

**PENGARUH LATIHAN *FIGURE EIGHT WITH DRIBBLING*
TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLING* PESERTA
EKSTRAKURIKULER FUTSAL SDN
BUNGUR 03 JAKARTA PUSAT**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Strata Satu
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45



Oleh :
MOCH SHOLEH ARIF SHIDDIQ
41182191210017

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

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN *FIGURE EIGHT WITH DRIBBLING* TERHADAP
KETERAMPILAN *DRIBBLING* PESERTA EKSTRAKURIKULER
FUTSAL SDN BUNGUR 03 JAKARTA PUSAT

Oleh:

MOCH SHOLEH ARIF SHIDDIQ

41182191210017

Telah di setujui oleh:

Pembimbing



Prof. Dr. Dindin Abidin. M.Si

Bekasi, 21 Januari 2026

Mengetahui,
Ketua program Studi PJKR
FKIP UNISMA BEKASI



Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd.

NIK 45102072018005

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi

PENGARUH LATIHAN *FIGURE EIGHT WITH DRIBBLING* TERHADAP
KETERAMPILAN *DRIBBLING* PESERTA ESKTRAKURIKULER
FUTSAL SDN BUNGUR 03 JAKARTA PUSAT

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

MOCH SHOLEH ARIF SHIDDIQ

41182191210017

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

pada tanggal 21 Januari 2026

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

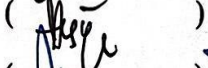
Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd

Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd.

Penguji 1 : Dr. Yunita Lasma, S.Pd., M.Pd.

Penguji 2 : Dr. Aisya Kemala, S. Pd., M.Pd.

Penguji 3 : Mia Kusumawati, S.Pd., M.Pd.

()
()
() 20/1/26
()
()

Bekasi, 21 Januari 2026
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45 Bekasi



Yudi Budianti S.Pd., M.Pd.
NIK : 45101022012015

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Moch Sholeh Arif Shiddiq

Nomor Pokok Mahasiswa : 41182191210017

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang berjudul
**“Pengaruh Latihan *Figure Eight With Dribbling* Terhadap Keterampilan
Dribbling Peserta Ekstrakurikuler Futsal SDN Bungur 03 Jakarta Pusat”** ini
benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya karna hubungan material maupun non material, ataupun kemungkinan lain yang pada hakekatnya bukan karya saya secara orisinil dan outentik. Bila kemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

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

Bekasi 21 Juli 2025

Yang membuat Pernyataan



Moch Sholeh Arif Shiddiq



UNIVERSITAS ISLAM 45
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 880192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
NOMOR : L.4. 0183/UNISMA.FKIP/KD/VII/2025

TENTANG
PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45

- Menimbang : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dilakukan penulisan skripsi.
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan skripsi.
- Mengingat : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
4. Kurikulum Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
- Memperhatikan : 1. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
2. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

MEMUTUSKAN

Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Dr. Dindin Abidin, M.Si**

Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi :

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Nama Mahasiswa : Moch. Sholeh Arif Shiddiq
NPM : 41182191210017
Judul Penelitian Skripsi : *Pengaruh Latihan Figure Eight With Dribbling Terhadap Keterampilan Dribbling Peserta Ektrakurikuler Futsal SDN Bungur 03 Jakarta Pusat*

- Kedua : Surat Keputusan ini berlaku sejak ditetapkan mulai dari semester **Genap T.A 2024/2025** sampai dengan semester **Ganjil T.A 2025/2026**
- Ketiga : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.
- Keempat : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.
- Kelima : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan : Bekasi

Tanggal, 7 Juli 2025


Yudi Budianti, M.Pd
Dekan

Tembusan :

1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
2. Dosen Pembimbing
3. Arsip



Nama Mahasiswa : Moch Sholeh Prif Shodiq
NPM : 41182191210017
Program Studi : PJKE
Judul : Pengaruh Metode Latihan figure eight with dribbling terhadap keterampilan dribbling peserta ekstrakurikuler futsal SDN Bungur 03 Jakarta Pusat
Pembimbing : Dr. Dindin Abidin M.Si

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	8/7/25	Diskusi Instrumen dan Variabel Penelitian	hs
2	10/7/25	Revisi Instrumen dan BAB I	hs
3	11/7/25	Pertemuan Panduan BAB I dan BAB II	hs
4	13/7/25	Pertemuan Panduan BAB I dan II dan Panduan Bab BAB III	hs
5	15/7/25	Pertemuan Panduan BAB I, II dan III serta Estimasi	hs
6	20/7/25	dan Seminar Proposal	hs
7	2/8/25	Diskusi Penguatan Program Latihan	hs
8	4/12/25	Pertemuan Penguatan BAB III dan Panduan BAB V	hs

[illegible]

Dr. Arshad Hameed



UNIVERSITAS ISLAM "45"
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
Telp. (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME

Nomor : /Perpus.PLG004/AK.05/E/XII/2025

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama : Moch Sholeh Arif Shiddia
NPM : 41102191210017
Program Studi : PJKR

Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Pengaruh Latihan figure eight with dribbling terhadap
Keterampilan dribbling peserta ekstrakurikuler futsal SPW
Bungur 03 Jakarta Pusat

Dinyatakan lolos / tidak lolos (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji
turnitin dengan persentase 28 % pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun.
Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 9 Des 2025

Mengetahui,
Kepala Program Studi

(Dr. Ardiatul Haqiyah M.Pd.)



Note : Syarat hasil uji turnitin $\leq 35\%$

MOTTO

“Mungkin Kita Sampai, Mungkin Saja Tidak
Tugas Kita Hanyalah Berjalan.”
(The Jeblogs - Sambutlah)

“be happy, be healthy, be confident, be the best version and be proud of yourself.”

PERSEMBAHAN

“Tiada lembar yang paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan. Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tuaku tercinta yang telah banyak berkorban demi cita-citaku, serta kepada aa saya Alm. Muhammad Ilyas, Kakak tersayang saya Almh. Fadilah Nur Afifah yang lebih dulu pergi dan adik saya Muhammad Ismail Al Hanif serta teman-teman seperjuangan yang selalu mendukung saya dalam penulisan skripsi ini”.

ABSTRAK

Moch Sholeh Arif Shddiq, 41182191210017.

Judul : Pengaruh Latihan *Figure Eight With Dribbling* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Peserta Ekstrakurikuler Futsal SDN Bungur 03 Jakarta Pusat. Skripsi. Fakultas keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi. 2025

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Figure Eight With Dribbling* terhadap keterampilan *Dribbling* peserta ekstrakurikuler futsal SDN Bungur 03 Jakarta Pusat.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain *One-group Pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini menggunakan seluruh peserta ekstrakurikuler futsal yang berjumlah 30 orang dengan rentan umur 10-12 Tahun. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *Porpositive sampling*.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kemampuan *dribbling* peserta ekstrakurikuler setelah diberikan perlakuan latihan *Figure eight with dribbling*. Hal ini membuktikan bahwa penerapan metode latihan tersebut efektif dalam meningkatkan keterampilan *dribbling*. Hal ini ditunjukkan dengan hasil uji statistik ANOVA yang menunjukkan nilai F hitung sebesar 32,579 dengan nilai signifikansi (Sig.) = 0.000 ($p < 0.05$).

Kata Kunci : *Figure Eight With Dribbring*, keterampilan. Teknik dasar futsal.

Abstract

Moch Sholeh Arif Shddiq, 41182191210017.

Titled : The Effect of Figure Eight Training with Dribbling on the Dribbling Skills of Futsal Extracurricular Participants at SDN Bungur 03 Central Jakarta. Thesis, Faculty of Teacher Training and Education, Islamic University 45 Bekasi. 2025.

This study aims to determine the effect of Figure Eight Training with Dribbling on the dribbling skills of futsal extracurricular participants at SDN Bungur 03 Central Jakarta.

The method used in this study was an experiment with a One-group Pretest-posttest design. The population in this study used all 30 futsal extracurricular participants aged 10-12 years. Sampling used a purposive sampling technique.

The results showed a significant increase in the dribbling skills of extracurricular participants after being given Figure Eight Training with Dribbling. This proves that the application of this training method is effective in improving dribbling skills. This is demonstrated by the ANOVA statistical test results, which showed a calculated F-value of 32.579 with a significance value (Sig.) of 0.000 ($p < 0.05$).

Keywords: *Figure Eight with Dribbling, skills, basic futsal techniques.*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur senantiasa terucap kepada Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “PENGARUH LATIHAN *FIGURE EIGHT WITH DRIBBLING* TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLING* PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SDN BUNGUR 03 JAKARTA PUSAT.”

Penyusunan skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Nazaruddin Malik, S.E.,M.Si. Selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi.
2. Ibu Yudi Budiyantri, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd, Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
4. Bapak Muflikhul Fajri, S.Pd., M.Pd, Selaku Dosen Pembimbing Akademik.
5. Bapak Prof. Dr. Dindin Abidin, M.Si. Selaku Pembimbing Skripsi.
6. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
7. Bapak Ibu Guru SDN Bungur 03 Jakarta Pusat yang telah mengizinkan saya penelitian.
8. Keluarga yang telah memberikan dukungan moral dan doa yang selalu menyertai setiap langkah penulis.
9. Rekan-rekan Mahasiswa Program Studi PJKR yang telah memberikan banyak

masuk dan arahan.

10. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, segala bentuk kritik dan saran yang membangun semangat penulis harapkan demi penyempurnaan penelitian selanjutnya. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi di sekolah dasar

Bekasi, 21 Januari 2026

Moch Sholeh Arif Shiddiq

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
MOTTO	iv
ABSTRAK.....	viii
Abstract	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Definisi Operasional.....	6
BAB II LANDASAN TEORI	9
A. Kerangka Teori.....	9
1. Hakikat Futsal.....	9
2. Hakikat Latihan	23
3. Hakikat Latihan <i>Figure Eight With Dribbling</i>	29
4. Hakikat Keterampilan.....	33
5. Hakikat <i>Dribbling</i>	35
B. Penelitian Yang Relevan	39
C. Kerangka Berfikir.....	43
D. Hipotesis.....	44

E. Profil Sekolah SDN Bungur 03 Jakarta Pusat.....	44
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	46
A. Metode Penelitian.....	46
B. Populasi dan Sampel	47
C. Waktu dan Tempat Penelitian	48
D. Desain dan Instrumen Penelitian.....	48
E. Prosedur Analisis Data	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	56
A. Deskripsi Sampel Penelitian	56
B. Statistika Deskriptif.....	56
C. Hasil Penelitian	58
D. Pembahasan.....	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	62
A. Kesimpulan	62
B. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA	64
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	99

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Teknik Dasar Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>)	17
Gambar 2. 2 Teknik Dasar Mengoper Bola (<i>Passing</i>)	18
Gambar 2. 3 Teknik Dasar Menendang Bola (<i>Shooting</i>)	19
Gambar 2. 4 Teknik Dasar Menahan Bola (<i>Control</i>)	20
Gambar 2. 5 Lapangan Futsal	21
Gambar 2. 6 Gawang futsal.....	22
Gambar 2. 7 Bola Futsal Standar Fifa.....	23
Gambar 2. 8 Bentuk latihan <i>figure eight with dribbling</i>	31
Gambar 2. 9 Kerangka berfikir	44
Gambar 3. 1 Desain penelitian	48
Gambar 3. 2 Langkah-langkah penelitian	49
Gambar 3. 3 Tes <i>Dribbling</i> Futsal	50

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Persamaan dan perbedaan	42
Tabel 2. 2 Profil Sekolah.....	45
Tabel 3. 1 Data Normatif Tes <i>Dribbling</i> Futsal	52
Tabel 4. 1 Statistika Deskriptif.....	56
Tabel 4. 2 Uji Normalitas.....	58
Tabel 4. 3 Uji Homogenitas	59
Tabel 4. 4 Uji Hipotesis	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Latihan.....	68
Lampiran 2 Program Latihan	70
Lampiran 3 Penilaian <i>Test</i>	84
Lampiran 4 Analisis Hasil Tes <i>Pre Test (Figure Eight With Dribbling)</i>	85
Lampiran 5 Analisis Hasil Tes <i>Post Test (Keterampilan Dribbling)</i>	86
Lampiran 6 Hasil Data Uji Normalitas	87
Lampiran 7 Hasil Data Uji Homogenitas <i>Pre Test-Post Test</i>	87
Lampiran 8 Dokumentasi.....	88
Lampiran 9 Absensi	93
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian.....	94
Lampiran 11 Surat Keputusan Penetapan Pembimbing.....	95
Lampiran 12 Frekuensi Bimbingan.....	96
Lampiran 13 Surat Balasan Penelitian	96
Lampiran 14 Biodata Peneliti	99