

**EFEKTIVITAS SISWA DALAM LATIHAN TEKNIK DASAR
SEPAK BOLA PADA SKO NTT**

SKRIPSI

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



**JOHANES MARCHIEANO ELTAN GADUR
NIM. 22320014**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN, DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG
2026**

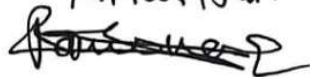
HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Johanes Marchieano Eltan Gadur**, NIM. 22320014, dengan judul: “Efektivitas Siswa Dalam Latihan Teknik Dasar Sepak Bola Pada SKO NTT” telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 16, bulan Juli, tahun 2026.

MENYETUJUI

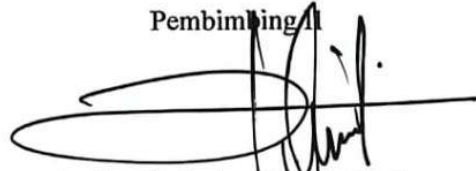
Pembimbing I

Fa. Prodi: PJKR



Dr. Lukas M. Boleng, M.Kes
NUPTK. 5602737638130033

Pembimbing II



Andry Sinlaeloe, S.Pd., M.Or
NUPTK. 5755767668130342

MENGESAHKAN

Ketua Program Studi PJKR

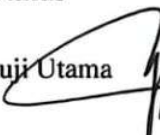
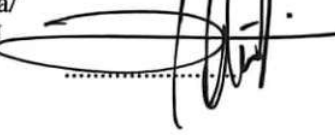


Ramona M. Mac, S.Pd., M.Or
NUPTK. 4534744645130132

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Johanes Marchieano Eltan Gadur**, NIM. 22320014, dengan judul: “Efektivitas Siswa Dalam Latihan Teknik Dasar Sepak Bola Pada SKO NTT” telah dipertanggung jawabkan 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
M. Rambu P. Wasak., S.Pd., M.Pd	Penguji Utama	 7/8-2026
Pnatmo W. Masi, S.Pd., M.Pd	Penguji Anggota	
Dr. Lukas M. Boleng., M.Kes	Penguji Anggota/ Pembimbing I	 Ph. P. 08 P. JUR
Andry Sinlaeloe., S.Pd., M.Or	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

MENGESAHKAN


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

Ketua Program Studi PJKR

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

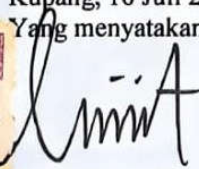
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Johanes Marchieano Eltan Gadur
NIM : 22320014
Semester : Delapan (VIII)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Efektivitas Siswa Dalam Latihan Teknik Dasar Sepak Bola Pada SKO NTT

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, 16 Juli 2026
Yang menyatakan

Johanes Marchieano Eltan Gadur
NIM. 22320014



MOTTO

“Percobaan-percobaan yang kamu alami ialah percobaan biasa, yang tidak melebihi kekuatan manusia. Sebab Allah setia dan karena ia tidak akan membiarkan kamu dicobai melampaui kekuatanmu.”

(1 Korintus 10:13)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Tuhan Yesus dan Bunda Maria atas anugerah dan berkat yang luar biasa.
2. Kedua orang tua tercinta, Bapak Hendrikus Gadur dan Mama Sisilia Mbumbung yang selalu menopang peneliti Skripsi ini dengan Doa sehingga Skripsi ini bisa menyelesaikannya dengan baik.
3. Kakak tercinta Febrinaldi Dominggus Dilman Gadur, dan adik Isabela Anggriani Gadur yang selalu mendukung peneliti Skripsi ini dengan Doa sehingga Skripsi ini bisa diselesaikan dengan baik.
4. Kepada adik tercinta Paula Anjelina Hamun yang selalu menghibur, mendukung dan membantu peneliti selama penelitian Skripsi dan selama masa perkuliahan.
5. Teman-teman mahasiswa PJKR FKIP, family class A, (Malkus Jufrid Bandiri, Marianus Milsang Sambar, Yoseph Novianto Heson). Terimakasih kasih telah menjadi bagian terbesar dan telah berjalan bersama dalam perjuangan selama perkuliahan dan selama pengerjaan tugas akhir.
6. Almamater Universitas Kristen Artha Wacana Kupang

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas kasih dan penyertaan-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi yang berjudul “Efektivitas Siswa Dalam Latihan Teknik Dasar Sepak Bola Pada SKO NTT” dengan baik.

Dalam proses penyusunan Skripsi ini, peneliti menyadari bahwa keberhasilan penyelesaian naskah ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Godlief Fredrik Neonufa, M.T, selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana.
2. Dra. Anggreini D. N. Rupidara, M.Si., Ph.D, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana, serta yang bertanggung jawab dalam mengatur dan mengawas pelaksanaan kegiatan akademik.
3. Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, serta membantu saya dalam paduan awal menulis dalam menyusun alur penelitian secara sistematis dan terarah.
4. Dr. Lukas M. Boleng, M.Kes, selaku Pembimbing I yang telah memberikan arahan, motivasi, dan bimbingan ilmiah dalam penyusunan Skripsi ini.
5. Andry Sinlaeloe, S.Pd., M.Or, selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk pendamping yang membantu pembimbing I dalam memberikan arahan, masukan serta koreksi terhadap isi dan sistematika dalam penelitian Skripsi ini.
6. David Loba, S.Pd., M.Pd, selaku Penasehat Akademik yang telah membantu memperlancar membimbing peneliti dalam penyusunan Skripsi ini dan memotivasi penelitian dalam pembuatan Skripsi ini.
7. Seluruh Bapak/Ibu Dosen dan staf Program Studi PJKR FKIP UKAW yang telah memberikan ilmu dan dukungan selama peneliti menempuh pendidikan.

8. Hironimus Pati, S.Pd.,M.M selaku Kepala Sekolah Keberbakatan Olahraga NTT yang telah memberikan izin dan bantuan selama penelitian.
9. Dr. Mathias Bisinglasi selaku pelatih Sepak Bola di Sekolah Keberbakatan Olahraga NTT yang telah meluangkan waktu selama proses penelitian serta berbagai ilmu dan pengalaman kepada peneliti.
10. Semua pihak yang telah membantu peneliti baik secara langsung maupun tidak langsung dalam proses penyusunan Skripsi ini

Peneliti menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik dari segi isi maupun penyajiannya Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat peneliti harapkan demi penyempurnaan karya ilmiah ini.

Akhirnya, peneliti berharap semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang pendidikan jasmani dan pembinaan olahraga di Indonesia, terutama di Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO) Provinsi Nusa Tenggara Timur.

Kupang, 16 Juli 2026

Peneliti,

Johanes Marchieano Eltan Gadur
NIM 22320014

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
BIODATA PENELITI	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Hakikat Efektivitas.....	10
B. Efektivitas Latihan Sepak Bola.....	13
C. Hakikat Sepak Bola.....	16
D. Penelitian Yang Relevan.....	20
E. Program Latihan.....	24
F. Kerangka Berpikir.....	26

BAB III METODE PENELITIAN.....	28
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	28
1. Pendekatan	28
2. Jenis	29
B. Desain Penelitian	29
C. Konsep Utama,Definisi Konseptual,Operasionalisasi,dan Indikator....	30
D. Lokasi dan Waktu Penelitian	31
1. Lokasi.....	31
2. Waktu.....	32
E. Peran Peneliti,Informan Penelitian,Dan Teknik Penentuan Informan..	32
F. Teknik Pengumpulan Data.....	33
G. Teknik Analisis Data.....	34
H. Pengujian Keabsahan Data	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	36
A. Gambaran Umum SKO NTT	36
B. Hasil Penelitian	50
1. Observasi.....	50
2. Wawancara.....	59
3. Dokumentasi.....	70
C. Pembahasan.....	70
BAB V PENUTUP	96
A. Simpulan	96
B. Saran.....	97
DAFTAR PUSTAKA	100

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Fokus Penelitian, indikator, dan deSkripsi.....	31
Tabel 3.2 Waktu Penelitian.....	32
Tabel 4.1 Demografi informan penelitian.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Dena SKO NTT.....	37
Gambar 4.2 Papan nama SKO NTT.....	37
Gambar 3.3 Lapangan Latihan sepak Bola	44
Gambar 4.4 Peneliti mengobservasi kegiatan latihan sepak Bola.....	53
Gambar 4.5 Peneliti mengobservasi teknik passing.....	54
Gambar 4.6 Peneliti mengobservasi teknik dribbling.....	55
Gambar 4.7 Peneliti mengobservasi teknik shooting	56
Gambar 4.8 Peneliti mengobservasi teknik control	57
Gambar 4.9 Peneliti mengobservasi teknik heading.....	58
Gambar 4.10 Peneliti wawancara dengan Pelatih sepak Bola	59
Gambar 4.11 Peneliti wawancara dengan siswa 1	62
Gambar 4.12 Peneliti wawancara dengan siswa 2	64
Gambar 4.13 Peneliti wawancara dengan siswa 3	66
Gambar 4.14 Peneliti wawancara dengan siswa 4	68

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian	103
Lampiran 2. Surat selesai penelitian	104
Lampiran 3. Daftar hadir siswa.....	105
Lampiran 4. Diagram program latihan.....	107
Lampiran 5. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.....	108
Lampiran 6. Instrumen penelitian	109

ABSTRAK

EFEKTIVITAS SISWA DALAM LATIHAN TEKNIK DASAR SEPAK BOLA PADA SKO NTT

Johanes Marchieano Eltan Gadur^{1*}, Lukas M. Boleng², Andry Sinlaeloe³

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

email. chiangadur3@gmail.com

Latar belakang: Sepak bola merupakan olahraga yang memiliki popularitas tertinggi di dunia dan menjadi salah satu cabang olahraga yang berkembang sangat pesat di berbagai negara, termasuk Indonesia.

Permasalahan: Proses pembinaan olahraga di sekolah olahraga masih menghadapi berbagai tantangan yang dapat memengaruhi kualitas latihan siswa. Beberapa kendala yang sering ditemukan antara lain keterbatasan fasilitas latihan, perbedaan kondisi fisik siswa, serta rendahnya konsistensi kehadiran siswa dalam mengikuti latihan. Kondisi tersebut dapat memengaruhi tingkat efektivitas latihan dan perkembangan kemampuan siswa dalam cabang olahraga sepak bola. Selain itu, kurangnya variasi metode latihan juga dapat menyebabkan siswa merasa jenuh selama mengikuti proses latihan. Situasi ini menjadi perhatian penting karena keberhasilan pembinaan olahraga sangat dipengaruhi oleh keterlibatan dan kedisiplinan siswa dalam berlatih.

Tujuan penelitian: Untuk mengetahui efektivitas siswa dalam mengikuti latihan teknik dasar sepak bola pada Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO) NTT tahun 2026.

Metode penelitian: Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk memahami fenomena sosial secara mendalam berdasarkan perspektif partisipan dalam konteks alamiah.

Hasil temuan: Hasil penelitian menunjukkan bahwa efektivitas siswa dalam mengikuti latihan sepak bola di SKO NTT secara umum berada pada kategori baik. Dari aspek kedisiplinan, sebagian besar siswa telah mematuhi aturan dan jadwal latihan meskipun masih terdapat beberapa siswa yang datang terlambat.

Simpulan: Disimpulkan bahwa pelaksanaan latihan sepak bola di SKO NTT telah berjalan secara efektif dalam mendukung proses pembinaan atlet pelajar. Efektivitas tersebut tercermin dari tingkat kedisiplinan, kehadiran, partisipasi aktif, kemampuan mengikuti instruksi pelatih, serta peningkatan kemampuan latihan yang ditunjukkan oleh sebagian besar siswa.

Kata kunci: efektivitas latihan, sepak bola, siswa atlet, Sekolah Keberbakatan Olahraga, pembinaan olahraga.

ABSTRACT

STUDENT EFFECTIVENESS IN BASIC SOCCER TECHNIQUE TRAINING AT SKO NTT

Johanes Marchieano Eltan Gadur^{1*}, Lukas M. Boleng², Andry Sinlaeloe³

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

email. chiangadur3@gmail.com

Background: Football is the most popular sport in the world and is one of the fastest growing sports in many countries, including Indonesia.

Problem: The process of sports coaching in sports schools still faces various challenges that can affect the quality of student training. Some obstacles that are often found include limited training facilities, differences in students' physical conditions, and low consistency of student attendance in participating in training. These conditions can affect the level of training effectiveness and the development of students' abilities in the sport of soccer. In addition, the lack of variety in training methods can also cause students to feel bored during the training process. This situation is an important concern because the success of sports coaching is greatly influenced by student involvement and discipline in training.

Research objective: To determine the effectiveness of students in participating in basic soccer technique training at the NTT Sports Talent School (SKO) in 2026.

Research method: This research uses a qualitative approach. A qualitative approach is a research method used to understand social phenomena in depth from the perspective of participants in a natural context.

Findings: The research results show that students' effectiveness in participating in soccer training at SKO NTT is generally good. In terms of discipline, most students adhered to the rules and training schedule, although some students still arrived late.

Conclusion: It was concluded that the implementation of soccer training at SKO NTT has been effective in supporting the development of student athletes. This effectiveness is reflected in the level of discipline, attendance, active participation, ability to follow the coach's instructions, and the improvement in training skills demonstrated by the majority of students.

Keyword: training effectiveness, football, student athletes, Sports Talent School, sports coaching.

BIODATA PENELITI



A. Identitas

1. Nama : Johanes Marchieano Eltan Gadur
2. Tempat/ tanggal lahir : Tenda, 10 Maret 2003
3. Alamat : Lentang, RT/RW 003/002 Kec. Lelak Kab. Manggarai
4. Agama : Katholik
5. Nomor *handpone* : +62 813 3981 1979
6. Alamat email : chiangadur3@gmail.com
7. Nama Ayah : Hendrikus Gadur
8. Nama Ibu : Sisilia Mbumbung

B. Riwayat pendidikan

1. SD Katholik Lamba Ketang : (2011-2016)
2. SMP Katholik Santo Stefanus Ketang : (2016-2018)
3. SMA Negeri 1 Lelak : (2018-2021)
4. Perguruan Tinggi UKAW : (2022-2026)