

**PENGARUH LATIHAN *FIGURE 8 DRIBBLE* TERHADAP  
KETERAMPILAN *DRIBBLING* PADA ATLET FUTSAL PONDOK CIPTA  
ACADEMY U14 KOTA BEKASI**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Meraih Gelar Sarjana  
Pendidikan (S1) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Oleh :

**MUHAMMAD KAHFI**

**41182191220033**

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

**2026**

**HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING**  
**SKRIPSI**  
**PENGARUH LATIHAN *FIGURE 8 DRIBBLE* TERHADAP**  
**KETERAMPILAN *DRIBBLING* PADA ATLET FUTSAL PONDOK CIPTA**  
**ACADEMY U14 KOTA BEKASI**

Oleh:

**MUHAMMAD KAHFI**

**41182191220033**

Telah disetujui oleh :

Pembimbing



**Dr. Yunita Lasma, M. Pd**

Bekasi, 24 Juni 2026

Mengetahui

Ketua Program Studi

PJKR FKIP UNISMA Bekasi



**Dr. Aridhotul Haqivah, S.Pd., M.Pd**

**NIK: 45102072018005**

**HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI**

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *FIGURE 8 DRIBBLE* TERHADAP  
KETERAMPILAN *DRIBBLING* PADA ATLET FUTSAL PONDOK CIPTA  
ACADEMY U14 KOTA BEKASI**

Dipersiapkan dan ditulis

**Muhammad Kahfi**

**41182191220033**

Telah dipertahankan di depan dewan penguji :

Pada Tanggal, 24 Juni 2026

dan dinyatakan memenuhi syarat

**Susunan Dewan Penguji**

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd  
Sekertaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd  
Penguji I : Prof. Dr. Dindin Abidin, M.Si  
Penguji II : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd  
Penguji III : Dr. Azi Faiz Ridlo, M.Pd



Bekasi, 24 Juni 2026

Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam 45



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



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. 0295/UNISMA.FKIP/KD/XI/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. Yunita Lasma, M.Pd**
- Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi :  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi  
Nama Mahasiswa : Muhammad Kahfi  
NPM : 41182191220033  
Judul Penelitian Skripsi : *Pengaruh Latihan Figure 8 Dribble Terhadap Keterampilan Dribbling Pada Atlet Futsal Pondok Cipta Academy U14 Kota Bekasi*
- Kedua : Surat Keputusan ini berlaku sejak ditetapkan mulai dari semester **Ganjil T.A 2025/2026 sampai dengan semester Genap 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, 14 Nopember 2025

  
**Yudi Budianti, M.Pd**  
Dekan

- Tembusan :
1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
  2. Dosen Pebimbing
  3. Arsip



**KARTU BIMBINGAN SKRIPSI**  
**UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Nama Mahasiswa : Muhammad Kahpi  
NPM : 41182191220033  
Program Studi : PJKE  
Judul : Pengaruh Latihan Figure 8 Dribble Terhadap Keterampilan Dribbling Pada Atlet Futsal Pondok Cipta Academy UIY Kota Bekasi.  
Pembimbing : Dr. Yunita Lasma, M.Pd

**KEGIATAN BIMBINGAN**

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1.	13 Oktober 2025	Penyerahan SK Bimbingan	
2.	15 Oktober 2025	Bimbingan Bab 1	
3.	3 November 2025	Revisi Bab 1	
4.	5 November 2025	Bimbingan Penulisan Bab 2 dan 3	
5.	10 November 2025	Revisi Bab 2 dan 3	
6.	12 Desember 2025	ACC Sempro.	
7	23 Jan '26	Revisi Bab 1-3.	
8	3 Maret	ACC penelitian	



## HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Kahfi

Nomor Pokok Mahasiswa : 41182191220033

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul, "Pengaruh Latihan *Figure 8 Dribble* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pada Atlet Futsal Pondok Cipta Academy U14 Kota Bekasi" 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 segala kemungkinan lain yang pada hakekatnya bukan karya saya secara orisinal dan outentik. Bila kemudian hari diduga kuat ada ketidak sesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan saksi tersebut berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaaan.

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

Bekasi, 24 Juni 2026

Yang Membuat Pernyataan



Muhammad Kahfi

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

*“Apapun yang terjadi dalam hidup mu, maka hadapilah”*

*(Penulis)*

### PERSEMBAHAN

Alhamdulillah segala puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpah rahmat-nya. Sehingga penulisan ini dapat di selesaikan dengan baik. Dengan rasa bangga, karya ini penulis persembahkan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Nazarudin Malik, S.E., M.Si. selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi
2. Ibu Yudi Budianti, S.Pd, 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 Ilmu dan Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi
4. Ibu Dr. Yunita Lasma Siregar, S.Pd, M.Pd selaku dosen pembimbing akademik dan skripsi. Terimakasih telah membimbing, memberikan kritik, saran dan juga telah meluangkan waktu untuk membantu penulisan sehingga bisa di titik ini.
5. Kedua orang tua penulis, Bapak Ahmad Syamsudin dan Ibu Umi Kulsum. Dan juga anggota keluarga yang sangat berharga bagi hidup penulis yaitu Muhammad Syahdan S.T, Muhammad Fikri Akbar S.Pd, dan adik saya Haeva Syam S.Pd, yang dengan perjuangan, kasih sayang, dan doa doanya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan lancar.
6. Teruntuk Nihayatul Amaliyah, yang telah membersamai penulis selama penyusunan Tugas Akhir telah menjadi *support system* dan memberikan dukungan semangat dan motivasi kepada penulis hingga penyusunan Tugas Akhir ini selesai.
7. Teruntuk teman-teman seperjuangan di HIMOR dan prodi PJKR angkatan 2022 terutama saudara Nur Ali Al Ayyubi, terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup selama perkuliahan ini.

## ABSTRAK

**Muhammad Kahfi**,41182191220033 Penelitian ini dilatarbelakangi oleh permasalahan kurang terampilnya para atlet futsal Pondok Cipta Academy U14 Kota Bekasi dalam melakukan *dribbling*, sehingga sering kehilangan penguasaan bola saat bertanding. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *figure 8 dribble* terhadap keterampilan *dribbling* atlet futsal Pondok Cipta Academy U14 Kota Bekasi. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen kuantitatif dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah 15 atlet futsal Pondok Cipta Academy U14 yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan *dribbling* futsal. Proses latihan (*treatment*) diberikan selama 14 kali pertemuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata pada saat *pre-test* adalah 13,14 detik , sedangkan nilai rata-rata pada saat *post-test* meningkat (dengan waktu tempuh yang lebih cepat) menjadi 11,39 detik. Terdapat peningkatan rata-rata sebesar 1,75 detik. Berdasarkan hasil uji hipotesis, diperoleh nilai T hitung sebesar 17,5 yang lebih besar dari nilai T tabel sebesar 1,76 pada taraf signifikansi 0,05. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat peningkatan dan pengaruh yang signifikan dari latihan *figure 8 dribble* terhadap keterampilan *dribbling* pada atlet futsal Pondok Cipta Academy U14 Kota Bekasi.

Kata Kunci: Futsal, Keterampilan *Dribbling*, Latihan *Figure 8 Dribble*.

## ABSTRACT

**Muhammad Kahfi, 41182191220033** *This research is motivated by the problem of the lack of dribbling skills among futsal athletes of Pondok Cipta Academy U14 Bekasi City, resulting in frequent loss of ball control during matches. The purpose of this study is to determine the effect of the figure 8 dribble training on the dribbling skills of futsal athletes at Pondok Cipta Academy U14 Bekasi City. The research method used is a quantitative experimental method with a One Group Pretest-Posttest Design. The population and sample in this study were 15 futsal athletes of Pondok Cipta Academy U14 selected using a purposive sampling technique. The instrument used was a futsal dribbling skill test. The training process (treatment) was conducted over 14 meetings. The results showed that the average score during the pre-test was 13.14 seconds, while the average score during the post-test improved (with a faster completion time) to 11.39 seconds. There was an average improvement of 1.75 seconds. Based on the hypothesis testing results, the calculated T-value obtained was 17,5, which is greater than the T-table value of 1.76 at a significance level of 0.05. The conclusion of this study is that there is a significant improvement and effect of the figure 8 dribble training on the dribbling skills of futsal athletes at Pondok Cipta Academy U14 Bekasi City.*

*Keywords: Futsal, Dribbling Skills, Figure 8 Dribble Exercise*

## KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Puji syukur Kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayahnya yang telah di berikan kepada penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul "PENGARUH LATIHAN *FIGURE 8 DRIBBLE* TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLING* ATLET FUTSAL PONDOK CIPTA ACADEMY U14 KOTA BEKASI"

Penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan pada universitas islam 45 bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Penyusunan ini dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan dari banyak pihak untuk itu, pada kesempatan ini penelitian mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Nazaruddin Malik, S.E., M.Si. selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi
2. Ibu Yudi Budiyanti, S.Pd., M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi
3. Ibu Dr. Aridhothul Haqiyah, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi
4. Ibu Dr. Yunita Lasma, S.P.d., M.Pd selaku dosen Pembimbing Akademik dan Skripsi
5. Ibu dan Bapak dosen, serta staff pada Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Demikian skripsi ini dibuat atas dasar upaya serta dedikasi pengetahuan penulisan dalam mengeksplorasi dan pengetahuan tentang topik yang dipilih. Demikian skripsi ini dibuat semoga dapat bermanfaat bagi yang membacanya.

Bekasi, 24 Juni 2026



Muhammad Kahfi

## DAFTAR ISI

<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Definisi Operasional .....	6
<b>BAB II TINJAUAN TEORITIS .....</b>	<b>8</b>
<b>A. Kerangka Teori .....</b>	<b>8</b>
1. Hakikat Futsal .....	8
2. Hakikat Latihan .....	16
3. Hakikat Keterampilan .....	18
4. Hakikat Latihan <i>Figure 8 Dribble</i> .....	19
5. Hakikat <i>Dribbling</i> .....	20
B. Penelitian yang Relevan.....	22
C. Kerangka Berfikir .....	25
D. Hipotesis .....	26
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>28</b>
A. Metode Penelitian.....	28
B. Populasi dan Sampel.....	30
1. Populasi.....	30
2. Sampel .....	31
C. Waktu dan Tempat Penelitian .....	31
1. Waktu Penelitian.....	31
2. Tempat Penelitian .....	32
D. Desain dan Instrument Penelitian .....	32
1. Desain Penelitian.....	32

2. Instrumen Penelitian .....	34
E. Prosedur Analisis Data.....	37
<b>BAB IV HASIL PENGOLAAN DAN ANALISIS DATA.....</b>	<b>40</b>
A. Deskripsi Data .....	40
B. Hasil Penelitian .....	42
C. Pembahasan.....	45
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>49</b>
A. Kesimpulan.....	49
B. Saran – Saran.....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>50</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>53</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Teknik Kontrol Bola.....	11
Gambar 2. 2 Teknik <i>Dribbling</i> Bola.....	12
Gambar 2. 3 Teknik <i>Shooting</i> .....	12
Gambar 2. 4 Teknik <i>Passing</i> .....	13
Gambar 2. 6 Gawang Futsal.....	15
Gambar 2. 7 Bola Futsal.....	16
Gambar 2. 8 Latihan <i>Figure 8 Dribble</i> .....	20
Gambar 2. 9 Kerangka Berfikir.....	26
Gambar 3. 1 Desain Penelitian.....	32
Gambar 3. 2 Langkah - Langkah Penelitian.....	33
Gambar 3. 3 Test <i>Dribbling</i> Futsal.....	36

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 2. 1 Penelitian Relevan .....	24
Tabel 3. 1 Norma Penilaian .....	36
Table 4. 1 Dekripsi Data.....	40
Table 4. 2 Uji Normalitas .....	44
Table 4. 3 Uji Hipotesis.....	44



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 : Perpustakaan PL6006/AK.05/E/VI/2026

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

Nama : Muhammad Fahfi  
NPM : 41182191220033  
Program Studi : PJKE


Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Pengaruh Latihan Figure 8 Dribble Terhadap  
Keterampilan Dribbling Pada Atlet Futsal  
Pondok Cipta Academy UIN Kota Bekasi

Dinyatakan lolos / ~~tidak lolos~~ (*coret yang tidak perlu*) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 35% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 10 Juni 2026

Mengetahui,  
Kepala Program Studi

  
(Dr. Ardhorat Hidayah)

Staf Perpustakaan FKIP

  
(.....)

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