

BIODATA PENULIS



A. Identitas

1. Nama : Dony Tulle
2. Tempat/ tanggal Lahir : Covalima, 22 Agustus 1996
3. Alamat : Oelunggu
4. Nomor *Handpone* : 081247549338
5. Alamat Email : donytulle50@gmail.com
6. Nama Ayah : Eliazer Tulle
7. Nama Ibu : Dominggas Baros

B. Riwayat Pendidikan

1. SD GMIT Oelunggu (2003-2009)
2. SMP Negeri 3 Lobaalain (2009-2012)
3. SM Negeri 1 Lobalain (2012-2015)

Lampiran 3.1. Surat izin penelitian


UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JLN. ADISOECIPTO- OESAPA P.O.BOX.147 KUPANG NTT- 85000
TELP. (0380) 881669 FAX. (0380) 881584

SURAT KETERANGAN MOHON IJIN PENELITIAN
NOMOR : 44 /KP-UKAW/M.7/VI.2026

Lampiran : Proposal Penelitian

Kepada
Yth, Kepala SD Negeri Bertingkat Naikoten Kota Kupang
Di
Tempat.

Yang bertanda tangan di bawah ini :

1.Nama	: Dra. Anggreini D. N. Rupidara, M.Si, Ph.D
2.NUPTK	: 7157746647230103
3.Pangkat /Go./Ruang/Gaji	: Penata Tk.I / III D
4.J a b a t a n	: Dekan FKIP- UKAW
5.Lembaga/Instansi/Universitas	: Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

Menerangkan bahwa :

1.Nama	: Dony Tulle
2.NIM	: 21320111
3.Semester	: X (Sepuluh)
4.Pada Fakultas / Progd	: KIP / PJKR
5.Pada Tahun Akademik	: 2025/2026

Adalah benar Mahasiswa/i. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang, maka bersama ini kami kirimkan surat keterangan Mohon Ijin Penelitian kepada Bapak/Ibu. Dalam rangka meningkatkan Output Universitas Kristen Artha Wacana Kupang khususnya FKIP , maka setiap mahasiswa/i. yang akan menyelesaikan Studinya wajib untuk menyusun Karya Ilmiah (SKRIPSI), guna memperoleh gelar sarjana (S1).

Schubungan dengan perihal di atas, maka kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan Ijin Penelitian bagi mahasiswa/i dimaksud.

Judul Penelitian: UPAYAPENINGKATAN PEMBELAJARAN MENGGIRING MENGGUNAKAN PENGGUNG KAKI DALAM SEPAK BOLA DENGAN METODE TEAMS GAME TOURNAMENT (TGT) PADA SISWA KELAS V SD NEGERI BERTINGKAT NAIKOTEN.

Lokasi Penelitian : SD Negeri Bertingkat Naikoten Kota Kupang

Demikian surat ini dibuat dan dipergunakan sebagaimana mestinya

Kupang, 23 Juni 2026

Dra. Anggreini D. N. Rupidara, M.Si, Ph.D
NUPTK/7157746647230103



Tembusan :

1. Rektor UKAW
3. Ka. PJKR
4. Mahasiswa/i. Yang Bersangkutan.
5. Arsip

Lampiran 3.2. Surat selesai penelitian

 **PEMERINTAH KOTA KUPANG**
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UPTD SD NEGERI BERTINGKAT NAIKOTEN
Jln. Jend Soeharto No 69 A Telp (0380) 825686
NSS: 101246003035 NPSN : 50305090
Email: sdneribertingkatnaikoten@gmail.com



SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN
Nomor : 038/Pend./SDNBTKN/N/VII/2026

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : MARTINHA AMARAL, S.Pd
NIP : 19661215 198507 2 001
Pangkat/Gol.Ruang : Pembina Tingkat I/ IV B
Jabatan : Kepala Sekolah

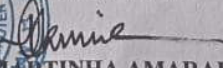
Menerangkan bahwa :

Nama : Dony Tulle
NIM : 21320111
Pekerjaan : Mahasiswa
Fakultas/Jurusan : FKIP PJKR
Universitas : Universitas Kristen Artha Wacana Kupang

Adalah mahasiswa Universitas Kristen Artha Wacana Kupang , yang telah menyelesaikan penelitian selama 2(Dua) Minggu pada UPTD SD Negeri Bertingkat Naikoten dengan judul Skripsi :

“ UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN MENGGIRING MENGGUNAKAN PUNGGUNG KAKI DALAM SEPAK BOLA DENGAN METODE TEAMS GAME TOURNAMENT(TGT) PADA SISWA KELAS VSD NEGERI BERTINGKAT NAIKOTEN ”

Demikian Surat Keterangan ini diberikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

 Kupang, 24 Juli 2026
Kepala Sekolah

MARTINHA AMARAL, S.Pd
NIP : 19661215 198507 2 001

Lampiran 3.3 : RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan: SD Negeri Bertingkat Naikoten

Mata Pelajaran: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)

Kelas / Semester: V (Lima) / 1 (Ganjil)

Materi Pokok: Permainan Bola Besar (Sepak Bola - Teknik Menggiring dengan Punggung Kaki)

Metode Pembelajaran: *Teams Games Tournament* (TGT)

Alokasi Waktu: 2 x 35 Menit (1 Pertemuan)

A. Kompetensi Inti (KI)

- **KI 3:** Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati dan mencoba berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.
- **KI 4:** Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. Kompetensi Dasar (KD) & Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

- **KD 3.1:** Memahami kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.
 - **IPK 3.1.1:** Menjelaskan teknik dasar menggiring bola menggunakan punggung kaki dengan benar.
 - **IPK 3.1.2:** Mengidentifikasi kesalahan posisi tubuh, kaki tumpu, dan perkenaan bola saat menggiring menggunakan punggung kaki.
- **KD 4.1:** Mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.
 - **IPK 4.1.1:** Mendemonstrasikan kontrol bola dan ketepatan arah saat menggiring menggunakan punggung kaki.
 - **IPK 4.1.2:** Mengikuti aturan turnamen kecil (TGT) untuk meningkatkan kelancaran gerakan menggiring bola dan rasa percaya diri.

C. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu menjelaskan dan mengidentifikasi teknik menggiring bola menggunakan punggung kaki secara tepat.
2. Siswa mampu mempraktikkan keterampilan kontrol bola, ketepatan arah, dan kelancaran gerakan menggiring dengan punggung kaki secara konsisten.
3. Melalui metode TGT, siswa dapat menunjukkan peningkatan kerja sama kelompok, sportivitas, serta rasa percaya diri dalam situasi permainan kompetitif.

D. Materi Pembelajaran

- **Teknik Dasar Menggiring dengan Punggung Kaki:**
 1. Posisi awal badan tegak menghadap arah gerakan, pandangan fokus ke bola dan lapangan.
 2. Pergelangan kaki ditekuk ke bawah dan dikunci.
 3. Bola didorong ke depan secara perlahan menggunakan punggung kaki (bagian ikatan tali sepatu).
 4. Bola tetap berada dalam kontrol (tidak jauh dari kaki) dan koordinasi langkah kaki dijaga tetap seimbang.

E. Langkah-Langkah Pembelajaran (Sintaks Metode TGT)

1. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

- **Orientasi:** Guru membuka kelas dengan salam, memeriksa kehadiran siswa, dan memimpin doa.
- **Apersepsi & Motivasi:** Guru mengaitkan materi hari ini dengan kegunaan menggiring bola dalam pertandingan sepak bola nyata dan memberikan penguatan rasa percaya diri.
- **Pemanasan (*Warming Up*):**
 - Peregangan statis dan dinamis yang berfokus pada otot kaki.
 - Permainan kecil mengoper bola estetik untuk meningkatkan denyut nadi.

2. Kegiatan Inti (45 Menit)

- **Fase 1: *Class Presentation* (Penyajian Kelas)**
 - Guru memberikan demonstrasi langsung cara menggiring bola menggunakan punggung kaki.
 - Guru menjelaskan pentingnya kontrol bola dekat, arah gerak yang lurus/berkelok, dan koordinasi langkah.
 - Siswa melakukan tanya jawab singkat mengenai gerakan yang dicontohkan.

- **Fase 2: *Teams* (Belajar dalam Kelompok)**
 - Guru membagi siswa ke dalam beberapa kelompok heterogen (berdasarkan kemampuan akademik/fisik yang seimbang dari data awal/Siklus I).
 - Setiap kelompok berlatih bersama teknik menggiring bola zig-zag melewati corong (*cone*) menggunakan punggung kaki.
 - Siswa yang lebih mahir bertugas membantu melatih temannya yang masih kesulitan kontrol bola (tutor sebaya).
- **Fase 3: *Games* (Permainan Kompetisi)**
 - Guru menyiapkan lintasan menggiring bola (jarak 10-15 meter) dengan rintangan corong.
 - Setiap siswa dalam kelompok harus menggiring bola melewati rintangan menggunakan punggung kaki secepat mungkin tanpa kehilangan kontrol bola.
 - Jika bola keluar jalur, siswa harus mengulangi dari titik kesalahan.
- **Fase 4: *Tournament* (Turnamen Kelompok)**
 - Perwakilan antar kelompok yang memiliki tingkat kemampuan setara diadu dalam satu lintasan turnamen.
 - Skor poin diberikan berdasarkan kecepatan, ketepatan arah, dan kerapian teknik menyentuh bola dengan punggung kaki.
- **Fase 5: *Team Recognition* (Penghargaan Kelompok)**
 - Guru menjumlahkan poin yang diperoleh setiap anggota kelompok.
 - Guru mengumumkan pemenang turnamen dan memberikan apresiasi (pujian/hadiah kecil) kepada kelompok terbaik untuk memicu rasa percaya diri siswa.

3. Kegiatan Penutup (10 Menit)

- **Pendinginan (*Cooling Down*):** Mengatur napas bersama dan meregangkan otot-otot kaki tungkai bawah.
- **Evaluasi & Refleksi:** Guru mengulas catatan kesalahan umum siswa selama turnamen (misal: bola terlalu jauh karena didorong terlalu kuat).
- **Kesimpulan:** Menegaskan kembali hasil latihan hari ini.
- **Doa & Penutup:** Kelas diakhiri dengan doa bersama dan bersalaman antar siswa menjaga sportivitas.

F. Alat, Media, dan Sumber Belajar

- **Media:** Gambar/Video peragaan teknik menggiring (*opsional jika di lapangan menggunakan contoh langsung*).
- **Alat:** Bola sepak (secukupnya), corong/*cone*, peluit, stopwatch, dan lembar skor turnamen.
- **Sumber Belajar:** Buku paket PJOK Kelas V SD dan modul teknik dasar sepak bola.

G. Penilaian (Asesmen)

1. **Penilaian Sikap:** Jurnal observasi perilaku siswa selama proses TGT (kerja sama, sportivitas, percaya diri).
2. **Penilaian Pengetahuan:** Tes lisan atau tertulis pendek mengenai langkah-langkah menggiring dengan punggung kaki.
3. **Penilaian Keterampilan (Format PTK):** Lembar penilaian proses menggiring (skor untuk komponen: Kontrol Bola, Ketepatan Arah, Kelancaran/Koordinasi Gerakan).

No	Nama Siswa	JK
1	AAM	L
2	ASM	L
3	AGS	L
4	AAT	P
5	AW	L
6	AGGR	L
7	CPAN	P
8	CMN	P
9	DNL	P
10	DT	P
11	EBK	P
12	GCHW	P
13	JGA	P
14	JV	L
15	LB	P
16	LKYT	P
17	MKA	P
18	MATR	P
19	MMN	L
20	MLSL	P
21	MUL	P
22	MN	L
23	NUR	P
24	NS	L
25	NEL	L
26	NAZ	P
27	PJ	P
28	QGIT	P
29	RR	L
30	SRGR	P
31	VIAK	L

Lampiran 3.4 . Instrumen penelitian Data siklus I

No	NAMA	JL	SIKAP AWAL					Pelaksanaan					Sikap Akhir					Skor	Skor Maksimal	Rata-Rata
			A	B	C	D	E	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E			
1	AAM	L	4	4	4	3	4	4	5	5	5	5	3	5	4	5	4	64	75	85
2	ASM	L	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	4	3	2	3	2	38	75	51
3	AGS	L	5	4	4	3	4	4	4	3	3	3	5	4	4	3	3	56	75	74
4	AAT	P	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	36	75	48
5	AW	L	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	47	75	63
6	AGGR	L	3	3	2	3	3	4	3	2	4	2	4	2	3	3	4	45	75	60
7	CPAN	P	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	37	75	49
8	CMN	P	3	3	2	3	4	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	40	75	53
9	DNL	P	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	4	4	3	2	3	43	75	57
10	DT	P	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	37	75	49
11	EBK	P	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	4	41	75	55
12	GCHW	P	3	3	2	3	2	2	4	3	2	2	3	3	2	3	3	40	75	79
13	JGA	P	3	2	2	3	3	3	2	3	2	4	3	2	2	3	2	39	75	52
14	JV	L	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	55	75	73
15	LB	P	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	43	75	57
16	LKYT	P	3	3	3	3	4	3	2	2	2	3	3	2	3	4	4	44	75	58
17	MKA	P	3	2	3	2	3	2	2	3	2	4	3	2	3	3	4	41	75	54
18	MATR	P	3	3	4	3	3	2	3	2	2	3	4	2	2	4	3	43	75	57
19	MMN	L	4	4	4	5	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	59	75	78
20	MLSL	P	3	3	2	3	3	3	2	4	2	4	3	3	2	3	3	43	75	57
21	MUL	P	3	3	3	2	3	2	2	2	3	4	2	3	3	3	3	41	75	54
22	MN	L	5	4	5	4	5	4	4	3	4	5	4	5	5	4	5	66	75	88
23	NUR	P	3	3	2	3	2	2	3	3	4	2	4	4	3	3	4	45	75	60
24	NS	L	5	3	4	4	4	2	4	4	3	4	4	5	4	4	4	58	75	77
25	NEL	L	5	4	3	4	4	3	4	5	4	4	3	4	4	3	4	58	75	77
26	NAZ	P	3	2	3	3	3	2	3	4	4	2	3	4	3	3	2	46	75	61
27	PJ	P	5	3	3	3	2	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	50	75	66
28	QGIT	P	3	2	2	2	2	3	2	2	4	2	3	4	2	4	3	40	75	53
29	RR	L	4	3	2	4	4	3	2	3	4	5	2	4	4	3	3	51	75	68
30	SRGR	P	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	55	75	73
31	VIAK	L	4	4	3	3	4	3	2	4	4	5	4	3	3	4	4	54	75	72
			TOTAL SKOR															1455	75	
			TOTA; RATA-RATA															46,93		

Lampiran 3.5. Instrumen penelitian Data siklus II

No	NAMA	JL	SIKAP AWAL					Pelaksanaan					Sikap Akhir					Skor	Skor Maksimal	Rata-Rata
			A	B	C	D	E	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E			
1	AAM	L	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	74	75	98
2	ASM	L	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	73	75	97
3	AGS	L	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	75	75	100
4	AAT	P	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	73	75	97
5	AW	L	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	72	75	96
6	AGGR	L	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	70	75	93
7	CPAN	P	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	74	75	98
8	CMN	P	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	72	75	96
9	DNL	P	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	72	75	96
10	DT	P	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	71	75	94
11	EBK	P	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	71	75	94
12	GCHW	P	5	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	70	75	93
13	JGA	P	5	5	4	5	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	5	70	75	93
14	JV	L	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	4	70	75	93
15	LB	P	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	5	70	75	93
16	LKYT	P	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	70	75	93
17	MKA	P	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	70	75	93
18	MATR	P	5	4	5	5	5	5	4	5	4	4	5	5	4	5	5	70	75	93
19	MMN	L	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	73	75	97
20	MLSL	P	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	4	5	5	5	70	75	93
21	MUL	P	5	5	5	4	5	4	5	5	4	5	5	5	4	5	5	71	75	94
22	MN	L	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	74	75	98
23	NUR	P	5	5	4	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	70	75	93
24	NS	L	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	73	75	97
25	NEL	L	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	72	75	96
26	NAZ	P	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	5	70	75	93
27	PJ	P	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	70	75	93
28	QGIT	P	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	4	70	75	93
29	RR	L	5	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	71	75	94
30	SRGR	P	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	74	75	98
31	VIAK	L	5	5	4	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	72	75	96
			TOTAL SKOR															2217	75	
			TOTA; RATA-RATA															71,52		

Lampiran dokumentasi kegiatan penelitian

Siklus I



Lampiran Dokumentasi Siklus II

