

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KECEPATAN PADA
PERMAINAN FUTSAL**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.)**

Oleh:

**YUDHA AQIL PRATAMA
201330034**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA
UNIVERSITAS BINA DARMA
PALEMBANG
2024**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Pengembangan Model Latihan Kecepatan Pada Permainan

Futsal

Nama : Yudha Aqil Pratama

Nim : 201330034

Program Studi : Pendidikan Olahraga

**Menyetujui,
Pembimbing**



Dr. Aprizal Fikri, M.Pd
NIP/NIDN:0210049201

**Ketua
Program Studi,
Pendidikan Olahraga**



Dr. Novriela Sukmawati, M.Pd
NIP/NIDN:0216118801

**Dekan ,
Fakultas Sosial Humaniora,
Universitas Bina Darma**



Universitas Bina Darma
Fakultas Sosial Humaniora

Nuzsep Almigo, S.Psi., M.Si., Ph.D.
NIP/NIDN:00120097607

Tanggal Lulus 27 Agustus 2024

HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KECEPATAN PADA
PERMAINAN FUTSAL

SKRIPSI




Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

Oleh :

YUDHA AQIL PRATAMA

201330034

Skripsi ini telah diujikan tanggal 27 Agustus 2024 dan telah disempurnakan
berdasarkan saran dan koreksi komisi penguji.

Komisi Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Aprizal Fikri, M.Pd.</u>		23/2024 /9
2. <u>Assoc. Prof. Bayu Hardiyono, M.Pd</u>		23/2024 /9
3. <u>Dr. Muslimin, M.Pd.</u>		21/2024 /9

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Yudha Aqil Pratama

Nim : 201330034

Dengan in menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli belum pernah saya ajukan untuk mendapatkan gelar sarjana baik di Universitas Bina Darma maupun diperguruan tinggi lain;
 2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri dengan arahan Tim Pembimbing;
 3. Didalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dikutip dengan mencantumkan nama pengarang dan memasukkan kedalam daftar rujukan;
 4. Saya bersedia skripsi ini dilakukan pengecekan keasliannya menggunakan plagiarism checker serta di unggah ke internet, sehingga dapat diunduh public secara daring;
 5. Surat pernyataan ini saya tulis dengan sungguh-sungguh dan apabila terbukti melakukan penyimpangan atau ketidak benaran dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan da perundang-undangan yang berlaku.
- Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang, 23 SEP 2024

Yang membuat pernyataan,



Yudha Aqil Pratama
NIM. 201330034

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Setiap langkah kecil yang kamu ambil saat ini akan membawamu lebih dekat dengan tujuanmu. Jadi, jangan pernah berhenti bergerak maju”

(Yudha Aqil Pratama, 2024)

Puji syukur saya persembahkan kepada Tuhan Yang Maha Esa pencipta semesta alam. Engkau berikan berkah dari buah kesabaran dan keikhlasan dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini, sehingga dapat selesai tepat pada waktunya.

Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya bapak (Drs Yulheri) dan Ibu (Asmarni,S.Pd) yang selalu memberikan doa dan dukungan.
2. Adikku (Fadhlan Afif) yang selalu medo'akan dan terus mensupport saya untuk terus melangkah maju kedepan.
3. Semua keluarga saya yang telah mendukung saya sampai saat ini..
4. Semua pihak secara langsung maupun tidak langsung, atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

ABSTRAK

Latihan kecepatan adalah untuk meningkatkan kemampuan seseorang untuk bergerak atau menyelesaikan tugas dengan lebih cepat atau berpindah dengan cepat dari tempat satu ke tempat lainnya latihan kecepatan ini juga sering disebut dengan latihan speed dengan bertujuan untuk melatih kecepatan di segala bidang olahraga .tujuan penelitian ini untuk menghasilkan model latihan kecepatan pada permainan futsal. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu metode *ADDIE analysis, design, development implementation, evaluation*. Berdasarkan hasil dari kuesioner validasi ahli yang terdiri dari 3 orang ahli meliputi 1 orang akademisi futsal, 1 orang praktisi futsal dan 1 orang pelatih futsal memperoleh skor rata-rata 82,5% yang mempunyai arti bahwa model latihan kecepatan pada permainan futsal memiliki kategori baik dan dapat diujicobakan di skala kecil dan besar. Sedangkan untuk uji coba skala kecil yang sudah di laksanakan di SMAN 9 Palembang memiliki nilai rata-rata 94,16%. Uji coba skala besar yang dilaksanakan di dua sekolah di SMAN 4 dan SMAN 8 Palembang memperoleh nilai 91,5% yang mempunyai arti bahwa model latihan kecepatan yang telah dikembangkan termasuk kategori sangat baik dan dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan siswa ekstrakurikuler futsal SMA yang ada di kota Palembang

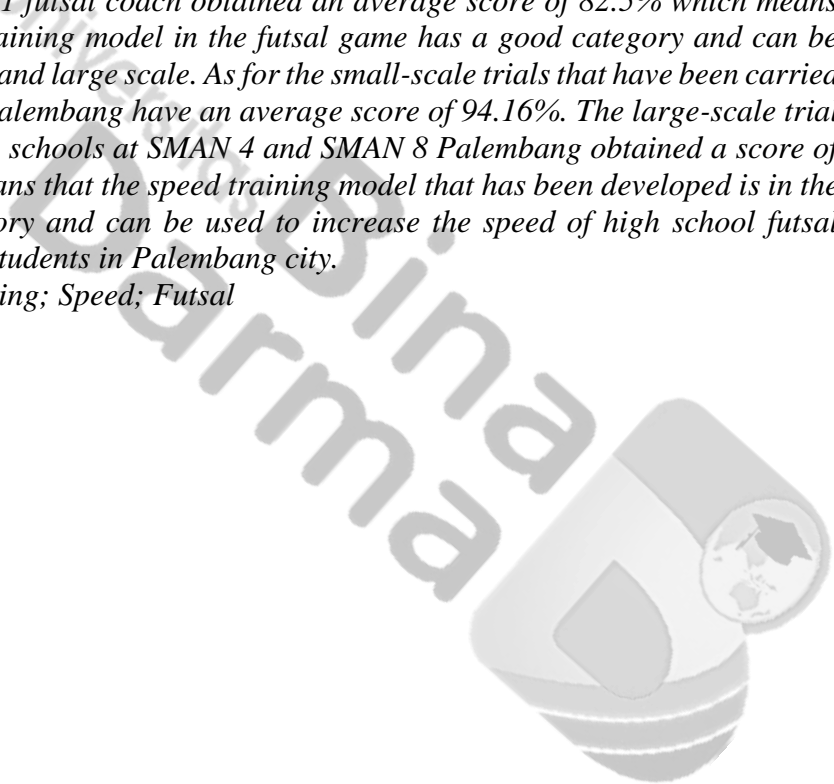
Kata Kunci: latihan; kecepatan; futsal



ABSTRACT

Speed training is to improve a person's ability to move or complete tasks more quickly or move quickly from one place to another speed training is also often called speed training with the aim of training speed in all fields of sports. the purpose of this study is to produce a speed training model in futsal games. The method used in this research is the ADDIE method of analysis, design, development implementation, evaluation. Based on the results of the expert validation questionnaire consisting of 3 experts including 1 futsal academic, 1 futsal practitioner and 1 futsal coach obtained an average score of 82.5% which means that the speed training model in the futsal game has a good category and can be tested on a small and large scale. As for the small-scale trials that have been carried out at SMAN 9 Palembang have an average score of 94.16%. The large-scale trial conducted in two schools at SMAN 4 and SMAN 8 Palembang obtained a score of 91.5% which means that the speed training model that has been developed is in the very good category and can be used to increase the speed of high school futsal extracurricular students in Palembang city.

Keywords: Training; Speed; Futsal



KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas segala limpahan rahmat dan berkat-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi dengan judul **“Pengembangan Model Latihan Kecepatan Pada Permainan Futsal”** dapat disusun sesuai harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Sunda Ariana, M.Pd.,M.M. Rektor Universitas Bina Darma Palembang.
2. Nuzsep Almigo, S.Psi.,M.Si.,Ph.D. selaku Dekan Fakultas Sosial Humaniora yang memberikan persetujuan Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Dr. Aprizal Fikri, M.Pd selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Assoc. Prof. Dr. Bayu Hardiyono, M.Pd. dan Dr. Muslimin. M.Pd. selaku tim penguji, yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Kepala SMA Negeri 4, Kepala SMA Negeri 8 dan Kepala SMA Negeri 9 Kota Palembang yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Para guru dan staf SMA Negeri 4, SMA Negeri 8 dan SMA Negeri 9 Kota Palembang yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

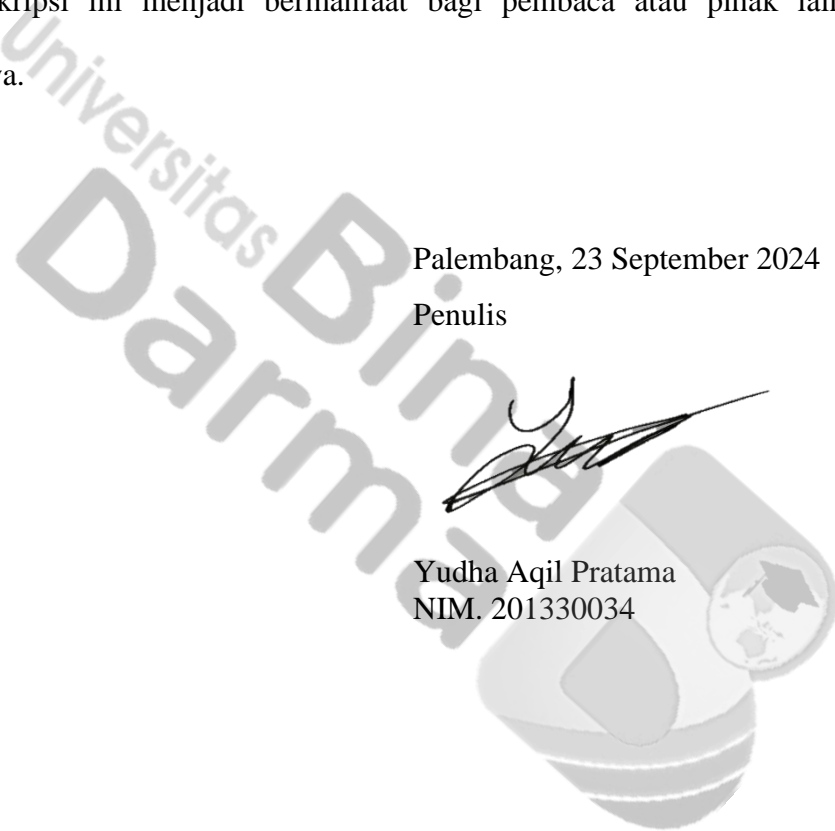
Akhirnya semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak diatas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Tuhan Yang Maha Esa dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain membutuhkannya.

Palembang, 23 September 2024

Penulis



Yudha Aqil Pratama
NIM. 201330034



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI.....	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. <u>Penelitian Pengembangan</u>	9
B. <u>Latihan</u>	10
1. <u>Hakikat latihan</u>	10
2. <u>Prinsip Latihan</u>	12
C. <u>Kecepatan</u>	13
D. <u>Futsal</u>	14

1. <u>Hakikat Permainan Futsal</u>	14
2. <u>Peraturan Futsal</u>	16
E. <u>Kajian Penelitian Yang Relevan</u>	17
F. <u>Rancangan penelitian pengembangan</u>	20
G. <u>Keterbaruan Penelitian</u>	20
BAB III METODE PENELITIAN	21
A. <u>Model Pengembangan</u>	21
B. <u>Tempat dan Waktu Penelitian</u>	22
C. <u>Subjek Penelitian</u>	22
D. <u>Prosedur Pengembangan</u>	22
E. <u>Desain Uji Coba Produk</u>	24
F. <u>Teknik Pengumpulan Data</u>	25
1. <u>Observasi</u>	25
2. <u>Dokumentasi</u>	25
3. <u>Angket</u>	25
G. <u>Teknik Analisis Data</u>	26
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	28
A. <u>Hasil Pengembangan</u>	28
1. <u>Tahap Analisis</u>	28
2. <u>Tahap Desain</u>	29
3. <u>Tahap Pengembangan</u>	30
4. <u>Tahap Implementasi</u>	31
5. <u>Tahap Evaluasi</u>	31
B. <u>Hasil Uji Coba Produk</u>	32
1. <u>Data Validasi Akademisi Futsal</u>	32
2) <u>Data Validasi Praktisi Futsal</u>	33
3) <u>Data Validasi Pelatih Futsal</u>	34
4) <u>Hasil analisis CVI dan CVR</u>	36
5) <u>Uji Coba Skala Kecil</u>	38
6) <u>Uji Coba Skala Besar</u>	39
C. <u>PEMBAHASAN</u>	41

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	44
<u>A. Kesimpulan</u>	44
<u>B. Saran</u>	44
<u>DAFTAR PUSTAKA</u>	46



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Lapangan Futsal.....	16
Gambar 2.2. Gawang Futsal	17
Gambar 2.3. Rancangan Penelitian Pengembangan.....	17



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1. Analisis Kebutuhan	5
Tabel 1.2 Modul Pengembangan Latihan.....	6
Tabel 3.1. Klasifikasi Analisis Deskriptif Presentase.....	27
Tabel 4.1 Validasi Akademisi Futsal.....	32
Tabel 4.2 Validasi Praktik Futsal	33
Tabel 4.3 Validasi Pelatih Futsal.....	35
Tabel 4.4 Hasil Analisis CVI dan CVR.....	36
Tabel 4.5 Hasil Revisi Draft Produk Permainan	37
Tabel 4.6 Hasil Angket Uji Coba Skala Kecil.....	38
Tabel 4.7 Hasil Angket Uji Coba Skala Besar SMA 4 Palembang	39
Tabel 4.8 Hasil Angket Uji Coba Skala Besar SMA 8 Palembang	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Persetujuan Ujian Proposal.....	52
Lampiran 2. Bimbingan	53
Lampiran 3. SK Pembimbing.....	58
Lampiran 4. Surat Keterangan Lulus Seminar Proposal.....	59
Lampiran 5. Perbaikan Seminar Proposal.....	60
Lampiran 6. Persetujuan Seminar Hasil.....	61
Lampiran 7. Surat Lulus Seminar Hasil.....	62
Lampiran 8. Surat Perbaikan Seminar Hasil.....	63
Lampiran 9. LOA Halaman Olahraga Nusantara.....	64
Lampiran 10. Surat Izin Penelitian.....	65
Lampiran 11. Lembar Validasi Ahli	70
Lampiran 12. ACC Judul	91
Lampiran 13. Permohonan Penggantian Judul Skripsi	92
Lampiran 14. Surat Siap Cetak Laporan Hasil Atau Skripsi	93
Lampiran 14. Hasil Turnitin.....	94
Lampiran 16. Desain Produk Akhir	95
Lampiran 17. Dokumentasi.....	105
Lampiran 18. Daftar Riwayat Hidup	108

Universitas Bina
Dharma

