

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *NAPAS* PADA  
PERMAINAN FUTSAL KOTA PALEMBANG**

**KARYA AKHIR**

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



**OLEH  
NURMILAH DESTINA  
211330013**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA  
FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA  
UNIVERSITAS BINA DARMA  
PALEMBANG  
2025**

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *NAPAS* PADA  
PERMAINAN FUTSAL KOTA PALEMBANG**

**KARYA AKHIR**

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



**OLEH  
NURMILAH DESTINA  
211330013**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA  
FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA  
UNIVERSITAS BINA DARMA  
PALEMBANG  
2025**

**HALAMAN PENGESAHAN**

Judul Skripsi : Pengembangan model latihan napas pada permainan futsal kota Palembang

Nama : Nurmilah Destina

NIM : 211330013

Program Studi : Pendidikan Olahraga

Menyetujui,  
Pembimbing



Dr. Aprizal Fikri, M. Pd.  
NIDN 0210049201

Ketua  
Program Studi  
Pendidikan Olahraga



Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd  
NIDN 0216118801

Dekan  
Fakultas Sosial Humaniora  
Universitas Bina Darma

Universitas Bina Darma  
Fakultas Sosial Humaniora



Nuzsep Almigo, S.Psi., Msi., Ph.D.  
NIDN 00120097607

HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *NAPAS* PADA PERMAINAN FUTSAL KOTA  
PALEMBANG

SKRIPSI

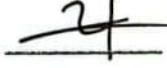

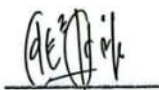
Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Oleh:

Nurmilah Destina

211330013

Skripsi ini telah diujikan tanggal 19 Agustus 2025 dan telah disempurnakan berdasarkan saran dan koreksi komisi penguji.

| Komisi Penguji                   | Tanda Tangan  | Tanggal           |
|----------------------------------|---|-------------------|
| <u>Dr. Aprizal Fikri, M.Pd.</u>  |  | <u>30-09-2025</u> |
| <u>Dr. Muslimin, M.Pd.</u>       |  | <u>01-10-2025</u> |
| <u>Dr. Dewi Septaliza, M.Pd.</u> |  | <u>30-09-2025</u> |

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nurmilah Destina

NIM : 211330013

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Ini adalah asli dan belum pernah saya ajukan untuk mendapatkan gelar sarjana baik di 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 Skripsi 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, 24 September 2025



Nurmilah Destina

NIM. 211330013

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

“ Hanya karena tidak secepat yang lain, bukan berarti gagal sebagai manusia. Semuanya memiliki cerita waktu dan garis takdir sendiri. Hidup bukan perihal siapa yang tercepat tapi siapa yang bertahan sampai akhir.”

(Nurmilah Destina, 2025)

“Tetap berdiri kokoh meski angin berubah arah.”

(Nurmilah Destina, 2025)

### **PERSEMBAHAN**

Puji syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena atas limpahan rahmat, kasih sayang, dan kekuatan-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat pada waktunya.

Dengan penuh rasa hormat, cinta, dan kerendahan hati, karya ini saya persembahkan kepada orang-orang tercinta yang senantiasa menjadi sumber doa, semangat, serta inspirasi dalam setiap langkah hidup saya.

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Untuk Mama Tercinta ( Nur Mas Jidil Aljamiah ) Sosok malaikat tanpa sayap yang selalu menuntun dengan doa di setiap langkahku. Terimakasih sudah bertaruh nyawa dan segenap tenaga agar saya dapat terlahir di dunia ini, dengan keikhlasan dan kesabaran membesarkan saya dan dalam doa yang tak pernah terlupakan di setiap malamnya. Dengan penuh cinta dan hormat, karya sederhana ini saya persembahkan kepada Mama, yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dan dukungan tanpa henti. Terima kasih atas setiap pengorbanan, kesabaran, serta keikhlasan yang tiada pernah tergantikan. Semoga keberhasilan kecil ini menjadi wujud bakti dan rasa terima kasih atas segala yang telah Mama berikan dalam hidup saya.
2. Untuk Papa Tersayang ( Suprianto ) Dari Papa saya belajar arti kerja keras, tanggung jawab, dan keikhlasan dalam setiap langkah kehidupan. Doa dan keteguhan Papa menjadi sumber kekuatan yang selalu mengiringi perjalanan

saya, serta menjadi teladan yang membimbing saya untuk tidak mudah menyerah dalam meraih cita-cita.

3. Untuk Kedua Kakak Perempuan saya, Kepada kakakku yang berjiwa kuat(Oshi Yolanda Putri) , terima kasih atas motivasi, dorongan, dan ketegasan yang membuatku lebih berani melangkah. Dari caramu menghadapi hidup, aku belajar arti keteguhan dan keberanian untuk tidak menyerah. Kepada kakakku yang penuh kelembutan (Mianti Nuraidina), terima kasih telah menjadi sosok penyayang yang selalu memberikan nasihat dengan sabar dan menenangkan hati. Kehadiranmu adalah pelita yang mengajarkan arti ketulusan dan perhatian yang tulus.
4. Kepada adik bungsu (Muhammad Daffa), yang sering bergantung kepadaku dalam banyak hal, terima kasih telah menjadi alasan bagiku untuk terus belajar bertanggung jawab. Kehadiranmu mengajarkan arti menjaga, melindungi, dan memberikan teladan yang baik. Semoga karya sederhana ini bisa menjadi motivasi agar kelak engkau tumbuh mandiri, kuat, dan mampu meraih cita-cita dengan usahamu sendiri.
5. Kepada tiga bintang kecil dalam hidupku ( Nasyah, Meisyah dan Faheem), terima kasih karena telah menjadi cahaya di kala lelah dan penawar di saat aku hampir menyerah. Senyum dan tawa kalian adalah energi yang membuatku kembali berdiri, melangkah, dan menyelesaikan perjalanan ini. Semoga kelak ketika kalian tumbuh dewasa, karya sederhana ini bisa menjadi saksi bahwa perjuangan tidak pernah sia-sia, dan semoga kalian menjadikannya contoh untuk terus bermimpi dan berusaha sekuat hati.
6. Kepada keempat sahabat terbaikku di kelas ini ( Revanza Akbar, Ahmad Hasan Arpani (Vanet), Rahmad Jauhari (Opah), dan Hatta Kurnia, terima kasih atas kebersamaan dan perjuangan yang kita lalui bersama dalam menyelesaikan skripsi yang selalu menjadi teman seperjuangan dalam suka maupun duka, terima kasih atas kebersamaan, canda tawa, dan dukungan yang tak ternilai selama kita menapaki perjalanan ini. Bersama kalian, perjuangan menyusun skripsi terasa lebih ringan, penuh semangat, dan bermakna. Semoga keberhasilan ini menjadi langkah awal bagi kita semua untuk menggapai masa depan . Semoga persahabatan dan perjuangan ini

menjadi kenangan indah serta pijakan berharga untuk meraih masa depan yang cerah.

7. Untuk dua sahabat perempuanku (Gesmi dan MSY Khoiriah (Oyik)), terima kasih sudah selalu ada dan mendukungku dengan tulus meski kalian tidak menempuh kuliah. Kalianlah yang tetap setia menemani saat aku jatuh sejatuh-jatuhnya karena cinta, menguatkan dengan kata-kata, tawa, dan kehadiran yang begitu berarti. Persahabatan ini membuatku sadar, bahwa tidak peduli bagaimana jalan hidup yang kita pilih, kalian tetap menjadi rumah tempat aku pulang dan berbagi cerita.
8. Kepada seorang lelaki yang tidak dapat kusebutkan namanya, yang hadir bukan hanya di akhir cerita, tetapi menjadi penopang semangat sejak perjalanan ini dimulai. Di tengah rasa ragu yang seringkali datang tiba-tiba, selalu menjadi pengingat bahwa peneliti tidak sendiri, selalu meyakinkan bahwa proses ini harus diperjuangkan, terimakasih untuk setiap pencapaian peneliti yang meskipun kecil tapi selalu dirayakan. Terima kasih atas setiap kebersamaan, perhatian, dan dukungan yang kau berikan dalam diam. Kehadiranmu menjadi penguat di saat lelah, penenang di kala resah, dan pengingat untuk terus melangkah maju. Meski tak bisa terucap terang, peranmu begitu berarti dalam perjalanan ini, hingga akhirnya aku mampu menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya.
9. *Last but not least*, terimakasih untuk diri sendiri, karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun prosesnya. Ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri. *I wanna thank me for just being me at all times.*

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan akurasi passing futsal yang efektif, variatif, dan sesuai dengan karakteristik pemain usia 14 tahun. Metode penelitian yang digunakan adalah *Research and Development (R&D)* dengan model pengembangan *ADDIE*, yang meliputi tahap analisis, perancangan, pengembangan, implementasi, dan evaluasi. Subjek penelitian adalah pemain futsal U-14 dari beberapa klub dan sekolah. Proses validasi dilakukan melalui penilaian para ahli (ahli futsal, ahli praktisi, dan ahli media), uji coba skala kecil, serta uji coba skala besar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan yang dikembangkan terdiri dari 20 variasi latihan (NAPAS 1–NAPAS 20) yang mengintegrasikan aspek teknik, kecepatan, respon visual, serta kerjasama tim. Penggunaan media sederhana seperti cone, hula hoop, papan grid, dan botol air menjadikan latihan lebih menarik dan tidak monoton. Tingkat kesulitan latihan disusun secara bertahap, mulai dari kondisi statis hingga mendekati situasi pertandingan. Uji coba lapangan menunjukkan bahwa model latihan ini dinilai “layak” dan “efektif” digunakan, dengan skor rata-rata hasil angket siswa mencapai 93,63%. Dengan demikian, model latihan akurasi passing futsal ini dapat dijadikan sebagai alternatif latihan yang aplikatif, menyenangkan, dan sesuai dengan perkembangan usia pemain U-14.

**Kata kunci:** pengembangan, model latihan, akurasi passing, futsal, U-14.

## **ABSTRACT**

*This study aims to develop a futsal passing accuracy training model that is effective, varied, and suitable for 14-year-old players. The research method used was Research and Development (R&D) with the ADDIE development model, consisting of analysis, design, development, implementation, and evaluation stages. The subjects of this study were U-14 futsal players from several clubs and schools. Validation was carried out by experts (futsal experts, practitioners, and media experts), followed by small-scale and large-scale trials. The results showed that the developed model consisted of 20 training variations (NAPAS 1–NAPAS 20) integrating technical skills, speed, visual response, and teamwork. The use of simple media such as cones, hula hoops, grid boards, and water bottles made the training more attractive and less monotonous. The difficulty levels were arranged gradually, from static conditions to game-like situations. Field trials indicated that the training model was considered “feasible” and “effective,” with the average student questionnaire score reaching 93.63%. Therefore, this futsal passing accuracy training model can be used as an applicable, enjoyable, and age-appropriate training alternative for U-14 players.*

**Keywords:** *development, training model, passing accuracy, futsal, U-14.*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengembangan Model Latihan *Napas* pada permainan futsal kota Palembang U-14”** tepat pada waktunya. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat, dan pengikutnya hingga akhir zaman.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma Palembang. terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, bimbingan, doa, serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. 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 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 meluangkan waktu, memberikan arahan, bimbingan, serta masukan yang sangat berharga sejak proses perencanaan hingga tersusunnya skripsi ini. Bimbingan yang penuh kesabaran dan ketelitian dari beliau menjadi dorongan penting bagi penulis dalam menyelesaikan karya ilmiah ini. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa tanpa adanya bimbingan, arahan, dan dukungan dari Bapak Dr. Aprizal Fikri, M.Pd., skripsi ini tidak akan dapat terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, penulis menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya atas segala perhatian dan ilmu yang telah diberikan.

5. Dr. Muslimin, M.Pd. dan Dr. Dewi Septaliza, M.Pd. selaku Dosen Penguji, yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Kepala kepemilikan club Academy Bigreds Palembang, Galacticos grils, dan SN Angels yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Para Pelatih dan staf club academy Bigreds Palembang, Galacticos grils, dan SN Angels yang telah memberikan 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 kepada semua pihak diatas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Palembang 24 September 2025

Penulis

Nurmilah Destina

NIM. 211330013

## DAFTAR ISI

|  |              |
|--|--------------|
| <b>HALAMAN JUDUL .....</b>                         | <b>i</b>     |
| <b>COVER.....</b>                                  | <b>ii</b>    |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>                    | <b>iii</b>   |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>                    | <b>iv</b>    |
| <b>SURAT PERNYATAAN .....</b>                      | <b>v</b>     |
| <b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>                 | <b>vi</b>    |
| <b>ABSTRAK.....</b>                                | <b>ix</b>    |
| <b>ABSTRACT.....</b>                               | <b>x</b>     |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                         | <b>xi</b>    |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>                            | <b>xiii</b>  |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                          | <b>xv</b>    |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                          | <b>xvi</b>   |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                       | <b>xviii</b> |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                      | <b>1</b>     |
| 1.1. Latar Belakang.....                           | 1            |
| 1.2. Identifikasi Masalah .....                    | 4            |
| 1.3. Pembatasan Masalah.....                       | 4            |
| 1.4. Rumusan Masalah .....                         | 4            |
| 1.5. Tujuan Penelitian.....                        | 5            |
| 1.6. Manfaat Penelitian.....                       | 5            |
| <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>                 | <b>6</b>     |
| 2.1. Penelitian Pengembangan.....                  | 6            |
| 2.2. Latihan.....                                  | 7            |
| 2.3. Model Latihan Akurasi Passing Futsal .....    | 10           |
| 2.4. Pemain Futsal U-14 .....                      | 24           |
| 2.5. Kerangka Berpikir .....                       | 25           |
| <b>BAB III METEDOLOGI PENELITIAN .....</b>         | <b>27</b>    |
| 3.1. Model Pengembangan .....                      | 27           |
| 3.2. Prosedur Pengembangan.....                    | 27           |
| 3.3. Tempat Dan Waktu Penelitian .....             | 29           |
| 3.4. Desain Uji Coba Produk .....                  | 29           |
| 3.5. Teknik Pengumpulan Data .....                 | 30           |
| 3.6. Teknik Analisis Data .....                    | 32           |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b> | <b>34</b>    |

|  |                                       |           |
|--|---------------------------------------|-----------|
| 4.1.                                   | Hasil Pengembangan produk awal.....   | 34        |
| 4.2.                                   | Revisi Validasi Ahli Produk Awal..... | 88        |
| 4.3.                                   | Hasil Uji Coba Produk.....            | 90        |
| 4.4.                                   | Revisi Produk Awal.....               | 93        |
| 4.5.                                   | Pembahasan .....                      | 93        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b> |                                       | <b>95</b> |
| 5.1                                    | <b>Kesimpulan</b> .....               | 95        |
| 5.2.                                   | Saran.....                            | 95        |
| <b>DAFTAR FUSTAKA.....</b>             |                                       | <b>97</b> |



## DAFTAR TABEL

|   |    |
|---|----|
| Tabel 3. 1 Faktor, Indikator dan jumlah butir soal kuisisioner ahli ..... | 32 |
| Tabel 3. 2 Klasifikasi Analisis Deskriptif Presentase.....                | 33 |
| Tabel 4. 1 Perencanaan Model Latihan Akursai Passing Futsal.....          | 35 |
| Tabel 4. 2 Model Latihan Passing NAPAS 1 .....                            | 74 |
| Tabel 4. 3 Model Latihan Passsing NAPAS 2.....                            | 75 |
| Tabel 4. 4 Model Latihan Passing NAPAS 3 .....                            | 76 |
| Tabel 4. 5 Model Latihan Passing NAPAS 4 .....                            | 76 |
| Tabel 4. 6 Mocdel Latihan Passing NAPAS 5.....                            | 77 |
| Tabel 4. 7 Model Latihan Passing NAPAS 6 .....                            | 78 |
| Tabel 4. 8 Model Latihan Passing NAPAS 7 .....                            | 78 |
| Tabel 4. 9 Model Latihan Passing NAPAS 8 .....                            | 79 |
| Tabel 4. 10 Model Latihan Passing NAPAS 9 .....                           | 80 |
| Tabel 4. 11 Model Latihan Passing NAPAS 10 .....                          | 81 |
| Tabel 4. 12 Model Latihan Passing NAPAS 11 .....                          | 81 |
| Tabel 4. 13 Model Latihan Passing NAPAS 12 .....                          | 82 |
| Tabel 4. 14 Model Latihan Passing NAPAS 13 .....                          | 83 |
| Tabel 4. 15 Model Latihan Passing NAPAS 14 .....                          | 83 |
| Tabel 4. 16 Model Latihan Passing NAPAS 15 .....                          | 84 |
| Tabel 4. 17 Model Latihan Passing NAPAS 16 .....                          | 85 |
| Tabel 4. 18 Model Latihan Passing NAPAS 17 .....                          | 85 |
| Tabel 4. 19 Model Latihan Passing NAPAS 18 .....                          | 86 |
| Tabel 4. 20 Model Latihan Passing NAPAS 19 .....                          | 87 |
| Tabel 4. 21 Model Latihan Passing NAPAS 20 .....                          | 87 |
| Tabel 4. 22 Revisi Validasi Ahli Produk Awal .....                        | 89 |
| Tabel 4. 23 Hasil Uji COba Produk Skala Kecil .....                       | 90 |
| Tabel 4. 24 Hasil Uji Coba Skala Besar .....                              | 91 |
| Tabel 4. 25 Hasil Uji Coba Skala Besar .....                              | 92 |

## DAFTAR GAMBAR

|  |    |
|--|----|
| Gambar 3. 1 Tahapan ADDIE Model.....     | 27 |
| Gambar 4. 1 Model Latihan ND 1.....      | 38 |
| Gambar 4. 2 Model Latihan ND 2.....      | 39 |
| Gambar 4. 3 Model Latihan ND 3.....      | 40 |
| Gambar 4. 4 Model Latihan ND 4.....      | 41 |
| Gambar 4. 5 Model Latihan ND 5.....      | 42 |
| Gambar 4. 6 Model Latihan ND 6.....      | 43 |
| Gambar 4. 7 Model Latihan ND 7.....      | 44 |
| Gambar 4. 8 Model Latihan ND 8.....      | 44 |
| Gambar 4. 9 Model Latihan ND 9.....      | 45 |
| Gambar 4. 10 Model Latihan ND 10.....    | 46 |
| Gambar 4. 11 Model Latihan ND 11.....    | 46 |
| Gambar 4. 12 Model Latihan ND 12.....    | 47 |
| Gambar 4. 13 Model Latihan ND13.....     | 48 |
| Gambar 4. 14 Model Latihan ND 14.....    | 49 |
| Gambar 4. 15 Model Latihan ND 15.....    | 50 |
| Gambar 4. 16 Model Latihan ND 16.....    | 51 |
| Gambar 4. 17 Model Latihan ND 17.....    | 52 |
| Gambar 4. 18 Model Latihan ND 18.....    | 53 |
| Gambar 4. 19 Model Latihan ND 19.....    | 53 |
| Gambar 4. 20 Model Latihan ND 20.....    | 54 |
| Gambar 4. 21 Model Latihan NAPAS 1.....  | 56 |
| Gambar 4. 22 Model Latihan NAPAS 2.....  | 57 |
| Gambar 4. 23 Model Latihan NAPAS 3.....  | 58 |
| Gambar 4. 24 Model Latihan NAPAS 4.....  | 59 |
| Gambar 4. 25 Model Latihan NAPAS 5.....  | 60 |
| Gambar 4. 26 Model Latihan NAPAS 6.....  | 61 |
| Gambar 4. 27 Model Latihan NAPAS 7.....  | 62 |
| Gambar 4. 28 Model Latihan NAPAS 8.....  | 62 |
| Gambar 4. 29 Model Latihan NAPAS 9.....  | 63 |
| Gambar 4. 30 Model Latihan NAPAS 10..... | 64 |
| Gambar 4. 31 Model Latihan NAPAS 11..... | 65 |
| Gambar 4. 32 Model Latihan NAPAS 12..... | 66 |
| Gambar 4. 33 Model Latihan NAPAS 13..... | 67 |
| Gambar 4. 34 Model Latihan NAPAS 14..... | 68 |
| Gambar 4. 35 Model Latihan NAPAS 15..... | 69 |
| Gambar 4. 36 Model Latihan NAPAS 16..... | 70 |
| Gambar 4. 37 Model Latihan NAPAS 17..... | 71 |
| Gambar 4. 38 Model Latihan NAPAS 18..... | 72 |

Gambar 4. 39 Model Latihan NAPAS 19..... 73  
Gambar 4. 40 Model Latihan NAPAS 20..... 73



## DAFTAR LAMPIRAN

|  |     |
|--|-----|
| Lampiran 1. Acc Proposal.....                            | 104 |
| Lampiran 2. Bimbingan .....                              | 105 |
| Lampiran 3. Sk Pembimbing.....                           | 110 |
| Lampiran 4. Surat Keterangan Lulus Seminar Proposal..... | 111 |
| Lampiran 5. Perbaikan Seminar Proposal.....              | 112 |
| Lampiran 6. Persetujuan Seminar Hasil.....               | 113 |
| Lampiran 7. izin penelitian .....                        | 114 |
| Lampiran 8. Lembar Validasi Ahli .....                   | 120 |
| Lampiran 9. Lembar Angket Atlet .....                    | 186 |
| Lampiran 10. Acc Judul .....                             | 251 |
| Lampiran 11. hasil turnitin .....                        | 252 |
| Lampiran 12. Draf Model Latihan .....                    | 253 |
| Lampiran 13. Dekumentasi .....                           | 273 |
| Lampiran 14. Daftar Riwayat Hidup.....                   | 280 |
| Lampiran 15. Jurnal .....                                | 281 |
| Lampiran 16. surat Keterangan Lulus.....                 | 288 |
| Lampiran 17. Loa.....                                    | 289 |
| Lampiran 18. Formulir Kelayakan Jilid karya akhir.....   | 290 |