

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN MENGGIRING  
MENGUNAKAN PUNGGUNG KAKI DALAM SEPAK BOLA  
DENGAN METODE *TEAMS GAMES TOURNAMENT* (TGT) PADA  
SISWA KELAS V SD NEGERI BERTINGKAT NAIKOTEN**

# **SKRIPSI**

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



**DONY TULLE  
NIM 21320111**

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

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skrisi atas nama **Dony Tulle**, NIM. 21320111, dengan judul: **Upaya Peningkatan Pembelajaran Menggiring Menggunakan Punggung Kaki Dalam Sepak Bola Dengan Metode *Teams Games Tournament* (TGT) Pada Siswa Kelas V SD Negeri Bertingkat Naikoten** ” telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 30, bulan Juli, tahun 2026

## MENYETUJUI

Pembimbing I

Pembimbing II



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



**Jimmy Charter Atty, S.Pd., M.Fis**  
**NUPTK. 9952763664130302**

## MENGESAHKAN

Ketua Program Studi PJKR

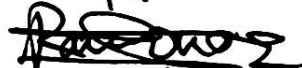


**Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or.**  
**NUPTK : 4534744645130132**

## HALAMAN PENGESAHAN

Skrisi atas nama **Dony Tulle**, NIM. 21320111, dengan judul: **Upaya Peningkatan Pembelajaran Menggiring Menggunakan Punggung Kaki Dalam Sepak Bola Dengan Metode *Teams Games Tournament (TGT)* Pada Siswa Kelas V SD Negeri Bertingkat Naikoten** ” telah dipertanggungjawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 30, bulan Juli, tahun 2026 dan dinyatakan **LULUS** pada tanggal 31, bulan Juli, tahun 2026

## DEWAN PENGUJI

| Nama                             | Status                            | Tanda tangan                                                                          |
|----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Dr. James Klemen Lika, M.Pd      | Penguji Utama                     |    |
| Andry Sinlaeloe, S.Pd., M.Or     | Penguji Anggota                   |   |
| Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or       | Penguji Anggota/<br>Pembimbing I  |  |
| Jimmy Charter Atty, S.Pd., M.Fis | Penguji Anggota/<br>Pembimbing II |  |

## MENGESAHKAN

  
Dekan FKIP  
Dra. Anggreini Dian Naomi Rupidara, M.Si., Ph.D  
NUPTK: 7157746647230103

Ketua Program Studi PJKR  
  
Ramona Mathias Mae S.Pd., M.Or  
NUPTK: 4534744645130132

## PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dony Tulle  
NIM : 21320111  
Semester : Sepuluh (X)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi  
Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Pembelajaran Menggiring Menggunakan  
Punggung Kaki Dalam Sepak Bola Dengan Metode *Teams  
Games Tournament* (TGT) Pada Siswa Kelas V SD Negeri  
Bertingkat Naikoten

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, 30 Juli 2026

Yang menyatakan



Dony Tulle

Nim: 21320111

## **MOTO**

**”Serahkanlah perbuatanmu kepada TUHAN,  
maka terlaksanalah segala rencanamu.”**

**( Amsal 16:3 )**

## **PERSEMBAHAN**

Dengan segala hormat serta penuh kerendahan hati skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Tuhan Yesus berkat cinta kasih sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai gelar sarjana dengan baik.
2. Kedua Orang tua tercinta Bapak Eliazer Tulle dan Mama Domingas Baros yang telah berjerih payah dengan penuh pengorbanan, kesabaran, perjuangan secara rohani, jasmani dan materi sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dengan baik.
3. Kakak Jack Tulle yang telah mendukung, serta pengorbanan yang telah membiayai pendidikan saya sehingga akhirnya saya dapat menyelesaikan skripsi ini
4. Rekan-rekan Seperjuangan PJKR 21B yang senantiasa, mendukung memberikan semangat canda tawa kepada saya sehingga dapat menyelesaikan studi ini dengan baik.
5. Almamater Tercinta Universitas Kristen Artha Wacana Kupang

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa Atas Berkat dan Rahmatnya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian dengan judul **“Upaya Peningkatan Pembelajaran Menggiring Menggunakan Punggung Kaki Dalam Sepak Bola Dengan Metode *Teams Games Tournament* (TGT) Pada Siswa Kelas V SD Negeri Bertingkat Naikoten”** Penulis mengharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi sumbangan yang berarti dalam bidang pendidikan dan khususnya bidang olahraga.

Pada kesempatan ini, penulis hendak menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moral maupun materi sehingga proposal penelitian ini dapat selesai. Ucapan terima kasih ini penulis tunjukkan kepada.

1. Prof. Dr.Ir. Godlife Frederik Neonufa, MT. Selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada penulis selama menempuh pendidikan hingga penyelesaian skripsi.
2. Dra. Anggreini Dian Naomi Rupidara, M.Si.,Ph.D. Selaku Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan universitas kriter artha wacana kupang, beserta wakil dekan I dan wakil dekan II, yang telah membantu penulis dalam urusan-urusan akademik.
3. Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,Kesehtan, Dan Rekresai FKIP Universitas Kristen Artha Wacana Kupang, Sekaligus Dosen Pembimbing II yang telah memberikan petunjuk dan motivasi kepada penulis dalam proses penulisan naskah proposal ini hingga selesai.
4. Jimmy Charter Atty, S.Pd., M.Fis., Selaku Dosen Penasehat Akademik, Sekaligus Dosen Pembimbing II yang telah memberikan saran-saran dan motivasi sehingga penulis mampu menyelesaikan penulisan naskah proposal ini hingga selesai.
5. Dosen- dosen dan staf FKIP PJKR yang selalu senantiasa membimbing, mendidik dan selalu memberi motivasi demi kebaikan dan masa depan peneliti.

6. Teman-teman seperjuangan pada Fakultas keguruan Ilmu Pendidikan khususnya pada program studi PJKR-Olahraga UKAW Tahun Angkatan 2021.
7. Saudari Rensi Ate yang telah membantu dan memberi dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Tuhan Yesus Yang Maha Esa senantiasa melimpahkan berkatnya atas segala bantuan dan kebaikan yang telah diberikan oleh semua pihak kepada penulis. peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih ada kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan skripsi penelitian ini.

Akhir kata, peneliti berharap semoga skripsi penelitian ini berguna bagi para pembaca dan pihak-pihak lain yang berkepentingan.

Kupang, 30 juli 2026

Penulis

Dony Tulle

## DAFTAR ISI

|                                                                                    |      |
|------------------------------------------------------------------------------------|------|
| HALAMAN PERSETUJUAN.....                                                           | ii   |
| HALAMAN PERSETUJUAN.....                                                           | iii  |
| MOTO .....                                                                         | v    |
| PERSEMBAHAN .....                                                                  | vi   |
| KATA PENGANTAR .....                                                               | vii  |
| DAFTAR ISI.....                                                                    | ix   |
| DAFTAR TABEL.....                                                                  | xi   |
| DAFTAR GAMBAR .....                                                                | xii  |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                                                              | xiii |
| BAB I. PENDAHULUAN                                                                 |      |
| A. Latar Belakang Masalah .....                                                    | 1    |
| B. Identifikasi Masalah.....                                                       | 5    |
| C. Batasan Masalah .....                                                           | 5    |
| D. Rumusan Masalah .....                                                           | 5    |
| E. Tujuan Penelitian .....                                                         | 5    |
| F. Manfaat Penelitian .....                                                        | 5    |
| BAB II. KAJIAN PUSTAKA                                                             |      |
| A. Permainan Sepak Bola Modern .....                                               | 7    |
| 1. Keterampilan Dasar dan Teknik Menggiring Bola ( <i>Dribbling</i> ) ....         | 9    |
| 2. Teknik Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki.....                           | 11   |
| 3. Karakteristik Mekanika dan Langkah-langkah Gerakan .....                        | 13   |
| 4. Kesalahan Umum dan Upaya Perbaikan dalam <i>Dribbling</i> .....                 | 16   |
| B. Model Pembelajaran Kooperatif Tipe <i>Teams Games Tournament</i><br>(TGT) ..... | 16   |
| 1. Sintaks dan Komponen Utama Pembelajaran TGT .....                               | 20   |
| 2. Penelitian yang Relevan .....                                                   | 22   |
| 3. Kerangka Berpikir.....                                                          | 24   |
| C. Kerangka Berpikir.....                                                          | 24   |

### BAB III. METODE PENELITIAN

|                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------|----|
| A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....                                | 26 |
| 1. Pendekatan .....                                                     | 26 |
| 2. Jenis .....                                                          | 26 |
| B. Desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Model Hopkins .....           | 27 |
| C. Variabel, Definisi Konseptual, Operasionalisasi, dan Indikator ..... | 28 |
| D. Tempat dan Waktu Penelitian .....                                    | 30 |
| 1. Tempat .....                                                         | 30 |
| 2. Waktu .....                                                          | 30 |
| E. Subjek penelitian .....                                              | 31 |
| F. Instrumen Penelitian .....                                           | 32 |
| G. Pedoman dan Rubrik Penilaian Teknik Menggiring .....                 | 33 |
| H. Teknik Pengumpulan Data .....                                        | 34 |
| I. Teknik Analisis Data dan Kriteria Keberhasilan Tindakan .....        | 36 |

### BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| A. Demografi responden penelitian .....       | 59 |
| B. Deskripsi Hasil Penelitian Prasiklus ..... | 60 |
| C. Pembahasan hasil penelitian .....          | 63 |

### BAB V PENUTUP

|                     |    |
|---------------------|----|
| A. Kesimpulan ..... | 85 |
| B. Saran .....      | 85 |

|                      |    |
|----------------------|----|
| DAFTAR PUSTAKA ..... | 86 |
|----------------------|----|

## DAFTAR TABEL

|                                                                                                  |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 2.1 Kesalahan Umum Dribbling Punggung Kaki dan Upaya Solusi .....                          | 16 |
| Tabel 3.1 Matriks Variabel, Definisi Konseptual, Operasionalisasi, dan Indikator Penelitian..... | 29 |
| Tabel 3.2 Rencana Jadwal dan Waktu Pelaksanaan Kegiatan Penelitian .....                         | 30 |
| Tabel 3.3 Pedoman Penilaian Teknik Menggiring Menggunakan Punggung Kaki .....                    | 33 |
| Tabel 3. 4 Lembar Penilaian Keterampilan Menggiring ( <i>Format Skor Individual</i> ) .....      | 34 |
| Tabel 3. 5 Interval Kategori Persentase Lembar Observasi Aktivitas .....                         | 36 |
| Tabel 4.1 Demografi Responden Penelitian Siswa Kelas V SD Negeri Bertingkat Naikoten .....       | 39 |
| Tabel 4.2 Statistik Deskriptif Hasil Observasi Awal (Prasiklus) Kemampuan Siswa .....            | 40 |
| Tabel 4.3 Data Lengkap Hasil Belajar Skor Keterampilan Siswa pada Siklus I .                     | 44 |
| Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi dan Persentase Ketuntasan Hasil Tes Siklus I....                  | 46 |
| Tabel 4.5 Data Lengkap Hasil Belajar Skor Keterampilan Siswa pada Siklus II .                    | 53 |
| Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi dan Persentase Ketuntasan Hasil Tes Siklus II...                  | 54 |
| Tabel 4.7 Tabel Komparasi Statistik Hasil Belajar Menggiring Bola Siklus I dan Siklus II .....   | 57 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                                                                          |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 2.1 Posisi Anatomi Tubuh pada Tahap Persiapan Menggiring Bola....                                 | 13 |
| Gambar 2.2 Gerakan Tahap Pelaksanaan <i>Dribbling</i> Punggung Kaki .....                                | 14 |
| Gambar 2.3 Posisi Tubuh pada Tahap Sikap Akhir Menggiring Bola .....                                     | 15 |
| Gambar 3.1 Bagan Alur Kerangka Berpikir Penelitian Tindakan Kelas (PTK)...                               | 25 |
| Gambar 4.1 Desain Siklus Penelitian Tindakan Kelas Model Hopkins (1993) .                                | 27 |
| Gambar 4.2 Papan Nama Sekolah .....                                                                      | 38 |
| Gambar 4.4 Kegiatan Berdoa Sebelum Pembelajaran Dimulai .....                                            | 40 |
| Dambar 4.3 Pembagian Kelompok Belajar Siswa ( <i>Teams</i> ).....                                        | 41 |
| Gambar 4.4 P raktik Gerakan Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki                                    | 42 |
| Gambar 4.5 Kegiatan Evaluasi Gerak, Refleksi .....                                                       | 43 |
| Gambar 4.6 Pengorganisasian 5 Kelompok Heterogen.....                                                    | 49 |
| Gambar 4.7 Pe Aktivitas Kompetisi Lari dan <i>Sprint</i> Sebelum Menggiring<br>Bola pada Siklus II ..... | 49 |
| Gambar 4.8 Sirkuit Gerak Menggiring Zig-Zag Melewati <i>Cone</i> .....                                   | 50 |
| Gambar 4.9 Diagram Persentase Ketuntasan Klasikal Siklus I dan II .....                                  | 58 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| Lampiran 3.1 Surat izin penelitian .....                     | 88 |
| Lampiran 3.2 Surat selesai penelitian .....                  | 89 |
| Lampiran 3.3 Rencana pelaksanaan pembelajaran .....          | 90 |
| Lampiran 3.4 Instrumen penelitian siklus I .....             | 93 |
| Lampiran 3.5 Instrumen penelitian siklus II .....            | 94 |
| Lampiran 3.6 Hasil penelitian siklus I .....                 | 95 |
| Lampiran 3.7 Hasil penelitian siklus II .....                | 96 |
| Lampiran 3.8 Dokumentasi kegiatan penelitian siklus I .....  | 97 |
| Lampiran 3.9 Dokumentasi kegiatan penelitian siklus II ..... | 98 |