

**MODEL LATIHAN *HEADING* FUTSAL PADA EKSTRAKURIKULER
SDN 5 LOKTABAT UTARA KOTA BANJARBARU**



**OLEH:
BADRUDIN
NIM 1910122210006**

SKRIPSI

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

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

**MODEL LATIHAN *HEADING* FUTSAL PADA EKSTRAKURIKULER
SDN 5 LOKTABAT UTARA KOTA BANJARBARU**



**OLEH:
BADRUDIN
NIM 1910122210006**

SKRIPSI

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

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

ABSTRAK

BADRUDIN. NIM. 1910122210006. 2023, “Model Latihan Heading Futsal Pada Ekstrakurikuler SDN 5 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: Drs. Abd. Hamid, M. Pd.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kesesuaian model latihan *heading* futsal pada ekstrakurikuler di SDN 5 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 5 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 *heading* futsal 100% sesuai pada pemain ekstrakurikuler di SDN 5 Loktabat Utara Kota Banjarbaru. Kesimpulan dari penelitian Model latihan *heading* futsal pada ekstrakurikuler SDN 5 Loktabat Utara Kota Banjarbaru dikategorikan sesuai untuk siswa sekolah dasar

Kata Kunci : Model Latihan, *heading* futsal

ABSTRACT

BADRUDIN. NIM. 1910122210006. 2023, “Heading Futsal Exercise Model for SDN 5 Loktabat Utara Banjarbaru City” extracurricular thesis, Department of Sports and Health Education, Faculty of Teacher Training and Sports and Health Education, University of Gastric Mangkurat Main Supervisor: Ramadhan Arifin, S.Pd., M.Pd. accompanying supervisor: Drs. Abd. Hamid, M. Pd.

The purpose of this study was to determine the suitability of the futsal *heading* training model for extracurricular activities at SDN 5 Loktabat Utara, Banjarbaru City.

The method used in this study is Development, while the population in this study are futsal extracurricular players at SDN 5 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 heading training model is 100% suitable for extracurricular players at SDN 5 Loktabat Utara, Banjarbaru City. The conclusion from the study of the Futsal Heading Training Model in the extracurriculars of SDN 5 Loktabat Utara, Banjarbaru City is categorized as suitable for elementary school students

Keywords: Training model, futsal *heading*

HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Jika Orang Lain Bisa, Maka Aku Juga Bisa“

{Badrudin}

Karya ini Saya Persembahkan Kepada :

Orang tua tercinta bapak H. Muksin dan ibu Hj. Asmiah. 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 selembar 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

HALAMAN PERSETUJUAN

MODEL LATIHAN *HEADING* FUTSAL PADA
EKSTRAKURIKULER SDN 5 LOKTABAT UTARA KOTA
BANJARBARU

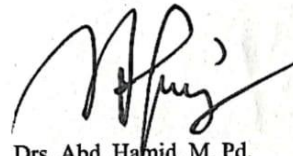
Oleh :
Badrudin
NIM 1910122210006

Pembimbing Utama



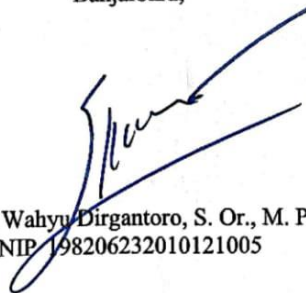
Ramadhan Arifin, S. Pd., M.Pd.
NIPK 19910409201702101001

Pembimbing Pendamping



Drs. Abd. Hamid, M. Pd.
NIP 196005071988031004

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

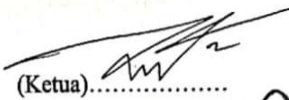
HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

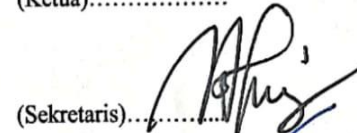
Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada tanggal : 12 Juni 2023

Dewan Penguji

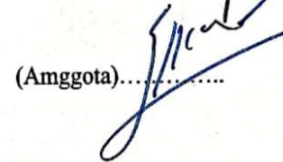
1. Ramadhan Arifin, S. Pd., M. Pd.

(Ketua).....

2. Drs. Abd. Hamid, M. Pd.

(Sekretaris).....

3. Edwin Wahyu Dirgantoro, S. Or., M. Pd.

(Anggota).....

Mengetahui,

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru



Edwin Wahyu Dirgantoro, S. Or., M. Pd.
NIP. 196006161987031004

PERTANYAAN KEASLIAN TULISAN

PERTANYAAN KEASLIAN TULISAN

Peneliti yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Badrudin
NIM : 191012221006
Program Studi : Pendidikan Jasmani (PSPJ)
Jurusan : 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, 5 Juni , 2023
Yang membuat pernyataan,



Badrudin

SURAT PERNYATAAN

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Badrudin
NIM : 1910122210006
Tempat, Tanggal lahir : Sapala, 09 Januari 2001
Program Studi : PENDIDIKAN JASMANI
Alamat : Desa Sapala Rt/Rw 009/004 Kecamatan Paminggir

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, 09 Maret 2023
Pembuat pernyataan



Badrudin
NIM. 1910122210006

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah Subhanahuwa ta'ala yang telah memberikan rahmat dan inayah-Nya jualah peneliti dapat menyelesaikan proposal skripsi ini yang berjudul "*Model Latihan Heading Futsal Pada Ekstrakurikuler SDN 5 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 Proposal 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. Rektor ULM Banjarmasin yang telah menerima peneliti sebagai mahasiswa ULM.
2. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes., AIFO. Dekan FKIP ULM Banjarmasin yang telah menerima peneliti sebagai mahasiswa JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
3. Prof. Dr. Hj. Atiek Winarti, M. Pd., M. Sc Wakil Dekan I FKIP ULM Banjarmasin yang telah membantu dalam administrasi peneliti sebagai mahasiswa PSPJ JPOK FKIP ULM Banjarbaru.

4. Prof. Dr. Imam Yuwono, M, Pd. Wakil Dekan II FKIP ULM Banjarmasin yang telah membantu memfasilitasi perkuliahan pada JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
5. Prof. Dr. Dwi Atmono, M. Pd, M. Si. Wakil Dekan III FKIP ULM Banjarmasin yang telah membantu bagian kemahasiswaan JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
6. Dr. Ma'riful Kahri, M. Pd. Ketua JPOK FKIP ULM Banjarbaru yang telah menerima peneliti sebagai mahasiswa JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
7. Dr. Rahmadi, S. Pd., M. Pd. Sekretaris Jurusan JPOK FKIP ULM Banjarbaru yang telah menerima peneliti sebagai mahasiswa JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
8. Edwin Wahyu Dirgantoro, S. Or., M. Pd. Selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru yang telah menerima peneliti sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru dan 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.
9. Dr. Eka Purnama Indah, S. Pd., M. Pd. Sekretaris Program Studi JPOK FKIP ULM Banjarbaru yang telah menerima peneliti sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru

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. Drs. Abd. Hamid, M.Pd. selaku Dosen Pendamping yang telah memberikan masukan serta nasehat terhadap penulisan skripsi ini.
12. Drs. Perdinanto, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membantu dalam menyusun skripsi ini, dan telah memberikan masukan yang sangat berarti bagi penulis.
13. Orang tua dan saudara/i tercinta Ayahanda H. Muksin, Ibunda Hj. Asmiah dan Saudari Norman dan Marhamah yang memberi semangat, bantuan dana dan do'anya selama ini sehingga skripsi ini dapat selesai dengan tepat waktu.
14. Nurfa Puspita, Indah Mauliani, Verdi Agustian, Ihyadi Almadani, I Gusti Kade Widiana, Ahmad Wildan Ramadhani, M. Surya, M. Irfansyah, Akmal Helmi Pralesti, dan M. Bagus Pratama selaku rekan tim penelitian payung yang telah membantu dan menyusun Penelitian Payung ini.

Semoga ibadah mereka mendapatkan balasan dari Allah subhannahu wa ta'ala.

Amiin Ya Rabbal Alamin.

Banjarbaru, 5 Juni, 2023
Peneliti,

Badrudin
NIM. 1910122210006

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMBUNG	
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vii
HALAMAN PERNYATAAN SURAT MENDELEY	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Hasil Guna Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORI.....	7
A. Deskripsi Teoritis	7
B. Penelitian Yang Relevan	12
C. Kerangka Berpikir	13
BAB III METODE PENELITIAN.....	14
A. Model Penelitian.....	14
B. Prosedur Penelitian	16
C. Tempat & Waktu Penelitian	20

D. Teknik Pengumpula Data	21
E. Instrumen Penelitian	23
F. Teknik Analisis Data	24
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	26
A. Pengembangan Model	26
B. Model Yang Dikembangkan	28
C. Kelayakan Model	33
D. Uji Coba Produk	34
E. Revisi Desain	36
F. Pembahasan	36
BAB V PENUTUP.....	39
A. Kesimpulan	39
B. Saran	39
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN.....	44
DOKUMENTASI PENELITIAN	70

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Subjek Uji Coba Ahli Gambar 2.1 Profil SDN 5 Loktabat Utara....	22
Tabel 3.2 Subjek Uji Coba Respon Pemain	22
Tabel 3.3 Penilaian <i>Dikotomi</i>	24
Tabel 3.4 Penilaian Skala <i>Dikotomi</i>	25
Tabel 4.1 Hasil Analisis Kebutuhan dan Temuan Lapangan	27
Tabel 4.2 Kesimpulan Uji Coba ahli Terhadap Model Latihan <i>Heading</i>	33
Tabel 4.3 Hasil Analisis Kauntitatif yang Telah di Uji Cobakan ke Pemain...	34
Tabel 4.4 Hasil Revisi Dari Ahli Terhadap Model Latihan <i>Heading</i>	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Penunjukkan Pembimbing Skripsi	45
Lampiran 2. Surat Ijin Kepada Dinas Pendidikan.....	46
Lampiran 3. Surat Ijin Kepada Kantor DPM PTSP	47
Lampiran 4. Surat Ijin Kepada Kepala Sekolah SDN 5 Loktabat Utara.....	48
Lampiran 5. Surat Balasan Dari Dinas Pendidikan.....	49
Lampiran 6. Surat Balasan Dari SDN 5 Loktabat Utara.....	50
Lampiran 7. Surat Keterangan Validasi Ahli 1	51
Lampiran 7. Surat Keterangan Validasi Ahli 2.....	52
Lampiran 7. Surat Keterangan Validasi Ahli 3	53
Lampiran 8. Surat Undangan Penelitian Kepada Dosen Pendamping	54
Lampiran 9. Kartu Bimbingan Pendamping 1	55
Lampiran 9. Kartu Bimbingan Pendamping 2	56
Lampiran 10. Daftar Bimbingan Pendamping 1	57
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 Lari Kemudian <i>Heading</i>	65
Lampiran 16. Model 2 <i>Heading</i> Lurus.....	66
Lampiran 17. Model 3 <i>Heading</i> kiri kanan	67
Lampiran 18. Model 4 Piramida <i>Heading</i>	68
Lampiran 19. Model 5 <i>Heading</i> Segi empat	69

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Profil SDN 5 Loktabat Utara Kota Banjarbaru	11
Gambar 3.1 Langkah-langkah Penelitian dan Pengembangan Model Latihan <i>Heading</i> Futsal	15
Gambar 1 Foto Bersama Sampel dan Pelatih.....	71
Gambar 2 Foto Bersama Pelatih dan Petugas Pelaksanan	71
Gambar 3. Foto Pengarahan Sampel.....	72
Gambar 4. Foto Saat Melakukan Berdoa	72
Gambar 5. Foto Saat Melakukan Pemanasan Passif	73
Gambar 6. Foto Saat Melakukan Pemanasan Aktif	73
Gambar 7. Model 1 Lari Kemudian <i>Heading</i>	74
Gambar 8. Model 1 Lari Kemudian <i>Heading</i> Dilaksanakan Pemain.....	74
Gambar 9. Model 2 <i>Heading</i> Lurus	75
Gambar 10. Model 2 <i>Heading</i> Lurus Dilaksanakan Pemain.....	75
Gambar 11. Model 3 <i>Heading</i> kiri kanan.....	76
Gambar 12. Model 3 <i>Heading</i> kiri kanan Dilaksanakan Pemain.....	76
Gambar 13. Model 4 Piramida <i>Heading</i>	77
Gambar 14. Model 4 Piramida <i>Heading</i> Dilaksanakan Pemain	77
Gambar 15. Model 5 <i>Heading</i> Segi empat.....	78
Gambar 16. Model 5 <i>Heading</i> Segi empat Dilaksanakan Pemain	78
Gambar 17. Foto Bersama Kepala Sekolah SDN 5 Loktabat Utara	79
Gambar 18. Foto Bersama Ahli Pelatih Adi Saputra	79
Gambar 19. Foto Bersama Ahli Pelatih Marthinus Yudhianto	80
Gambar 20. Foto Bersama Ahli Pelatih Dego Riandi	80

