih dahulu. Pemanasann: 7 menit Latihan inti : 30 menit Pendinginan : 7 menit	<i>Catching The Ball With Music</i> Tujuan : Melatih Reflek Tangkapan  1) Atlet membuat sebuah lingkaran dengan pandangan kedepan didalam nya ada bola kemudian mengelilingi bolanya tersebut Atlet merentangkan tangan. 2) Setelah music berhenti atlet merebut bola jika ada yang tidak mendapatkan bola maka harus siap menjaga tendangan langsung dari tiang 1 atau tiang 2. 3) Atlet harus mengikuti alur music yang di nyayikan terlebih dahulu. 4) Jarak antar atlet 1 meter Pemanasan : 7 menit Latihan inti : 30 menit Pendinginan : 7 menit

	<i>Cacthing Overhead Pass</i> Tujuan : Melatih Kecepatan Mengoper Bola dan Menangkap Bola.  1) Posisi Atlet berbaris ke belakang dan menghadap ke depan lalu atlet yang di depan mengoper bola ke belakang nya dengan menggunakan tangan sampai akhir. 2) Atlet yang di belakang harus melewati kolong kaki atlet yang di depan nya. hingga kedepan, kemudian bola di arahkan ke pelatih lalu pelatih shotting ke atlet yang sedang	<i>Catching Overhead Pass</i> Tujuan : Melatih Kecepatan Mengoper Bola dan Menangkap Bola.  1) Posisi Atlet berbaris ke belakang dan menghadap ke depan lalu atlet yang di depan mengoper bola ke belakang nya dengan menggunakan tangan sampai akhir. 2) Atlet yang di belakang harus melewati kolong kaki atlet yang di depan nya. hingga kedepan, kemudian bola di arahkan ke pelatih lalu pelatih shotting ke atlet yang sedang di depan nya. Pemanasan : 7 menit
--	--	--

	di depan nya. Pemanasan : 7 menit Latihan inti : 30 menit Pendinginan : 7 menit	Latihan inti : 30 menit Pendinginan : 7 menit
3	Cacth The Fast Ball Tujuan : Melatih Kecepatan Menangkap  1) Posisi Atlet sejajar dengan lebar garis gawang kemudian pengang balon lalu maju kedepan untuk menangkap bola. 2) Atlet harus kembali ke posisi seperti semula lalu memegang balon hingga tidak menyentuh lapangan dan di lakukan berulang-ulang.	Cacth The Fast Ball Tujuan : Melatih Kecepatan Menangkap  1) Posisi Atlet sejajar dengan lebar garis gawang kemudian pengang balon lalu maju kedepan untuk menangkap bola. 2) Atlet harus kembali ke posisi seperti semula lalu memegang balon hingga tidak menyentuh lapangan dan di lakukan berulang-ulang. Pemanasan : 7 menit Latihan inti : 30 menit Pendinginan : 7 menit

	Pemanasan : 7 menit Latihan inti : 30 menit Pendinginan : 7 menit	
4	Memantulkan Bola Kelantai Tujuan : Melatih Kecepatan Menangkap  1) Atlet berdiri di tengah-tengah cones yang disediakan dan membentuk lingkaran lalu posisi atlet harus berdiri. Atlet harus memantulkan bola ke atlet lain nya . 2) Atlet tidak boleh melewati batas garis yang sudah ditentukan. Pemanasan : 7 menit Latihan inti : 30 menit	Memantulkan Bola Kelantai Tujuan : Melatih Kecepatan Menangkap  1) Atlet berdiri di tengah-tengah cones yang disediakan dan membentuk lingkaran lalu posisi atlet harus berdiri. Atlet harus memantulkan bola ke atlet lain nya . 2) Atlet tidak boleh melewati batas garis yang sudah ditentukan. Pemanasan : 7 menit Latihan inti : 30 menit Pendinginan : 7 menit

	Pendinginan : 7 menit	
5	<i>Cacthing On Top Cones</i> Tujuan : Melatih Kecepatan Menangkap  1) Atlet harus menggunakan posisi kuda-kuda lalu membelakangi bola yang sudah diatas cones. 2) Disaat atlet mendengar tepokan tangan maka atlet harus cepat-cepat membalikan badan lalu menangkap bolanya. Pemanasan : 7 menit Latihan inti : 30 menit Pendinginan : 7 menit	<i>Cacthing On Top Cones</i> Tujuan : Melatih Kecepatan Menangkap  1) Atlet harus menggunakan posisi kuda-kuda lalu membelakangi bola yang sudah diatas cones. 2) Disaat atlet mendengar tepokan tangan maka atlet harus cepat-cepat membalikan badan lalu menangkap bolanya. Pemanasan : 7 menit Latihan inti : 30 menit Pendinginan : 7 menit
6	<i>Cones Yang Berbeda</i> Tujuan : Melatih Kecepatan Menangkap	<i>Mengelilingi Cones</i> Tujuan : Melatih Kecepatan Menangkap



- 1) Atlet berdiri di tengah-tengah cones, yang berwarna kuning, merah, hitam, dan biru dengan berbentuk kotak Atlet A tetap berdiri.
- 2) Ketika Pelatih menunjukkan cones yang berwarna merah maka atlet harus melewati di belakang cones nya kemudian menangkap bola yang di shoting.

Pemanasan : 7 menit

Latihan inti : 30 menit

Pendinginan : 7 menit



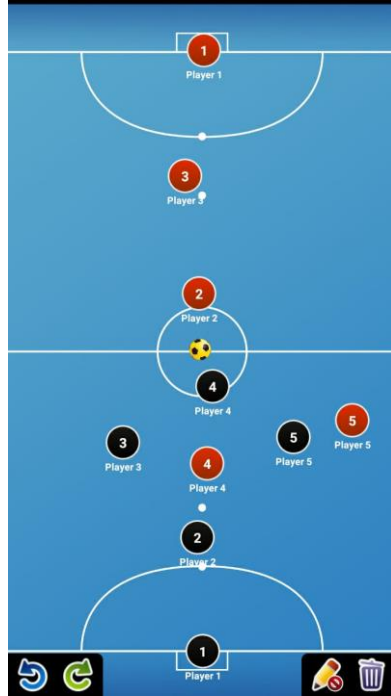
- 1) Atlet berdiri di tengah-tengah cones, yang berwarna kuning, merah, hitam, dan biru dengan berbentuk kotak Atlet A tetap berdiri.
- 2) Ketika Pelatih menunjukkan cones yang berwarna merah maka atlet harus melewati di belakang cones nya kemudian menangkap bola yang di shoting.

Pemanasan : 7 menit

Latihan inti : 30 menit

Pendinginan : 7 menit

Tujuan : Melatih Kecepatan Menangkap



- 1) Masing-masing atlet membentuk sebuah tim dengan berisikan 5 orang atlet.
- 2) Kemudian game berlangsung dengan peraturan Atlet tidak boleh menjatuhkan bola dari tangan nya.
- 3) Atlet harus memasukan bola ke tim yang sedang dilawan nya.

Pemanasan : 7 menit

Latihan inti : 30 menit

Pendinginan : 7 menit

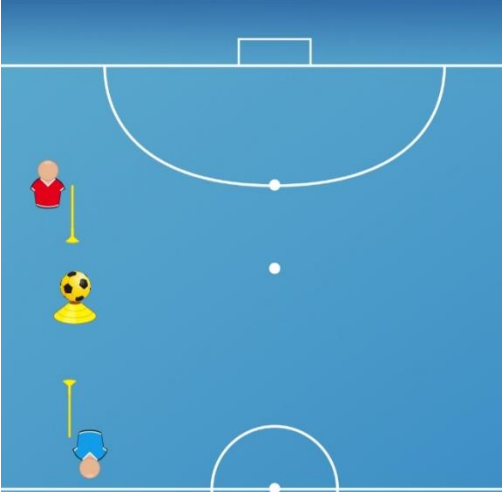
Tujuan : Melatih Kecepatan Menangkap



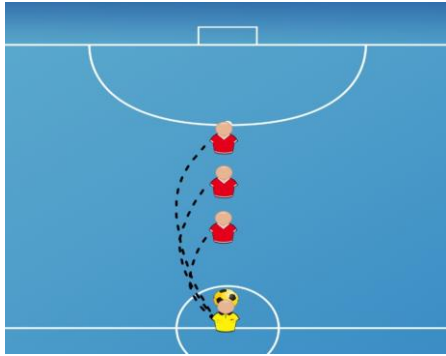
- 1) Masing-masing atlet membentuk sebuah tim dengan berisikan 5 orang atlet.
- 2) Kemudian game berlangsung dengan peraturan Atlet tidak boleh menjatuhkan bola dari tangan nya Kemudian atlet melakukan renang gaya dada dengan mendorong pelampung hanya dengan satu tangan.
- 3) Atlet harus memasukan bola ke tim yang sedang dilawan nya.

Pemanasan : 7 menit

Latihan inti : 30 menit

		Pendinginan : 7 menit
8	Cacthing Bola Dengan Individu dan Bola Diatas Cones Tujuan : Melatih Kecepatan Menangkap  1) Atlet di bagi dua masing-masing 1 orang. 2) Bola diletakkan ditengan diantara kedua atltet. 3) Masing-masing atlet berdiri disamping tiang yang sudah disediakan 4) Setelah mendengar aba-aba dari pelatih atlet harus melewati cones diatas bola, kemudian kembali ke tiang dan merebut bola. Pemanasan : 7 menit	Cacthing Bola dan Bola Diatas Cones Tujuan : Melatih Kecepatan Menangkap  1) Atlet di bagi dua masing-masing 1 orang. 2) Bola diletakkan ditengan diantara kedua atltet. 3) Masing-masing atlet berdiri disamping tiang yang sudah disediakan 4) Setelah mendengar aba-aba dari pelatih atlet harus melewati cones diatas bola, kemudian kembali ke tiang dan merebut bola. Pemanasan : 7 menit Latihan inti : 30 menit Pendinginan : 7 menit

	Latihan inti : 30 menit Pendinginan : 7 menit	
9	Latihan Catching Bola From's Friends Tujuan : melatih kecepatan menangkap  1) Siapkan 4 buah bola. 2) Atlet berbentuk segitiga dengan masing-masing atlet memegang bola 1 buah. 3) Atlet yang memegang bola 2 buah harus melempar bola nya ke salah satu temannya. 4) Kemudian temannya harus menangkap bola yang di lempar dari temannya yang memegang bola 2 buah. 5) Selanjutnya orang yang mendapatkan bola kedua harus	Cacthing Bola From Friend's Tujuan : melatih kecepatan menangkap.  1) Siapkan 4 buah bola. 2) Atlet berbentuk segitiga dengan masing-masing atlet memegang bola 1 buah. 3) Atlet yang memegang bola 2 buah harus melempar bola nya ke salah satu temannya. 4) Kemudian temannya harus menangkap bola yang di lempar dari temannya yang memegang bola 2 buah. 5) Selanjutnya orang yang mendapatkan bola kedua harus melempar bola ke teman yang lainnya. Pemanasan : 7 menit

	melempar bola ke teman yang lainnya. Pemanasan : 7 menit Latihan inti : 30 menit Pendinginan : 7 menit	Latihan inti : 30 menit Pendinginan : 7 menit
10	<i>Kecepatan Menangkap Dan Mendengarkan Pelatih</i> Tujuan : Melatih Kecepatan Menangkap  1) 3-5 orang atlet membuat satu baris. 2) Kemudian pelatih menyebutkan angka atau nomor barisan atlet tersebut. 3) Atlet yang berada dibarisan yang disebut nomornya harus mengikuti menangkap bola yang	<i>Kecepatan Menangkap Dan Mendengarkan Pelatih</i> Tujuan : Melatih Kecepatan Menangkap  1) 3-5 orang atlet membuat satu baris. 2) Kemudian pelatih menyebutkan angka atau nomor barisan atlet tersebut. 3) Atlet yang berada dibarisan yang disebut nomornya harus mengikuti menangkap bola yang dilempar oleh pelatih, baik dari arah kanan maupun kiri.

dilempar oleh pelatih, baik dari arah kanan maupun kiri.	Pemanasan : 7 menit
Pemanasan : 7 menit	Latihan inti : 30 menit
Latihan inti : 30 menit	Pendinginan : 7 menit
Pendinginan : 7 menit	

5. Kajian Produk Akhir

Berdasarkan pada hasil revisi tersebut dihasilkan produk yang layak diterapkan atlet usia 14-16 tahun, adapun deskripsi dari model dapat dilihat pada lampiran. Hasil dari penelitian ini adalah produk akhir video model latihan teknik dasar catching berbasis permainan untuk atlet usia 14-16 tahun. Karena status Pandemi *Covid-19* yang sedang berlangsung di Indonesia yang melakukan gerakan dalam video model latihan ini hanya peneliti dan beberapa anggota atlet, adapun didalam video model latihan teknik dasar catching futsal berbasis permainan ini terdapat penjelasan, cara melakukan di setiap variasi model latihan catching, serta terdapat video latihan sesuai dengan hasil validasi ahli penelitian ini.

Rancangan produk akhir model latihan teknik dasar catching futsal berbasis permainan bagi atlet pemula berupa pengembangan variasi latihan catching. Hasil dari desain yang dilakukan adalah produk akhir video model latihan teknik dasar catching untuk atlet usia 14-16 tahun. Hasil rancangan

produk akhir dalam penelitian ini meliputi model latihan teknik dasar catching futsal berbasis permainan bagi atlet pemula usia 14-16 tahun. Adapun tentang macam-macam variasi model latihan teknik dasar catching futsal berbasis permainan bagi atlet pemula usia 14-16 tahun sebagai berikut:

a. *Cacthing The Ball With Music*



Gambar 4. 11 Cacthing The Ball With Music

Sumber : Dokumen Pribadi

- 1) Nama Latihan : Catching The Ball With Music
- 2) Sasaran : Refleks Menangkap Bola
- 3) Fasilitas / Alat : Handphone, Bola, Pluit, Cones, Lapangan Futsal
- 4) Prosedur Latihan :
 - a) Atlet membuat sebuah lingkaran dengan pandangan kedepan didalam nya ada bola kemudian mengelilingi bolanya tersebut.
 - b) Setelah music berhenti atlet merebut bola jika ada yang tidak mendapatkan bola maka harus siap menjaga tendangan langsung dari tiang 1 atau tiang 2.
 - c) Atlet harus mengikuti alur music yang di nyayikan terlebih dahulu.

- d) Jarak antar Atlet 1 meter.
- e) Pemanasan 7 menit
- f) Latihan Inti 30 menit
- g) Pendinginan 7 menit

b. *Catching Overhead Pass*

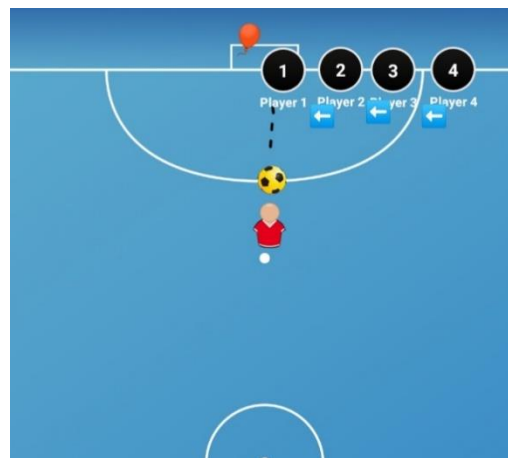


Gambar 4. 12 Catching Overhead Pass
Sumber : Dokumen Pribadi

- 1) Nama Latihan : Catching Overhead Pass
- 2) Sasaran : Refleks Menangkap Bola
- 3) Fasilitas / Alat : Bola, Pluit, Lapangan Futsal
- 4) Prosedur Latihan :
 - a) Posisi atlet berbaris ke belakang dan menghadap ke depan lalu atlet yang di depan mengoper bola ke belakang nya dengan menggunakan tangan sampai akhir.

- b) Atlet yang di belakang harus melewati kolong kaki atlet yang di depannya. hingga kedepan, kemudian bola di arahkan ke pelatih lalu pelatih shotting ke atlet yang sedang di depannya.
- c) Pemanasan 7 menit
- d) Latihan inti 30 menit
- e) Pendinginan 7 menit

c. *Catch The Fast Ball*



Gambar 4. 13 Catch The Fast Ball
Sumber : Dokumen Pribadi

- 1) Nama Latihan : Catch The Fast Ball
- 2) Sasaran : Refleks Menangkap Bola
- 3) Fasilitas / Alat : Bola, Pluit, Balon, Lapangan Futsal
- 4) Prosedur Latihan :
 - a) Posisi Atlet sejajar dengan lebar garis gawang kemudian pegang balon lalu maju kedepan untuk menangkap bola.

- b) Atlet harus kembali ke posisi seperti semula lalu memegang balon hingga tidak menyentuh lapangan dan di lakukan berulang-ulang.
- c) Pemanasan 7 menit
- d) Latihan inti 30 menit
- e) Pendinginan 7 menit

d. Memantulkan Bola ke Lantai

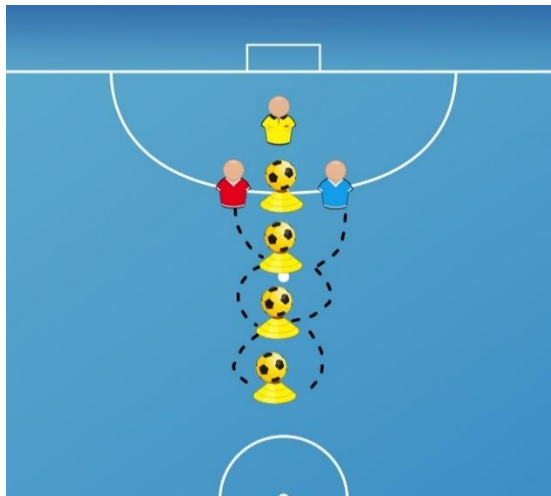


Gambar 4. 14 Memantulkan Bola ke Lantai
Sumber : Dokumen Pribadi

- 1) Nama Latihan : Catch The Fast Ball
- 2) Sasaran : Refleks Menangkap Bola
- 3) Fasilitas / Alat : Bola, Pluit, Balon, Lapangan Futsal
- 4) Prosedur Latihan :
 - a) Atlet berdiri di tengah-tengah cones yang disediakan dan membentuk lingkaran lalu posisi atlet harus berdiri. Atlet harus memantulkan bola ke atlet lain nya .

- b) Atlet tidak boleh melewati batas garis yang sudah ditentukan.
- c) Pemanasan 7 menit
- d) Latihan Inti 30 menit
- e) Pendinginan 7 menit

e. Catching On Top of Cones



Gambar 4. 15 Catching On Top of Cones

Sumber : Dokumen Pribadi

- 1) Nama Latihan : Catching On Top Of Cones
- 2) Sasaran : Refleks Menangkap Bola
- 3) Fasilitas / Alat : Bola, Pluit dan Lapangan Futsal
- 4) Prosedur Latihan :
 - a) Atlet harus menggunakan posisi kuda-kuda lalu membelakangi bola yang sudah diatas cones.
 - b) Disaat atlet mendengar tepokan tangan maka atlet harus cepat-cepat membalikan badan lalu menangkap bolanya.

- c) Pemanasan 7 menit.
- d) Latihan Inti 30 menit.
- e) Pendinginan 7 menit

f. Mengelilingi Cones



Gambar 4. 16 Mengelilingi Cones
Sumber : Dokumen Pribadi

- 1) Nama Latihan : Mengelilingi Cones
- 2) Sasaran : Refleks Menangkap Bola
- 3) Fasilitas / Alat : Bola, Pluit, Cones dan Lapangan Futsal
- 4) Prosedur Latihan :
 - a) Atlet berdiri di tengah-tengah cones, yang berwarna kuning, merah, hitam, dan biru dengan berbentuk kotak.
 - b) Ketika Pelatih menunjukkan cones yang berwarna merah maka atlet harus melewati di belakang cones nya kemudian menangkap bola yang di shoting.
 - c) Pemanasan 7 menit
 - d) Latihan inti 30 menit

e) Pendinginan 7 menit

g. *Cacthing Dengan 2 Gawang*

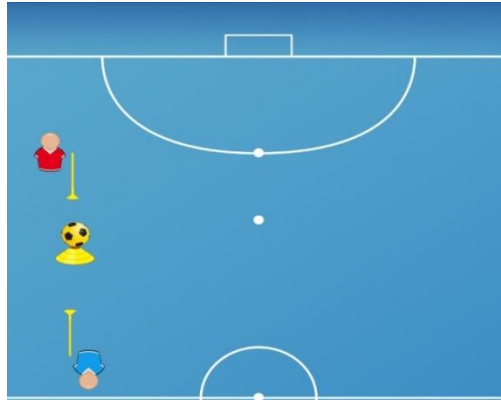


Gambar 4. 17 Cacthing Dengan 2 Gawang

Sumber : Dokumen Pribadi

- 1) Nama Latihan : Catching Dengan 2 Gawang
- 2) Sasaran : Refleks Menangkap Bola
- 3) Fasilitas / Alat : Bola, Pluit, Lapangan Futsal
- 4) Prosedur Latihan :
 - a) Masing-masing atlet membentuk sebuah tim dengan berisikan 5 orang atlet.
 - b) Kemiudian game berlangsung dengan peraturan Atlet tidak boleh menjatuhkan bola dari tangan nya
 - c) Atlet harus memasukan bola ke tim yang sedang dilawan nya.
 - d) Pemanasan 7 menit
 - e) Latihan inti 30 menit
 - f) Pendinginan 7 menit

h. Cacthing Bola dan Bola Diatas Cones



Gambar 4. 18 Catching Bola dan Bola Diatas Cones

Sumber : Dokumen Pribadi

- 1) Nama Latihan : Catching Bola dan Bola Diatas Cones
- 2) Sasaran : Refleks Menangkap Bola
- 3) Fasilitas / Alat : Bola, Pluit, Lapangan Futsal
- 4) Prosedur Latihan :
 - a) Atlet di bagi dua masing-masing 1 orang.
 - b) Bola diletakkan ditengan diantara kedua atlet.
 - c) Masing-masing atlet berdiri disamping tiang yang sudah disediakan.
 - d) Setelah mendengar aba-aba dari pelatih atlet harus melewati cones diatas bola, kemudian kembali ke tiang dan merebut bola.
 - e) Pemanasan 7 menit
 - f) Latihan inti 30 menit
 - g) Pendinginan 7 menit

i. *Catching Bola From's Friends*



Gambar 4. 19 Catching Bola From's Friends
Sumber : Dokumen Pribadi

- 1) Nama Latihan : Catching Bola From's Friends
- 2) Sasaran : Refleks Menangkap Bola
- 3) Fasilitas / Alat : Bola, Pluit, Lapangan Futsal
- 4) Prosedur Latihan :
 - a) Siapkan 4 buah bola
 - b) Atlet berbentuk segitiga dengan masing-masing atlet memegang bola1 buah.
 - c) Atlet yang memegang bola 2 buah harus melempar bola nya ke salah satu temannya.
 - d) Kemudian temannya harus menangkap bola yang di lempar dari temannya yang memegang bola 2 buah.
 - e) Selanjutnya orang yang mendapatkan bola kedua harus melempar bola ke teman yang lainnya.

j. Kecepatan Menangkap dan Mendengarkan Pelatih



Gambar 4. 20 Kecepatan Menangkap dan Mendengarkan Pelatih

Sumber : Dokumen Pribadi

- 1) Nama Latihan : Kecepatan Menangkap dan Mendengarkan Pelatih
- 2) Sasaran : Refleks Menangkap Bola
- 3) Fasilitas / Alat : Bola, Pluit, Lapangan Futsal
- 4) Prosedur Latihan :
 - a) 3-5 orang atlet membuat satu baris
 - b) Kemudian pelatih menyebutkan angka atau nomor barisan atlet tersebut.
 - c) Atlet yang berada dibarisan yang disebut nomornya harus mengikuti menangkap bola yang dilempar oleh pelatih, baik dari arah kanan maupun kiri.
 - d) Pemanasan 7 menit
 - e) Latihan inti 30 menit
 - f) Pendinginan 7 menit

6. Hasil Penilaian Rata-Rata Uji Validasi

Langkah selanjutnya dapat dilanjutkan untuk mengetahui kesimpulan uji kelayakan model latihan teknik dasar catching futsal berbasis permainan bagi atlet pemula dalam penelitian pengembangan ini perlu menggabungkan hasil uji validitas dari masing-masing ahli tersebut dengan rumus rata – rata penilaian (Arikunto, 2019) adalah sebagai berikut :

$$\begin{aligned}
 \text{Rata – Rata Penilaian} &= \frac{97,5+100+90}{3} \\
 &= \frac{287,5}{3} \\
 &= 95,8 \%
 \end{aligned}$$

Keterangan :

97,5 = Hasil Nilai Ahli Futsal

100 = Hasil Nilai Ahli Kepelatihan

90 = Hasil Nilai Ahli Gerak Motorik

3 = Jumlah Data/n

Hasil dari rata – rata penilaian validasi ahli futsal, ahli kepelatihan dan ahli motoric bahwa model latihan 83 teknik dasar catching futsal berbasis permainan bagi atlet pemula ini mendapatkan hasil 95,8%. Selanjutnya untuk menentukan apakah model latihan ini layak atau tidak untuk diterapkan maka

menggunakan kategori kelayakan dengan skala presentase menurut menurut (Arikunto, 2019) yaitu sebagai berikut :

Tabel 4. 6 Kategori Kelayakan Skala Presentase

Skor dalam Presentase	Kategori Kelayakan
<40%	Tidak Baik/Tidak Layak
40% - 55%	Kurang Baik/Kurang Layak
56% - 75%	Cukup Baik/Cukup Layak
76% - 100%	Baik/Layak

Setelah mengetahui hasil rata – rata penilaian ahli renang, ahli kepelatihan dan ahli motoric serta kategori kelayakan yang digunakan dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa model latihan 84eknik dasar catching futsal berbasis permainan bagi atlet pemula ini memperoleh nilai 95,8% dimana skor tersebut termasuk kategori baik / layak untuk diterapkan kepada atlet pemula.

B. Pembahasan

Model latihan teknik dasar catching futsal berbasis permainan bagi atlet pemula yang dikembangkan oleh peneliti merupakan produk yang bertujuan untuk membantu pelatih dalam meningkatkan teknik dasar catching. Dalam hal ini

terdapat beberapa keunggulan produk antara lain: (1) meningkatkan teknik dasar catching, (2) meningkatkan semangat berlatih karena model latihan bervariasi dan (3) membantu pelatih yang kesulitan memberi materi latihan teknik dasar catching.

Variasi model yang dibuat bertujuan untuk menghilangkan kejenuhan atlet pada saat latihan. Diperkuat (Myalsidayu & Kurniawan, 2015) prinsip variasi latihan adalah satu dari komponen latihan kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respon latihan.

Keberhasilan penelitian pengembangan ini tidak terlepas dari factor – factor pendukung, baik dalam pengembangan model maupun dalam uji coba adalah sebagai berikut :

1. Dukungan dari pihak keluarga yang selalu memberikan motivasi dan semangat.
2. Peneliti menyukai cabang olahraga futsal, maka dari itu peneliti sangat menikmati setiap langkah demi langkah untuk membuat variasi latihan.
3. Para ahli validasi dan dosen pembimbing yang selalu mendukung saat berdiskusi, memberikan masukan, dan memberikan motivasi secara langsung/tatap muka.
4. Dukungan dari teman-teman terdekat saya yang sangat kritis saat berdiskusi dan memberi saran.

Adapun penelitian pengembangan ini mempunyai beberapa keterbatasan dalam penelitian, diantaranya sebagai berikut :

1. Keterbatasan mengakses lapangan futsal karena kondisi diIndonesia sedang mengalami wabah Covid-19.

2. Keterbatasan biaya penelitian.
3. Pembuatan variasi latihan membutuhkan waktu yang cukup lama sehingga menghambat proses penelitian.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian “Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Catching Futsal Berbasis Permainan Bagi Atlet Pemula” menggunakan variasi model latihan fisik setiap gerakannya. Produk akhir berupa video yang berisikan materi variasi model latihan 87 teknik dasar catching futsal. Hasil penelitian “Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Catching Futsal Berbasis Permainan Bagi Atlet Pemula” Hal ini dapat dilihat dari hasil penilaian ahli futsal yaitu 97,5%, ahli kepelatihan 100%, dan ahli gerak motoric 90%. Sehingga jika diakumulasikan secara keseluruhan mendapatkan hasil kelayakan yaitu 95,8% dan mendapatkan kategori kelayakan “Layak Untuk Diterapkan”.

B. Saran

Adapun saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil pengembangan model latihan teknik dasar catching futsal berbasis permainan bagi atlet pemula sebagai berikut:

1. Pembuatan model latihan disusun berurutan dari model level mudah sampai level sulit.
2. Mengoptimalkan sarana dan prasarana latihan pada saat latihan model.

3. Peneliti selanjutnya, dapat melanjutkan penelitian ini dengan diuji cobakan pada skala kecil sampai dengan tahap selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amansyah, A. (2019). Dasar Dasar Latihan Dalam Kepelatihan Olahraga. *Jurnal Prestasi*, 3(5), 42. <https://doi.org/10.24114/jp.v3i5.13448>
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Pengembangan*.
- Badaru, B. (2017). *Latihan Taktik BYEB Bermain Futsal Modern* (W. Wediasti (ed.); 1st ed.). Cakrawala Cendikia.
- Langga, Z. A., & Supriyadi. (2016). Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bolabasket SMPN 18 Malang. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1), 90–104. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko/article/view/911>
- Martono, H., Rahayu, T., & Artikel, S. (2017). Pengaruh Model Pembelajaran dan Jenis Kelamin terhadap Hasil Belajar Passing Bola Voli. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 44–49.
- Mulyono, M. A. (2017a). *Buku Pintar Panduan Futsal*. <https://onsearch.id/Record/IOS13403.INLIS000000000008065#description>
- Mulyono, M. A. (2017b). *Buku Pintar Panduan Futsal* (siti wahyu). Laskar Aksara. <https://onsearch.id/Record/IOS13403.INLIS000000000008065#description>
- Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2017). Physical and physiological demands of futsal. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 15(2), 76–80.
- Nazir, M. (2017). *METODE PENELITIAN*.
- Pritianto Ari, Wijianto, R. F. (2018). *Terapi Latihan Dasar* (1st ed.). Muhammadiyah University Press.

- Rinaldi, Muhammad & Rohadi, M. S. (2020). *Buku Jago Futsal* (A. Ami (ed.); 1st ed.). Tim Cemerlang.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R&D*. Alfabeta.
- Sukendro, S., & Ihsan, M. (2018). Identifikasi Bakat Cabang Olahraga Dengan Metode Sport Search Pada Ektrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 16 Kota Jambi. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 14(1), 46–63.
<https://doi.org/10.21831/jorpres.v14i1.19980>
- Viii, K., & Jakarta, S. (n.d.). *Pramudito Hutomo adalah Mahasiswa Jurusan Olahraga Pendidikan Universitas Negeri Jakarta 101. 1*, 101–121.
- Wicaksono, S., & Kusuma, I. D. M. A. W. (2020). PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN BOLA TENIS TERHADAP KECEPATAN REAKSI DAN KONSENTRASI KIPER FUTSAL UNESA. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 3(2), 56–60.
- Wiguna, I. B. (2017). *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik* (1st ed.). PT RAJAGRAFINDO PERSADA.

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Surat Keterangan Pembimbing



UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113
Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 880192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
NOMOR : 341 /SK.01/ E-DK / VII / 2021

TENTANG
PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

- Menimbang : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan Pendidikan Jasmani dilakukan penulisan skripsi.
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan
- Mengingat : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
4. Kurikulum Jurusan Pendidikan Jasmani Program Studi Pendidikan Jasmani
- Memperhatikan : a. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
b. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani
- MEMUTUSKAN
- Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Ely Diana Mamesah, M.Pd**
- Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi
Nama : **Ikhlasul Amal**
NPM : 41182191170066
Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Catching Futsal Berbasis Permainan Bagi Atlet Pemula
- Kedua : Surat Keputusan berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester **Ganjil T.A 2021/2022**
- Ketiga : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.
- Keempat : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.
- Kelima : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana

DITETAPKAN DI : Bekasi
TANGGAL : 29 Juli 2021


Dr. Amin S. Pd., M.Si
Dekan

Tembusan : Yth.
1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
2. Dosen Pembimbing
3. Arsip

LAMPIRAN 2 Surat Keterangan Validasi

**Surat Keterangan Validasi**

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Azi Faiz Ridlo, M.Pd

Instansi : Dosen UNISMA

Bidang keahlian : Futsal

Dengan ini menyatakan bahwa:

Nama : Ikhlasul Amal

NPM : 41182191170066

Program Studi : pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi (PJKR)

Judul disertai : **PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEKNIK DASAR
CATCHING PENJAGA GAWANG FUTSAL BERBASIS
PERMAINAN BAGI ATLET PEMULA**

Berdasarkan hasil pemeriksaan, maka pengembangan model latihan bagi atlet pemula pada anak usia 13 – 16 Tahun tersebut cocok atau tepat dan aman untuk digunakan dalam penelitian ini.

Jakarta, 5 Oktober 2021

Azi Faiz Ridlo, M.Pd

Surat Keterangan Validasi

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Elly Diana Mamesah, M.Pd

Instansi : Dosen UNISMA

Bidang keahlian : Kepelatihan

Dengan ini menyatakan bahwa:

Nama : Ikhlasul Amal

NPM : 41182191170066

Program Studi : pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi (PJKR)

Judul disertai : **PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEKNIK DASAR
CATCHING PENJAGA GAWANG FUTSAL BERBASIS
PERMAINAN BAGI ATLET PEMULA**

Berdasarkan hasil pemeriksaan, maka pengembangan model latihan bagi atlet pemula pada anak usia 13 – 16 Tahun tersebut cocok atau tepat dan aman untuk digunakan dalam penelitian ini.

Jakarta, 5 Oktober 2021



Elly Diana Mamesah, M.Pd

Surat Keterangan Validasi

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Andini Dwi Intani, M.~~Ed~~

Instansi : Dosen UNISMA

Bidang keahlian : Ahli Motorik

Dengan ini menyatakan bahwa:

Nama : Ikhlasul Amal

NPM : 41182191170066

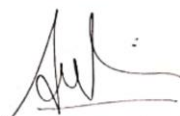
Program Studi : pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi (PJKR)

Judul disertai : **PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEKNIK DASAR CATCHING
PENJAGA GAWANG FUTSAL BERBASIS PERMAINAN BAGI
ATLET PEMULA**

Berdasarkan hasil pemeriksaan, maka pengembangan model latihan bagi atlet pemula pada anak usia 13 – 16 Tahun tersebut cocok atau tepat dan aman untuk digunakan dalam penelitian ini.

Jakarta, 8 Desember 2021

Ahli Motorik


Andini Dwi intani, M.~~Ed~~

LAMPIRAN 3 Angket Penilaian Ahli Futsal

**Model Latihan Teknik dasar Catching Penjaga Gawang Futsal Berbasis
Permainan bagi Atlet Pemula**

No	Aspek Yang Dinilai	Skor				Kritik
		Penilaian				
	Pengembangan Model latihan Kecepatan Menangkap	1	2	3	4	
1.	Cacthing The Ball With Music Alat : Bola 4, Gawang 1 Langkah – langkah : a. Atlet membuat sebuah lingkaran dengan pandangan kedepan didalam nya ada bola kemudian mengelilingi bolanya tersebut. b. setelah music berhenti atlet merebut bola jika ada yang tidak mendapatkan bola maka harus siap menjaga tendangan langsung dari tiang 1 atau tiang 2. c. Atlet harus mengikuti alur music yang di nyayikan terlebih dahulu.				✓	

✓	 Pemanasan : 7 menit Latihan inti : 30 menit Pendinginan : 7 menit	
2.	Catching Overhead Pass Alat : Bola 2, Gawang 1 Langkah – langkah : - Posisi Atlet berbaris ke belakang dan menghadap ke depan lalu atlet yang di depan mengoper bola ke belakang nya dengan menggunakan tangan sampai akhir. - Atlet yang di belakang harus melewati kolong kaki atlet yang di depan nya. hingga kedepan, kemudian bola di arahkan ke pelatih lalu pelatih shotting ke atlet yang sedang di depan nya.	✓



Pemanasan : 7 menit

Latihan inti : 30 menit

Pendinginan : 7 menit

3. Catch The Fast Ball

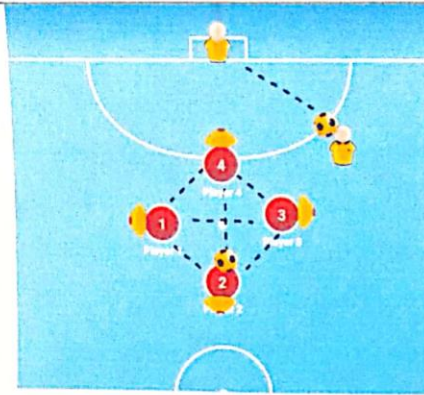
Alat : Balon 1, Bola 1, Gawang 1

Langkah – langkah :

- a. Posisi Atlet sejajar dengan lebar garis gawang kemudian pegang balon lalu maju kedepan untuk menangkis bola.
- b. Atlet harus kembali ke posisi seperti semula lalu memegang balon hingga tidak menyentuh lapangan dan di lakukan berulang-ulang

✓

✓	 Pemanasan : 7 menit Latihan inti : 30 menit Pendinginan : 7 menit				
4.	Memantulkan Bola ke Lantai Alat : Cones 4, Bola 1, Gawang 1 Langkah – langkah : - Atlet berdiri di tengah-tengah cones yang disediakan dan membentuk lingkaran lalu posisi atlet harus berdiri. Atlet harus memantulkan bola ke atlet lain nya . - Atlet tidak boleh melewati batas garis yang sudah ditentukan.			✓	



Pemanasan : 7 menit
 Latihan inti : 30 menit
 Pendinginan : 7 menit

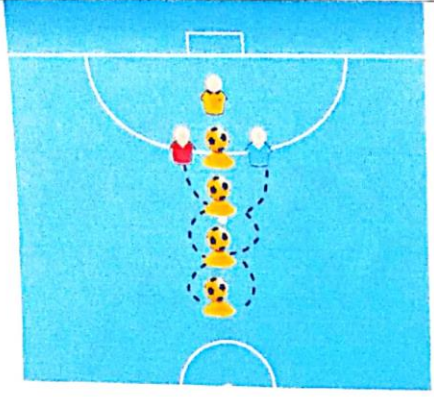
5. Catching On Top of Cones.

Alat : Cones 4, Bola 4

Langkah – langkah :

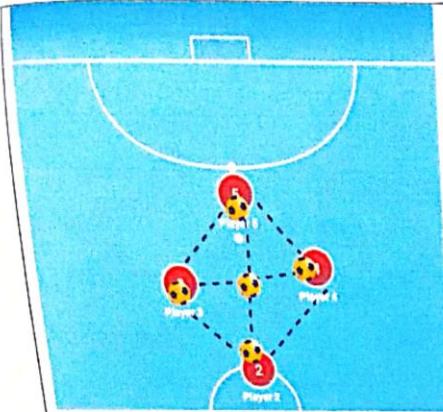
- Atlet harus menggunakan posisi kuda-kuda lalu membelakangi bola yang sudah diatas cones.
- Disaat atlet mendengar tepokan tangan maka atlet harus cepat-cepat membalikan badan lalu menangkap bolanya.

✓

✓	 Pemanasan : 7 menit Latihan inti : 30 menit Pendinginan : 7 menit				
6.	Cones Warna Yang Berbeda Alat : Cones 4, Bola 1 Langkah – langkah : - Atlet berdiri di tengah-tengah cones, yang berwarna kuning, merah, hitam, dan biru dengan berbentuk kotak. - Ketika Pelatih menunjukkan cones yang berwarna merah maka atlet harus melewati di belakang cones nya kemudian menangkap bola yang di shoting			✓	

J	 Pemanasan : 7 menit Latihan inti : 30 menit Pendinginan : 7 menit			
7.	Cacthing Dengan 2 Gawang Alat : Bola 1, Gawang 2 Langkah – langkah : - Masing-masing atlet membentuk sebuah tim dengan berisikan 5 orang atlet. - Kemudian game berlangsung dengan peraturan Atlet tidak boleh menjatuhkan bola dari tangan nya. - Atlet harus memasukan bola ke tim yang sedang dilawan nya.		✓	

✓  Pemanasan : 7 menit Latihan inti : 30 menit Pendinginan : 7 menit	
9. Latihan Catching Bola From Friend's Alat : Bola 5 Langkah – langkah : - Siapkan 4 buah bola. - Atlet berbentuk segitiga dengan masing-masing atlet memegang bola 1 buah. - Atlet yang memegang bola 2 buah harus melempar bola nya ke salah satu temannya. - Kemudian temannya harus menangkap bola yang di lempar dari temannya yang memegang bola 2 buah. - Selanjutnya orang yang mendapatkan bola kedua harus melempar bola ke teman yang lainnya.	✓



Pemanasan : 7 menit

Latihan inti : 30 menit

Pendinginan : 7 menit

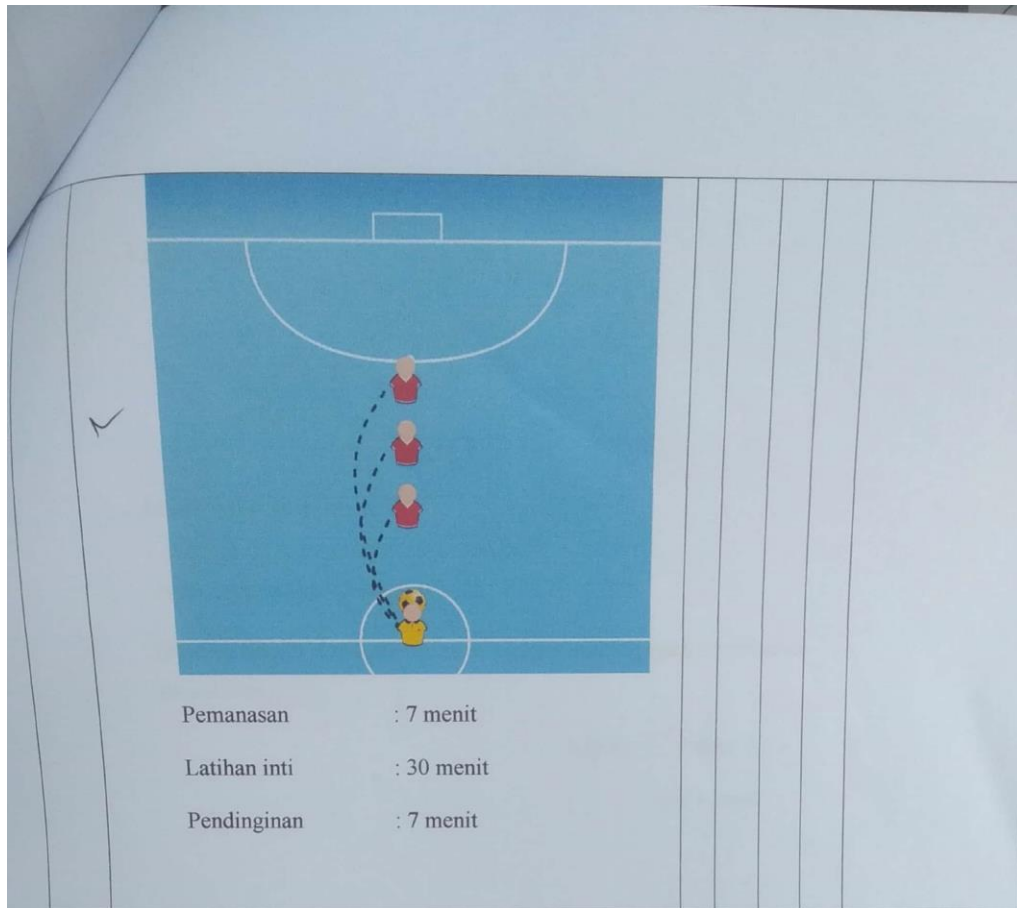
10. kecepatan menangkap dan mendengarkan pelatih

Alat : Bola 1

Langkah -langkah :

- a. 3-5 orang atlet membuat satu baris.
- b. Kemudian pelatih menyebutkan angka atau nomor barisan atlet tersebut.
- c. Atlet yang berada di barisan yang disebut nomornya harus mengikuti menangkap bola yang dilempar oleh pelatih, baik dari arah kanan maupun kiri.

✓



Pemanasan : 7 menit
 Latihan inti : 30 menit
 Pendinginan : 7 menit

Keterangan :

Prosedur Penilaian Ahli Materi

istilah memberikan tanda(√) pada kolom skor penilaian

keterangan penilaian

1. Skor (1) = Tidak Layak
2. Skor (2) = Kurang Layak
3. Skor (3) = Cukup Layak
4. Skor (4) = Layak.

Komentar dan saran

--

Kesimpulan :

Layak untuk diterapkan

Layak untuk diterapkan dengan revisi

Tidak layak untuk diterapkan

(Mohon untuk melingkari pada nomor sesuai dengan kesimpulan Bapak/Ibu).

Jakarta, 5 Oktober 2021

Ahli Futsal

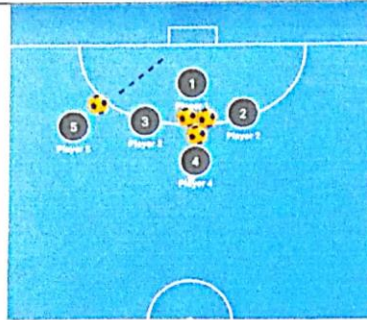


Azi Faiz Ridho. M, Pd

LAMPIRAN 4 Angket Penilaian Ahli Kepelatihan

Model Latihan Teknik dasar Catching Penjaga Gawang Futsal Berbasis Permainan bagi Atlet Pemula

No	Aspek Yang Dinilai	Skor				Kritik & Saran perbaikan
		Penilaian				
	Pengembangan Model latihan Kecepatan Menangkap	1	2	3	4	
1.	Cacthing The Ball With Music Alat : Bola 4, Gawang 1 Langkah – langkah : a. Atlet membuat sebuah lingkaran dengan pandangan kedepan didalam nya ada bola kemudian mengelilingi bolanya tersebut. b. setelah music berhenti atlet merebut bola jika ada yang tidak mendapatkan bola maka harus siap menjaga tendangan langsung dari tiang 1 atau tiang 2. c. Atlet harus mengikuti alur music yang di nyayikan terlebih dahulu.				V	



Pemanasan : 7 menit
 Latihan inti : 30 menit
 Pendinginan : 7 menit

2. Catching Overhead Pass

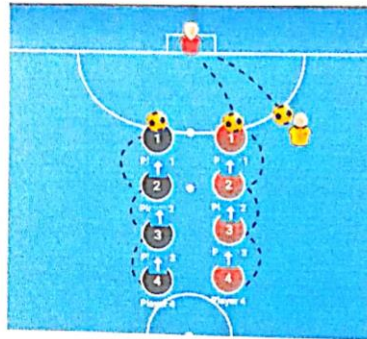
Alat : Bola 2, Gawang 1

Langkah – langkah :

- a. Posisi Atlet berbaris ke belakang dan menghadap ke depan lalu atlet yang di depan mengoper bola ke belakang nya dengan menggunakan tangan sampai akhir.
- b. Atlet yang di belakang harus melewati kolong kaki atlet yang di depan nya. hingga kedepan, kemudian bola di arahkan ke pelatih lalu pelatih shotting ke atlet yang sedang di depan

V

nya.



Pemanasan : 7 menit

Latihan inti : 30 menit

Pendinginan : 7 menit

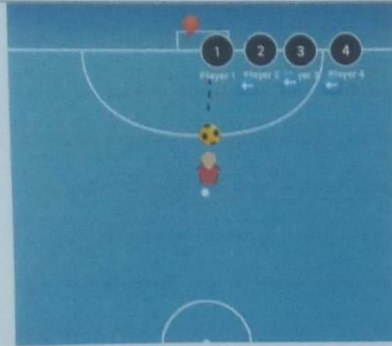
3. Catch The Fast Ball

Alat : Balon 1, Bola 1, Gawang 1

Langkah – langkah :

- a. Posisi Atlet sejajar dengan lebar garis gawang kemudian pegang balon lalu maju kedepan untuk menangkis bola.
- b. Atlet harus kembali ke posisi seperti semula lalu memegang balon hingga tidak menyentuh lapangan dan di lakukan berulang-ulang

V



Pemanasan : 7 menit

Latihan inti : 30 menit

Pendinginan : 7 menit

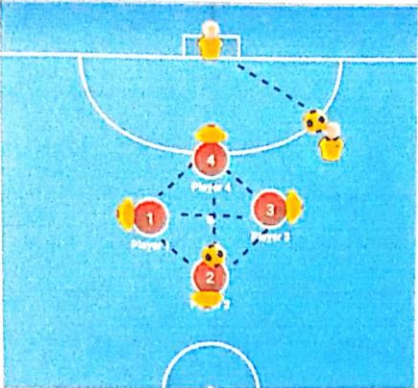
4. Memantulkan Bola ke Lantai

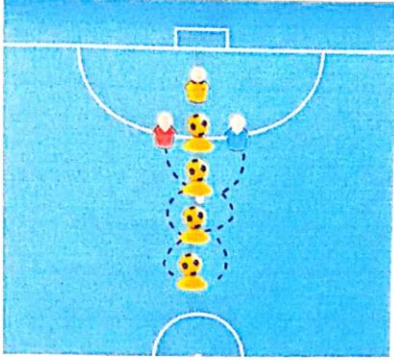
Alat : Cones 4, Bola 1, Gawang 1

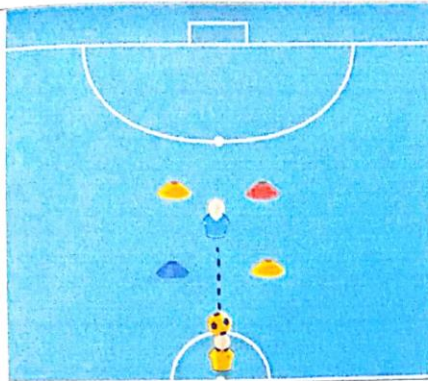
Langkah – langkah :

- a. Atlet berdiri di tengah-tengah cones yang disediakan dan membentuk lingkaran lalu posisi atlet harus berdiri. Atlet harus memantulkan bola ke atlet lain nya .
- b. Atlet tidak boleh melewati batas garis yang sudah ditentukan.

V

	 Pemanasan : 7 menit Latihan inti : 30 menit Pendinginan : 7 menit					
5.	Catching On Top of Cones. Alat : Cones 4, Bola 4 Langkah – langkah : - Atlet harus menggunakan posisi kuda-kuda lalu membelakangi bola yang sudah diatas cones. - Disaat atlet mendengar tepokan tangan maka atlet harus cepat-cepat membalikan badan lalu menangkap bolanya.			V		

	 Pemanasan : 7 menit Latihan inti : 30 menit Pendinginan : 7 menit						
6.	Cones Warna Yang Berbeda Alat : Cones 4, Bola 1 Langkah – langkah : - Atlet berdiri di tengah-tengah cones, yang berwarna kuning, merah, hitam, dan biru dengan berbentuk kotak. - Ketika Pelatih menunjukkan cones yang berwarna merah maka atlet harus melewati di belakang cones nya kemudian menangkap bola yang di shoting				V		



Pemanasan : 7 menit
 Latihan inti : 30 menit
 Pendinginan : 7 menit

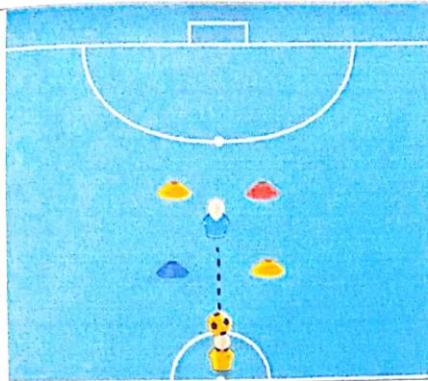
7. Cacthing Dengan 2 Gawang

Alat : Bola 1, Gawang 2

Langkah – langkah :

- a. Masing-masing atlet membentuk sebuah tim dengan berisikan 5 orang atlet.
- b. Kemudian game berlangsung dengan peraturan Atlet tidak boleh menjatuhkan bola dari tangannya.
- c. Atlet harus memasukan bola ke tim yang sedang dilawan nya.

V



Pemanasan : 7 menit
 Latihan inti : 30 menit
 Pendinginan : 7 menit

7. Cacthing Dengan 2 Gawang

Alat : Bola 1, Gawang 2

Langkah – langkah :

- a. Masing-masing atlet membentuk sebuah tim dengan berisikan 5 orang atlet.
- b. Kemudian game berlangsung dengan peraturan Atlet tidak boleh menjatuhkan bola dari tangannya.
- c. Atlet harus memasukan bola ke tim yang sedang dilawan nya.

V



Pemanasan : 7 menit

Latihan inti : 30 menit

Pendinginan : 7 menit

8. Catching bola dengan individu dan bola diatas cones.

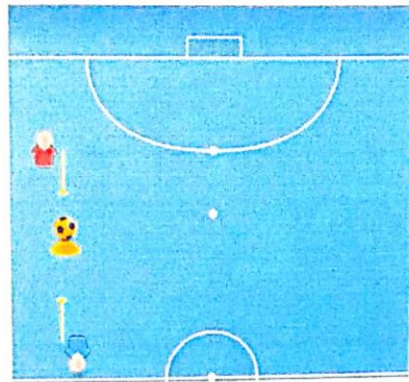
Alat : Bola 1, Cones 2, Tiang 2

Langkah – langkah :

- Atlet di bagi dua masing-masing 1 orang.
- Bola diletakkan ditengan diantara kedua atlet.
- Masing-masing atlet berdiri disamping tiang yang sudah disediakan
- Setelah mendengar aba-aba dari pelatih atlet harus

V

melewati cones diatas bola, kemudian kembali ke tiang dan merebut bola.



Pemanasan : 7 menit
 Latihan inti : 30 menit
 Pendinginan : 7 menit

9. Latihan Catching Bola From Friend's

Alat : Bola 5

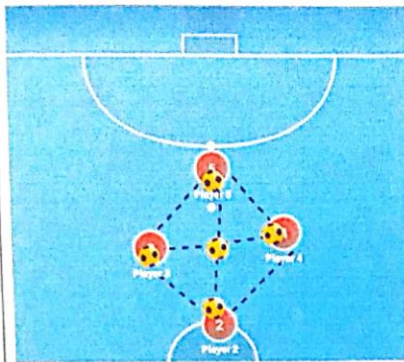
Langkah – langkah :

- Siapkan 4 buah bola.
- Atlet berbentuk segitiga dengan masing-masing atlet memegang bola 1 buah.
- Atlet yang memegang bola 2 buah harus melempar bola nya ke salah satu temannya.
- Kemudian temannya harus menangkap bola yang

V

di lempar dari temannya yang memegang bola 2 buah.

- e. Selanjutnya orang yang mendapatkan bola kedua harus melempar bola ke teman yang lainnya.



Pemanasan : 7 menit

Latihan inti : 30 menit

Pendinginan : 7 menit

10. kecepatan menangkap dan mendengarkan pelatih

Alat : Bola 1

Langkah -langkah :

- 3-5 orang atlet membuat satu baris.
- Kemudian pelatih menyebutkan angka atau nomor barisan atlet tersebut.
- Atlet yang berada di barisan yang disebut nomornya harus mengikuti menangkap bola yang dilempar oleh pelatih, baik dari arah kanan maupun kiri.

V

Komentar dan saran

Variasi permainan yang dibuat sangat menarik, variatif dan sesuai dengan usia pertumbuhan serta perkembangan anak. Namun harus diperhatikan jarak dan area yang safety dalam pelaksanaannya.

Kesimpulan :

Sesuai dengan hasil penilaian yang telah dilakukan, maka model latihan teknik dasar tendangan lurus olahraga pencak silat untuk usia 13-17 tahun ini dinyatakan,

Layak untuk diterapkan

Layak untuk diterapkan dengan revisi

Tidak layak untuk diterapkan

(Mohon untuk melingkari pada nomor sesuai dengan kesimpulan Bapak/Ibu).

Jakarta, 5 Oktober 2021

Ahli Kepelatihan



Elly Diana Mamesah. M, Pd

LAMPIRAN 5 Angket Penilaian Ahli Motorik



SKALA PENILAIAN UNTUK EXPERT JUDGMENT TERHADAP MODEL LATIHAN TEKNIK DASAR CACHTING FUTSAL BERBASIS PERMAINAN BAGI ATLET PEMULA

[illegible][illegible]

[illegible]

6	Latihan untuk mengembangkan teknik dasar catching sudah sesuai dengan perkenaan otot berdasarkan cabang olahraga	✓			✓	✓		✓		✓		✓	✓	✓		✓
7	Tujuan dan sasaran mudah dipahami		✓		✓		✓		✓		✓		✓	✓		✓
8	Apakah model latihan sudah sesuai dengan usia															
		Indikator Penilaian Model Latihan														
No	Analisis Gerak Motorik															
		Catching the ball with music	Catching overhead pass	Catch fast ball	Memantulkan bola ke lantai	Catching on top of cones	Cones warna yang berbeda	Catching dengan 2 gawang	Catching bola dengan individu dan bola diatas	Latihan catching bola from friend's	Kecepatan menangkap dan mendengarkan an pelatih					

																						cones															
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
9	Dapat digunakan untuk latihan individu oleh atlet dan atau alat bantu latihan bagi pelatih/guru			✓				✓				✓				✓				✓				✓				✓					✓				
10	Tingkat kontekstualitas dengan penerapan dalam kehidupan nyata yang sesuai dengan karakteristik atlet terkait			✓				✓				✓				✓				✓				✓				✓					✓				

Keterangan :

Prosedur Pengisian Penilaian Ahli Motorik

- A. Isilah dengan memberikan tanda ceklis (✓) pada kolom indikator penilaian
 B. Keterampilan Penilaian

1. Skor (1) = Tidak Layak
2. Skor (2) = Kurang Layak
3. Skor (3) = Cukup Layak
4. Skor (4) = Layak

Komentar dan Saran

Kesimpulan :

Sesuai dengan hasil penilaian yang telah dilakukan, maka model latihan teknik dasar catching futsal berbasis permainan bagi atlet pemula ini dinyatakan,

1. Layak untuk diterapkan
2. Layak untuk diterapkan dengan revisi
3. Tidak layak untuk diterapkan

(Mohon untuk melingkari pada nomor sesuai dengan kesimpulan Bapak/Ibu)

Bekasi, 8 Desember 2021

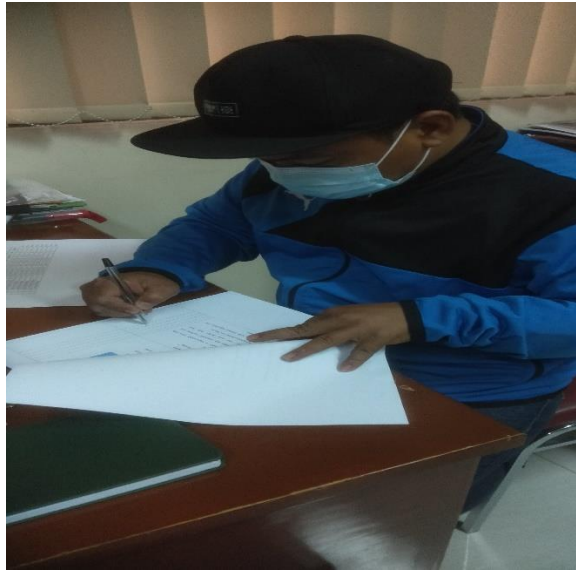
Ahli Motorik



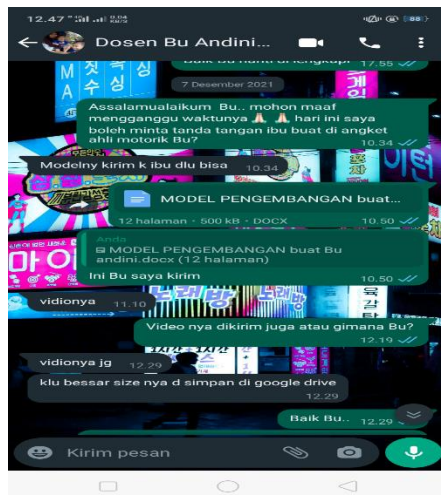
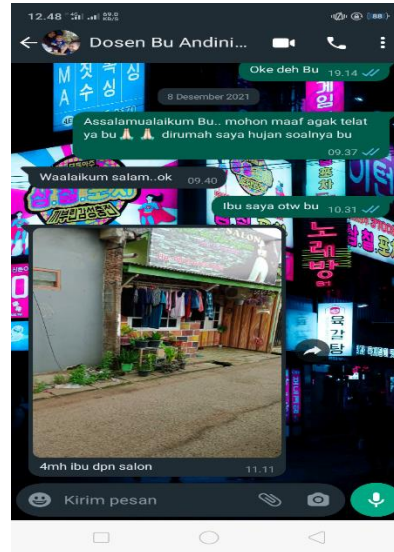
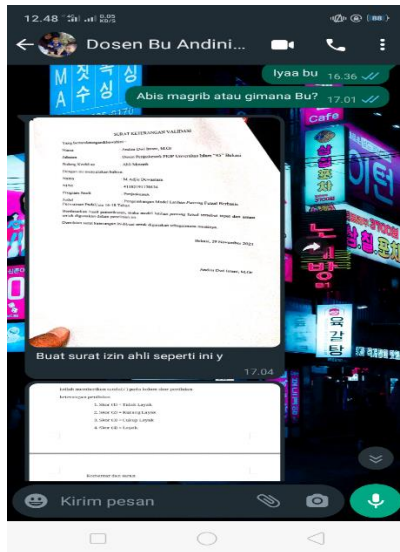
Andini Dwi Intani, M.Pd.

Lampiran 6 keterangan Pertemuan Para Ahli

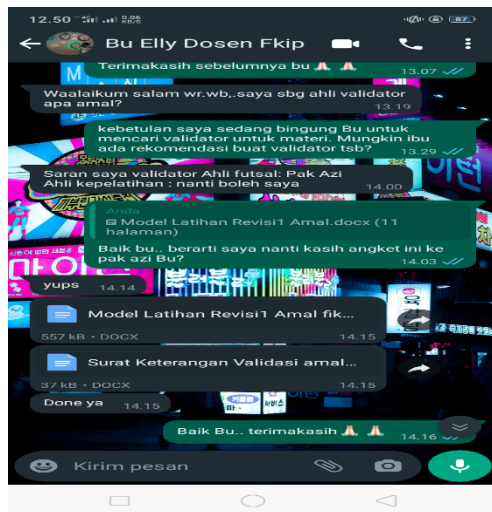
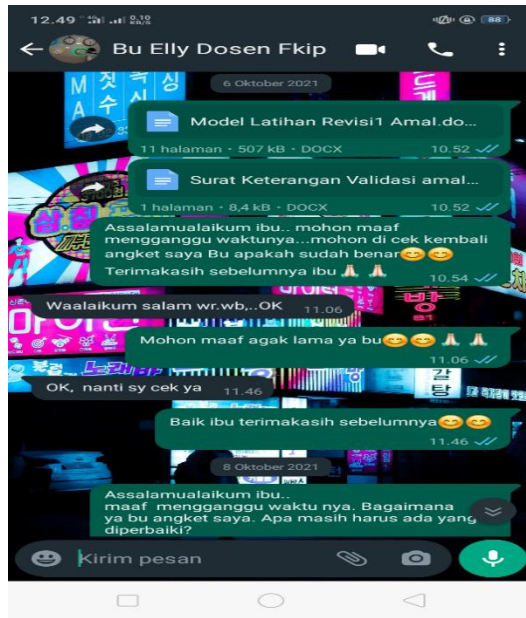
Ahli Futsal



Ahli motoric



Ahli Kepelatihan



Lampiran 7 Foto-foto Penelitian



Lampiran 8 Alat-alat yang Digunakan



Lampiran 9 Kartu Bimbingan Skripsi

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Ikhlusal Amal
 Npm : 41182191170066
 Judul : Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Catching Penjaga C
 Futsal Berbasis Permainan Bagi Atlet Pemula
 Pembimbing : Elly Diana Mamesha, M,Pd

No.	Tanggal	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1.	29/7'21	Buat bab 1, 2 & 3	
2.	4/8'21	Revisi bab 1, 2 & 3	
3.	16/3'21	Buat 10 Model Latihan	
4.	6/10'21	Revisi Model Latihan	
5.	29/10'21	Buat bab iv	
6.	15/12/21	Buat bab v	
7.	10/1'22	Lengkap Draft sidang	
8.	13/1'22	Acc sidang	

Daftar Riwayat Hidup



IKHLASUL AMAL, Lahir di Jakarta pada hari Sabtu Tanggal 2 Oktober 1999.

Menetap di Jl. Raya Pulogebang gang Swadaya pos, gang Mushola Al-Amin

RT 14 RW 004 Kel: Pulogebang Kec: Cakung Kota Jakarta Timur.

Penulis merupakan anak kedua dari 3 bersaudara.

Pendidikan Formal yang ditempuh di Mi Al-Wathoniyah 17 tahun 2006-2012, Pondok Pesantren La-tansa 2012-2014, MAN 8 Jakarta Timur 2014-2017, Mengikuti Program S1 Penjaskesrek Universitas Islam “45” Bekasi dan sampai dengan penelitian skripsi ini masih terdaftar sebagai mahasiswa program S1 Jurusan Penjaskesrek Universitas Islam “45” Bekasi. Organisasi yang pernah diikuti selama kuliah sebagai anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) sepak bola Unisma Bekasi dan Organisasi yang diikuti selama di luar kuliah yaitu sebagai sekretaris dan tim hadroh syabaabul mukhtar sebagai ketua majelis.

