

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN GARUDA
DALAM MENINGKATKAN KELINCAHAN PEMAIN
FUTSAL KU-16**

SKRIPSI



**Adhimas Garuda Erlangga
NIM 155900168**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2021**

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN GARUDA
DALAM MENINGKATKAN KELINCAHAN PEMAIN
FUTSAL KU-16**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**Adhimas Garuda Erlangga
NIM 155900168**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

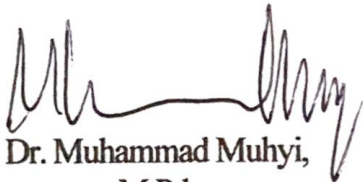
Skripsi oleh : Adhimas Garuda Erlangga
NIM 155900168

Judul Skripsi : Pengembangan Model Latihan Garuda Dalam
Meningkatkan Kelincahan Pemain Futsal KU-16

telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

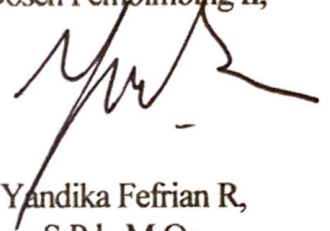
Dosen Pembimbing I,

Surabaya, 11 Februari 2021
Dosen Pembimbing II,



Dr. Muhammad Muhyi,
M.Pd.


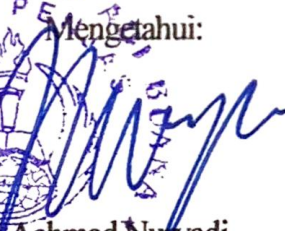
NIDN. 0712127502



Yandika Fefrian R,
S.Pd., M.Or.

NIDN. 0730018901

Mengetahui:



Achmad Nuryadi,
S.Pd., M.Pd.
NIP/NPP. 1302623

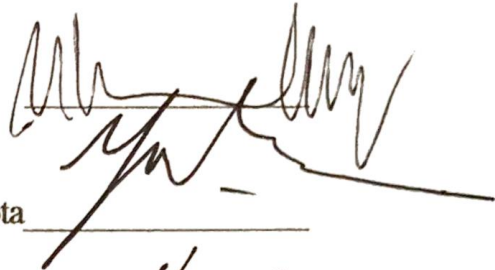
HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Adhimas Garuda Erlangga dengan judul Pengembangan Model Latihan Garuda Dalam Meningkatkan Kelincahan Pemain Futsal KU-16 telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 16 Februari 2021.

Dewan Penguji:

1. Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd

Ketua



2. Yandika Fefrian Rosmi, S.Pd., M.Or

Anggota



3. Dr. Luqmanul Hakim, S.Or., M.Pd

Anggota

Mengesahkan
Dekan FPP,



Dr. Samika Retnika Hadi, M.Kes

Mengetahui
Kaprodik Penjas,



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Adhimas Garuda Erlangga
NIM : 155900168
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri; bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat

Surabaya, 11 Februari 2021

Yang membuat pernyataan,



Adhimas Garuda Erlangga

PERSEMBAHAN

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan bantuan dari beberapa pihak. Dalam kesempatan ini, dengan segala ketulusan dan kerendahan hati, penulis menyampaikan rasa terima kasih dan mempersembahkan skripsi ini kepada:

1. Keluarga penulis, Bapak Teguh Widodo dan Ibu Prihatin Wahyu Muljani, S.E., M.M (almh), Mas Rizky Adhi Negoro, S.E, Mbak Mercy Mulyo Reswari, S.E dan Adek Dyah Retno Sari Dewi Kumala Katon yang selalu memberikan doa, semangat serta dukungan kepada penulis sejak lahir hingga saat ini.
2. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani.
3. Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd selaku Dosen Pembimbing.
4. Yandika Fefrian Rosmi, S.Pd., M.Or selaku Dosen Pembimbing.
5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani.
6. Rekan-rekan Program Studi Pendidikan Jasmani.
7. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu.

Sekian persembahan ini penulis buat. Semoga segala kebaikan Bapak, Ibu, Sdr, Sdri sekalian dibalas berlipat ganda oleh Tuhan Yang Maha Esa.

Surabaya, 11 Februari 2021

ADHIMAS GARUDA ERLANGGA

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat, taufik serta hidayahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan Judul **Pengembangan Model Latihan Garuda Dalam Meningkatkan Kelincahan Pemain Futsal KU-16**. Penulisan skripsi ini digunakan untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jasmani di Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas Adi Buana Surabaya.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang turut membantu dalam selesainya serangkaian penulisan skripsi ini, terutama kepada:

1. Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd dan Yandika Fefrian Rosmi, S.Pd., M.Or yang senantiasa dengan sabar membimbing dan membantu penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi. Segala amal kebaikan bapak pasti akan selalu penulis ingat sampai kapanpun.
2. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan bekal ilmu yang bermanfaat kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini jauh dari kata sempurna. Namun penulis telah berusaha semaksimal mungkin dalam menyelesaikan penulisan ini. Oleh karena itu, penulis berharap kritik dan saran yang sifatnya membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat dan dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi pihak-pihak yang membutuhkan.

Surabaya, 11 Februari 2021

ADHIMAS GARUDA ERLANGGA

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan	iii
Halaman Pernyataan Keaslian	iv
Abstrak	v
Abstract	vi
Persembahan/Moto	vii
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi	ix
Daftar Tabel	xi
Daftar Gambar	xiii
Daftar Lampiran	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah	8
C. Pertanyaan Penelitian	9
D. Tujuan Penelitian	9
E. Manfaat Penelitian	9

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Dasar Teori	11
B. Tinjauan Penelitian yang Relevan	27
C. KerangkaKonseptual	30
D. Asumsi	32

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian	34
--------------------------------	----

B. Data dan Sumber Data	39
C. Teknik Pengumpulan Data	40
D. Teknik Analisis Data	42
E. Keabsahan Data	44

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	46
B. Pembahasan	66

BAB V PENUTUP

A. Simpulan	101
B. Saran	101

DAFTAR PUSTAKA	103
----------------------	-----

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

3.1	Kisi-Kisi observasi model latihan “garuda”	41
3.2	Kisi-Kisi observasi untuk subjek coba.....	42
3.3	Kategorisasi skor.....	44
4.1	Masukan terhadap draft awal model latihan “garuda”	55
4.2	Data hasil validasi draft awal model latihan “g”	57
4.3	Kategorisasi skor draft awal model latihan “g”	58
4.4	Distribusi frekuensi draft awal model latihan “g”	58
4.5	Data hasil validasi draft awal model latihan “a”	59
4.6	Kategorisasi skor draft awal model latihan “a”	59
4.7	Distribusi frekuensi draft awal model latihan “a”	60
4.8	Data hasil validasi draft awal model latihan “r”	60
4.9	Kategorisasi skor draft awal model latihan “r”	61
4.10	Distribusi frekuensi draft awal model latihan “r”	61
4.11	Data hasil validasi draft awal model latihan “u”	62
4.12	Kategorisasi skor draft awal model latihan “u”	62
4.13	Distribusi frekuensi draft awal model latihan “u”	63
4.14	Data hasil validasi draft awal model latihan “d”	63
4.15	Kategorisasi skor draft awal model latihan “d”	64
4.16	Distribusi frekuensi draft awal model latihan “d”	64
4.17	Data hasil validasi draft awal model latihan “a”	65
4.18	Kategorisasi skor draft awal model latihan “a”	65
4.19	Distribusi frekuensi draft awal model latihan “a”	65
4.20	Data hasil observasi skala kecil model latihan “g”	67
4.21	Kategorisasi skor skala kecil model latihan “g”	67

4.22	Distribusi frekuensi skala kecil model latihan “g”	68
4.23	Data hasil observasi skala kecil model latihan “a”	69
4.24	Kategorisasi skor skala kecil model latihan “a”	69
4.25	Distribusi frekuensi skala kecil model latihan “a”	69
4.26	Data hasil observasi skala kecil model latihan “r”	70
4.27	Kategorisasi skor skala kecil model latihan “r”	70
4.28	Distribusi frekuensi skala kecil model latihan “r”	71
4.29	Data hasil observasi skala kecil model latihan “u”	72
4.30	Kategorisasi skor skala kecil model latihan “u”	72
4.31	Distribusi frekuensi skala kecil model latihan “u”	72
4.32	Data hasil observasi skala kecil model latihan “d”	73
4.33	Kategorisasi skor skala kecil model latihan “d”	73
4.34	Distribusi frekuensi skala kecil model latihan “d”	74
4.35	Data hasil observasi skala kecil model latihan “a”	74
4.36	Kategorisasi skor skala kecil model latihan “a”	75
4.37	Distribusi frekuensi skala kecil model latihan “a”	75
4.38	Data rekapitulasi kuesioner subjek coba skala kecil	76
	model latihan “garuda”	
4.39	Masukan terhadap uji coba skala kecil model latihan	77
	“garuda”	
4.40	Data hasil observasi skala besar model latihan “g”	79
4.41	Kategorisasi skor skala besar model latihan “g”	79
4.42	Distribusi frekuensi skala besar model latihan “g”	79
4.43	Data hasil observasi skala besar model latihan “a”	80
4.44	Kategorisasi skor skala besar model latihan “a”	80
4.45	Distribusi frekuensi skala besar model latihan “a”	81
4.46	Data hasil observasi skala besar model latihan “r”	82
4.47	Kategorisasi skor skala besar model latihan “r”	82
4.48	Distribusi frekuensi skala besar model latihan “r”	82
4.49	Data hasil observasi skala besar model latihan “u”	83
4.50	Kategorisasi skor skala besar model latihan “u”	83
4.51	Distribusi frekuensi skala besar model latihan “u”	84
4.52	Data hasil observasi skala besar model latihan “d”	85
4.53	Kategorisasi skor skala besar model latihan “d”	85
4.54	Distribusi frekuensi skala besar model latihan “d”	85
4.55	Data hasil observasi skala besar model latihan “a”	86
4.56	Kategorisasi skor skala besar model latihan “a”	86

4.57 Distribusi frekuensi skala besar model latihan “a”	87
4.58 Data rekapitulasi kuesioner subjek coba skala	88
besar model latihan “garuda”	
4.59 Masukan terhadap uji coba skala besar model latihan	89
“garuda”	

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 <i>High Knee Run</i>	20
2.2 <i>Zig-Zag Run</i>	21
2.3 <i>High Knee Run</i>	22
2.4 <i>Single Leg Hop</i>	23
2.5 <i>Double Leg Hop</i>	24
2.6 <i>In Out Shuffle</i>	25
2.7 Kerangka Konseptual.....	32
3.1 Tahapan Model R&D.....	35
4.1 Draft Pelaksanaan “g” <i>High Knee Run</i>	47
4.2 Draft Pelaksanaan “a” <i>Zig Zag Run</i>	49
4.3 Draft Pelaksanaan “r” <i>Jumping Jack</i>	50
4.4 Draft Pelaksanaan “u” <i>Single Leg Hop</i>	52
4.5 Draft Pelaksanaan “d” <i>Double Leg Hop</i>	53
4.6 Draft Pelaksanaan “a” <i>In Out Shuffle</i>	55
4.7 Contoh Gerakan “g” <i>High Knee Run</i>	92
4.8 Contoh Gerakan “a” <i>Zig Zag Run</i>	94
4.9 Contoh Gerakan “r” <i>Jumping Jack</i>	95
4.10 Contoh Gerakan “u” <i>Single Leg Hop</i>	97
4.11 Contoh Gerakan “d” <i>Double Leg Hop</i>	98
4.12 Contoh Gerakan “a” <i>In Out Shuffle</i>	99

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

Lampiran 1	Format Revisi Skripsi
Lampiran 2	Berita Acara Bimbingan Skripsi
Lampiran 3	Skala Nilai Ahli Materi Atas Draft Awal
Lampiran 4	Skala Nilai Pelatih Futsal 1 Atas Draft Awal
Lampiran 5	Skala Nilai Pelatih Futsal 2 Atas Draft Awal
Lampiran 6	Skala Nilai Ahli Materi Atas Skala Kecil
Lampiran 7	Angket Penilaian Untuk Pemain Futsal Atas Skala Kecil
Lampiran 8	Skala Nilai Ahli Materi Atas Skala Besar
Lampiran 9	Angket Penilaian Untuk Pemain Futsal Atas Skala Besar