

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR *PASSING* DENGAN KAKI  
BAGIAN DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA MELALUI LATIHAN  
MENGUNAKAN TARGET PADA SISWA KELAS VIII  
SMP TARUNA BANGSA JAKARTA BARAT**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh  
Gelar Strata Satu Pendidikan Program Studi Pendidikan  
Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh :

NAUFAL FITRAH

41182191180161

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI  
2023**

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Passing* Dengan Kaki Bagian Dalam Permainan Sepakbola Melalui Latihan Menggunakan Target Pada Siswa Kelas VIII SMP Taruna Bangsa Jakarta Barat" telah diterima dan disahkan oleh Pembimbing Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam "45" Bekasi.

Pembimbing



**Dr. Bujang, Drs., M.Si**

Mengetahui

Dekan FKIP UNISMA Bekasi



**Yudi Budianti, M.Pd**

Disahkan Oleh

Ketua Jurusan Penjaskesrek



**Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO**

## LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi yang berjudul "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Passing* Dengan Kaki Bagian Dalam Permainan Sepakbola Melalui Latihan Menggunakan Target Pada Siswa Kelas VIII SMP Taruna Bangsa Jakarta Barat" telah diterima dan disahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam "45" Bekasi.

Hari : Kamis

Tanggal : 26 Januari 2023

Panitia Ujian Sidang Skripsi UNISMA Bekasi :

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd

(.....)

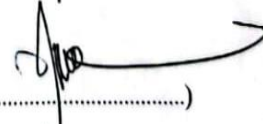
Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO

(.....)

Penguji I : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd

(.....)

Penguji II : Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO

(.....)

Penguji III : Azi Faiz Ridlo, M.Pd

(.....)

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Naufal Fitrah

NPM : 41182191180161

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "*Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Dengan Kaki Bagian Dalam Permainan Sepakbola Melalui Latihan Menggunakan Target Pada Siswa Kelas VIII SMP Taruna Bangsa Jakarta Barat*" ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya orang lain, ataupun segala kemungkinan lain yang pada hakikatnya bukan merupakan karya saya secara orosinil dan otentik. Bila kemudian ini diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim Fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi dengan sanksi berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakkan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, 26 Januari 2023

Saya



METERA  
TEMPER  
DB4AKX221287191

Naufal Fitrah

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

**Motto :**

*Berusaha dan berdo'a adalah suatu kunci kesuksesan, oleh karena itu lakukanlah kedua hal tersebut.*

**Persembahan :**

*Skripsi Ini Saya Persembahkan Untuk  
Ayah, Ibu dan Adikku Tercinta Serta  
Teman-Teman Seperjuangan.*

## ABSTRAK

**NAUFAL FITRAH, NPM : 41182191180161,** Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Passing* Dengan Kaki Bagian Dalam Permainan Sepakbola Melalui Latihan Menggunakan Target Pada Siswa Kelas VIII SMP Taruna Bangsa Jakarta Barat. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam “45” Bekasi.

Penelitian ini bertujuan untuk Meningkatkan Hasil Belajar *Passing* Dengan Kaki Bagian Dalam Permainan Sepakbola Melalui Latihan Menggunakan Target Pada Siswa Kelas VIII SMP Taruna Bangsa Jakarta Barat. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) sedangkan subyek penelitian ini adalah siswa kelas VIII yang berjumlah 16 siswa.

Pada observasi awal siswa yang belum memahami konsep gerakan *passing* dengan kaki bagian dalam permainan sepakbola yaitu 10 siswa atau 62.50% dari 16 siswa, sedangkan yang tuntas yaitu 6 siswa atau 37.50%. Pada siklus I setelah diberikan latihan *passing* berhadapan dan latihan *passing* mengenai botol plastik terjadi peningkatan yaitu siswa yang tidak tuntas menjadi 6 siswa atau 37.50%, dan siswa yang tuntas naik menjadi 10 siswa atau 62.50%. Pada siklus II pembelajaran diubah menjadi latihan *passing* tembak teman dan latihan *passing* melewati hula hoop sehingga terjadi peningkatan yang sangat pesat yaitu siswa yang tuntas menjadi 14 siswa atau 87.50 % dan yang tidak tuntas hanya 2 siswa atau 12.50%.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka disarankan bagi guru untuk meningkatkan metode pembelajaran *passing* dengan kaki bagian dalam permainan sepakbola yang diberikan kepada siswa, salah satunya dengan menggunakan latihan menggunakan target.

**Kata Kunci :** *Hasil Belajar, Passing dengan Kaki Bagian Dalam, Latihan Target.*

## **ABSTRACT**

**NAUFAL FITRAH, NPM : 41182191180161,** *Efforts to Improve Learning Outcomes of Passing With Inner Feet in Football Games Through Targeted Exercises for Class VIII Students of Taruna Bangsa Junior High School, West Jakarta. Thesis. Faculty of Teacher Training and Education. Islamic University "45" Bekasi.*

*This study aims to improve the learning outcomes of passing with the inner foot in soccer games through training using targets for class VIII students at Taruna Bangsa Junior High School, West Jakarta. This study uses the Class Action Research (CAR) method, while the subject of this study were class VIII students, totaling 16 students.*

*In the initial observation, students who did not understand the concept of passing with the foot in the soccer game were 10 students or 62.50% of 16 students, while those who completed were 6 students or 37.50%. In the first cycle, after being given the target practice of passing face to face and passing on plastic bottles, there was an increase, namely students who did not complete to 6 students or 37.50%, and students who completed increased to 10 students or 62.50%. In the second cycle the exercise was changed to friend shoot pass and passing through the hula hoop so that there was a very rapid increase, namely students who completed 14 students or 87.50% and those who did not complete only 2 students or 12.50%.*

*Based on the results of the research obtained, it is recommended for teachers to improve the method of learning passing with the inner foot in the football game given to students, one of which is by using exercises using targets.*

**Keywords: Learning Outcomes, Inner Leg Passing, Target Practice.**

## KATA PENGANTAR



Puji syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas berkat, rahmat, taufik dan hidayah-Nya, penyusunan skripsi yang berjudul *“Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Dengan Kaki Bagian Dalam Permainan Sepakbola Melalui Latihan Menggunakan Target Pada Siswa Kelas VIII SMP Taruna Bangsa Jakarta Barat”* dapat selesai dengan baik.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan skripsi ini banyak mengalami kendala, namun berkat bantuan, bimbingan, kerjasama berbagai pihak dan berkah dari Allah SWT sehingga kendala-kendala yang dihadapi tersebut dapat diatasi. Untuk itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan kepada Bapak **Dr. Bujang, Drs., M.Si.**, selaku pembimbing, dengan sabar, tekun, tulus dan ikhlas meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran memberikan bimbingan, motivasi, arahan, dan saran-saran yang sangat berharga kepada penulis selama menyusun skripsi. Selanjutnya ucapan terima kasih penulis sampaikan pula kepada :

1. Bapak Dr. Hermanto, Drs., M.M., M.Pd. selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.



3. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO. Sebagai Ketua Jurusan Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
4. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Penjaskesrek FKIP UNISMA Bekasi yang telah memberi bekal ilmu pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan menyelesaikan penulisan skripsi ini.
5. Bapak kepala sekolah, guru-guru, staf tata usaha, serta siswa SMP Taruna Bangsa Jakarta Barat yang telah banyak membantu dalam mengumpulkan data demi kelancaran pelaksanaan penelitian dan penyelesaian skripsi ini.
6. Orang tua yang sangat banyak memberikan bantuan moril, material, arahan, dan selalu mendoakan keberhasilan dan keselamatan selama menempuh pendidikan.
7. Teman-teman mahasiswa program studi Penjaskesrek khususnya kelas E yang telah memberikan banyak masukan kepada penulis baik selama mengikuti perkuliahan maupun dalam penulisan skripsi ini.
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebut satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

Akhirnya, dengan segala kerendahan hati penulis menyadari masih banyak terdapat kekurangan-kekurangan, sehingga penulis mengharapkan adanya saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Bekasi, 26 Januari 2023  
Penulis

Naufal Fitrah

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Batasan Masalah dan Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Definisi Operasional .....	6
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>8</b>
A. Hakikat Pendidikan Jasmani.....	8
B. Hakikat Hasil Belajar.....	10
C. Hakikat Sepakbola .....	11
D. Hakikat <i>Passing</i> Sepakbola .....	21
E. Hakikat <i>Passing</i> Dengan Kaki Bagian Dalam.....	25
F. Hakikat Latihan Menggunakan Target .....	27
G. Penelitian Yang Relevan.....	30
H. Kerangka Berfikir .....	32

<b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN .....</b>	<b>34</b>
A. Metode Penelitian .....	34
B. Subyek Penelitian .....	35
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	35
D. Desain dan Langkah-Langkah Penelitian .....	35
E. Instrumen Penelitian .....	37
F. Prosedur Analisis Data.....	40
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>42</b>
A. Deskripsi Data.....	42
B. Hasil Penelitian .....	44
C. Pembahasan .....	60
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>64</b>
A. Simpulan .....	64
B. Saran .....	64
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>67</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Sepakbola .....	13
Gambar 2.2 Bola Sepak.....	14
Gambar 2.3 Gawang.....	14
Gambar 2.4 <i>Jersey</i> .....	15
Gambar 2.5 Pelindung Tulang Kering .....	15
Gambar 2.6 Kaus Kaki .....	16
Gambar 2.7 Sarung Tangan Penjaga Gawang.....	16
Gambar 2.8 Sepatu .....	17
Gambar 2.9 Mengoper Bola.....	18
Gambar 2.10 Mengontrol Bola .....	19
Gambar 2.11 Menggiring Bola .....	19
Gambar 2.12 Menembak Bola .....	20
Gambar 2.13 Menyundul Bola.....	21
Gambar 2.14 <i>Passing</i> Dengan Kaki Bagian Dalam .....	23
Gambar 2.15 <i>Passing</i> Dengan Kaki Bagian Luar .....	24
Gambar 2.16 <i>Passing</i> Dengan Punggung Kaki.....	25
Gambar 2.17 <i>Passing</i> Dengan Kaki Bagian Dalam .....	26
Gambar 2.18 <i>Passing</i> Berhadapan .....	27
Gambar 2.19 <i>Passing</i> Mengenai Botol Plastik .....	28
Gambar 2.20 <i>Passing</i> Tembak Teman .....	29
Gambar 2.21 <i>Passing</i> Melewati Hula Hoop .....	30

Gambar 2.22 Kerangka Berfikir .....	33
Gambar 3.1 Langkah-Langkah Penelitian.....	36
Gambar 4.1 Presentase Ketuntasan Siswa Pada Kondisi Awal .....	44
Gambar 4.2 <i>Passing</i> Berhadapan .....	46
Gambar 4.3 <i>Passing</i> Mengenai Botol Plastik .....	49
Gambar 4.4 Presentase Ketuntasan Siswa Pada Siklus I .....	51
Gambar 4.5 <i>Passing</i> Tembak Teman .....	54
Gambar 4.6 <i>Passing</i> Melewati Hula Hoop .....	57
Gambar 4.7 Presentase Ketuntasan Siswa Pada Siklus II .....	59
Gambar 4.8 Presentase Perbandingan Hasil Ketuntasan Siswa .....	62
Gambar 4.9 Presentase Peningkatan Hasil Ketuntasan Siswa .....	62

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rubrik Penilaian Afektif .....	38
Tabel 3.2 Rubrik Penilaian Kognitif .....	39
Tabel 3.3 Rubrik Penilaian Psikomotor .....	40
Tabel 4.1 Hasil Penilaian Kondisi Awal .....	43
Tabel 4.2 Hasil Penilaian Siklus I .....	50
Tabel 4.3 Hasil Penilaian Siklus II .....	58

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Penilaian Afektif Pada Prasiklus .....	69
Lampiran 2 Penilaian Kognitif Pada Prasiklus .....	70
Lampiran 3 Penilaian Psikomotor Pada Prasiklus .....	71
Lampiran 4 Penilaian Hasil Belajar Pada Prasiklus.....	72
Lampiran 5 Penilaian Afektif Pada Siklus I.....	73
Lampiran 6 Penilaian Kognitif Pada Siklus I.....	74
Lampiran 7 Penilaian Psikomotor Pada Siklus I.....	75
Lampiran 8 Penilaian Hasil Belajar Pada Siklus I.....	76
Lampiran 9 Penilaian Afektif Pada Siklus II .....	77
Lampiran 10 Penilaian Kognitif Pada Siklus II .....	78
Lampiran 11 Penilaian Psikomotor Pada Siklus II .....	79
Lampiran 12 Penilaian Hasil Belajar Pada Siklus II.....	80
Lampiran 13 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.....	81
Lampiran 14 SK Penetapan Pembimbing Skripsi.....	92
Lampiran 15 SK Permohonan Izin Penelitian.....	93
Lampiran 16 SK Telah Melakukan Penelitian.....	94
Lampiran 17 Frekuensi Bimbingan Skripsi .....	95
Lampiran 18 Dokumentasi Penelitian.....	97
Lampiran 19 Daftar Riwayat Hidup.....	101