

**PENINGKATAN KEMAMPUAN *DRIBBLING* DENGAN PENDEKATAN
BERMAIN PADA PEMAIN UKM SEPAKBOLA UNISMA BEKASI**

SKRIPSI

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



Oleh :

**ZAINAL MUSTOFA ARIF
41182191200090**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

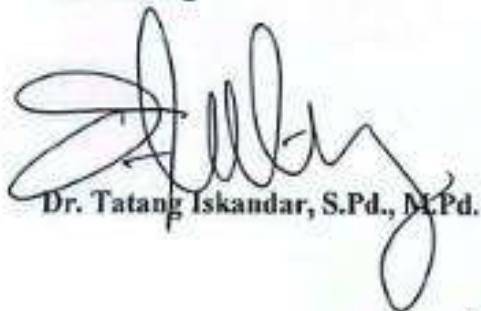
**PENINGKATAN KEMAMPUAN *DRIBBLING* DENGAN PENDEKATAN
BERMAIN PADA PEMAIN UKM SEPAKBOLA UNISMA BEKASI**

Oleh:

Zainal Mustofa Arif
41182191200090

Telah Disetujui Oleh:

Pembimbing



Dr. Tatang Iskandar, S.Pd., M.Pd.

Bekasi, 29 Januari 2026

Mengetahui
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd.
NIK. 45102072018005

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

**PENINGKATAN KEMAMPUAN *DRIBBLING* DENGAN PENDEKATAN
BERMAIN PADA PEMAIN UKM SEPAKBOLA UNISMA BEKASI**

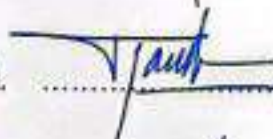
Dipersiapkan dan ditulis oleh:
Zainal Mustofa Arif
41182191200090

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 29 Januari 2026
Dan dinyatakan memenuhi syarat
Susunan Dewan Penguji

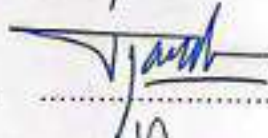
Ketua : Yudi Budianti, M.Pd



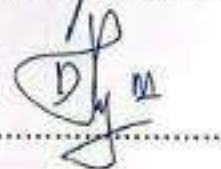
Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.



Anggota : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.



Anggota : Dr. Elly Diana Masesah, M.Pd.



Anggota : Dr. Giri Prayogo, M.Pd.



Bekasi, 29 Januari 2026

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45



Yudi Budianti, M.Pd
NIK: 45101022012015

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Zainal Mustofa Arif
NPM : 41182191200090
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi
Perguruan Tinggi : Universitas Islam 45

Menyatakan Bahwa Skripsi ini dengan judul “ Peningkatan Kemampuan *Dribbling* Dengan Pendekatan Bermain Pada pemain UKM Sepakbola UNISMA Bekasi “ beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan tidak ada bagian didalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko dan sanksi yang di jatuhkan kepada saya apabila kemudian di temukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, 29 Januari 2026
Yang membuat pernyataan,



Zainal Mustofa Arif
41182191200090

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO

**“ Ilmu ada tiga tahapan. Jika seseorang memasuki tahapan pertama, diakan
sombong. Jika dia memasuki tahapan kedua, maka dia akan rendah hati.
Jika dia memasuki tahapan ketiga, maka dia akan merasa bahwa dirinya
tidak ada apa-apanya.”**

PERSEMBAHAN

**Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya Ibu Sartinah ,
Bapak Amat Zaenal Arifin, Kakak saya Eky Julitina Aridalena dan Adik saya
Nurul Latifah, Serta teman-teman seperjuangan saya dari Pararel 2 (physical
Attack) angkatan 2020 dan teman-teman organisasi UKM Sepakbola
Universitas islam 45 yang selalu senantiasa mendorong dan memberikan
support untuk menyelesaikan karya ilmiah ini.**

ABSTRAK

Zainal Mustofa Arif 41182191200090: Peningkatan Kemampuan *Dribbling* Dengan Pendekatan Bermain Pada Pemain UKM Sepakbola Unisma Bekasi Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam 45.

Penelitian ini Bertujuan Untuk Mengetahui Peningkatan *Dribbling* Dengan Pendekatan Bermain Pada Pemain UKM Sepakbola Unisma Bekasi Metode Penelitian Yang Digunakan Pada Penelitian Ini adalah Eksperimen Dengan Desain One-Group Pretest-Posttest. Populasi Yang Digunakan Pada Penelitian ini Yaitu Peserta Mahasiswa UKM Sepakbola Unisma Bekasi Dengan Metode *Purposive Sampling*, Diperoleh Hasil Dengan Jumlah 25 Mahasiswa Pada Latihan Sepakbola UKM Sepakbola Unisma Bekasi. Berdasarkan Hasil Nilai Data Yang Diperoleh Menunjukkan Hasil Rata-Rata *Pretest* 17,34 Dan Hasil *Posttest* 15,62 dan Untuk Selisih Hasil Tes Yaitu Sebesar 1,62. Hasil Penelitian Ini Menunjukkan Bahwa Adanya Peningkatan Yang Signifikan Dari Pengaruh Dari *Dribbling* Menggunakan Pendekatan Bermain Pada Pemain UKM Sepakbola Unisma Bekasi.

Kata Kunci: Peningkatan *Dribbling*, Pendekatan Bermain, Sepakbola

ABSTRACT

Zainal Mustofa Arif 41182191200090 *Improving Dribbling Skills Through a Play-Based Approach Among Unisma Bekasi UKM Soccer Players Thesis, Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Islam 45.*

This study aims to determine the improvement in dribbling skills using a playing approach among Unisma Bekasi Football Club players. The research method used in this study is an experiment with a one-group pretest-posttest design. The population used in this study was students participating in the Unisma Bekasi Football Club, selected using purposive sampling, resulting in a sample size of 25 students participating in the Unisma Bekasi Football Club training sessions. Based on the data obtained, the pretest average score was 17.34 and the posttest average score was 15.62, with a difference of 1.62. The results of this study indicate that there is a significant improvement in dribbling skills using a playing approach among Unisma Bekasi UKM soccer players.

Keywords: *Dribbling Improvement, Playing Approach, Soccer*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan berkat, rahmat, nikmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Peningkatan Kemampuan *Dribbling* Dengan Pendekatan Bermain Pada Pemain UKM Sepakbola Unisma Bekasi.”

Penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan pada Universitas Islam 45 Bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Penyusunan ini dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan dari banyak pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Nazaruddin Malik, S.E., M.Si. Selaku Rektor Universitas islam 45.
2. Ibu Yudi Budianti., M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45.
3. Ibu Dr. Aridothul Haqiyah, S.Pd., M.Pd Selaku Ketua program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45.
4. Bapak Dr. Tatang Iskandar, S.Pd., M.Pd selaku dosen Pembimbing Akademik.
5. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 .
6. Kedua orang tua Ibu Sartinah dna Bapak Amat Zaenal Arifin selaku orang tua yang sangat saya banggakan karena tiada hentinya melamitkan Do’a baiknya serta memberikan dukungan penuh dalam memperjuangkan masa depan dan kebahagiaan putranya.

7. Kepada Ketua UKM Sepakbola UNISMA Bekasi Bimo Saputra, Coach Aziz dan semua Anggota UKM sepakbola UNISMA Bekasi, yang telah memberikan penulisan izin untuk melaksanakan penelitian.
8. Rekan-rekan Mahasiswa Program studi PJKR yang telah memberikan banyak masukan, arahan, serta dukungan.
9. kepada Muhammad Fikri dan Noval F Zaen terimakasih atas segala bantuan , waktu dan support yang di berikan kepada penulis.
10. Terakhir untuk diri saya sendiri. Terimakasih kepada diri saya sendiri Zainal Musthofa Arif yang pantang menyerah melewati lika-liku yang terjadi. Saya bangga pada diri saya sendiri.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki sejumlah kekurangan dan kesalahan. Oleh sebab itu, penulis sangat mengharapkan masukan dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikan sehingga pada akhirnya skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang Pendidikan dan aplikasinya di lapangan, serta dapat terus dikembangkan lebih lanjut.

Bekasi, 29 Januari 2026

Zainal Musthofa Arif

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Definisi Operasional.....	7
BAB II TINJAUAN TEORITIS	12
A. Kerangka Teori.....	12
B. Penelitian Yang Relevan	37
C. Kerangka Berpikir.....	38
D. Hipotesis Penelitian.....	39
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	41
A. Metode Penelitian.....	41
B. Populasi dan Sampel	41
C. Waktu dan Tempat Penelitian	42
D. Desain, Langkah-langkah dan Instrumen Penelitian.....	42
E. Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	47
A. Deskripsi Data.....	47
B. Pengujian Hipotesis.....	49
C. Diskusi Penemuan.....	49

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	51
A. Kesimpulan	51
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Lapangan Sepakbola	14
Gambar 2.2. Teknik <i>Passing</i> Menggunakan Sisi Kaki Bagian Dalam	17
Gambar 2.3. <i>Passing</i> Kaki Bagian Luar	18
Gambar 2.4. <i>Passing</i> Dengan Punggung Kaki	18
Gambar 2.5. Teknik <i>Ball Control</i> Dengan Menggunakan Kepala	19
Gambar 2.6. Teknik <i>Ball Control</i> Dengan Menggunakan Dada	20
Gambar 2.7. Teknik Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam dan Paha	21
Gambar 2.8. Teknik Menyundul Bola (<i>Heading</i>)	23
Gambar 2.9. Teknik Tendangan Menembak (<i>Shooting</i>)	24
Gambar 2.10. Kerangka Berpikir	34
Gambar 3.1. Desain Penelitian.....	39
Gambar 3.2. Langkah-Langkah Penelitian	39
Gambar 3.3. Lintasan Tes Menggiring Bola	41

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1. Prestasi Cabang Olahraga UKM Sepakbola Unisma Bekasi	5
Tabel 2.1. Sarana dan Prasarana UKM Sepakbola Unisma Bekasi	32
Tabel 2.2. Penelitian Yang Relevan	33
Tabel 4.1. Deskriptif Statistik	46
Tabel 4.2. Uji Normalitas	47
Tabel 4.3. Uji Homogenitas	47
Tabel 4.4. Uji Paired Sample Test	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Mentah Hasil Penelitian	54
Lampiran 2 Kalender Program Latihan	55
Lampiran 3 Hasil Uji Deskriptif Statistik	71
Lampiran 4 Hasil Uji Normalitas	72
Lampiran 5 Hasil Uji Homogenitas	73
Lampiran 6 Hasil Uji Paired Sample Test	74
Lampiran 7 SK Dosen Pembimbing	75
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian	76
Lampiran 9 Surat Balasan Penelitian	77
Lampiran 10 Frekuensi Bimbingan	78
Lampiran 11 Surat Bukti Bebas Plagiarisme	80
Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian	81