

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SEPAK BOLA  
DENGAN PENDEKATAN PERMAINAN *SHOOTING COLOUR***

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*



**BENYAMIN KAY**

**NIM. 18320123**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA**

**KUPANG**

**2024**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Skripsi atas nama **Benyamin Kay**, NIM. 18320123, dengan judul: “**Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Sepak Bola Dengan Pendekatan Permainan Shooting Colour Siswa Kelas VII SMP Negeri 3 Kota Kupang**” telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 05 bulan Juli tahun 2024.

**MENYETUJUI**

**Pembimbing I**



**Dr. Anderias J. F. Lumba, M.Pd**

NIDN: 0806086801

**Pembimbing II**



**Pnatmo Welhelmina Masi, S.Pd.,M.Pd.**

NIDN: 0803128701

**MENGESAHKAN**

Ketua Program Studi PJKR

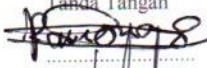
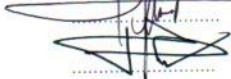




**Ramona M. Mae, S.Pd.,M.Or.**  
NIDN: 0802026601

### HALAMAN PENGESAHAN


Skripsi Atas Nama **Benyamin Kay**, NIM. 18320123, Dengan Judul: “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Sepak Bola Dengan Pendekatan Permainan *Shooting Colour* Siswa Kelas VII SMP Negeri 3 Kota Kupang” Telah Dipertanggung Jawabkan Di Depan Dewan Penguji Pada Tanggal 05 Bulan Juli Tahun 2024 Dan Dinyatakan LULUS Pada Tanggal 05 Bulan Juli Tahun 2024

### DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda Tangan
Ramona M. Mae, S.Pd.,M.Or	Penguji Utama	
Andry Sinlaeloe, S.Pd.,M.Or	Penguji Anggota	
Dr. Anderias J. F. Lumba, M.Pd	Penguji Anggota/Pembimbing I	
Pnatmo Welhelmina Masi, S.Pd.,M.Pd.	Penguji Anggota/Pembimbing II	

### PENGESAHAN

  
Dekan FKIP  
Dra. Anggreini, D. N. Rupidara, M.Si, Ph.D.  
NIDN: 0825086801

Ketua Program Studi PJKR  
  
Ramona M. Mae, S.Pd.,M.Or  
NIDN: 0802026601

## PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang Bertanda Tangan Di Bawah Ini:

Nama : Benyamin Kay  
NIM : 18320123  
Semester : Dua Belas (XII)  
Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi  
Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Sepak Bola  
Dengan Pendekatan Permainan *Shooting Colour*  
Siswa Kelas VII SMP Negeri 3 Kota Kupang

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 prosese sesuai ketentuan yang berlaku dalam Permendiknas No 17 Tahun 2010.

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

Kupang, 05 Juli 2024



Benyamin Kay  
Nim 18320123

**MOTTO**

**“JANGAN BANYAK PIKIRAN NANTI JADI BEBAN PERBANYAK  
BERSYUKUR NANTI TUHAN MUDAHKAN”**

**(Amsal, 16:3)**

## PERSEMBAHAN

Skripsi Ini Saya Persembahkan Kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus karena berkat sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai gelar sarjana dengan baik.
2. Dr. Anderias J. F. Lumba, M.Pd dan Pnatmo Wehelmina Masi, S.Pd., M. Pd. yang selalu membimbing, memberi, nasehat, semangat, motivasi, kasih sayang, serta do.a setiap saat.
3. Bapak Noce Kay Dan Mama Sipora Kay, yang selalu memberikan dukungan berupa doa dan berusaha sekuat tenaga membiayai pendidikan selama saya menempuh pendidikan di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
4. Teman-teman mahasiswa seangkatan 2018 yang turut mendukung serta mendorong sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Almamaterku tercinta Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur dan terima kasih Kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan kasih karunia-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal dengan judul **“Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Dengan Pendekatan Permainan *Shooting Colour* Siswa Kelas VII SMP Negeri 3 Kota Kupang”** telah selesai dengan baik. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini mengalami berbagai kesulitan, namun berkat dukungan dari berbagai pihak maka penulis dapat menyelesaikan tulisan ini dan dukungan dari berbagai pihak dengan baik.

Seluruh rangkaian penulisan skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu dengan tulus penulis mengucapkan terima kasih disertai dengan doa yang tulus kiranya Tuhan dengan kasih setianya melimpahkan berkat kepada Bapak Dr. Anderias J. S Lumba S.Pd., M.Or selaku pembimbing I, Dan Ibu Pnatmo Wehelmina Masi, S.Pd., M.Or selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu, pemikiran dan tenaga dalam memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

1. Prof. Dr. Ir. Godlief Neonufa, MT selaku Rektor Universitas Artha Wacana yang memperkenalkan penulis mengikuti studi pada strata satu di lembaga pendidikan ini
2. Dra. Anggreini. D. N Rupidara, M.Si, Ph. D., selaku Dekan FKIP Universitas Kristen Artha Wacana yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menuntut ilmu.
3. Ramona M. Mae, S.Pd.,M.Or selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi Universitas Kristen Artha Wacana yang telah memberikan izin kepada peneliti dalam rangka menyusun skripsi ini.
4. Dr.Anderias J. F Lumba, S.Pd, M. Or. Selaku Dosen Pembimbing I yang telah membantu dan membimbing dengan penuh kesabaran dan tulus hati kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Pnatmo Wehelmina Masi, S.Pd, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan banyak motivasi dengan penuh kesabaran dan tulus hati kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Yahya J. Palinata, S.Pd., M.Or., Selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah banyak memberikan arahan dan motivasi kepada peneliti selama masa perkuliahan.
7. Orang tua terkasih, Bapak Noce Kay dan Mama Sipora Kay, Kaka Yermi Kay, Adik Mona Kay, Adik Marlon Kay, dan keluarga besar yang tidak sempat sebutkan satu persatu yang selalu memberikan motivasi bagi peneliti dalam menyelesaikan proposal skripsi ini. Terimakasih untuk semua peran, cinta dan kasih sayang kalian yang telah berperan selalu memberi motivasi, semangat dan dukungan baik dari moral maupun materi serta doa yang tulus selama peneliti mengenyam pendidikan.
8. Kawan-kawan (Petrus Kase, Yuni Kase, Ayu Kay, Yoksan Sanda, Sarita Mbate, Marselina, Yuldi Messakh, Saldi Ballu, Besli Ballu, Simon Ballu, Abeng Ballu, Ongky Kay, Jec Sine, Rio Ndun, Cikal Allo, Tommy, Roni, Dev Mesah, Okto Kay, Aco Mesah, Papy Kay, Deni Adu, Vera Ballu, Roy Adu, Hero Feoh, yang telah memberi dukungan, arahan dan doa sehingga peneliti bisa menyusun skripsi ini.
9. Keluarga besar Program Studi SI Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Angkatan 2018 khususnya kelas d terimakasih atas kebersamaan, persahabatan, saling mengingatkan dan semua kenangan indah yang pernah dilalui bersama.
10. Serta semua pihak yang telah membantu dan terlibat dalam proses penyelesaian penyusunan skripsi ini.

Kupang, 22 Juli 2024

Penulis,

Benyamin Kay

NIM. 18320123



## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA .....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
ABSTRAK .....	xiv
BIODATA PENULIS .....	xvi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Batasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Manfaat Penelitian .....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	6
A. Landasan Teori .....	6
1. Hasil belajar .....	6
2. Permainan Sepak Bola .....	8
3. Permainan <i>Shooting Colour</i> .....	14
B. Kerangka Berpikir .....	17
BAB III METODE PENELITIAN .....	19
A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian .....	19
1. Pendekatan .....	19
2. Jenis .....	19

B. Desain Penelitian .....	19
C. Variabel, Definisi Konseptual, Operasionalisasi, Dan Indikator .	23
D. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	23
1. Tempat .....	23
2. Waktu .....	23
E. Teknik Pengumpulan Data .....	24
F. Instrumen Penelitian .....	25
G. Teknik Analisis Data .....	26
H. Kriteria Keberhasilan Tindakan .....	26
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>27</b>
A. Demografi Responden penelitian .....	27
B. Hasil penelitian .....	29
1. Siklus 1 .....	29
2. Siklus 2 .....	34
C. Pembahasan .....	37
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>43</b>
A. Simpulan .....	43
B. Saran .....	43
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>45</b>

## DAFTAR TABEL

3.1 Tabel Variabel Definisi Konsep Operasionalisasi dan Indikator.....	29
3.2 Waktu Penelitian.....	30
4.1 Identitas Sekolah.....	33
4.2 Tabel Aktivitas Pembelajaran Anak Pra Tindakan .....	31
4.3 Hasil Obsevasi Siklus I.....	34
4.4 Hasil Observasi Siklus II .....	37

## DAFTAR GAMBAR

2.1 Kerangka Berpikir .....	24
3.1 Gambar Siklus PTK .....	26
4.1 Papan dan Gedung Sekolah .....	33
4.2 Diagram Hasil Belajar Siklus I dan Siklus II.....	42

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian .....	44
Lampiran 2 Surat Selesai Penelitian .....	45
Lampiran 3 Instrumen Penelitian .....	46
Lampiran 6 Foto Kegiatan .....	

## BIODATA PENULIS



### A. Identitas

1. Nama : Benyamin Kay
2. Tempat/tanggal lahir : Sedoeen, 09 Desember 1999
3. Alamat : Jl. B Pandie, RT. 007/ RW. 003, Kelapa Lima,  
Kupang
4. Nomor handpone : 082144700709
5. Alamat email : [migakay24@gmail.com](mailto:migakay24@gmail.com)
6. Nama Ayah : Noce T. Kay
7. Nama Ibu : Sipora Fu'a

### B. Riwayat pendidikan

1. SD Inpres Sedoeen ( 2005-2011 )
2. SMP Negeri 2 Rote Barat ( 2011-2014 )
3. SMA Negeri 1 Rote Barat ( 2014-2017 )