

**PEMAHAMAN LATIHAN STRATEGI MENYERANG UNTUK
MENINGKATKAN KUALITAS PADA ATLET FUTSAL
DALAM KEGIATAN EKSTRAKURIKULER DI SDK STA.
MARIA ASSUMPTA KUPANG**

SKRIPSI

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



**MARSELIO AMANDA JOIS
NIM. 22320049**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Marselio amanda jois** , NIM. 122320049, dengan judul: **“Pemahaman Latihan Strategi Menyerang Untuk Meningkatkan Kualitas Pada Atlet Futsal Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Di SDK. Sta. Maria Assumpta ”** telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 16 bulan, juli tahun 2026

MENYETUJUI

Pembimbing I



Fredik E. Nope, S.Pd., M.Or
NUPTK. 3551766667130232

Pembimbing II



Alventur Baun, S.Pd., M.Pd
NUPTK. 9163768669130213



MENGESAHKAN
Ketua Program Studi PJKR

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

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Marselio Amanda Jois** , NIM. 22320049 dengan judul:
“**pemahaman latihan strategi menyerang untuk meningkatkan kualitas pada
atlet futsal dalam kegiatan ekstrakurikuler di SDK Maria Assumpta** ”
telah dipertanggungjawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 16, bulan
juli, tahun 2026 dan dinyatakan “**LULUS**” pada tanggal 30 , bulan juli, tahun
2026

DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
DR.Anderias J. F. Lumba ,M.Pd	Penguji Utama	
Andry Sinlaeloe, S.Pd., M.Or.	Penguji Anggota	
Fredik E.Noep,S.Pd.,M.Or	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Alventur Baun,S.Pd.,M.Pd	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

MENGESAHKAN



Ketua Program Studi PJKR



Ramona M.Mac,S.Pd.,M.Or
NUPTK.34744645130132

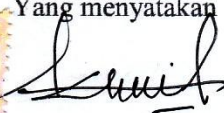
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Marselio Amanda Jois
NIM : 22320049
Semester : Delapan (VIII)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : pemahaman latihan strategi menyerang untuk
meningkatkan kualitas pada atlet futsal dalam kegiatan
ekstrakurikuler di SDK. Sta. Maria Assumpta

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,
Yang menyatakan

Marselio Amanda Jois
NIM. 22320049



MOTTO

"Percayalah kepada Tuhan dengan segenap hatimu, dan janganlah bersandar kepada pengertianmu sendiri."

(Amsal 3:5)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, yang selalu memberikan kasih sayang, doa, dukungan, semangat, serta pengorbanan yang tiada henti demi keberhasilan penulis.
2. Bapak/Ibu dosen pembimbing, yang dengan penuh kesabaran telah membimbing, memberikan arahan, masukan, dan motivasi selama proses penyusunan skripsi ini.
3. Keluarga dan saudara-saudari tercinta, yang selalu memberikan dukungan moril maupun materiil kepada penulis.
4. Sahabat dan teman-teman seperjuangan, yang selalu memberikan semangat, bantuan, dan kebersamaan selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi.
5. Almamater tercinta, yang telah menjadi tempat penulis menimba ilmu dan pengalaman.
6. SDK Sta. Maria Assumpta, khususnya pelatih dan atlet ekstrakurikuler futsal yang telah membantu dalam proses penelitian.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Proposal ini dengan baik dan tepat pada waktunya. Penulisan proposal ini bertujuan untuk memenuhi salah satu tugas akademik serta sebagai sarana untuk menambah wawasan dan pengetahuan penulis dalam bidang Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi.

Dalam proses penyusunan makalah/proposal ini, penulis menyadari bahwa tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

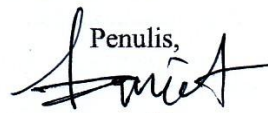
- a. Prof. Dr. Ir. Godlief Frederik Neonufa, MT selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di Universitas Kristen Artha Wacana.
- b. Anggereini D.N. Rupidara, M.Si., ph.D., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
- c. Ramona m.Mae, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi.
- d. Fredik E. Nope, S.Pd., M.Or., selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi.
- e. Alventur Baun, S.Pd., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing II yang telah membantu dan membimbing penulis dalam penyusunan karya ini.

- f. Ramona m.Mae,S.Pd.,M.Or., selaku Penasehat Akademik yang selalu memberikan dukungan kepada penulis.
- g. Seluruh dosen dan staf di lingkungan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan ilmu dan pelayanan selama proses perkuliahan.
- h. Bapak tarsisius silman dan ibu martha tharuk yang telah memberikan kasih sayang, doa, dukungan moral maupun material, serta menjadi sumber semangat dan motivasi bagi penulis dalam menyelesaikan pendidikan dan penyusunan skripsi ini.
- i. Bapak Hironimus Aburman dan ibu Ira maya Meme selaku orang tua wali yang telah memberikan perhatian, bimbingan, dukungan, serta doa kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
- j. Teman-teman seperjuangan yang telah membantu dan memberikan semangat dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa proposal ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa yang akan datang.

Akhir kata, penulis berharap semoga makalah/proposal ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca.

Kupang, 16 juli 2026

Penulis,


Marselio Amanda jois
NIM.22320049

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA.....	ii
MOTTO	ii
PERSEMBAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
ABSTRAK.....	
BIODATA PENULIS	ii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Latihan	9

B. Strategi Menyerang	11
C. Permainan Futsal	16
BAB III. METODE PENELITIAN	21
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	21
1. Pendekatan	22
2. Jenis	22
B. Desain Penelitian	22
C. Variabel, Definisi Konseptual, Oprasionalisasi, dan Indikator.....	24
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	25
1. Tempat	25
2. Waktu.....	25
E. Peran Peneliti, Informan Penelitian, dan Teknik Penentuan Informan.	26
1. Peran peneliti	26
2. Informan penelitian.....	26
3. Teknik penentuan informan	27
F. Teknik Pengumpulan Data.....	28
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	31
A. Demografi Informan Penelitian	31
B. Hasil Penelitian	33
1. Observasi	34
2. Hasil wawancara.....	41
C. Pembahasan	60

BAB V. PENUTUP.....	67
A. Simpulan	67
B. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	69

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 variabel	24
Tabel 3.2 waktu penelitian	26
Tabel 4.1. Demografi Informan penelitian	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1. perencanaan latihan strategi menyerang	34
Gambar 4.2. pelaksanaan latihan strategi menyerang	35
Gambar 4.3. diskusi dengan atlet	36
Gambar 4.4. melakukan proses latihan	37
Gambar 4.5. melakukan proses latihan	38
Gambar 4.6. melakukan diskusi dengan atlet	39
Gambar 4.7. wawancara dengan pelatih	41
Gambar 4.8. wawancara dengan pelatih	44
Gambar 4.9. wawancara dengan atlet	49
Gambar 4.10. wawancara dengan atlet	51
Gambar 4.11. wawancara dengan atlet	53
Gambar 4.12. wawancara semua atlet	55
Gambar 4.13. wawancara semua atlet	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian	71
Lampiran 2. Surat selesai penelitian	72
Lampiran 3. Instrumen penelitian	73
Lampiran 4. Format penilaian	75
Lampiran 5. Bukti pengumpulan data.....	79
Lampiran 6. Bukti analisis data.....	83
Lampiran 7. Foto kegiatan penelitian.....	84
Lampiran 8. Program latihan strategi menyerang	87
Lampiran 9. kisi kisi instrumen wawancara pelatih dan atlet	89
Lampiran 10. Absen	90

ABSTRAK

PEMAHAMAN LATIHAN STRATEGI MENYERANG UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS PADA ATLET FUTSAL DALAM KEGIATAN EKSTRAKURIKULER DI SDK STA. MARIA ASSUMPTA

Marselio amanda jois^{1*}, Fredik E. Nope², Alventur Baun³

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

[email:marseliojois09@gmail.com](mailto:marseliojois09@gmail.com)

Latar belakang: Salah satu cabang olahraga yang sangat populer di kalangan pelajar saat ini adalah futsal. Futsal merupakan permainan sepak bola dalam skala kecil yang dimainkan di lapangan terbatas dengan jumlah pemain yang lebih sedikit..

Tujuan penelitian: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pemahaman pelaksanaan latihan strategi menyerang dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal di SDK. Sta. Maria Assumpta kupang.

Metode penelitian: metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Pendekatan kualitatif merupakan suatu metode penelitian yang digunakan untuk memahami fenomena sosial secara mendalam berdasarkan kondisi yang terjadi secara alami di lapangan.

Hasil dan pembahasan: Dalam konteks permainan futsal, strategi menyerang memiliki peran yang sangat penting karena menjadi salah satu faktor utama dalam menciptakan peluang mencetak gol.

Simpulan: Pelaksanaan latihan strategi menyerang pada kegiatan ekstrakurikuler futsal telah berjalan dengan cukup baik dan dilakukan secara terarah. Pelatih telah menyusun latihan secara sistematis mulai dari tahap perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi latihan.

Kata kunci: *Pemahaman latihan, strategi menyerang, kualitas atlet, futsal, kegiatan ekstrakurikuler.*

ABSTRACT

UNDERSTANDING OF ATTACKING STRATEGY TRAINING TO IMPROVE THE QUALITY OF FUTSAL ATHLETES IN EXTRACURRICULAR ACTIVITIES AT SDK STA. MARIA ASSUMPTA

Marselio amanda jois ^{1*}, Fredik E. Nope², Alventur Baun³

¹²³Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia

[email:marseliojois09@gmail.com](mailto:marseliojois09@gmail.com)

Background: *Futsal is one of the most popular sports among students today. It is a small-sided version of football played on a limited field with fewer players. In futsal, attacking strategies play an important role in creating scoring opportunities and improving team performance.*

Research objective: *his study aimed to determine the understanding and implementation of attacking strategy training in futsal extracurricular activities at SDK Sta. Maria Assumpta Kupang.*

Research method: *This study aimed to determine the understanding and implementation of attacking strategy training in futsal extracurricular activities at SDK Sta. Maria Assumpta Kupang.*

Result and discussion: *This study employed a qualitative research method. The qualitative approach was used to gain an in-depth understanding of social phenomena based on natural conditions occurring in the field. Data were collected through observation, interviews, and documentation involving the coach and students participating in the futsal extracurricular program.*

Conclusion: *The findings showed that attacking strategy training was implemented systematically through planning, execution, and evaluation stages. The coach emphasized fundamental attacking techniques such as passing, movement without the ball, teamwork, and game simulations. Students demonstrated a good understanding of attacking strategies and were able to apply them during practice sessions and matches.*

Keyword: *raining understanding, attacking strategy, athlete quality, futsal, extracurricular activities.*

BIODATA PENULIS



A. Identitas

1. Nama : Marselio Amanda Jois
2. Tempat/ tanggal lahir : Waning, 29 desember 2003
3. Alamat : Jl. Oelon III/RT 12 / RW 005 Kelurahan
Sikumana.
4. Nomor *handpone* : +62 82145834036
5. Alamat email : marseliojois09@gmail.com
6. Nama Ayah : Tarsisius Silman
7. Nama Ibu : Martha Taruk

B. Riwayat pendidikan

1. SD Khatolik Rewas(2012-2017)
2. SMPN 1 Ndosso (2017-2019)
3. SMA Katolik Setia Bakti Ruteng (2019-2022)