

**MODEL LATIHAN PASSING FUTSAL BERBASIS
CIRCUIT TRAINING**

KARYA AKHIR

Oleh:

DAHLIANA

201330038

**Universitas Bina
Darma**



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

2025

**MODEL LATIHAN PASSING FUTSAL BERBASIS
CIRCUIT TRAINING**

KARYA AKHIR

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

Oleh:

DAHLIANA

201330038



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

2025

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Model Latihan *Passing* Futsal Berbasis *Circuit Training*

Nama : Dahliana

Nim : 201330038

Program Studi : Pendidikan Olahraga

Menyetujui,
Pembimbing,



Dr. M. Haris Satria, M.Pd

NIP/NIDN : 0292128891

Ketua
Program Studi
Pendidikan Olahraga,



Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd

NIP/NIDN : 0216118801

Dekan
Fakultas Sosial Humaniora
Universitas Bina Darma



Universitas Bina Darma
Fakultas Sosial Humaniora

Nuzsep Almigp, S.Psi., M.Si., Ph.D.

NIP/NIDN : 00120097607

Tanggal lulus 27 Februari 2025

HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI

**MODEL LATIHAN PASSING FUTSAL BERBASIS *CIRCUIT*
*TRAINING***

SKRIPSI

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

Oleh :

DAHLIANA

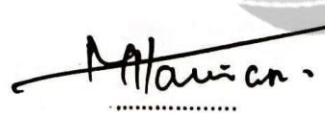
NIM 201330038

Skripsi ini telah diujikan tanggal 27 Februari 2025 dan telah disempurnakan
berdasarkan saran dan koreksi Komisi Penguji.

Komisi Penguji

Tanda Tangan Tanggal

1. Dr. M. Haris Satria, M.Pd

 26/2025
03

2. Dr. Bayu Hardiyono, M.Pd

 9/25
04

3. Dr. Selvi Atesya K., M.Pd., AIFMO (P)

 10/04⁻²⁵

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Dahliana

NIM : 201330038

dengan ini menyatakan bahwa :

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

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang, Januari 2025

Yang Membuat Pernyataan



Dahliana

201330038

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO :

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”,
(Q.S Al-Baqarah 2:286)

”Dia yang berani hari ini adalah dia yang pernah ketakutan kemarin, dia yang berhasil hari ini adalah dia yang pernah gagal kemarin dan berusaha dengan sekuat tenaga karena Allah SWT tidak pernah memberikan hasil yang sia-sia”,
(Dahlia)

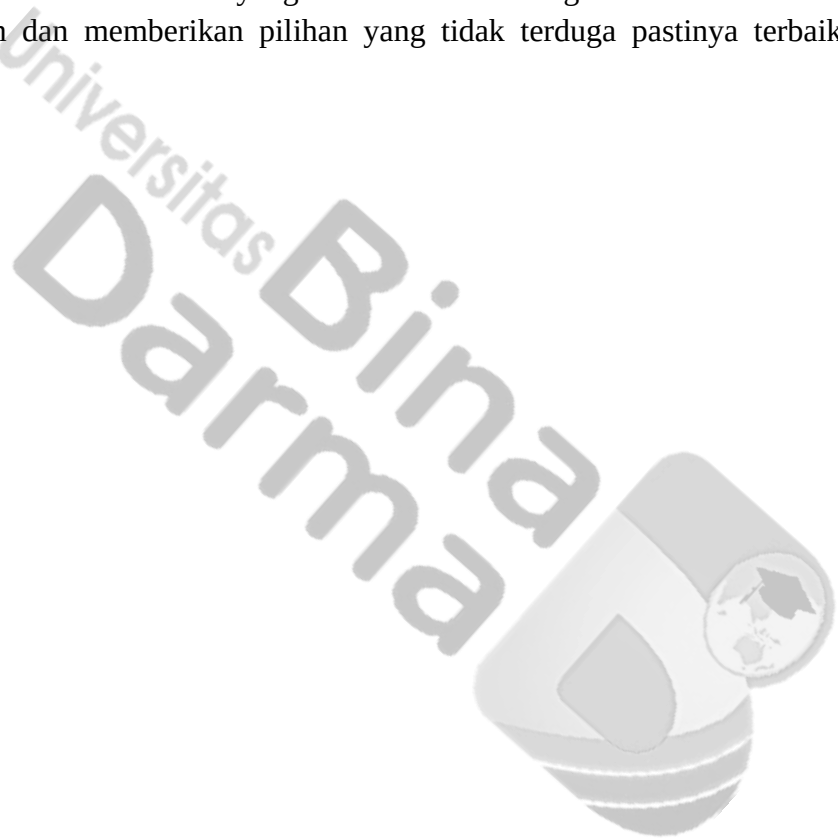
PERSEMBAHAN :

Tidak ada lembar skripsi terbaik dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan. Bismillahirrahmanirrahim skripsi ini saya persembahkan untuk :

Allah SWT yang telah memberikan kemudahan, pertolongan, kemampuan sehingga memastikan bahwa saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

1. Bapak Hidayatullah dan Ibu Hiliyah, kedua orang yang paling berjasa dalam hidup saya, yang selalu mendoakan saya dan memberikan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih sudah membawa saya ke titik sekarang, saya mempersembahkan tulisan sederhana ini, bersama dengan gelar, untuk papa dan mama tercinta.
2. Aldi Nopriadi dan Azura Tri Apriana kepada cinta kasih kedua adik saya yang selalu menjadi kekuatan dan memotivasi saya untuk menjadi saudara yang berguna bagi keluarga.
3. Spesial untuk sahabat saya Yuriko Salsabila terima kasih sudah menjadi tempat berkeluh kesah saya selama 17 tahun dan selalu memberi semangat dan berkenan membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.
4. Marisa, Oktarina dan Riski Helmalia untuk sahabat Pendidikan Olahraga 2020 yang kebersamaan langkah penelitian, saling menyemangati satu sama lain selama proses penyelesaian skripsi.
5. Mita Anggraini Puspita Sari, Najwa Humairoh, Sri Wahyuni selaku teman yang telah mendukung penulis selama proses penelitian.
6. Dan terakhir saya ucapkan terima kasih kepada wanita sederhana yang memiliki keinginan tinggi namun terkadang sulit dimengerti isi kepalanya, sang penulis karya tulis ini yaitu diri saya sendiri, Dahlia. Seorang anak pertama dari 3 bersaudara yang keras kepala namun terkadang sifatnya seperti

anak kecil pada umumnya. Terimakasih ya telah hadir di dunia dan sudah bertahan sampai sejauh ini melewati banyaknya tantangan rintangan yang alam semesta berikan. Terima kasih kamu hebat saya bangga dengan atas pencapaian yang telah di raih dalam hidupmu dan selalu merayakan dirimu sendiri sampai di titik ini, walau sering kali pengharapan tidak sesuai dengan ekspektasi, namun harus tetap bersyukur dan bersabar terimakasih selalu mau berusaha, bekerja sama dan tidak lelah mencoba hal-hal positif saya yakin dengan usaha, kebaikan-kebaikan dan doa yang selalu kamu langitkan Allah sudah merencanakan dan memberikan pilihan yang tidak terduga pastinya terbaik buat dirimu.



ABSTRAK

Latar Belakang Masalah : Dalam permainan futsal, teknik dasar *passing* harus mutlak dikuasai oleh setiap pemain. Namun sering kali pemain merasa cepat bosan apabila materi teknik dasar *passing* ini tidak diberikan variasi pada saat latihan sehingga pemain tidak melakukan teknik *passing* dengan baik dan benar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengembangan model latihan *passing* futsal berbasis *circuit training* dan kelayakan pengembangan model latihan *passing* futsal berbasis *circuit training*. Metode yang digunakan adalah metode ADDIE *Analysis, design, development, implementation* dan *evaluation*, dengan subjek penelitian sebanyak 65 atlet yang terdiri dari 15 atlet futsal PORPROV Kota Palembang dan 50 atlet futsal Academy Bigreds Palembang. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan angket. Hasil dari validasi ahli yang terdiri dari 3 orang ahli yaitu 1 orang akademisi futsal, 1 orang praktisi futsal dan 1 orang pelatih futsal yang memperoleh skor 3,69 dan hasil dari uji coba skala kecil memperoleh nilai rata-rata 94,33% serta nilai dari uji coba skala besar memiliki nilai 93,18%. Kesimpulan dalam hal ini bahwasanya model latihan *passing* futsal berbasis *circuit training* yang telah dikembangkan dapat dikatakan layak dan dapat diaplikasikan untuk meningkatkan kemampuan atlet futsal di Kota Palembang.

Kata Kunci : latihan *passing*; futsal; *Circuit training*.

ABSTRAK

Background of the Problem: In a futsal game, basic passing techniques must be absolutely mastered by every player. However, players often feel bored quickly if the basic passing technique material is not given variations during training so that players do not perform passing techniques properly and correctly. Research Objectives: The purpose of this study was to determine the development of a circuit training-based futsal passing training model and the eligibility of developing a circuit training-based futsal passing training model. The method used is the ADDIE method of analysis, design, development, implementation, and evaluation, with 65 research subjects consisting of 15 Palembang city Porprov futsal athletes and 50 Palembang Academy Bigreds futsal athletes. The instrument in this study used a questionnaire. The results of expert validation consisting of three experts, namely 1 futsal academicist, 1 futsal practitioner and 1 futsal coach obtained a score of 3,69 and the results of the small-scale trial obtained an average score of 94.33% and the value of the large-scale trial had a score of 93.18%. Conclusion: In this case it can be concluded that the circuit training-based futsal passing training model that has been developed has entered into a very good category and can be applied to improve the ability of futsal athletes in Palembang City.

Keywords: *Passing Training; Futsal; Circuit training.*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena berkat, rahmat, dan karunia- Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat berserta salam semoga senantiasa terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, kepada keluarganya, para sahabatnya, hingga kepada umatnya hingga akhir zaman, amin. Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Sosial Humaniora Universitas Bina Darma Palembang. Skripsi ini berjudul “Model Latihan *Passing* Futsal Berbasis *Circuit Training*”.

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini dengan ketulusan hati dan kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Sunda Ariana, M. Pd., M.M selaku Rektor Universitas Bina Darma Palembang.
2. Nuzep Almigo, S.Psi., M.Si., Ph.D. Selaku Dekan Fakultas Sosial Humaniora Universitas Bina Darma, terima kasih atas kemudahan berokrasi yang diberikan kepada penulis.
3. Dr. Noviria Sukmawati, M. Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan staf yang memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Dr. M. Haris Satria, M. Pd selaku dosen pembimbing, atas segala bimbingan, arahan, masukan dan dorongan yang selalu diberikan kepada penulis. Saya ingin megucapkan terima kasih atas semua pelajaran yang diberikan, serta dorongan yang bapak berikan selama bimbingan, yang telah memberikan saya motivasi menyelesaikan skripsi ini. Dengan rasa hormat dan bangga bisa memiliki kesempatan menjadi mahasiswi bimbingan bapak.
5. Dr. Bayu Hardiyono, M. Pd selaku penguji 1 yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komperhensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.

6. Dr. Selvi Atesya K., M. Pd., AIFMO (P) selaku penguji 2 yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Semua dosen Fakultas Sosial Humaniora Universitas Bina Darma. Terutama Bapak dan Ibu dosen Prodi Pendidikan Olahraga yang telah memberikan wawasan, mengajar dan membimbing penulis selama perkuliahan dengan rasa hormat dan bangga penulis memiliki kesempatan untuk mendapatkan instruksi dan bimbingan dari Bapak dan Ibu dosen. Semoga Bapak dan Ibu selalu sehat, bahagia dan dalam perlindungan Tuhan Yang Maha Esa.
8. Semua karyawan yang bekerja dalam Tata Usaha Prodi, Fakultas dan Perpustakaan Fakultas Sosial Humaniora Universitas Bina Darma, yang telah membantu dan memudahkan penulis dalam administrasi kuliah.
9. Seluruh dosen bagian staf kemahasiswaan, yang telah membantu dan mengurus administrasi KIP Kuliah penulis dari semester awal hingga semester akhir.
10. Kementerian dan Kebudayaan, riset dan teknologi, yang telah memberikan penulis peluang sebagai mahasiswa KIP Kuliah.
11. Ketua Tim Academy Bigreds Palembang yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian tugas Akhir Skripsi ini.
12. Ketua Tim Porprov Kota Palembang 2025 yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian tugas Akhir Skripsi ini.
13. Para pelatih yang telah memberikan bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
14. Seluruh atlet putra Tim Academy Bigreds Palembang, yang menjadi subjek studi penulis dalam Skripsi ini.
15. Seluruh atlet putra Tim Porprov Palembang 2025, yang menjadi subjek studi penulis dalam Skripsi ini.
16. Seluruh keluarga penulis yang telah memberikan doa dan dukungan. Semoga kita semua diberikan limpahan keberkahan, kesehatan dan kebahagiaan dalam hidup oleh Allah SWT.

17. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat penulis sebutkan disini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Demikian semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak diatas menjadi amalan yang sangat bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain membutuhkannya.

Palembang, Januari 2025

Penulis,



Dahliana

NIM. 201330038

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN.....	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRAK.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Spesifikasi Produk	5
1.5 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORI	7
2.1 Pengertian Futsal	7
2.2 Kajian Penelitian Relevan	28
2.3 Kerangka Berpikir	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	34
3.1 Model Pengembangan	34
3.2 Prosedur Pengembangan	35
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian	36
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian	36
3.5 Desain Uji Coba Produk.....	37
3.6 Teknik Pengumpulan Data	38
3.7 Teknik Analisis Data	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	41

4.1 Hasil Penelitian.....	41
4.2 Pembahasan	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	51
5.1 Kesimpulan.....	51
5.2 Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN.....	60



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Lapangan Futsal	9
Gambar 2. 2 Bola Futsal	10
Gambar 2. 3 Peralatan Futsal	11
Gambar 2. 4 Teknik <i>Passing</i>	13
Gambar 2. 5 Teknik <i>Control</i>	14
Gambar 2. 6 Teknik <i>Dribbling</i>	15
Gambar 2. 7 Teknik <i>Shooting</i>	15
Gambar 2. 8 Teknik <i>Heading</i>	16
Gambar 2. 9 Langkah-langkah Metode R&D oleh Borg & Gall Penelitian dan Pengembangan	25
Gambar 2. 10 Langkah-langkah Model ADDIE	25
Gambar 2. 11 Langkah-langkah model pengembangn 4D.....	26
Gambar 2. 12 Langkah-langkah Model Pengembangan Hannafin dan Peck.....	27
Gambar 2. 13 Langkah-langkah Model Pengembangan DDD-E.....	27
Gambar 2. 14 Kerangka Berpikir	32
Gambar 3. 1 Tahapan Metode ADDIE.....	35

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Analisis Kebutuhan	2
Tabel 1. 2 Produk Model Lama dan Model Baru	4
Tabel 3. 1 Faktor, Indikator dan jumlah butir soal kuisioner ahli.....	39
Tabel 3. 2 Klasifikasi analisis deskriptif presentase	40
Tabel 4. 1 Respon Ahli Tahap Pertama Draf Awal Model Latihan Passing Futsal Berbasis Circuit Training yang Dikembangkan.....	41
Tabel 4. 2 Hasil Analisis CVR 5 Model Latihan <i>Passing</i> Futsal yang Dikembangkan	43
Tabel 4. 3 Hasil Angket Uji Coba Skala Kecil	44
Tabel 4. 4 Hasil Angket Uji Coba Skala Besar Tim Academy Bigreds A.....	45
Tabel 4. 5 Hasil Angket Uji Coba Skala Besar Tim Academy Bigreds B.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Penghantar Izin Penelitian	61
Lampiran 2 Surat Balasan Izin Penelitian	63
Lampiran 3 Lembar Evaluasi Ahli	65
Lampiran 4 Hasil Uji CVI dan CVR	98
Lampiran 5 Lembar Angket Siswa	103
Lampiran 6 Formulir Pengajuan Judul	235
Lampiran 7 ACC Proposal	236
Lampiran 8 Lembar Konsultasi Proposal	237
Lampiran 9 Formulir Perbaikan Proposal	239
Lampiran 10 SK Pembimbing	240
Lampiran 11 Surat Keterangan Lulus Proposal	241
Lampiran 12 Lembar Konsultasi Seminar Hasil Penelitian	242
Lampiran 13 ACC Seminar Hasil Penelitian	245
Lampiran 14 Formulir Perbaikan Seminar Hasil Penelitian	246
Lampiran 15 Surat Keterangan Lulus Seminar Hasil Penelitian	247
Lampiran 16 Formulir Kelayakan Jilid Karya Akhir	248
Lampiran 17 LOA Jurnal	249
Lampiran 18 Hasil Turnitin	250
Lampiran 19 Model Latihan <i>Passing</i> Futsal Berbasis <i>Circuit Training</i>	251
Lampiran 20 Dokumentasi Penelitian	268
Lampiran 21 Daftar Riwayat Hidup	272