

**MODEL LATIHAN *CONTROL* FUTSAL PADA EKSTRAKURIKULER  
SDN 1 LOKTABAT UTARA KOTA BANJARBARU**



**OLEH :**

**M. AKMAL HELMI PRALESTI**

**NIM 1910122210014**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar  
Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
BANJARBARU  
2023**

## ABSTRAK

**M. AKMAL HELMI PRALESTI. NIM. 1910122210014. 2023**, “Model Latihan *Control* pada ekstrakurikuler SDN 1 Loktabat Utara Kota Banjarbaru”. Skripsi, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat. Dosen Pembimbing Utama: Ramadhan Arifin, S.Pd., M.Pd. Dosen pembimbing Pendamping: Edwin Wahyu Dirgantoro, S. Or., M. Pd. Penguji : Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd., M.Pd

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kesesuaian model latihan *Control* futsal pada ekstrakurikuler di SDN 1 Loktabat Utara Kota Banjarbaru.

Metode yang di pakai dalam penelitian ini merupakan Pengembangan, sedangkan Populasi dalam penelitian ini merupakan para pemain ekstrakurikuler futsal di SDN 1 Loktabat Utara Kota Banjarbaru yang berjumlah 15 pemain, penelitian ini menggunakan teori dari *Borg and Gall* yang disebut sebagai penelitian dan pengembangan, analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif kuantitatif yaitu analisis data angket validitas ahli dan analisis data angket respon pemain futsal menggunakan skala dikotomi.

Berdasarkan hasil data dalam penelitian yang telah dilakukan maka kesimpulannya adalah model latihan *Control* futsal 100% sesuai pada pemain ekstrakurikuler di SDN 1 Loktabat Utara Kota Banjarbaru. Kesimpulan dari penelitian Model latihan *Control* futsal pada ekstrakurikuler SDN 1 Loktabat Utara Kota Banjarbaru dikategorikan sesuai untuk siswa sekolah dasar.

Kata Kunci : Model latihan, *Control* futsal sekolah dasar

## ABSTRACT

**M. AKMAL HELMI PRALESTI. NIM. 1910122210014.** 2023, "Model of *Control* Exercise at SDN 1 Loktabat Utara Koata Banjarbaru". Thesis, Department of Sport and Health Education, Faculty of Teacher Training and Sports and Health Education, Lambung Mangkurat University. Main Advisor: Ramadhan Arifin, S.Pd., M.Pd. Companion Lecturer: Edwin Wahyu Dirgantoro, S. Or., M. Pd. Examiner : Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd., M.Pd

The purpose of this study was to determine the suitability of the futsal control exercise model for extracurricular activities at SDN 1 Loktabat Utara, Banjarbaru City.

The method used in this study is Development, while the population in this study are futsal extracurricular players at SDN 1 Loktabat Utara, Banjarbaru City, totaling 15 players, this study uses theory from Borg and Gall which is called research and development, data analysis used is descriptive quantitative analysis, namely expert validity questionnaire data analysis and futsal player response questionnaire data analysis using a dichotomy scale.

Based on the results of the data in the research that has been done, the conclusion is that the futsal control training model is 100% suitable for extracurricular players at SDN 1 Loktabat Utara, Banjarbaru City. The conclusion from the research on the futsal control exercise model in extracurriculars at SD 1 Loktabat Utara, Banjarbaru City are categorized as suitable for elementary school students.

Keywords: Training model, elementary school futsal control

## **HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

“Jika Bisa santai, Mengapa harus tergesa-gesa“

**{M. Akmal Helmi Pralesti}**

Karya ini Saya Persembahkan Kepada :

Orang tua tercinta bapak Muhammad Mukhlisi Nulhaq dan ibu Jurhanayati  
Skripsi ini saya dedekasikan untuk orang yang saya sangat sayangi :

Abah dan mama tercinta sebagai tanda bakti, hormat dan rasa terimakasih  
ulun yang tiada terhingga ku persembahkan karya kecil ini kepada kalian yang telah  
memberikan dukungan, motivasi, dana dan cinta kasih sayang yang tiada mungkin  
dapat kubalas hanya dengan selembor kertas yang bertuliskan kata cinta dalam  
persembahan. Semoga ini menjadi langkah awal membuat abah dan mama bahagia  
karna ku sadar, selama ini belum bisa berbuat lebih baik, untuk mama dan abah yang  
selalu ada untukku terimakasih semua yang telah engkau berikan berikan dan  
semoga kalian diberikan Kesehatan dan umur yang panjang agar dapat menemani  
mimpi besarku menuju sukses.

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**MODEL LATIHAN *CONTROL* FUTSAL PADA EKSTRAKURIKULER SDN 1  
LOKTABAT UTARA KOTA BANJARBARU**

Oleh :

M. Akmal Helmi Praesti

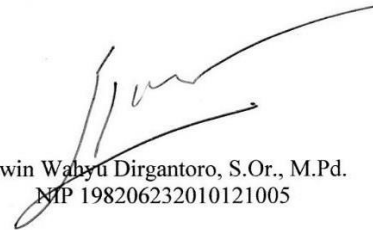
NIM 1910122210014

Pembimbing Utama



Ramadhan Arifin, S.Pd., M.Pd.  
NIPK 1991040920170210100

Pembimbing Pendamping



Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd.  
NIP 198206232010121005

Mengetahui,

Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Banjarbaru

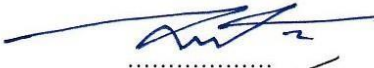




Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M. Pd.  
NIP 198206232010121005

## HALAMAN PENGESAHAN

Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Pada Tanggal : 09 Juni 2023

### Dewan Penguji

Ramadhan Arifin, S.Pd., M.Pd.	(Ketua)	
Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd.	(Sekretaris)	
Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd., M.Pd	(Anggota)	

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Banbaru



Dr. Mariful Kahri, M. Pd.  
NIP-196006161987031004

## **PERTANYAAN KEASLIAN TULISAN**

anda tangan dibawah ini:

: M. Akmal Helmi Pralesti

: 1910122210014

: Pendidikan Jasmani (PSPJ)

: Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (PJOK)

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)

Universitas : Lambung Mangkurat (ULM)

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Apabila kemudian hari dibuktikan bahwa skripsi ini hasil plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi untuk perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku

Banjarbaru, 29 Mei, 2023

Yang membuat pernyataan,



M. Akmal Helmi Pralesti

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : M. AKMAL HELMI PRALESTI  
NIM : 1910122210014  
Tempat, Tanggal lahir : BINUANG, 15 MEI 2001  
Program Studi : PENDIDIKAN JASMANI  
Alamat : JL. SERAWI PUTTING RT/RW. 002/001 DESA. KARANGAN  
PUTIH KEC. BINUANG

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar benar tulisan saya dan menggunakan aplikasi Mendeley. Apabila dikemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi ini penulisannya tanpa menggunakan aplikasi Mendeley maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.  
Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banjarbaru, 13 Maret 2023

Pembuat pernyataan



M. Akmal Helmi Pralesti

NIM. 1910122210017



## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim*

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah Subhanahuwa ta'ala yang telah memberikan rahmat dan inayah-nya juaah peneliti dapat menyelesaikan proposal skripsi ini yang berjudul "*Model Latihan Control Futsal Pada Ekstakurikuler SDN 1 Loktabat Utara Kota Banjarbaru*". Skripsi ini dibuat memenuhi salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru.

Peneliti berharap dan menyadari bahwa di dalam penyelesaian Skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan masukan dari pembimbing I dan II, serta para dosen Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), Universitas Lambung Mangkurat (ULM) Banjarbaru.

Pada kesempatan ini peneliti tidak lupa menyampaikan ucapan terima kasih tidak terhingga kepada:

1. Prof. Dr. Ahmad S.E., M.Si. Selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat.
2. Dr. Iwan Aflanie, dr., M.Kes., Sp.F., SH. Selaku Wakil Rektor Universitas Lambung Mangkurat.
3. Dr. Sunarno Basuki, Drs. M.Kes. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
4. Prof. Dr. Hj. Atiek Wimarti, M.Pd., M.Sc. Selaku Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
5. Prof. Dr. Imam Yuwono, M.Pd. Selaku Wakil Dekan Bidang Umum, Keuangan, dan Kepegawaian Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

6. Prof. Dr. Dwi Atmono, M.Pd., M.Si. Selaku Wakil Dekan Bidang Kemahasiswaan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
7. Dr. Ma'riful Kahri, M.Pd. Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Sekaligus Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing dalam penyusunan proposal skripsi ini hingga selesai.
8. Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or. M.Pd. Selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani.
9. Seluruh Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru yang telah membantu dan memberikan informasi dalam pengumpulan data penelitian.
10. Ramadhan Arifin, S.Pd., M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing Utama payung yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini, serta telah memberikan masukan serta nasehat terhadap penulisan skripsi ini.
11. Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing Pendamping yang telah membantu dalam menyusun skripsi ini, dan telah memberikan masukan yang sangat berarti bagi penulis.
12. Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd., M.Pd. Selaku Dosen Penguji yang telah memberikan banyak masukan dalam kegiatan penelitian, dan saran - saran serta kritikan yang membangun semangat dalam mengerjakan skripsi dan menyelesaikan tugas akhir ini.
13. Drs. Abd. Hamid, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membantu dalam menyusun skripsi ini, dan telah memberikan masukan yang sangat berarti bagi penulis.
14. Muhammad Muhransyah sebagai Kepala Sekolah SDN 1 Loktabat Utara Kota Banjarbaru yang telah memberikan izin penelitian.
15. Kedua Orang tua tercinta Ayahanda Muhammad Mukhlis Nulhaq dan Ibunda Jurhana Yati yang memberi semangat, bantuan dana doanya selama ini sehingga skripsi ini dapat selesai dengan tepat waktu.
16. M.Bagus Pratama, Irfansyah, Ahmad Wildan Ramadhani, Verdi Agustian, Indah Mauliani, Ihyadi Almadani, Badrudin, I Gusti Kade Widiana, Nurfa Puspita, M. Surya, Wayan Nandika selaku rekan tim penelitian payung yang telah membantu.
17. Paling spesial saya ucapkan sangat berterima kasih pada diri saya sendiri yang telah kuat dan mampu bangkit ketika terpuruk sehingga sampai pada titik ini.

Banjarbaru, 05 Juni 2023

M. Akmal Helmi Pralesti  
1910122210014

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
ABSTRACT .....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	vii
SURAT PERNYATAAN MENDELEY .....	viii
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiiiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Hasil Guna Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Deskripsi Teoritis.....	6
B. Penelitian Yang Relevan .....	11
C. Kerangka Berpikir.....	13

### BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Model Penelitian .....	14
B. Prosedur Penelitian .....	16
C. Tempat & Waktu Penelitian .....	21
D. Teknik Pengumpula Data .....	22
E. Instrumen Penelitian .....	24
F. Teknik Analisis Data.....	25

### BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pengembangan Model .....	28
B. Model Yang Dikembangkan .....	31
C. Kelayakan Model .....	36
D. Uji Coba Produk .....	37
E. Revisi Desain .....	40
F. Pembahasan .....	40

### BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan .....	42
B. Saran .....	42

DAFTAR PUSTAKA .....	45
----------------------	----

LAMPIRAN .....	47
----------------	----

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Subjek Uji Coba Ahli Gambar 2.1 Profil SDN 1 Loktabat Utara ....	23
Tabel 3.2 Subjek Uji Coba Respon Pemain .....	24
Tabel 3.3 Penilaian <i>Dikotomi</i> .....	26
Tabel 3.4 Penilaian Skala <i>Dikotomi</i> .....	27
Tabel 4.1 Hasil Analisis Kebutuhan dan Temuan Lapangan .....	30
Tabel 4.2 Kesimpulan Uji Coba ahli Terhadap Model Latihan <i>control</i> .....	37
Tabel 4.3 Hasil Analisis Kauntitatif yang Telah di Uji Cobakan ke Pemain ...	38
Tabel 4.4 Hasil Revisi Dari Ahli Terhadap Model Latihan <i>Control</i> .....	39

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Penunjukkan Pembimbing Skripsi.....	48
Lampiran 2. Surat Ijin Kepada Dinas Pendidikan .....	49
Lampiran 3. Surat Ijin Kepada Kantor DPM PTSP.....	50
Lampiran 4. Surat Ijin Kepada Kepala Sekolah SDN 1 Loktabat Utara.....	51
Lampiran 5. Surat Balasan Dari Dinas Pendidikan .....	52
Lampiran 6. Surat Balasan Dari Sdn 1 Loktabat Utara .....	53
Lampiran 7. Surat Keterangan Validasi Ahli 1 .....	54
Lampiran 7. Surat Keterangan Validasi Ahli 2 .....	55
Lampiran 7. Surat Keterangan Validasi Ahli 3 .....	56
Lampiran 8. Surat Undangan Penelitian Kepada Dosen Pendamping.....	57
Lampiran 9. Kartu Bimbingan Pendamping 1.....	58
Lampiran 9. Kartu Bimbingan Pendamping 2.....	59
Lampiran 10. Daftar Bimbingan Pendamping 1.....	60
Lampiran 10. Daftar Bimbingan Pendamping 2.....	58
Lampiran 11. Angket Analisis Kebutuhan.....	59
Lampiran 12. Angket Kesesuaian.....	61
Lampiran 13. Surat Keterangan Validasi Instrumen.....	63
Lampiran 14. Nama Sampel Penelitian.....	64
Lampiran 15. Model 1 control sol sepatu.....	65
Lampiran 16. Model 2 <i>control kaki bagian dalam</i> .....	66
Lampiran 17. Model 3 <i>control paha</i> .....	67
Lampiran 18. Model 4 control dada.....	68
Lampiran 19. Model 5 <i>square control</i> .....	69

## DAFTAR GAMBAR DAN DOKUMENTASI

	Halaman
Gambar 2.1 Profil SDN 1 Loktabat Utara Kota Banjarbaru .....	11
Gambar 3.1 Langkah-langkah Penelitian dan Pengembangan Model Latihan <i>control</i> Futsal .....	16
Gambar 1 Foto Bersama Sampel dan Pelatih .....	73
Gambar 2 Foto Bersama Pelatih dan Petugas Pelaksanan .....	74
Gambar 3. Foto Pengarahan Sampel.....	75
Gambar 4. Foto Saat Melakukan Berdoa .....	76
Gambar 5. Foto Saat Melakukan Passif .....	77
Gambar 6. Foto Saat Melakukan Pemanasan Aktif.....	78
Gambar 7. Model 1 Lari Kemudian <i>control</i> .....	79
Gambar 8. Model 1 Lari Kemudian <i>control</i> Dilaksanakan Pemain .....	80
Gambar 9. Model 2 <i>control</i> Lurus .....	81
Gambar 10. Model 2 <i>control</i> Lurus Dilaksanakan Pemain.....	82
Gambar 11. Model 3 <i>control</i> .....	83
Gambar 12. Model 3 <i>control sol sepatu</i> .....	84
Gambar 13. Control kaki bagian dalam .....	85
Gambar 14. control paha .....	77
Gambar 15. <i>Control dada</i> .....	78
Gambar 16. <i>Square control</i> .....	78
Gambar 17. Foto Bersama Kepala Sekolah SDN 1 .....	82
Gambar 18. Foto Bersama Ahli Pelatih Adi Saputra.....	83
Gambar 19. Foto Bersama Ahli Pelatih Marthinus Yudianto .....	84
Gambar 20. Foto Bersama Ahli Pelatih Diego Riandi.....	85

