

**POLA LATIHAN FUTSAL PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER
DI SMA NEGERI 1 KOTA KUPANG**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan
pada program studi pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi*



**APRIANUS BAU MANEK
NIM. 20320080**

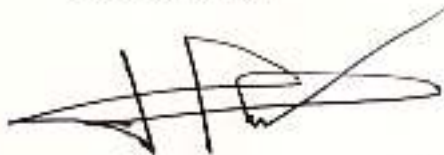
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN, DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Aprianus Bau Manek**, NIM. 20320080, dengan judul: "**Pola Latihan Futsal Pada Kegiatan Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kota Kupang**" telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 22 Mei 2025

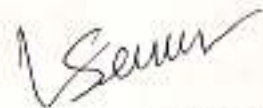
MENYETUJUI

Pembimbing I



Dr. Anderias J. F. Lumba, S.Pd., M.Pd.
NUPTK. 5138746647130143

Pembimbing II



Melvianus Selan, S.Pd., M.Or.
NUPTK. 3850767668130302

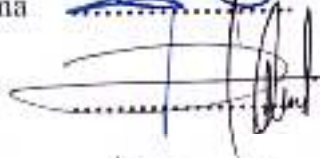


Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or.
NUPTK. 4534744645130132

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini atas nama. **Aprianus Bau Manek** NIM. 20320080, dengan judul **"Pola Latihan Futsal Pada Kegiatan Ekstrakurikuler di SMAN 1 Kota Kupang"** telah dipertanggung jawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 22, bulan Mei, tahun 2025 dan dinyatakan **"LULUS"** pada tanggal 07, bulan Juni, Tahun 2025.

DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Jusuf Blegur, M.Pd.	Penguji Utama		11-06-2025
Andry Sinlaeloe, S.Pd., M.Or.	Penguji		11-06-2025
	Anggota		11/6-2025
Dr. Andrias J F. Lumba, M.Pd	Penguji		17-06-2025
	Anggota/ Pembimbing I		
Melvianus Selan, S.Pd., M.Or.	Penguji		17-06-2025
	Anggota/ Pembimbing II		

MENGESAHKAN



Dekan FKIP
Dra. Anggreini D. N. Rapidara, M.Si., Ph.D
NUPTK 7157746647230103

Ketua Program Studi PJKR


Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or.
NUPTK 4534744645130132

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang Bertandatangan Dibawah Ini:

Nama : Aprianus Bau Manek
Nim : 20320080
Semester : 9 (sembilan)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul Skripsi : Pola latihan futsal pada kegiatan ekstrakurikuler di
SMAN 1 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 diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dalam Permendiknas Nomor 17 Tahun 2010.

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

Kupang, 11 february 2025

Yang menyatakan



Aprianus Bau Manek

NIM. 20320080

MOTTO

**“BUKAN AKU, TETAPI TUHAN YANG
BEKERJA DIDALAM AKU”**

(GALATIA 2:20)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Tuhan Yesus dan Bunda Maria karena berkat cinta kasih Tuhan Yesus dan Bunda Maria sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai gelar sarjana dengan baik.
2. Kedua orang tua tercinta, Bapak Anselmus Lelo dan Mama Regelinda Boe yang selalu mendukung peneliti dengan doa mereka sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Keluarga besar yang telah menyemangati peneliti dan memberi saran dan masukan agar bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik..
4. (Adik Dewi, kakak yakin, kakak Yuni, dan kakak Bertus) yang telah memberikan semangat kepada peneliti.
5. Sahabat dekat (Charles,Oan,Brian,Alvin,Alan) dan teman-teman seperjuangan Program Studi pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi angkatan 2020 yang telah memberikan motivasi, saran, dan dorongan dalam penulisan skripsi ini.
6. Almamater tercinta Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur Peneliti ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat dan karunianya. Penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan baik yang merupakan persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pada program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi fakultas keguruan dan ilmu pendidikan

Peneliti sadar bahwa sampai selesainya Skripsi ini berkat bantuan dan dorongan serta bimbingan semua pihak, oleh karena itu wajar bila peneliti mengucapkan ucapan terima kasih yang mendalam.

Peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada beberapa pihak yang telah membimbing, dan memotivasi peneliti dalam rangka penyelesaian skripsi ini. Peneliti mengucapkan limpah terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Godlief Fredik Neonufa, MT. selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang yang sudah membantu peneliti selama masa perkuliahan.
2. Dra. Anggrini D.N. Rupidara, M.Si.,Ph.D, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan ilmu pendidikan.
3. Ramona M. Mae S.Pd., M.Pd selaku ketua program studi pendidikanjasmani, kesehatan, dan rekreasi.
4. Dr. Anderias J.F. Lumba, S.Pd., M.Pd .selaku dosen pembimbing akademik sekaligus pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Melvianus Selan, S.Pd., M.Or. meluangkan waktu untuk membimbing dalam penyelesaian skripsi ini
6. Orang tua, yang selama ini telah membiayai dan memberi semangat kepada peneliti serta dukungan dari keluarga.
7. Sahabat dekat dan teman-teman seperjuangan Program Studi pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi 2020 yang telah memberikan motivasi, saran, dan dorongan dalam penulisan proposa lini.

Semoga budi baik yang telah diberikan kiranya mendapat imbalan yang berlipat ganda dari Tuhan sebagai sumber pengasih.

Dalam hal ini peneliti menyadari bahwa skripsi penelitian ini masih jauh dari kata sempurna karena “Pola latihan futsal pada kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 kota Kupang” hanya sang pencipta yang maha sempurna untuk itu Peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Akhir kata semoga hasil skripsi ini dapat dijadikan sebagai suatu bahan perbandingan dalam metode-metode hubungan aktivitas fisik dengan prestasi belajar siswa.

Kupang 11 februari 2025

Aprianus Bau Manek

NIM. 20320080

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
ABSTRAK.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Batasan Masalah	Error! Bookmark not defined.
D. Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
E. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
F. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
A. Kajian Teori	Error! Bookmark not defined.
1. Hakikat Pola latihan Futsal	Error! Bookmark not defined.
2. Hakikat Ekstrakurikuler	Error! Bookmark not defined.
B. KERANGKA BERPIKIR.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Variabel, Definisi Konsep, Operasionalisasi, dan Indikator.....	Error! Bookmark not defined.
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.

E. Peran Peneliti, Informan Penelitian, dan Teknik Penentuan Informan	
Error! Bookmark not defined.	
F. Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
G. Teknik Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
H. Pengujian Keabsahan Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN...	Error! Bookmark not defined.
A. Deskripsi Data	Error! Bookmark not defined.
1. Profil siswa.....	Error! Bookmark not defined.
2. Deskripsi umum lokasi penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3. Gambaran umum pola latihan futsal di SMAN 1 Kota Kupang ...	Error! Bookmark not defined.
4. Data hasil wawancara terkait kegiatan ekstrakurikuler.....	Error! Bookmark not defined.
B. Hasil Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C. Pembahasan	39
D. Faktor Pendukung Dan Penghambat	Error! Bookmark not defined.
E. Analisis Kendala Yang Dihadapi Dalam Pelaksanaan Latihan Futsal Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Di Sma Negeri 1 Kota Kupang	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
A. KESIMPULAN.....	Error! Bookmark not defined.
B. SARAN.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 1	70
DOKUMENTASI	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Variabel,definsi konsep,opersionalisasi,dan indikator	17
Tabel 2. Waktu penelitian	21

DAFTAR GAMBAR

Gambar 5. 1 wawancara dengan kepala sekolah .Error! Bookmark not defined.	
Gambar 5. 2 Wawancara dengan Pembina futsal	76
Gambar 5. 3 Pola latihan teknik	76
Gambar 5. 4 pola latihan taktik.....	77
Gambar 5. 5 Pola latihan passing	77

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Penelitian.....	70
Lampiran 2. Surat Selesai Penelitian	75
Lampiran 4. Foto Kegiatan Penelitian	76

BIODATA PENENELITI



A. Identitas

1. Nama : Aprianus Bau Manek
2. Tempat/tanggal lahir : Beiuru/20 April 2000
3. Alamat : Jl Adisucipto Suratim
4. Nomor *handpone* : 081233981503
5. Alamat email :
aprianusbaumanek@gmail.com
6. Nama ayah : Anselmus Lelo
7. Nama ibu : Regelinda Boe

B. Riwayat pendidikan

1. SDI Tulamalae : (2009-2014)
2. SMPN 2 Atambua : (2015-2017)
3. SMA Bina Karya Atambua : (2018-2020)
4. PJKR UKAW Kupang : (2020-2025)

ABSTRAK
POLA LATIHAN FUTSAL PADA KEGIATAN EKSTRAKULIKULER DI
SMA NEGERI 1 KOTA KUPANG

Aprianus Bau Manek¹, Dr Anderias J. F Lumba S.Pd., M.Pd², Melvianus Selan
S.Pd., M.Or,³

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

email. Yogiwiranto86@gmail.com

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mendeskripsikan pola latihan futsal yang diterapkan dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kota Kupang. **Latar belakang** penelitian ini berangkat dari pentingnya pengembangan keterampilan olahraga, khususnya futsal, sebagai bagian dari aktivitas ekstrakurikuler yang mendukung pembentukan karakter, keterampilan fisik, dan kesehatan siswa. Kegiatan ekstrakurikuler futsal diharapkan dapat memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan kemampuan bermain futsal sekaligus membentuk sikap sportifitas dan kerja sama tim.

Metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Subjek penelitian terdiri dari pelatih futsal, siswa peserta ekstrakurikuler, dan pihak sekolah. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan dengan cara reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola latihan futsal di SMA Negeri 1 Kota Kupang meliputi tiga tahapan utama, yaitu (1) pemanasan dan persiapan fisik, (2) latihan teknik dasar seperti *dribbling*, *passing*, dan *shooting*, serta (3) simulasi pertandingan untuk pengembangan strategi dan taktik bermain. Latihan dilakukan dua kali seminggu dengan durasi masing-masing 90 menit. Pelatih menggunakan metode variatif untuk menjaga motivasi siswa, seperti penggunaan permainan kecil (*small-sided games*) dan evaluasi rutin terhadap kemampuan individu maupun tim.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa pola latihan futsal yang diterapkan telah membantu siswa meningkatkan keterampilan teknik dasar futsal dan pemahaman strategi bermain. Namun, (1) membantu siswa memahami pemanasan (2) memahami kemampuan teknik dasar (3) memahami tentang taktik dan strategi futsal.

Kata Kunci: pola latihan, futsal, ekstrakurikuler.

ABSTRACT

FUTSAL TRAINING PATTERNS IN EXTRACURRICULAR ACTIVITIES AT STATE HIGH SCHOOL 1 KUPANG

CITY Aprianus Bau Manek¹, Dr Anderias J. F Lumba S.Pd., M.Pd², Melvianus
Selan S.Pd., M.Or,³

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

email. Yogiwiranto86@gmail.com

This study aims to analyze and describe futsal training patterns applied in extracurricular activities at State High School 1 Kupang City. The background of this study is based on the importance of developing sports skills, especially futsal, as part of extracurricular activities that support the formation of character, physical skills, and student health. Futsal extracurricular activities are expected to provide a positive contribution to the development of futsal playing skills while forming an attitude of sportsmanship and teamwork. Qualitative descriptive method with a case study approach. The subjects of the study consisted of futsal coaches, extracurricular students, and the school. Data were collected through observation, in-depth interviews, and documentation. Data analysis was carried out by means of data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The results of the study showed that the futsal training pattern at SMA Negeri 1 Kupang City included three main stages, namely (1) warm-up and physical preparation, (2) basic technique training such as dribbling, passing, and shooting, and (3) match simulation for developing playing strategies and tactics. Training was carried out twice a week with a duration of 90 minutes each. The coach used a variety of methods to maintain student motivation, such as the use of small-sided games and routine evaluation of individual and team abilities. The conclusion of this study is that the futsal training pattern applied has helped students improve their basic futsal technique skills and understanding of playing strategies. However, (1) helping students understand warm-ups (2) understanding basic technique skills (3) understanding futsal tactics and strategies.

Keywords: training pattern, futsal, extracurricular.