

**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PERMAINAN SEPAK BOLA
DENGAN PENDEKATAN *SHOOTING COLOUR* PADA SISWA SD
NEGERI BERTINGKAT NAIKOTEN KOTA KUPANG**

SKRIPSI

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



PITHERSON PADAMA

NIM: 19320113

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

HALAM PERSETUJUAN

Skripsi atas nama Pitherson Padama, NIM 19320113, dengan judul: “**Meningkatkan Hasil Belajar Permainan Sepak Bola Dengan pendekatan *Shooting Colour* Pada Siswa SD Negeri Bertingkat Naikoten Kota Kupang**” telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 7 Agustus 2025

MENYETUJUI

Pembimbing I



Agustinus J. Nafie, S.Pd., M. Or.
NUPTK. 2142743644130120

Pembimbing II



Christin P. M. Rajagukguk, S.Pd., M.Pd.
NUPTK. 9655771672230442

MENGETAHUI



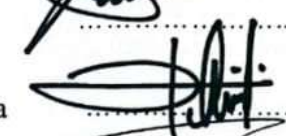
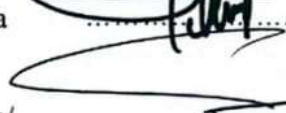
Ketua Program Studi PJKR

Ramona M. Mac, S.Pd., M. Or.
NUPTK. 4534744645130132

HALAM PENGESAHAN

Skripsi atas nama Pitherson Padama, NIM 19320113, dengan judul: “**Meningkatkan Hasil Belajar Permainan Sepak Bola Dengan pendekatan *Shooting Colour* Pada Siswa SD Negeri Bertingkat Naikoten Kota Kupang**” telah dipertanggung jawabkan di depan Dewan Penguji pada tanggal 7 Agustus 2025 dan dinyatakan “LULUS” pada tanggal 8 Agustus 2025

DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Julian J. Leko, S.Pd., M.Fis.	Penguji Utama	
Andrey Sinlaeloe, S.Pd., M.Or.	Penguji Anggota	
Agustinus J. Nafie, S.Pd., M. Or.	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Christin P. M. Rajagukguk, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota Pembimbing II	

MENGESAHKAN


Dra. Anggreini D. N. Rupidara, M.Si., Ph.D
NUPTK. 7157746647230103

Ketua Program Studi PJKR

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

PERNYATAAN ORIENTASI KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Piterson Padama
NIM : 19320113
Smester : XII
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Judul Skripsi : Meningkatkan Hasil Belajar Permainan Sepak Bola Dengan pendekatan *Shooting Colour* Pada Siswa SD Negeri Bertingkat Naikoten Kota Kupang.

Menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Kristen Artha Wacana bersifat orignal dan bebas. Bila mana di kemudian hari di jumpai ketidak sesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia di tuntutan dan di proses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dalam permendiknas Nomor 17 Tahun 2010.

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

Kupang 8 Agustus 2025
Yang menyatakan

Piterson Padama
NIM. 19320113



MOTTO

Tetapi kamu ini, kuatkanlah hatimu, jangan lemah semangatmu,
karena ada upah bagimu!

(2 Tawarikh 15:7)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus karena berkat cinta kasih Tuhan Yesus sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai gelar sarjana dengan baik.
2. Bapak Magsa Padama dan Mama Afliana Kafomai, yang selalu berikan dukungan berupa doa dan berusaha sekuat tenaga membiyayai pendidikan selama saya menempuh pendidikan di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
3. Jems Manilehi, Eder Padama, Peterson Kafomai. yang selalu mendukung dan memotifasi peneliti dari awal perkuliahan hingga menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
4. Keluarga besar Leiyeta, keluarga besar Kamaifui yang telah mendukung saya dan selalu memberikan motivasi kepada saya agar selalu semangat dan jangan menyerah.
5. Teman-teman mahasiswa seangkatan 2019, (Semuel Hingkoil, Lukas Pratina, Moko O. Balol) yang turut mendukung serta mendorong sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
6. Almamaterku tercinta Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan perlindunganya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal penelitian ini dengan judul: **“Meningkatkan Hasil Belajar Permainan Sepak Bola Dengan pendekatan *Shooting Colour* Pada Siswa SD Negeri Bertingkat Naikoten Kota Kupang”**, dengan baik.

Peneliti sungguh menyadari, bahwa dalam menyusun skripsi ini ada banyak pihak yang membantu peneliti baik dalam bentuk dukungan moral dan moril. Untuk itu, dengan penuh kerendahan hati peneliti ingin menyampaikan limpah terima kasih.

1. Prof.Dr.Ir. Godlief F. Neonufa, MT, selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang yang sudah memberikan ijin dan kesempatan dalam menempuh studi selama ini.
2. Dra. Anggreini D.N.Rupidara, M.Si.,Ph.D selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
3. Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi.
4. Agustinus J. Nafie, S.Pd., M. Or. selaku pembimbing I yang selalu membimbing dan mendukung penulisan skripsi yang baik dan benar.
5. Christin P. M. Rajagukguk, S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing II yang selalu sabar dalam membimbing sampai pada tahap penyelesaian penyusunan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu dosen dan staf pengajar pada program studi PJKR FKIP UKAW Yang telah memberikan ilmu bagi peneliti dari awal perkuliahan hingga menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
7. Kedua orang tua yang selalu mendukung dalam doa dan selalu memberikan motivasi dalam penulisan ini sehingga dapat menyelesaikan pendidikan ini dengan baik.
8. Kaka Jems Manilehi, Peterson Kafomai, yang selalu mendukung dan memotifasi peneliti dari awal perkuliahan hingga menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
9. Keluarga besar Padama, Kafomai, Manilehi, yang selalu mendukung dan mendorong peneliti hingga menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
10. Teman-teman seperjuangan pada Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan khususnya pada program studi PJKR-Olahraga UKAW Tahun angkatan 2019 yang selalu mendukung peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Peneliti juga menyadari, bahwa penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan demi kesempurnaan skripsi ini. Peneliti mengharapkan semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan pada Program studi PJKR UKAW.

Kupang, 7 Agustus 2025

Peneliti,

Pitherson Padama

NIM. 19320113

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAM PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Batasan Masalah	3
D. Rumusan Masalah.....	3
E. Tujuan Penelitian	3
F. Manfaat Penelitian	3
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	5
B. Teknik Dasar Sepak Bola.....	12
C. Kajian penelitian yang relevan.....	26
D. Permainan Shooting Colour	28
E. Kerangka Berpikir.....	30
F. Hipotesis Penelitian	30
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan dan Penelitian	31
B. Desain Penelitian	31
C. Variabel, Definisi Konsep, Operasionalisasi, dan Indikator.....	34
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
E. Populasi Sampel, Dan Teknik Sampling	35
F. Instrumen Penelitian	37
G. Teknik Analisis Data.....	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHAS	
A. Demografi dan responden penelitian.....	39
B. Hasil Penelitian.....	45
C. Pembahasan.	55
BAB V KESIMPULAN	

A. kesimpulan.....	58
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	60

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Variabel, Definisi Konsep, Operasionalisasi, dan Indikator.....	35
Tabel 3.2. Waktu Penelitian	35
Tabel 3.3. Instrumen Aspek Sikap.....	38
Tabel 3.4. Instrumen Aspek Ketrampilan	38
Tabel 4.1 Profil Sekolah	39
Tabel 4.2 Data Guru Dan Tenaga Pendidik	43
Tabel 4.3 Daftar Hadir Siswa.....	44
Tabel 4.4 Observasi Siklus 1	47
Tabel 4.5 Tanggapan siswa pada siklus I.....	49
Tabel 4.6 Observasi siklus II.	52
Tabel 4.7 Tanggapan siswa pada siklus II.	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Lapangan Sepak Bola.....	11
Gambar 2. Menggiring Dengan Kaki Bagian Luar.....	13
Gambar 3. Menggiring Dengan Punggung Kaki	14
Gambar 4. Menyundul Bola.....	15
Gambar 5. Menendang Dengan Kaki Bagian Dalam.....	16
Gambar 6. Menendang Dengan Kaki Bagian Luar.....	16
Gambar 7. Menendang Dengan Punggung Kaki	17
Gambar 3.1. Siklus PTK, Suharsimi Arikunto,(2009:17).....	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian	62
Lampiran 2 Surat Selesai Penelitian	63
Lampiran 3 Instrumen Penelitian	64
Lampiran 4 instrumen wawancara Guru.....	68
Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian.....	70
1 Wawancara Kepala Sekolah SD Negeri Bertingkat Naikoten	70
2. Guru Mata Pelajaran PJOK SD Negeri Bertingkat Naikoten	70
3. Lapangan Permainan Sepak Bola	70
4. Peralatan Penelitian	71
5. Pelaksanaan Pemansan	71
6. Kegiatan Pembelajaran <i>Shooting Colour</i>	72
7. Persiapan Permainan	72
8 pelaksanaan Permainan	73

ABSTRAK

MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PERMAINAN SEPAK BOLA DENGAN PENDEKATAN *SHOOTING COLOUR* PADA SISWA SD NEGERI BERTINGKAT NAIKOTEN KOTA KUPANG

Piterson Padama*,¹Agustinus J. Nafie, ² Christin P. M. Rajagukguk.³

1,2,3Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

pitersonpadama@gmail.com

Latar belakang: Masih rendahnya keaktifan dan gerak dasar permainan sepak bola dalam pembelajaran sepak bola pada siswa SD Negeri Bertingkat Naikoten.

Tujuan penelitian: untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam permainan sepak bola dengan pendekatan *Shooting Colour* bagi siswa SD Negeri Bertingkat Naikoten Kota Kupang.

Metode penelitian: Penelitian ini memberikan tindakan kepada subjek yang diteliti yaitu siswa/siswi dan guru bertindak sebagai observer. Penelitian tindakan kelas (PTK) Merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan guru untuk meningkatkan kualitas peran dan tanggung jawab guru khususnya dalam pengelolaan pembelajaran.

Hasil dan pembahasan: Hasil pembahasan menunjukkan bahwa peningkatan pendekatan bermain sepak bola *shooting colour* siswa pada umumnya, seluruh siswa mau dan mampu melakukan semua kegiatan sepak bola. Keaktifan anak siswa sebanyak 28 orang, tidak ada siswa yang mendapat nilai cukup. Sedangkan untuk perkembangan permainan *shooting colour* gerakan passing 26 siswa (92,8%) kategori Baik (B), 2 siswa (7,2%) kategori Cukup (C). Tidak ada siswa yang mendapat kategori Kurang (K), *Shooting* 22 siswa (78,5%) kategori baik (B), 6 siswa (21,8%) kategori Cukup (C), Tidak ada siswa yang mendapat kategori Kurang (K), Kontrol 21 siswa (75%) kategori Baik (B), 7 siswa (25%) kategori Cukup (C), tidak ada siswa yang mendapat kategori Kurang (K).

Kesimpulan: Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa pembelajaran sepak bola yang dilakukan dengan pendekatan bermain *Shooting colour* dapat meningkat. Keaktifan dan gerak dasar sepak bola anak yaitu: keaktifan, passing, shooting dan kontrol dalam permainan sepak bola. Keaktifan hasil siklus I sampai siklus II 100% anak dengan kategori baik. Pelaksanaan kategori kurang 1% kategori baik 88%, sedangkan kategori sangat baik 10% sehingga pada siklus I dan II sudah 99% peserta didik mendapat kategori sangat baik dari target 85% peserta didik.

Kata kunci: Hasil belajar permainan sepak bola *shooting colour*

ABSTRAC

IMPROVING LEARNING OUTCOMES IN FOOTBALL GAMES WITH A PROFESSIONAL APPROACH COLOR SHOOTING FOR STUDENTS OF STATE ELEMENTARY SCHOOL IN NAIKOTEN KOPTA KUPANG

Peterson Padama*,¹ Agustinus J. Nafie,² Christin P. M. Rajagukguk³.

1,2,3Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia

pitersonpadama@gmail.com.

Background: The low level of activity and basic movements in soccer games in soccer learning among students at Naikoten Elementary School.

Research objective: to improve student learning outcomes in soccer games using the Shooting Color approach for students of Naikoten Elementary School, Kupang City.

Research method: This research provides action to the research subjects, namely students and teachers acting as observers. Classroom action research (CAR) is one of the efforts that teachers can make to improve the quality of the role and responsibilities of teachers, especially in managing learning.

Results and discussion: The results of the discussion show that the increase approach to playing soccer shooting color students in general, all students are willing and able to do all activities (100%). The activity of children as many as 28 students (100%) no students got enough, less. While for the development of the game shooting color passing movements 26 students (92.8%) category B (good), 2 students (7.2%) category C (sufficient). No students got category K (less), Shooting 22 students (78.5%) good category (B), 6 students (21.8%) category C (sufficient), No students got category K (less), Control 21 students (75%) category B (good), 7 students (25%) category C (sufficient), no students got category K (less).

Conclusion: Based on data analysis and discussion, it can be concluded that soccer learning carried out with the Shooting color playing approach can increase. The activity and basic movements of children's soccer are: activity, passing, shooting and control in soccer games. The activity of the results of cycles I to II is 100% of children with a good category. The implementation of the less than 1% category is good 88%, while the very good category is 10% so that in cycles 1 and II 99% of students have received the very good category from the target of 85% of students.

Keywords: learning outcomes of the shooting color soccer game

BIODATA PENULIS



A. Identitas

- | | |
|--------------------------|--|
| 1. Nama | : piterson Padama |
| 2. Tempat /tanggal lahir | : Kamaifui 21 April 1999 |
| 3. Alamat | : RT 06/ RW 03 keca, Mataru |
| 4. Alamat email | : pitersonpadama@gmail.com |
| 5. Nama Ayah | : Magsa Padama |
| 6. Nama Ibu | : Afliana Kafomai/Padama |

B. Riwayat Pendidikan

- | | |
|----------------------|---------------|
| 1. SD Gemit Kalunan | : 2005 - 2011 |
| 2. SMP Negeri Mataru | : 2011 - 2014 |
| 3. SMA Negeri Mataru | : 2016 - 2018 |
| 4. Perguruan Tinggi | : 2019 - 2025 |