

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR *DRIBBLING*
SEPAK BOLA DENGAN METODE *FLIPPED CLASSROOM*
PADA SISWA KELAS VIII A SMP BUNDA HATI KUDUS
JAKARTA**



Intelligentia - Dignitas

**EMMANUEL IVAN BARIA
1601619073**

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

LEMBAR PENGESAHAN SKIRPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
------	--------------	---------

Pembimbing I

Dr. Eka Fitri Novita Sari, S.Pd, M.Pd
NIP. 197908252005012002



13/08²⁶

Pembimbing II

Dr. Slamet Sukriadi, M.Pd
NIP. 198210282015041002



12/08²⁶

Nama

Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

1. Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kes, AIFO
NIP. 197205222006042001

Ketua



13/08²⁶

2. Drs. Mustara, M.Pd
NIP. 196607072001121001

Sekretaris



12/08²⁶

3. Dr. Eka Fitri Novita Sari, S.Pd, M.Pd
NIP. 197908252005012002

Anggota



13/08²⁶

4. Dr. Slamet Sukriadi, M.Pd
NIP. 198210282015041002

Anggota



12/08²⁶

5. Dr. Anang Setiawan, M.Pd.
NIP. 198911152025061001

Anggota



11/08²⁰²⁶

Tanggal Lulus: 16 Juli 2026

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

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

Jakarta, 25 Juli 2026

Yang membuat pernyataan



Emmanuel Ivan Baria

Nim. 1601619073



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 : Emmanuel Ivan Baria
NIM : 1601619073
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan / Pendidikan Jasmani
Alamat email : emmanuel.ivan16@guru.smp.belajar.id

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 Hasil Belajar Dribbling Sepak Bola Dengan Metode
Flipped Classroom Pada Siswa Kelas VIII A SMP Bunda Hati Kudus 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 , 12 Agustus 2026

Penulis


(Emmanuel Ivan Baria)
nama dan tanda tangan

ABSTRAK

Penelitian ini menerapkan metode *flipped classroom* berbasis video tutorial pada siswa kelas VIII A SMP Bunda Hati Kudus Jakarta dikarenakan dalam proses pembelajaran *dribbling* sepak bola masih dijumpai berbagai permasalahan, seperti rendahnya penguasaan teknik dasar, kurangnya minat belajar siswa, serta penggunaan metode pembelajaran yang monoton.

Metode *flipped classroom* dipilih karena memberikan kesempatan kepada siswa untuk mempelajari materi melalui video tutorial sebelum pembelajaran tatap muka berlangsung, sehingga waktu praktik di lapangan dapat dimanfaatkan secara lebih efektif. Penelitian ini menggunakan pendekatan tindakan kelas dengan tahapan perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Data diperoleh melalui penilaian aspek kognitif, afektif, dan psikomotor siswa sebelum dan sesudah penerapan metode *flipped classroom*.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pemahaman *dribbling* sepak bola, kemampuan *dribbling* sepak bola, dan partisipasi aktif ataupun motivasi belajar dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Dengan demikian, penerapan metode *flipped classroom* berbasis video tutorial dapat menjadi alternatif model pembelajaran yang adaptif terhadap perkembangan teknologi di era digital dalam meningkatkan hasil belajar *dribbling* sepak bola sekaligus mendukung pembelajaran pendidikan jasmani.

Kata Kunci: *flipped classroom*, *dribbling* sepak bola, pendidikan jasmani, SMP Bunda Hati Kudus Jakarta

ABSTRACT

This study implements a video tutorial-based flipped classroom method for Class VIII A students at SMP Bunda Hati Kudus Jakarta since various problems are still found in the soccer dribbling learning process, such as low mastery of basic techniques, lack of student interest in learning, and the use of monotonous teaching methods.

The flipped classroom method was chosen because it provides students with the opportunity to study the material through video tutorials before face-to-face learning takes place, allowing practice time on the field to be used more effectively. This study employed a classroom action research approach consisting of planning, implementation, observation, and reflection stages. Data were obtained through assessments of students' cognitive, affective, and psychomotor aspects before and after the implementation of the flipped classroom method.

The results of the study indicate an improvement in students' understanding of soccer dribbling, soccer dribbling skills, active participation, and learning motivation in physical education learning. Thus, the implementation of a video tutorial-based flipped classroom method can serve as an alternative innovative learning model to improve soccer dribbling learning outcomes while also supporting physical education learning that is adaptive to technological developments in the digital era.

Keywords: *flipped classroom, soccer dribbling, physical education, SMP Bunda Hati Kudus Jakarta*

KATA PENGANTAR

Skripsi berjudul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Dribbling* Sepak Bola dengan Metode *Flipped Classroom* Pada Siswa Kelas VIII A SMP Bunda Hati Kudus” ini ditulis berdasarkan beberapa pertimbangan. Selain dipengaruhi oleh kesadaran akan pentingnya perkembangan teknologi pada kegiatan belajar-mengajar, penelitian ini turut dipengaruhi oleh minat penulis dalam bidang sepak bola. Di sisi lain, lokasi penelitian yakni SMP Bunda Hati Kudus Jakarta adalah tempat penulis dahulu menempuh pendidikan yang kini menjadi tempat mengajar dan menerapkan ilmu. Oleh sebab itu, penelitian ini turut dimotivasi oleh harapan untuk memberikan sumbangsih ilmu bagi almamater SMP Bunda Hati Kudus, dan sekaligus menambah rujukan bagi pembelajaran olahraga sepak bola kepada peserta didik jenjang sekolah menengah pertama.

Terdapat banyak uluran tangan dalam penyelesaian tugas akhir ini. Puji dan syukur yang teramat besar penulis persembahkan kepada TUHAN yang telah meluruskan jalan dan memberi kekuatan selama pengerjaan skripsi. Tidak lupa, penulis juga hendak mengucapkan terima kasih secara khusus kepada pihak-pihak yang terlibat dan mendukung penulis, antara lain:

1. Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan atas kelancaran proses akademik di fakultas.
2. Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kes selaku Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani atas kelancaran proses akademik di program studi.
3. Drs. Mustara, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah

mendampingi selama perkuliahan.

4. Dr. Eka Fitri Novita Sari, S.Pd, M.Pd dan Dr. Slamet Sukriadi, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Skripsi, telah memberi bimbingan tugas akhir.
5. Suster Albertine selaku Kepala Yayasan Bunda Hati Kudus dan Suster Mustika Dewi Maria, S.Pd selaku Kepala Sekolah SMP Bunda Hati Kudus Jakarta yang telah memberi izin bagi terselenggaranya penelitian.
6. Keluarga, khususnya ibunda Dra. Silvana Retno N. dan ayahanda Ignatius Jopie Baria yang mendukung penulis dalam menempuh pendidikan tinggi.
7. Kolega SMP Bunda Hati Kudus Jakarta yang telah mendukung kegiatan mengajar, yakni Gregorius Sirman Nahak, S.Pd, Agus Hartono, S.Pd, Nelson Mahulae, M. Pd, Leonardus Deo Dewantara, S.Pd.
8. Keluarga besar Pendidikan Jasmani UNJ, meliputi para dosen dan teman seangkatan yang terlampaui banyak untuk disebutkan satu per satu.
9. Teman-teman yang mendukung, antara lain Antonius Satrio Wicaksono dan Calvin Kurniawan.

Pada akhirnya, harus diakui bahwa skripsi ini jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran sangat dibutuhkan agar tercipta diskusi dan evaluasi yang mendalam terkait penerapan metode *flipped classroom*, juga agar penulis dapat menulis dengan lebih baik lagi.

Jakarta, 10 April 2024

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GRAFIK	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian	12
C. Perumusan Masalah.....	12
D. Kegunaan Hasil Penelitian.....	12
BAB II KAJIAN TEORITIK	14

Konsep Penelitian Tindakan.....	14
A. Konsep Model Tindakan	21
1. Model Kemmis & Taggart.....	21
B. Kerangka Teoritik.....	29
1. <i>Flipped Classroom</i>	29
2. Karakteristik Anak SMP	33
3. Pembelajaran Pendidikan Jasmani SMP	37
4. Sepak Bola.....	40
5. <i>Dribbling</i> dalam Sepak Bola	40
6. Hasil Belajar	40
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	46
A. Tujuan Penelitian.....	46
B. Tempat dan Waktu Penelitian	46
1. Tempat penelitian	46
2. Waktu Penelitian	46
3. Subjek Penelitian.....	46
C. Prosedur Penelitan Tindakan	46
1. Perencanaan (<i>Planning</i>).....	47
2. Pelaksanaan Tindakan (<i>Action</i>).....	47

3. Observasi (Observation)	48
4. Refleksi (Reflection).....	48
D. Teknik Pengumpulan Data	50
1. Kisi-Kisi Instrumen	50
2. Jenis Instrumen.....	62
3. Validasi Instrumen.....	62
E. Validasi Data	63
1. Teknik Analisis Data	64
BAB IV PEMBAHASAN.....	66
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	66
1. Pra Tindakan.....	66
2. Deskripsi Siklus I	69
B. Pembahasan	73
BAB V KESIMPULAN & SARAN.....	75
A. Kesimpulan.....	75
B. Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA.....	78
LAMPIRAN	84
Lampiran 1: Modul Ajar Pre Test.....	84
Lampiran 2: Modul Ajar Siklus 1.....	87

Lampiran 3: Kisi-kisi Instrumen Kognitif	90
Lampiran 4: Kisi-kisi Instrumen Afektif	91
Lampiran 5: Kisi-kisi Instrumen Psikomotor	93
Lampiran 6: Permohonan Dosen Pembimbing.....	97
Lampiran 7: Surat Izin Penelitian	99
Lampiran 8: Surat Balasan Izin Penelitian	100
Lampiran 9: Surat Keterangan Validasi	101
Lampiran 10: Surat Permohonan Ujian Skripsi.....	104
Lampiran 11: Lembar Persetujuan Ujian Skripsi	105
Lampiran 12: Lembar Hasil Observasi Penelitian.....	106
Lampiran 13: Dokumentasi Pre Test	153
Lampiran 14: Dokumentasi Siklus 1	154
RIWAYAT HIDUP	157
Lembar Persembahan	158

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Penelitian Tindakan Kelas Model Kemmis & Taggart25

Gambar 3.1 Lintasan *Dribbling* Nurhasan (2016).....57



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Instrumen Penilaian Kognitif <i>Dribbling</i> Siswa Kelas VII A.....	51
Tabel 3.2 Instrumen Penilaian Afektif <i>Dribbling</i> Siswa Kelas VII A.....	53
Tabel 3.3 Instrumen Penilaian Psikomotor <i>Dribbling</i> Siswa Kelas VII A.....	59
Tabel 3.4 Daftar Pakar yang Memvalidasi Penelitian	62
Tabel 4.1 Perkembangan Kemampuan <i>Dribbling</i> Sepak Bola Hasil Observasi Pra-Tindakan.....	67
Tabel 4.2 Perkembangan Kemampuan <i>Dribbling</i> Sepak Bola Hasil Observasi Pra-Tindakan Skala Sangat Baik (SB).....	68
Tabel 4.3 Perkembangan Kemampuan <i>Dribbling</i> Sepak Bola Hasil Observasi Siklus I	71
Tabel 4.4 Perkembangan Kemampuan <i>Dribbling</i> Sepak Bola Hasil Observasi Siklus I Skala Sangat Baik (SB).....	72

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Perkembangan Kemampuan <i>Dribbling</i> Sepak Bola Skala Sangat Baik (SB)	69
Grafik 4.2 Perkembangan Kemampuan <i>Dribbling</i> Sepak Bola Skala Sangat Baik (SB)	73
Grafik 4.3 Grafik 4.3 Peningkatan Kemampuan <i>Dribbling</i> Sepak Bola Pra Tindakan dan Siklus I pada Skala Sangat Baik (SB)	74



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Modul Ajar Pre Test	84
Lampiran 2: Modul Ajar Siklus 1.....	87
Lampiran 3: Kisi-kisi Instrumen Kognitif.....	90
Lampiran 4: Kisi-kisi Instrumen Afektif.....	91
Lampiran 5: Kisi-kisi Instrumen Psikomotor	93
Lampiran 6: Permohonan Dosen Pembimbing.....	97
Lampiran 7: Surat Izin Penelitian.....	99
Lampiran 8: Surat Balasan Izin Penelitian	100
Lampiran 9: Surat Keterangan Validasi	101
Lampiran 10: Surat Permohonan Ujian Skripsi.....	104
Lampiran 11: Lembar Persetujuan Ujian Skripsi	105
Lampiran 12: Lembar Hasil Observasi Penelitian.....	106
Lampiran 13: Dokumentasi Pre Test.....	153
Lampiran 14: Dokumentasi Siklus 1.....	154

Intelligentia - Dignitas