

**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN *PASSING* DALAM
PEMBELAJARAN SEPAK BOLA MELALUI METODE
PERMAINAN TARGET PADA SISWA SDN GUNUNG SAHARI
UTARA 01 JAKARTA**



Intelligentia - Dignitas

RIZKI DWINATA

1601621089

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan/Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2026

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal	
Pembimbing I <u>Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd</u> NIP. 197510092005011002		22/07/26	
Pembimbing II <u>Dr. Muhammad Gilang Ramadhan, M.Pd</u> NIP. 199402162024061003		22/07/26	
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kes</u> NIP. 197205222006042001	Ketua		20/07/2026
2. <u>Dr. Slamet Sukriadi, M.Pd</u> NIP. 198210282015041002	Sekretaris		22/07/26
3. <u>Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd</u> NIP. 197510092005011002	Anggota		24/07/26
4. <u>Dr. Muhammad Gilang Ramadhan, M.Pd</u> NIP. 199402162024061003	Anggota		27/07/26
5. <u>Eko Prabowo, M.Pd</u> NIP. 198604172020121012	Anggota		24/07/26

PERNYATAAN ORISINALITAS

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan sebelumnya untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta, maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan dari diri saya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar Pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 01 Juli 2026

Yang membuat pernyataan,



Rizki Dwinata

NIM. 1601621089

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220

Telepon/Faksimili: 021-4894221

Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Rizki Dwinata
NIM : 1601621089
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan / Pendidikan Jasmani
Alamat email : rdwinata43@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN PASSING DALAM PEMBELAJARAN

SEPAK BOLA MELALUI METODE PERMAINAN TARGET PADA SISWA SDN

GUNUNG SAHARI UTARA 01 JAKARTA

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 29 Juli 2026

Penulis

(Rizki Dwinata)

**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN *PASSING* DALAM
PEMBELAJARAN SEPAK BOLA MELALUI METODE PERMAINAN
TARGET PADA SISWA SDN GUNUNG SAHARI UTARA 01 JAKARTA**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan teknik dasar *passing* sepak bola melalui metode permainan target pada siswa kelas V SDN Gunung Sahari Utara 01 Jakarta. Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan menggunakan model siklus. Prosedur penelitian terbagi ke dalam dua siklus, di mana masing-masing siklus terdiri dari empat komponen utama yaitu: perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V A SDN Gunung Sahari Utara 01 Jakarta yang berjumlah 32 siswa, terdiri atas 15 siswa laki-laki dan 17 siswa perempuan. Instrumen pengumpulan data meliputi lembar observasi aktivitas pembelajaran dan instrumen tes praktik untuk mengukur penguasaan teknik dasar *passing* kaki bagian dalam. Seluruh data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan teknik persentase deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan *passing* sepak bola siswa yang signifikan pada setiap tahapan tindakan. Hasil ketuntasan belajar yang diperoleh pada Siklus I mencatat bahwa tidak ada siswa (0%) yang berada pada kategori “sangat baik”, kategori “baik” sebanyak 3 siswa (8%), kategori “cukup” sebanyak 22 siswa (61%), dan kategori “kurang” sebanyak 11 siswa (31%). Kondisi tersebut mengalami peningkatan yang sangat baik pada Siklus II, di mana siswa pada kategori “sangat baik” meningkat menjadi 4 siswa (14%), kategori “baik” sebanyak 9 siswa (25%), kategori “cukup” sebanyak 23 siswa (64%), dan tidak ada lagi siswa (0%) yang berada dalam kategori “kurang”. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa penerapan tahapan pembelajaran dengan menggunakan metode permainan target terbukti efektif meningkatkan kemampuan *passing* sepak bola pada siswa kelas V SDN Gunung Sahari Utara 01 Jakarta.

Kata Kunci: *passing* sepak bola, metode permainan target, keterampilan teknik dasar *passing*, Penelitian Tindakan Kelas, sekolah dasar.

Intelligentia - Dignitas

IMPROVING PASSING ABILITY IN SOCCER LEARNING THROUGH THE TARGET GAME METHOD FOR STUDENTS OF SDN GUNUNG SAHARI UTARA 01 JAKARTA

ABSTRACT

This study aims to determine the improvement of basic soccer passing skills through the target game method among fifth-grade students at SDN Gunung Sahari Utara 01 Jakarta. This study employed Classroom Action Research (CAR) conducted using a cyclic model. The research procedure was divided into two cycles, each consisting of four main components: planning, acting, observing, and reflecting. The subjects of this study were 32 students of Class V A at SDN Gunung Sahari Utara 01 Jakarta, consisting of 15 male students and 17 female students. Data collection instruments included learning activity observation sheets and a practical test instrument to measure the mastery of inner-foot passing techniques. All collected data were then analyzed using quantitative descriptive percentage techniques. The results showed a significant increase in students' soccer passing ability at each stage of action. The learning completeness results obtained in Cycle I noted that no students (0%) were in the "very good" category, 3 students (8%) were in the "good" category, 22 students (61%) were in the "fair" category, and 11 students (31%) were in the "poor" category. This condition improved significantly in Cycle II, where students in the "very good" category increased to 4 students (14%), the "good" category reached 9 students (25%), the "fair" category reached 23 students (64%), and there were no longer any students (0%) in the "poor" category. Based on these results, it can be concluded that the implementation of easy, medium, and difficult learning stages using plastic balls proved effective in improving soccer passing learning outcomes using the inner foot among fifth-grade students at SDN Gunung Sahari Utara 01 Jakarta.

Keywords: soccer passing, target game method, basic passing skills, Classroom Action Research (CAR), elementary school

Intelligentia - Dignitas

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nyalah sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul Upaya Meningkatkan Kemampuan Passing dalam Pembelajaran Sepak Bola Melalui Metode Permainan Target pada Siswa SDN Gunung Sahari Utara 01 Jakarta”. Pada kesempatan ini, peneliti hendak menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moral maupun materi sehingga proposal penelitian ini dapat selesai. Ucapan terima kasih ini peneliti tujukan kepada:

1. Kepada Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd dan Dr. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd selaku Dekan dan Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian
2. Kepada Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd., M.Pd., AIFO selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani beserta dosen pembimbing 1 saya yaitu Muchtar Hendra Hasibuan S.Pd, M.Pd dan Dr. Muhammad Gilang Ramadhan, S.Si., M.Pd. selaku dosen pembimbing 2 yang telah mendidik dan memberikan bimbingan selama masa penyusunan skripsi ini.
3. Kepada kepala sekolah dan staf guru SDN Gunung sahari utara 01 atas kesempatan kepada peneliti dalam melakukan penelitian serta memperoleh informasi yang diperlukan selama penelitian berlangsung.
4. Empat, terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua peneliti tercinta bapak Untung Prayitno dan Ibu Uripah, dan Istri saya yaitu Stevira Islamanda yang telah memberikan segala dukungan, cinta, dan pengorbanan tanpa batas. Semangat dan doa mereka selama ini tetap menjadi sumber kekuatan yang tak ternilai bagi peneliti
5. Kelima, kepada saudara laki laki peneliti Aditya Eka Yuniarso yang selalu memberikan dukungan moral dan materi.

6. Keenam, teman terdekat, teman kecil, teman SMA dan teman-teman seperjuangan prodi Pendidikan Jasmani yang telah memberikan semangat dan bantuan dalam menyelesaikan penulisan ini.

Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang membaca. Peneliti menyadari bahwa penelitian ini memiliki banyak kekurangan.

Jakarta, 01 Juli 2026
Peneliti,

Rizki Dwinata



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GRAFIK.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian	6
C. Perumusan Masalah	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORETIK	8
A. Konsep Penelitian Tindakan	8
B. Konsep Model Tindakan.....	12
C. Kerangka Teoretik.....	13
1. Hakikat Pendidikan Jasmani	13
2. Hakikat Pembelajaran	18
3. Hakikat Sepak Bola	20
4. Hakikat Permainan Target.....	31
5. Hakikat <i>Passing</i> Sepak Bola	33
6. Hakikat Karakteristik Siswa Sekolah Dasar (SD) Kelas V (Fase C)	38
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	42
A. Tujuan Penelitian	42
B. Tempat dan Waktu Penelitian	42
C. Prosedur Penelitian Tindakan	42
D. Teknik Pengumpulan Data.....	45

E .Validasi Data	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	52
A. Deskripsi Hasil Penelitian	52
B. Pembahasan.....	65
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	70
A. Kesimpulan	70
B. Saran	71
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	129



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

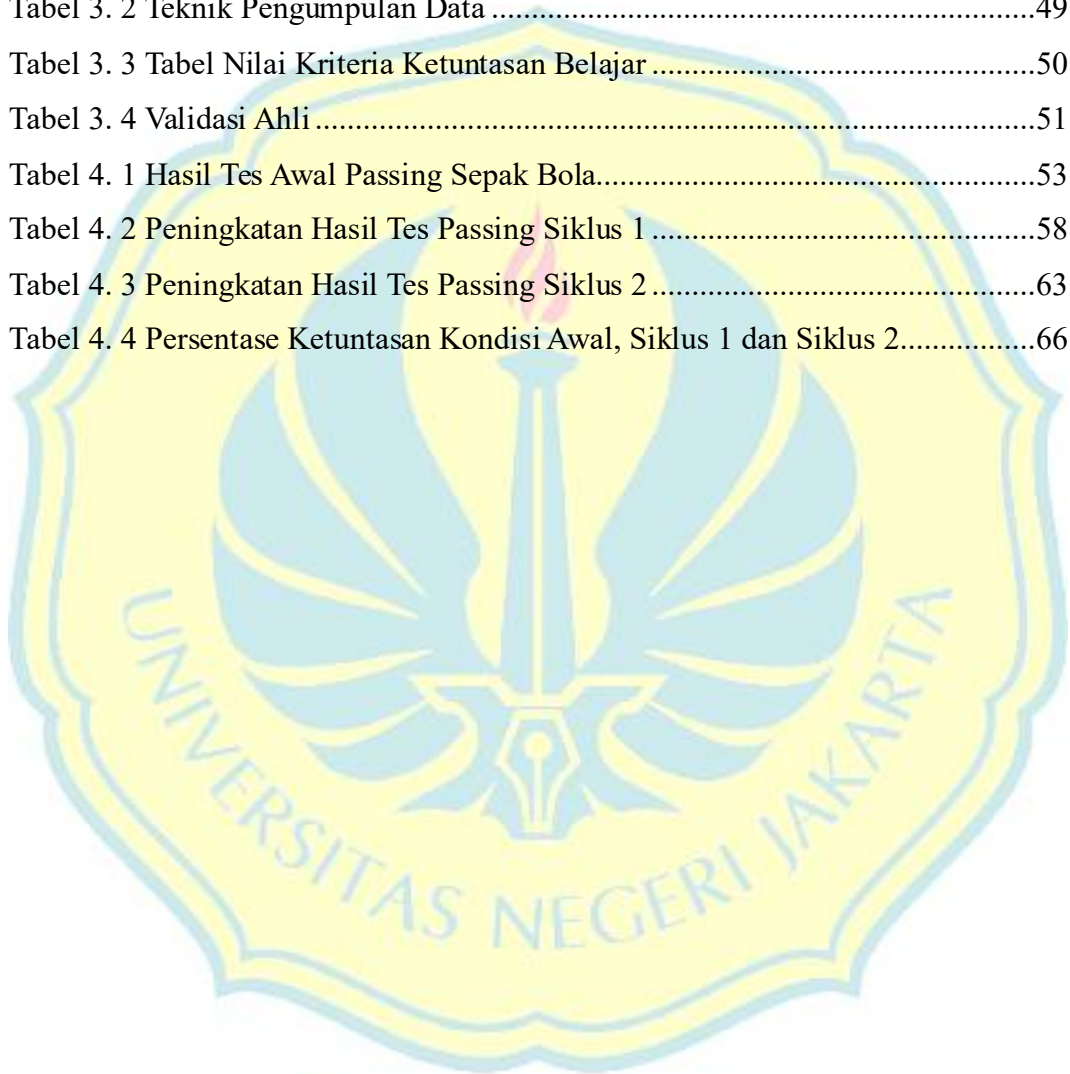
Gambar 2. 1 Teknik Menendang Bola, Menggunakan Punggung Kaki.....	23
Gambar 2. 2 Teknik Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam.....	23
Gambar 2. 3 Teknik Menggiring Bola dengan Punggung Kaki	25
Gambar 2. 4 Teknik Menyundul Bola yaitu tanpa Loncat	25
Gambar 2. 5 Passing Kaki Bagian Dalam.....	26
Gambar 2. 6 Ukuran Lapangan Sepak Bola.....	26
Gambar 4. 1 Permainan Target Passing Level 1	55
Gambar 4. 2 Permainan Target Passing Level 2	56
Gambar 4. 3 Permainan Target Passing Level 3	57



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kisi-kisi Instrumen Penilaian Keterampilan (Psikomotor)	45
Tabel 3. 2 Teknik Pengumpulan Data	49
Tabel 3. 3 Tabel Nilai Kriteria Ketuntasan Belajar	50
Tabel 3. 4 Validasi Ahli	51
Tabel 4. 1 Hasil Tes Awal Passing Sepak Bola.....	53
Tabel 4. 2 Peningkatan Hasil Tes Passing Siklus 1	58
Tabel 4. 3 Peningkatan Hasil Tes Passing Siklus 2	63
Tabel 4. 4 Persentase Ketuntasan Kondisi Awal, Siklus 1 dan Siklus 2.....	66



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4. 1 Peningkatan Hasil Tes Passing Sepak Bola Siklus 1	59
Grafik 4. 2 Peningkatan Hasil Tes Passing Siklus 2.....	64
Grafik 4. 3 Peningkatan Hasil Tes Passing Kondisi Awal, Siklus 1 & Siklus 2.....	68



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Modul Ajar Siklus.....	77
Lampiran 2 Form Data awal	96
Lampiran 3 Catatan Observasi	98
Lampiran 4 Form Penilaian Tes awal Passing Sepak Bola	100
Lampiran 5 Catatan Lapangan Siklus 1 Pertemuan 1	101
Lampiran 6 Catatan Lapangan Siklus 1 Pertemuan 2	103
Lampiran 7 Catatan Lapangan Siklus 1 Pertemuan 3	104
Lampiran 8 Hasil Tes Passing Sepak Bola Siklus 1	105
Lampiran 9 Form Penilaian Ketreampilan (psikomotorik) Siklus 1	107
Lampiran 10 Catatan Lapangan Siklus 2 Pertemuan 1	108
Lampiran 11 Catatan Lapangan Siklus 2 Pertemuan 2	109
Lampiran 12 Catatan Lapangan Siklus 2 Pertemuan 3	110
Lampiran 13 Hasil Tes Passing Sepak Bola Siklus 2	112
Lampiran 14 Form Keterampilan (Psikomotorik) Siklus 2	114
Lampiran 15 Form Penilaian Sikap (Afektif)	115
Lampiran 16 Form Penilaian Pengetahuan	116
Lampiran 17 Surat Keterangan Validasi Penelitian	117
Lampiran 18 Surat Validasi Pembelajaran	118
Lampiran 19 Surat Validasi Sekolah Guru Pendidikan Jasmani	119
Lampiran 20 Surat Izin Penelitian	120
Lampiran 21 Surat Balasan Izin Penelitian	121
Lampiran 22 Kisi Kisi Instrumen	122
Lampiran 23 Dokumentasi	126