

**IMPLEMENTASI LATIHAN VARIASI UNTUK
MENINGKATKAN KEMAMPUAN DRIBLING PERMAINAN
FUTSAL DI SMP ANGKASA KUPANG**

SKRIPSI

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



JAMES SEVARINO TAHAO

NIM: 20320056

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

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **James Sevarino Tahao**, NIM 20320056, dengan judul:
“Implementasi latihan variasi untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*
permainan Futsal di SMP Angkasa Kupang “ telah diperiksa dan disetujui
untuk diuji pada Tanggal 19 bulan Desember 2025

MENYETUJUI

Pembimbing I



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

Pembimbing II



David Loba, S.Pd., M.Pd.
NUPTK.9442752651310102

MENGESAHKAN

Ketua Program Studi PJKR

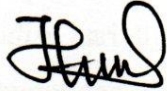
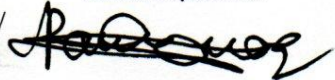
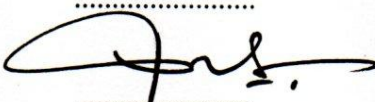


Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or.
NUPTK.4534744645130132

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama **James Sevarino Tahao**, NIM. 20320056, dengan judul: **“Implementasi latihan variasi untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* permainan Futsal di SMP Angkasa Kupang “** telah dipertanggungjawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 19 bulan Desember tahun 2025 dan dinyatakan **“LULUS”** pada tanggal 07 bulan Januari tahun 2026

DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Dr. James K. Lika, M.Pd.	Penguji Utama	
Dortean A jois jaha, S.si.,MA	Penguji Anggota	
Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or.	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
David Loba, S.Pd., M.Pd	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

MENGESAHKAN



Dekan FKIP

Dra. Anggreni D. N. Rupidara, M.Si., Ph.D
NUPTK. 4534744645130103

Ketua Program Studi PJKR



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

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang Bertandatangan Dibawah Ini:

Nama : James Sevarino Tahao
Nim : 20320056
Semester : 11 (Sebelas)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul Skripsi : Implementasi latihan variasi untuk meningkatkan Kemampuan dribbling permainan futsal di SMP Angkasa 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, 19 Desember 2025

yatakan

James Sevarino Tahao
NIM. 20320056

MOTTO

***BAN/AKLAH RANCANGAN DI HATI MANUSIA,
TETAPI KEPUTUSAN TUHAN LAH /ANG
TERLAKSANA***

(Amsal 19:21)

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 Melianus Tahao dan Mama Celeste Dias Ximenes 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. Bapak (Melianus Tahao) dan ibu (Celeste Dias Ximenes), selaku orang tua peneliti yang selama ini telah membiayai dan memberi semangat kepada peneliti serta dukungan dari keluarga.
5. Kaka saya (adik Jindri, adik Jever, adik Jois dan adik Jeven) yang telah memberikan semangat kepada peneliti.
6. Sahabat dekat (Charles, Boy, Brian, Alvin, Oan, Adlo, Raken dan Fresi) dan teman-teman seperjuangan Program Studi pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi angkatan 2020 yang telah memberikan motivasi, saran, dan dorongan dalam penulisan skripsi ini.
7. Almamater tercinta Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat dan rahmatnya yang diberikan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Adapun judul skripsi ini adalah **“Implementasi latihan Variasi untuk Meningkatkan Kemampuan *Dribbling* Permainan Futsal di SMP Angkasa Kupang** “peneliti memilih judul ini karena cukup menarik perhatian peneliti.

Peneliti mengharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi sumbangan yang berarti dalam bidang pendidikan dari bidang olahraga khususnya.

Pada kesempatan ini, penulis menghaturkan limpah terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada :

1. Prof. Dr. Ir Godlief F. Neonufa, MT selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana yang telah memberikan kesempatan .kepada peneliti untuk melanjutkan pendidikan di Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
2. Ibu Dra. Anggreini D.N. Rupidara, M.Si.,Ph.D selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
3. Bapak Ramona Mathias Mae, S.Pd, M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, sekaligus dosen Pembimbing I yang telah membimbing peneliti sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
4. Bapak David Loba, S.Pd, M.Pd, selaku Pembimbing II yang telah membimbing peneliti sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
5. Ibu Magdalena Rambu P. Wasak, S.Pd, M.Pd, selaku Penasehat Akademik yang telah membantu memperlancar penulisan dan pembuatan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan segenap karyawan FKIP jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan, dan Rekreasi yang telah memberikan bantuan dan nasehat selama peneliti mengikuti perkuliahan.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa melimpahkan berkatnya atas

segala bantuan dan kebaikan yang telah diberikan oleh semua pihak kepada peneliti.

Kupang, Desember 2025

Peneliti

James Sevarino Tahao

NIM.20320056

DAFTAR ISI

COVER

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA.....	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	Error! Bookmark not defined.
ABSTRACT.....	Error! Bookmark not defined.
BIODATA PENULIS.....	Error! Bookmark not defined.
BAB Error! Bookmark not defined. PENDAHULUANError! 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. Olahraga.....	Error! Bookmark not defined.
B. Futsal.....	Error! Bookmark not defined.
1. Sejarah Futsal.....	Error! Bookmark not defined.
2. Pengertian Futsal	Error! Bookmark not defined.
3. Manfaat Futsal	Error! Bookmark not defined.
4. Peraturan Futsal	Error! Bookmark not defined.
C. Teknik Dasar Permainan Futsal.....	Error! Bookmark not defined.
D. Metode Latihan.....	Error! Bookmark not defined.
E. Metode Latihan Variasi	Error! Bookmark not defined.
F. Dribling Dlam Permainan Futsal	Error! Bookmark not defined.

G. 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. Siklus Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Variabel, Definisi Konseptual, Operasional, dan indikator	Error! Bookmark not defined.
E. Tempat dan waktu Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
F. Populasi, sampel, dan teknik sampling ..	Error! Bookmark not defined.
G. Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
H. Teknik Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
I. Indikator Keberhasilan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Gambaran umum lokasi penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C. Deskripsi Kondisi Awal (Pra-Siklus).....	Error! Bookmark not defined.
D. Hasil Siklus I.....	Error! Bookmark not defined.
2. Pelaksanaan Tindakan.....	Error! Bookmark not defined.
3. Observasi	Error! Bookmark not defined.
4. Refleksi	Error! Bookmark not defined.
E. Hasil Siklus II	Error! Bookmark not defined.
2. Pelaksanaan Tindakan.....	Error! Bookmark not defined.
3. Observasi	Error! Bookmark not defined.
4. Refleksi	Error! Bookmark not defined.
F. Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
G. Keterbatasan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
H. Implikasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	Error! Bookmark not defined.
1.Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
2.Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.