

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN DAYA TAHAN CABOR FUTSAL

BAGI ATLET USIA 5-17 TAHUN

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45 Bekasi



Oleh :

**AHMAD FADHLAN
41182191170041**

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

2024

LEMBAR PENGESAHAN

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN DAYA TAHAN CABOR FUTSAL

BAGI ATLET USIA 5-17 TAHUN

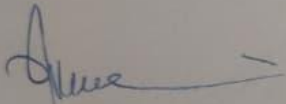
OLEH :

AHMAD FADHLAN

41182191170041

Disetujui Oleh:

Pembimbing



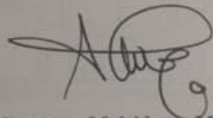
MIA KUSUMAWATI, S.Pd, M.Pd

Bekasi, 17 Juli 2024

Mengetahui

Ketua Program Studi PJKR

FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Anta Mulsidayu, M.Or

NIK : 45101122011035

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN DAYA TAHAN CABOR FUTSAL
BAGI ATLET USIA 5-17 TAHUN**

Dipersiapkan dan ditulis oleh :

Ahmad Fadhlan

41182191170041

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 17 Juli 2024

Dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

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

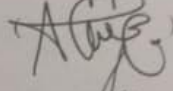
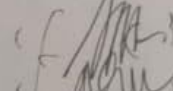
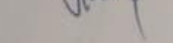
Sekretaris : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or

Penguji

Penguji 1 : Dr. Dindin Abidin, M.Si

Penguji 2 : Yunita Lasma, M.Pd

Penguji 3 : Dr. Azi Faiz Ridlo, M.Pd

()
()
()
()
()

Bekasi, 17 Juli 2024

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi



Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd
NIK : 45.1.01.02.2012.015



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) 8801192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
NOMOR : 162 /SK.01/E-DK/ VI / 2024

TENTANG

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

- Menimbang : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan SI 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 : **Mia Kusumawati, M.Pd**
- Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi :
Nama : **Ahmad Fadhlani**
NPM : 41182191170041

Pengembangan Model Latihan Daya Tahan Cabor Futsal Bagi Atlet Usia 5-17 Tahun

- Kedua : Surat Keputusan Berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester **Ganjil T.A. 2022/2023**
Perpanjangan 1 Sampai : Akhir Semester **Genap T.A. 2022/2023**
Perpanjangan 2 Sampai : Akhir Semester **Genap T.A. 2023/2024**
Perpanjangan 3 Sampai : Akhir Semester **T.A**
- 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 : 24 Juni 2024

Yudi Budianti, M.Pd
Dekan

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

Lampiran 2. Frekuensi Bimbingan



KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU OLAH RAGA

Nama Mahasiswa : Ahmad Fadhlhan
NPM : 41182191170041
Program Studi : PJKR
Judul Skripsi : Pengembangan Model Latihan Daya Tahan Cabor Futsal
Bagi Atlet Usia 5-17 Tahun
Pembimbing : Mia Kusumawati, S.Pd, M.Pd.

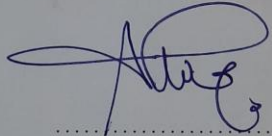
KEGIATAN BIMBINGAN

NO	TANGGAL BIMBINGAN	URAIAN KEGIATAN	PARAF PEMBIMBING
1	7/3/22	Penyerahan sk pembimbing	df
2	16/3/22	Catat Belakangan masalah tambahan hasil observasi	df
3	10/5/22	tambahkan teori tentang daya tahan	df
4	24/6/22	Buat model latihan	df
5	20/7/22	Cari ahli validasi untuk cek	df
6	10/2/23	Peran model latihan	df
7	24/06/24	Validasi ahli 1	df
8	26/6/24	Validasi ahli 2	df

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	TANGGAL BIMBINGAN	URAIAN KEGIATAN	PARAF PEMBIMBING
9	2/7/24	Buat Gab IV	
10	4/7/24	Buat Gab V	
11	9/7/24	Buat Draft Skripsi	
12	10/7/24	Assesmen -	
13			
14			
15			
16			

Bekasi, 10/7/24
Mengetahui Ka. Prodi Penjaskesrek


.....

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Ahmad Fadhlhan

NPM : 41182191170041

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Judul Skripsi : Pengembangan Model Latihan Daya Tahan Cabor Futsal Bagi
Atlet Usia 5-17 Tahun

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, 17 Juli 2024

Yang Membuat Pernyataan



NPM : 41182191170041

ABSTRAK

Ahmad Fadhlan, 41182191170041. “Pengembangan Model Latihan Daya Tahan Pada Cabor Futsal Bagi Atlet Usia 5-17 Tahun”. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Universitas Islam “45” Bekasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan daya tahan pada cabor futsal bagi atlet usia 5-17 tahun agar dapat dikembangkan dan memberikan kemudahan dalam menyampaikan materi.

Metode yang digunakan adalah *Research and Development*. Menurut Sugiyono penelitian ini menggunakan 10 langkah penelitian. Namun karena status pandemi *covid-19* di Indonesia, maka penelitian ini hanya dapat menggunakan 5 langkah penelitian *Research and Development* yang di validasi oleh 3 ahli.

Hasil dari desain yang dilakukan adalah produk awal video berupa model latihan endurance kardiorespirasi pada cabang olahraga usia 17 tahun futsal. Hasil revisi rancangan produk awal dalam penelitian ini meliputi model latihan endurance kardiorespirasi pada cabang olahraga futsal menggunakan cones. Adapun tentang macam-macam variasi latihan endurance kardiorespirasi cabang olahraga futsal usia 17 tahun sebagai berikut: (*terlampir*)

Kata Kunci : Model Latihan, Permainan, Daya Tahan, Futsal.

ABSTRACT

Ahmad Fadhlan, 41182191170041. "Development of an Endurance Training Model in Futsal for Athletes Aged 5-17 Years." Thesis. Department of Physical Education, Health, and Recreation, Islamic University "45" Bekasi.

This research aims to develop an endurance training model in futsal for athletes aged 5-17 years. This model can be further developed and facilitates the delivery of the material.

The method used is Research and Development. According to Sugiyono, this study uses 10 research steps. However, due to the COVID-19 pandemic in Indonesia, this study can only use 5 Research and Development steps, validated by 3 experts.

The result of the design is an initial video product in the form of a cardiorespiratory endurance training model for futsal for 17-year-olds. The revised initial product design in this study includes a cardiorespiratory endurance training model for futsal using cones. The various variations of cardiorespiratory endurance training for futsal for 17-year-olds are as follows: (attached)

Keywords: Training Model, Game, Endurance, Futsal.

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Sistem pendidikan yang bijaksana setidaknya akan mengajarkan kita betapa sedikitnya yang belum diketahui oleh manusia, seberapa banyak yang masih harus ia pelajari”

Persembahan

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

1. Kepada kedua orang tua bapak Muhamad Sidup dan ibu Sukaesih sebagai motivator terbesar dalam hidupku, yang tak pernah lelah mendoakan dan menyayangi atas semua pengorbanan dan kesabaran mengantarku sampai ke titik ini.
2. Kepada keluarga Himpunan Mahasiswa Olahraga Unisma Bekasi yang memberikan banyak masukan, dalam penulisan karya ini.
3. Kepada sahabat seperjuanganku di jenjang S1 kelas B angkatan 2017 Terimakasih atas segala bentuk pengorbanan, perjuangan dan arti sahabat selama 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.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Puji syukur kehadiran Tuhan yang Maha Esa atas segala rahmatNya yang telah diberikan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengembangan Model Latihan Daya Tahan Cabor Futsal Bagi Atlet Usia 5-17 Tahun “ Penyusun skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan pada Universitas Islam “45” Bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Penyusunannya dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan dari banyak pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, S.Pd.Kor, M.Or, AIFO selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas “45” Bekasi.
3. Ibu Mia Kusumawati, S.Pd, M.Pd selaku dosen pembimbing.

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

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	iii
ABSTRAK.....	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Spesifikasi Produk.....	6
BAB II TINJAUAN TEORITIS.....	7
A. Hakikat Kepelatihan	7
B. Karakteristik usia 5-15 tahun	27
C. Karakteristik usia 15-17 tahun	29
D. Hakikat Futsal.....	33
E. Penelitian Yang Relevan	42
F. Kerangka Berfikir.....	42
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	44
A. Metode Penelitian.....	44
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	45
C. Desain Penelitian	45
D. Prosedur Pengembangan	47
E. Instrumen Penelitian.....	49
F. Teknik Analisis Data	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	53
A. Produk Pengembangan	53
B. Pembahasan	75

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	76
A. Kesimpulan.....	76
B. Saran.....	76
DAFTARPUSTAKA	77
LAMPIRAN	78
RIWAYAT HIDUP	115

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Program Latihan Circuit Training Menggunakan Bola dan Tanpa Bola	25
Tabel 2.1 Kerangka Berfikir.....	43
Tabel 3.1 Instrumen Penelitian R&D	49
Tabel 3.2 Kategori Kelayakan Dalam Skala Persentase	52
Tabel 4.1 Hasil Analisis Kebutuhan.....	53
Tabel 4.2 Perbedaan Antara Draft Produk Awal Dengan Revisi Draft Produk ..	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Latihan Squat Trust Dengan Bola	21
Gambar 2 Latihan High Jump Dengan Bola	22
Gambar 3 Latihan Sit Up Dengan Bola.....	22
Gambar 4 Melakukan Latihan Shuttle Run Dengan Bola	23
Gambar 5 Latihan Squat Trust Tanpa Bola.....	23
Gambar 6 Latihan High Jump Tanpa Bola.....	24
Gambar 7 Cara Melakukan Sit Up Tanpa Bola.....	24
Gambar 8 Gambar Latihan Shuttle Run	25
Gambar 9 Chart Langkah-Langkah Pengembangan	46
Gambar 10 Prosedur Penelitian Pengembangan	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skor Penilaian	78
Lampiran 2 Skor Penilaian	87
Lampiran 3 Skor Penilaian	97
Lampiran 4 Surat Keterangan pembimbing	107
Lampiran 5 Surat Keterangan validasi	108
Lampiran 6 Frekuensi Bimbingan Skripsi.....	112
Lampiran 7 Sertifikat lisensi	114

