

**PENINGKATAN POLA LATIHAN MENGGIRING PADA
PEMBELAJARAN SEPAK BOLA**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Pada Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*



OLEH:

HANDARTO SARA

18320173

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas Nama **Handarto Sara**, NIM. 18320173, dengan judul **“Peningkatan Pola Latihan Menggiring Pada Pembelajaran Sepak Bola”** telah di periksa dan di setujui untuk di uji pada Hari Sabtu, Tanggal 02, Bulan September, Tahun 2023.

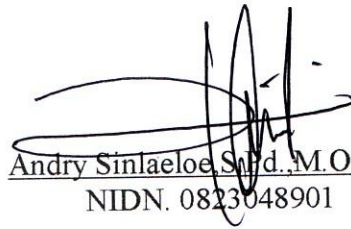
MENYETUJUI

Pembimbing I



Dr. Anderias J.F. Lumba, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0806086801

Pembimbing II



Andry Sinlaeloe, S.Pd., M.Or
NIDN. 0823048901



MENGESAHKAN

Ketua Program Studi PJKR







Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or
NIDN. 0802026601

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas Nama Handarto Sara, NIM. 18320173, dengan judul: “**PENINGKATAN POLA LATIHAN MENGGIRING PADA PEMBELAJARAN SEPAK BOLA**” telah dipertanggung jawabkan di depan **Dewan Penguji** pada Hari Sabtu, Tanggal 02, Bulan September Tahun 2023 dan dinyatakan “**LULUS**” pada Hari Kamis, Tanggal 27 September Tahun 2023.


DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Agustinus Jacop Nafie S.Pd.,M.Or	Penguji Utama	
Melvianus Selan S.Pd., M.Or.	Penguji Anggota	
Anderias J.F Lumba S.Pd.,M.Pd	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Andry Sinlaeloe S.Pd.,M.Or	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

MENGESAHKAN

Dekan FKIP

Dr. Anderias J. F. Lumba, M.Pd.
NIDN: 0806086801

Ketua Program Studi PJKR

Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0802026601

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Pola menggiring pada permainan sepak bola yang bertanda tangan di bawahini:

Nama : Handarto Sara
NIM : 18320173
Semester : Sebelas (XI)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Peningkatan Pola Latihan Menggiring Pada Pembelajaran Sepak Bola

Menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Kristen Artha Wacana bersifat **original** dan **bebas plagiasi**. Bilamana dikemudian hari dijumpai ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dalam Permendiknas Nomor 17 Tahun 2010.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Kupang, 02 September 2023
Saya menyatakan

Handarto Sara
18320173



MOTO

TIDAK ADA UJIAN YANG TIDAK BISA DI SELESAIKAN. TIDAK ADA KESULITAN YANG MELEBIHI BATAS KESANGGUPAN MANUSIA KARENA
" TUHAN TIDAK AKAN MEMBEBEANI HAMBANYA MELAINKAN SESUAI DENGAN KADAR KESANGGUPANNYA "

(QS AL- BAQARAH : 286)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Allah SWT yang selalu senantiasa memberikan Rahmat serta nikmat berupa nikmat iman dan nikmat kesehatan di setiap lika-liku perjalanan.
2. Ayahanda Tercinta Bapak Syamsudin Sara yang telah bercucuran keringat demi menyekolahkan saya dari tingkat Sekolah Dasar sampai di bangku kuliah, serta mempelajari saya tentang kerasnya tuntutan hidup.
3. Ibunda tersayang Mama Nuraini Kampoh yang telah melahirkan, dan membesarkan serta atas do, a- do, anya yang selalu mengiringi di setiap perjalanan dengan penuh cinta dan kasih sayang.
4. Bineng Normawati S. Sara S.Pd, yang selalu mensupport berupa Moral dan Moril
5. Adik Ba, iy Sara, Wenang Sara dan Bineng Tosi yang selalu menyemangati
6. Ina Mel yang selalu membantu dalam segala hal serta arahan dan masukannya sejak Prekuliah awal berlanjut dalam penyusunan Proposal sampai di tahap Skripsi ini.
7. Kawan-kawan PJKR angkatan 2018 yang hadir untuk mengukir cerita bersama
8. Opung Hdayatullah D. Mau S.Pd atas kebersamaan dan Suport dalam segala hal.
9. IPPB (Ikatan Pemuda Pelajar Baranusa) atas pengalaman dan ilmunya
10. Kepada semua pihak yang terlibat yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Kuasa atas berkat, bimbingan dan kuat kuasanya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas skripsi yang berjudul **“Peningkatan Pola Latihan Menggiring Pada Pembelajaran Sepak Bola”** dengan baik.

Skripsi ini disusun sedemikian rupa, agar dapat bermanfaat bagi semua pihak. Dalam Skripsi ini, penyusun membahas tentang berbagai hal mengenai Peningkatan Keterampilan Dalam Pembelajaran Sepak Bola Melalui Pola Latihan Menggiring Pada Siswa SMP. Selesaiannya Skripsi ini berkat bantuan dari semua pihak yang telah mendukung penulis. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan ucapan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Bapak Prof. Dr..Ir. Godlief Fredik Neonufa, MT., yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melanjutkan kuliah di Universitas Kristen Artha Wacana.
2. Bapak Dr. Anderias J. F Lumba,M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, dan sekaligus sebagai Dosen pembimbing I dalam penyusunan Skripsi, yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk mengikuti Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
3. Bapak Ramona M. Mae, S.Pd, M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi dan selaku Penasehat Akademik.
4. Bapak Andry Sinlaeloe, S.Pd.,M.Or sebagai Dosen pembimbing II selama penyusunan Proposal
5. Terima kasih sebesar-besarnya kepada Ibu dan Bapak Dosen di Program Studi PJKR atas ilmu yg di berikan dari perkuliahan awal sampai saat ini.
6. Kepala sekolah SMPN 10 Kota Kupang yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk melakukan penelitian di sekolah.
7. Mama yang Bapak yang selalu dan senantiasa mendoakan penulis dan memberikan semangat kepada penulis dalam setiap kehidupan penulis

8. Teman-teman seperjuangan pada FKIP umumnya dalam Program Studi PJKR
Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi perbaikan penulisan proposal untuk yang lebih baik. Akhir kata semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi saya selaku pribadi dan bermanfaat untuk semua orang.

Kupang, 2023

Handarto Sara
18320173

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA.....	iv
MOTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK.....	xvi
BIODATA PENULIS.....	xviii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Permainan Sepak Bola.....	6
1. Sejarah Sepak Bola.....	6
2. Dasar Permainan Sepak Bola.....	9
3. Keterampilan Gerak Dasar.....	11
4. Teknik Dasar menggiring.....	13
5. Tujuan Dribling.....	18

6. Kelebihan dan kekurangan menggiring.....	19
7. Cara Meningkatkan Kemampuan.....	19
B. Pengertian Permainan.....	20
1. Pengertian bermain Meliuk-liuk.....	21
2. Bentuk Latihan Bermain.....	22
C. Pengertian Pendidikan	23
1. Pendidikan Jasmani.....	23
2. Tujuan Pendidikan.....	24
D. Pengertian Pembelajaran.....	26
1. Pembelajaran.....	26
2. Ciri-ciri Pembelajaran.....	27
E. Kerangka Berpikir.....	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	29
1. Pendekatan	29
2. Jenis.....	29
B. Desain Penelitian.....	29
C. Rancangan Penelitian.....	29
D. Variabel, Definisi Konsep, Operasional, dan Indikator.....	33
E. Tempat dan Waktu Penelitian.....	33
1. Tempat	33
2. Waktu.....	33
F. Peran peneliti, Informan penelitian, dan Teknik penentuan informan	34
1. Peran Peneliti.....	34
2. Informan Peneliti.....	34
3. Teknik penentuan informan	35

G. Teknik pengumpulan data.....	35
1. Observasi	35
2. Wawancara	35
3. Dokumentasi	36
H. Teknik Analisis Data	36
I. Kriteria Teknik Analisis Data.....	36
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	56
A. Demografi Responden Penelitian.....	56
B. Hasil Penelitian.....	58
1. Siklus 1.....	58
2. Siklus 2.....	65
C. Pembahasan.....	70
BAB V PENUTUP.....	72
A. Kesimpulan.....	72
B. Saran.....	72

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Kerangka pikir.....	45
Tabel 3.1. persentase hasil belajar belajar siswa.....	48
Tabel 3.2. Variabel defenisi konsep.....	50
Tabel 3.3. waktu penelitian	52
Tabel 4.1. demografi responden penelitian	57
Tabel 4.2. hasil tes siklus 1	61
Tabel 4.3. persentase hasil belajar siklus 1	63
Tabel 4.4. analisis siklus 1 dan solusi pemecahan	64
Tabel 4.5 hasil tes melakukan siklus 2.....	67
Tabel 4.6. Hasil belahar servis atas siklus 2	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Menggiring menggunakan kaki bagian dalam.....	32
Gambar 2.2. Menggiring menggunakan kaki bagian luar.....	33
Gambar 2.3 Menggiring menggunakan kaki bagian punggung kaki.....	34
Gambar 2.4 Menggiring Meliuk-liuk melewati bendrera.....	39
Gambar 2.4 Perbandingan ketuntasan klasikal siklus 1 dan siklus 2.....	70

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian	77
Lampiran 2. Surat selesai penelitian.....	78
Lampiran 3. Instrumen penelitian	79
Lampiran 4. Bukti pengumpulan data	81
Lampiran 5. Bukti analisis data.....	90
Lampiran 6. Foto kegiatan penelitian.....	92

ABSTRAK

**PENINGKATAN POLA LATIHAN MENGGIRING PADA
PEMBELAJARAN SEPAK BOLA**

Handarto Sara

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

email.handartosara70@gmail.com

Latar belakang: Sepak Bola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang diajarkan dalam satu program pokok pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Salah dalam pembelajaran penjas.

Tujuan penelitian: untuk mengetahui penggunaan metode Meliuk-liuk dalam upaya meningkatkan kemampuan menggiring pada permainan sepak bola pada siswa kelas VIII SMPN 10 Kota Kupang.

Metode penelitian: penelitian ini menggunakan pendekatan dan jenis penelitian tindakan kelas yang terdiri dari dua siklus yang terdapat empat tahapan dalam penelitian yang meliputi : tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, tahap observasi dan tahap refleksi. Waktu yang digunakan dalam penelitian ini selama dua bulan dan dilaksanakan di SMPN 10 kota kupang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini terdiri dari observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data pada penelitian ini berdasarkan kriteria keberhasilan tindakan kelas sesuai dengan indikator yang merupakan ukuran atau patokan dalam menentukan berhasil dan tidak berhasilnya penelitian ini. Tingkat keberhasilan diukur apabila 75% siswa yang mengikuti proses belajar mencapai taraf keberhasilan minimal.

Hasil dan pembahasan: Hasil penelitian ini dilakukan pada dua siklus dengan tahapan perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Hasil penelitian pada siklus satu mengenai teknik dasar permainan sepak bola dengan metode menggiring diperoleh hasil sebesar 64,24 dalam kategori cukup baik. Hasil penelitian pada siklus dua diperoleh nilai sebesar 85,52 dengan kategori sangat baik.

Simpulan: Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan metode Meliuk-liuk dapat meningkatkan kemampuan menggiring atas permainan sepak bola Tahun Ajaran 2022/2023. Hasil penelitian ini juga efektif digunakan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan menggiring.

Katakunci: *Kompetensi guru; hasil belajar; pendidikan jasmani*

ABSTRACT

INCREASING THE PATTERN OF ACCOMPANYING EXERCISES IN LEARNING FOOTBALL

Handarto sara

Physical Education, Health and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia

e-mail. Handartosara70@gmail.com

Background : Football is one of the game sports that is taught in a main program of sports and health physical education learning. One type of method used in physical education learning uses the *modeling method* . The *modeling method* is a learning method that uses an approach between teachers who teach with the help of models in physical education learning.

Research objective : to find out the use of methods in an effort to improve the service ability of volleyball games in class VIII students of SMPN 10 Kota Kupang.

Research method : this study uses a class action research approach and type consisting of two cycles in which there are four stages in the research which include: the planning stage, the implementation stage, the observation stage and the reflection stage. The time used in this study was two months and it was carried out at SMPN 10 Kupang City. Data collection techniques in this study consisted of observation, interviews and documentation. The data analysis technique in this study was based on the success criteria of class action in accordance with the indicators which are measures or benchmarks in determining the success or failure of this research. The success rate is measured when 75% of students who take part in the learning process achieve a minimum level of success.

Results and discussion : The results of this study were carried out in two cycles with the stages of planning, implementing, observing and reflecting. The results of research in the first cycle regarding the basic techniques of playing football with the zig-zag dribbling obtained a result of 64.24 in the pretty good category. The results of the research in cycle II obtained a value of 85.52 with a very good category.

Conclusion : Based on description in top , then could concluded that use method could increase football service ability Teachings of 2023/2024. The results of this study are also effectively used to improve upper serve skills in football games.

Keywords : *Teacher competence; learning outcomes; physical education*

BIODATA PENULIS



A. Identitas

1. Nama : Handarto Sara
2. Tempat/tanggal lahir : Baranusa, 14 April 1998
3. Alamat : Jl.KB. Mandiri II RT. 29 / RW. 13, Kelapa Lima
4. Nomor *handpone* : 082143664202
5. Alamat email : handartosara70@gmail.com
6. Nama Ayah : Syamsudin Sara
7. Nama Ibu : Nuraini Kampoh

B. Riwayat pendidikan

1. MIN 3 Alor (2007-2013)
2. MTSN 2 Alor (2013-2015)
3. SMAN BARANUSA (2015-2017)