

**PENGARUH MODEL PERMAINAN SEPAK BOLA “TARGET *DRIBBLING*” UNTUK  
MENINGKATKAN KUALITAS KECEPATAN MENGGIRING BOLA DI *STARBALL FC***

# **SKRIPSI**

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



**GAUDENSIUS ISMAU  
NIM: 21320016**

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

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama Gaudensius Ismau, NIM. 21320016, dengan judul: "**Pengaruh Model Permainan Sepak Bola Target *Dribbling* Untuk Meningkatkan Kualitas Kecepatan Menggiring Bola Di *Starball Fc***" telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada Tanggal 01, Bulan Juli, Tahun 2025.

## MENYETUJUI

Pembimbing I



Dr. Anderias J. F. Lumba., S.Pd., M.Pd.  
NUPTK. 51387466471330140

Pembimbing II



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

## MENGESAHKAN

Ketua Program Studi PJKR

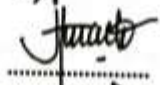


Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or.  
NUPTK. 4534744645130132

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama Gaudensius Ismau, NIM. 21320016, dengan judul: "Pengaruh Model Permainan Sepak Bola Target *Dribbling* Untuk Meningkatkan Kualitas Kecepatan Menggiring Bola Di *Starball Fc*" telah dipertanggungjawabkan di depan Dewan Penguji pada Tanggal 01, Bulan Juli, Tahun 2025 dan dinyatakan "LULUS" pada Tanggal 08, Bulan Juli, Tahun 2025.

## DEWAN PENGUJI

| Nama                                | Status                            | Tanda-tangan                                                                         |
|-------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Dr. Lukas M. Boleng. M. Kes.        | Penguji Utama                     |   |
| Yahya Jecson Palinata, S.Pd., M.Or  | Penguji Anggota                   |   |
| Dr. Andirias Johanis F. Lumba, M.Pd | Penguji Anggota/<br>Pembimbing I  |  |
| Ramona M. Mae. S.Pd., M.Or.         | Penguji Anggota/<br>Pembimbing II |  |

## MENGESAHKAN



Dr. Angurel D.N. Rupidara, M.Si., Ph.D.  
NUPTK. 7157746047230103

Ketua Program Studi PJKR



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

## PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Gaudensius Ismau  
NIM : 21320016  
Semester : Delapan (VIII)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi  
Judul Skripsi : Pengaruh Medel Permainan Sepak Bola Target Dribbling  
Untuk Meningkatkan Kualitas Kecepatan Menggiring Bola Di  
*Starball FC*

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, Juni 2025

Yang menyatakan



Gaudensius Ismau  
NIM : 21320016

## **MOTO**

*“ Jangan Takut akan masa depanmu, Dia yang berjanji Dia juga yang akan menepati tepat pada waktunya “*

***Ulangan 31 : 6***

*Sebab Kesuksesan bukan akhir, kegagalan bukanlah kehancuran; yang terpenting adalah keberanian untuk terus melangkah*  
*Wiston churchill-*

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Dengan tulus dan kerendahan hati, peneliti mempersembahkan karya tulis ini kepada Tuhan Yesus Kristus sebagai sumber kekuatan dalam hidup ini, yang selalu menyertai serta melindungi peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai gelar sarjana dengan baik.
2. Ayah tersayang, Musa Ismau, terima kasih atas doa, dukungan sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Ibunda tersayang, Yustina Dhone Longa terima kasih atas doa, dukungan sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
4. Opa Markus Ledo dan Oma Monika Deru tersayang yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, dan motivasi dalam proses perkuliahan hingga bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Orang-orang terkasih, yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, dan motivasi dalam proses perkuliahan hingga bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
6. Teman-teman seperjuangan saya angkatan 21 yang selalu membantu saya dalam perkuliahan serta mendukung saya untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Almamater tercinta Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

## KATA PENGANTAR

Ungkapan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena hanya atas petunjuk dan karunia-Nya sehingga Skripsi yang berjudul “Pengaruh model permainan sepak bola target dribling untuk meningkatkan kualitas kecepatan menggiring di *starball fc*” ini dapat diselesaikan dengan baik tanpa adanya halangan yang berarti. Penulis juga mengucapkan terima kasih sebagai rasa hormat kepada pihak-pihak yang telah memberikan bimbingan, saran, maupun motivasi dalam proses penulisan Skripsi ini, antara lain:

1. Prof. Dr. Ir. Godlief Fredik Neonufa, MT. selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang yang sudah membantu peneliti selama masa perkuliahan.
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 (PJKR).
4. Dr. Anderias J. F. Lumba., S.Pd.,M.Pd, selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan masukan dan motivasi kepada peneliti dalam proses penulisan skripsi hingga selesai.
5. Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or, selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan masukan dan motivasi kepada peneliti dalam proses penulisan skripsi hingga selesai.
6. Yahya J. Palinata, S.Pd., M.Or, selaku Penasehat Akademis yang telah memberikan saran-saran dan motivasi sehingga peneliti mampu menyelesaikan penulisan skripsi ini hingga selesai.
7. Jhoni Manu selaku pelatih tim *starball fc* yang telah berkenan, menerima dan memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melaksanakan observasi awal untuk memperoleh data yang dibutuhkan.
8. Para pemain *starball fc* yang telah bersedia membantu peneliti dalam memperoleh data.
9. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung yang tidak bisa disebut di sini atas bantuan, motivasi dan perhatiannya selama penyusunan skripsi penelitian ini.

Peneliti menyadari sebagai manusia biasa pasti tak luput dari kekurangan. Oleh karena itu, dengan senang hati penulis akan menerima segala saran dan kritik yang membangun demi kesempurnaan karya sederhana ini. Akhir kata, penulis berharap semoga

Skripsi penelitian ini berguna bagi para pembaca dan pihak-pihak lain yang berkepentingan.

Kupang, Juli 2025

Penulis,

**Gaudensius Ismau**  
**NIM: 21320016**



## DAFTAR ISI

|                                    |                                 |
|------------------------------------|---------------------------------|
| HALAMAN PENGESAHAN.....            | Error! Bookmark<br>not defined. |
| HALAMAN PENGESAHAN.....            | Error! Bookmark<br>not defined. |
| PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA..... | Error! Bookmark<br>not defined. |
| MOTO.....                          | v                               |
| PERSEMBAHAN.....                   | vi                              |
| KATA PENGANTAR .....               | vii                             |
| ABSTRAK.....                       | Error! Bookmark<br>not defined. |
| ABSTRACT.....                      | Error! Bookmark<br>not defined. |
| DAFTAR ISI.....                    | ix                              |
| DAFTAR TABEL.....                  | xii                             |
| DAFTAR GAMBAR .....                | xiii                            |
| DAFTAR LAMPIRAN.....               | xiv                             |
| BIODATA PENULIS .....              | xv                              |
| BAB I PENDAHULUAN .....            | Error! Bookmark<br>not defined. |
| A. Latar Belakang .....            | Error! Bookmark<br>not defined. |
| B. Identifikasi Masalah .....      | Error! Bookmark<br>not defined. |
| C. Batasan Masalah.....            | Error! Bookmark<br>not defined. |
| D. Rumusan Masalah .....           | Error! Bookmark<br>not defined. |
| E. Tujuan Penelitian.....          | Error! Bookmark<br>not defined. |
| F. Manfaat Penelitian .....        | Error! Bookmark<br>not defined. |

|                                                                   |                                     |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Manfaat Teoritis.....                                          | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2. Manfaat Praktis.....                                           | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>                                | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| A. Model Permainan Target Dribbling .....                         | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 1. Konsep Dasar Dribbling dalam Sepak Bola .....                  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2. Tujuan Model Permainan Target Dribbling.....                   | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3. Keuntungan Latihan Model Permainan.....                        | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 4. Teori Pembelajaran Motorik yang Mendasari Model Permainan..... | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| B. Kecepatan Dribbling.....                                       | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 1. Pengertian Kecepatan Dribbling.....                            | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2. Faktor yang Mempengaruhi Kecepatan Dribbling.....              | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3. Kecepatan Dribbling dalam Situasi Permainan .....              | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 4. Peran Kecepatan Dribbling dalam Penguasaan Permainan .....     | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| C. Kerangka Pikir.....                                            | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| D. Hipotesis.....                                                 | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>                            | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....                           | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |

|                                                    |                              |
|----------------------------------------------------|------------------------------|
| 1. Pendekatan Penelitian .....                     | Error! Bookmark not defined. |
| 2. Jenis Penelitian.....                           | Error! Bookmark not defined. |
| B. Desain Penelitian.....                          | Error! Bookmark not defined. |
| C. Waktu dan Tempat Penelitian .....               | Error! Bookmark not defined. |
| 1. Tempat Penelitian .....                         | Error! Bookmark not defined. |
| 2. Waktu Penelitian.....                           | Error! Bookmark not defined. |
| D. Populasi dan Sampel .....                       | Error! Bookmark not defined. |
| 1. Populasi.....                                   | Error! Bookmark not defined. |
| 2. Sampel.....                                     | Error! Bookmark not defined. |
| E. Teknik Pengumpulan Data .....                   | Error! Bookmark not defined. |
| 1. Observasi .....                                 | Error! Bookmark not defined. |
| 2. Tes.....                                        | Error! Bookmark not defined. |
| 3. Metode FIFA & UEFA (Sprint Dribbling Test)..... | Error! Bookmark not defined. |
| F. Teknik Analisis Data .....                      | Error! Bookmark not defined. |
| 1. Analisis Statistik Deskriptif .....             | Error! Bookmark not defined. |
| 2. Uji Hipotesis (Uji t).....                      | Error! Bookmark not defined. |
| BAB IV HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN .....         | Error! Bookmark not defined. |

|                                                                   |                                     |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| A. Karakteristik Responden .....                                  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 1. Jenis Kelamin .....                                            | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2. Usia .....                                                     | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| B. Hasil Penelitian .....                                         | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 1. Deskripsi Target Dribbling.....                                | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2. Deskripsi Kecepatan Menggiring.....                            | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3. Uji Hipotesis.....                                             | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 4. Pretest .....                                                  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 5. Posttest.....                                                  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| C. Hasil Analisis Statistik Kelompok Eksperimen dan Kontrol ..... | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 1. Uji t (Independent Samples Test) .....                         | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| D. Pembahasan.....                                                | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| BAB V PENUTUP .....                                               | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| A. Kesimpulan .....                                               | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| B. Saran.....                                                     | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| DAFTAR PUSTAKA .....                                              | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |

## DAFTAR TABEL

|                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 4.1 Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin..... | 47 |
| Tabel 4.2 Karakteristik Responden berdasarkan Usia .....         | 48 |
| Tabel 4.3 Statistik Deskriptif Kecepatan Mengguring Bola .....   | 50 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 3.1 Desain Penelitian.....                             | 32 |
| Gambar 3.2 Lapangan Tes Dribbling pada Pemain Sepak Bola..... | 39 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| Lampiran 1. Surat Izin Penelitian .....            | 62 |
| Lampiran 2. Surat Selesai Penelitian .....         | 63 |
| Lampiran 3. Instrument Penelitian.....             | 64 |
| Lampiran 4. Identitas Sampel Penelitian .....      | 66 |
| Lampiran 5. Data Penelitian Kelas Eksperimen ..... | 67 |
| Lampiran 6. Data Penelitian Kelas Control .....    | 68 |
| Lampiran 7. Bukti Analisis Data .....              | 69 |
| Lampiran 8. Dokumentasi Kegiatan Penelitian .....  | 75 |

## BIODATA PENULIS



### A. Identitas

- |   |                       |   |                                                              |
|---|-----------------------|---|--------------------------------------------------------------|
| 1 | Nama                  | : | Gaudensius Ismau                                             |
| 2 | Tempat Tanggal Lahir  | : | Pomasule, 13 Maret 2003                                      |
| 3 | Alamat                | : | Desa Pomasule, kab. Ngada                                    |
| 4 | Nomor <i>Handpone</i> | : | 08129098477                                                  |
| 5 | Agama                 | : | Katholik                                                     |
| 6 | Email                 | : | <a href="mailto:denyismau@gmail.com">denyismau@gmail.com</a> |
| 7 | Nama Ayah             | : | Musa Ismau                                                   |
| 8 | Nama Ibu              | : | Yustina Dhone Longa                                          |

### B. Riwayat Pendidikan

- |    |                           |             |
|----|---------------------------|-------------|
| 1. | SD Bugis 1 Borong         | (2011-2017) |
| 2. | SMP St, Stanislaus Borong | (2017-2019) |
| 3. | SMAK Pancasila Borong     | (2019-2021) |
| 4. | PJKR UKAW Kupang          | (2021-2025) |