

**PROSES PEMBELAJARAN TEKNIK DASAR MENGONTROL BOLA
MENGUNAKAN DADA, PADA MATERI SEPAK BOLA KELAS V SD
INPRES KANITI**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi syarat salah satu persyaratan memperoleh gelar
Serjana pendidikan pada program studi pendidikan, jasmani, kesehatan,
Dan rekreasi*



LONGGINUS FEBRIAN FIRAK

NIM. 22320088

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA

KUPANG

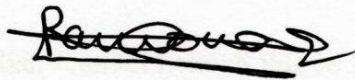
2026

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama. **Longginus Febrian Firak**, NIM. 2232008, dengan judul:
“**Proses Pembelajaran Teknik Dasar Mengontrol Bola Menggunakan Dada,
Pada Materi sepak Bola Di Kelas V Sd Inpres Kaniti**” telah diperiksa dan
disetujui untuk diuji pada tanggal 27 bulan, Juli tahun 2026

MENYETUJUI

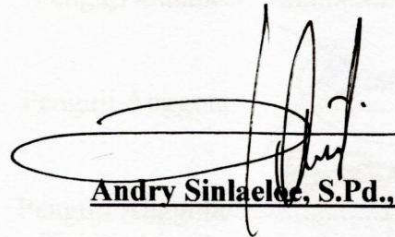
Pembimbing I



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

NUPTK. 4534744645130132

Pembimbing II



Andry Sinlaela, S.Pd., M.Or.

NUPTK. 5755767668130342

MENGESAHKAN

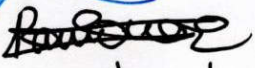
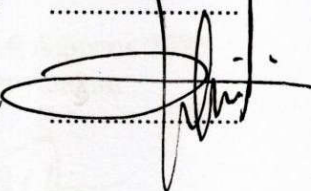
Ketua Program Studi PJKR


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

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Longginus Febrian Firak**, NIM. 22320088, dengan judul: **“Proses Pembelajaran Teknik Dasar Mengontrol Bola Menggunakan Dada, Pada Materi sepak Bola”** telah dipertanggungjawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal, 27 bulan Juli tahun 2026, dan dinyatakan **“Lulus”** pada tanggal 30 bulan Juli, tahun 2026.

DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Dr. James Klemen Lika, M.Pd.	Penguji Utama	
Julian Jeminel Leko, S.Pd., M.Fis.	Penguji Anggota	
Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or.	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Andry Sinlaeloe, S.Pd., M.Or.	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 ORISINALITAS KARYA

Yang bertandatangan di bawahini:

Nama : Longginus Febrian Firak
NIM : 22320088
Semester : Delapan (XIII)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : proses pembelajaran teknik dasar mengontrol bola menggunakan dada, pada materi sepak bola di SD Inpres Kaniti

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, 9 Agustus 2026
Yang menyatakan



Longginus Febrian Firak
NIM. 22320088

MOTO

Jangan Takut Salah, Takutlah Jika Kamu Tidak Pernah Mencoba

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Tuhan Yesus dan bunda Maria karna berkat cinta dan kasihnya karunianya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai gelar sarjana dengan baik.
2. Kedua orang tua tercinta, Bapak Fabianus Weleng dan Ibu Martina Imat yang selalu mendukung penelitian dengan doa sehingga peneliti bisa menyelesaikan penelitian ini dengan baik.
3. Saudara-saudariku Heribertus Endang, Kondinus Nano dan Vinsensius apaulo
4. Almamater tercinta Universitas Kristen Artha Wacana Kupang

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis sampaikan kepada Tuhan yang Maha Esa, karna atas rahmat, berkat serta perlindungan—nya, penulis dapat melaksanakan skripsi dengan judul **Proses Pembelajaran Teknik Dasar Mengontrol Bola Menggunakan Dada, Pada Materi Sepak Bola SD Inpres Kaniti**

Penulis menyadari bahwa dalam penyelesaian skripsi ini ada banyak hambatan dan kesulitan yan ditemui, namun berkat bantuan dari berbagai pihak yang bisa meluangkan waktu dan pikirannya, maka penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik oleh karena itu penulis menyampaikan terimakasih kepada

1. Prof. Dr. Ir. Godlief F. Neonufa, M.T. Selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana (UKAW) Kupang.
2. Dra. Anggreini D.N. Rupidara,M.Si., Selaku Dekan 1 Fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang
3. Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or. selaku ketua program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi. Dan juga sebagai pembimbing 1 yang dengan segala kesibukan, namun tetap bersedia membantu mengarahkan penulis mulai dari awal penyusunan proposal ini
4. Andry Sinlaeloe, S.Pd., M.Or. Selaku Dosen pembimbing II yang dengan segala kesibukan, namun tetap bersedia untuk membantu mengarahkan penulis mulai dari awal penyusun proposal ini.
5. Bapak/Ibu Dosen pengajar pada progdi PJKR yang selaku memberikan bekal ilmu selama penulisan menuntut ilmu

6. Bapak dan Mama tercinta serta kakak adik senantiasa mendukung penulis selalu memberikan bantuan baik materi maupun moral selama penulis menjalankan perkuliahan
7. Teman teman seperjuangan yang telah mendukung serta memberikan motivasi dan serta membantu penulis dalam menyelesaikan proposal ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kata kesempurnaan, sehingga penulis mengharapkan masukan berupa usul dan saran yang bersifat membangun untuk menyempurnakan tulisan ini. Akhir kata atas perhatiannya penulis ucapkan limpah terimakasih.

Kupang, April 2026

Penulis,

Longginus Febrian Firak

NIM. 22320088

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	1
DAFTAR GAMBAR	2
DAFTAR LAMPIRAN	3
ABSTRAK	4
BIODATA PENULIS	6
BAB I. PENDAHULUAN	7
A. Latar Belakang Masalah	7
B. Identifikasi Masalah.....	12
C. Batasan Masalah	13
D. Rumusan Masalah	13
E. Tujuan Penelitian	13
F. Manfaat Penelitian	13
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	15

A Penelitian	15
B. Pengertian	18
C. Teknik Dasar Permainan Sepak Bola	20
D. Hakikat Sepak Bola.....	28
E. Faktor- Faktor yang mempengaruhi (PBM) Sepak Bola.....	30
F. Kerangka Berpikir.....	30
BAB III. METODE PENELITIAN	33
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	33
1. Pendekatan	33
2. Jenis	33
B. Desain Penelitian	35
C. Variabel, Definisi Konsepstual, Operasionalisasi, dan Indikator	35
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
1. Tempat	37
2. Waktu.....	37
E. Populasi, Sampel, dan Teknik <i>Sampling</i>	37
1. Populasi.....	37
2. Sampel	37
3. Teknik <i>sampling</i>	37
F. Instrumen Penelitian	40
G. Teknik pengumpulan data.....	42
H. Teknik Analisis Data.....	43
I. Pengujian Keabsahan Data	44

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
A. Demografi Informasi Penelitian	46
B. Hasil Penelitian	47
1. Observasi	47
2. Wawancara	53
3. Dokumentasi	62
C. Pembahasan	63
BAB V PENUTUP	68
A. Kesimpulan	68
B. Saran	69
DAFTAR PUSTAKA	71

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	33
Tabel 1.2	35
Tabel 1.3	37
Tabel 2.1	46
Tabel 2.2	58
Tabel 2.3	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1	23
Gambar 1.2	24
Gambar 1.3	25
Gambar 1.4	26
Gambar 1.5	26
Gambar 1.6	27
Gambar 2.1	56
Gambar 2.2	60
Gambar 2.3	61
Gambar 2.4	62
Gambar 2.5	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian	73
Lampiran 2. Surat selesai penelitian	75
Lampiran 3. Instrumen penelitian	76
Lampiran 4. Bukti pengumpulan data	78
Lampiran 5. Bukti analisis data.....	80
Lampiran 6. Foto kegiatan penelitian.....	81
Lampiran 7. RPP	84
Lampiran tabel	86