

**EFEKTIVITAS MODIFIKASI LATIHAN UNTUK MENINGKATKAN
KETERAMPILAN KONTROL BOLA DI EKSTRAKURIKULER FUTSAL
SEKOLAH DASAR KABUPATEN SUMEDANG**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar S1
Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani

Oleh :

Citra Ayu Lestari

2100862

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
PENDIDIKAN JASMANI
KAMPUS DAERAH SUMEDANG
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2025**

**EFEKTIVITAS MODIFIKASI LATIHAN UNTUK MENINGKATKAN
KETERAMPILAN KONTROL BOLA DI EKSTRAKURIKULER FUTSAL
SEKOLAH DASAR KABUPATEN SUMEDANG**

Oleh
Citra Ayu Lestari

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan pada Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani
Kampus Sumedang

© Citra Ayu Lestari
Universitas Pendidikan Indonesia
2025

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

Citra Ayu Lestari

2100862

**EFEKTIVITAS MODIFIKASI LATIHAN UNTUK MENINGKATKAN
KETERAMPILAN KONTROL BOLA DI EKSTRAKURIKULER FUTSAL
SEKOLAH DASAR KABUPATEN SUMEDANG**

Disetujui dan Disahkan oleh Dosen Pembimbing:

Pembimbing I



Drs. Entan Saptani, M.Pd.

NIP. 196204131987031002

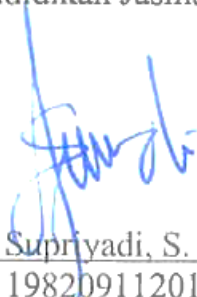
Pembimbing II



Dr. Muhammad Nur Alif, M.Pd.

NIP. 920171219910117101

Mengetahui,
Ketua Prodi PGSD Pendidikan Jasmani UPI Kampus Sumedang



Dr. Tedi Supriyadi, S. H. I., M. Ag.

NIP. 198209112015041003

LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Citra Ayu Lestari

2100862

EFEKTIVITAS MODIFIKASI LATIHAN UNTUK MENINGKATKAN
KETERAMPILAN KONTROL BOLA DI EKSTRAKURIKULER FUTSAL
SEKOLAH DASAR KABUPATEN SUMEDANG

Disetujui dan disahkan oleh:

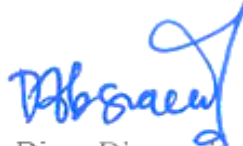
Penguji I



Prof. Dr. Tatang Muhtar, M. Si

NIP. 195906031986031005

Penguji II



Dr. Dinar Dinangsit, M.Pd.

NIP. 198205152010122004

Penguji III



Drs. Entan Saptani, M.Pd.

NIP. 196204131987031002

Mengetahui

Ketua Program Studi PGSD Pendidikan Jasmani



Dr. Tedi Supriyadi, S.H.I., M.Ag.

NIP. 198209112015041003

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Citra Ayu Lestari

NIM : 2100862

Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani

Judul Karya : Efektivitas Modifikasi Latihan Untuk Meningkatkan Kontrol Bola Di Ekstrakurikuler Futsal Sekolah Dasar Kabupaten Sumedang

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis ini merupakan hasil kerja saya sendiri. Saya menjamin bahwa seluruh isi karya ini, baik sebagian maupun keseluruhan, bukan merupakan plagiarisme dari karya orang lain, kecuali pada bagian yang telah dinyatakan dan disebutkan sumbernya dengan jelas.

Jika di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap etika akademik atau unsur plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas Pendidikan Indonesia.

Sumedang, April 2025



Citra Ayu Lestari

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT karena atas rahmat dan karunia-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan segala suka dan dukanya. Skripsi yang berjudul “Efektivitas Modifikasi Latihan Untuk Meningkatkan Keterampilan Kontrol Bola di Ekstrakurikuler Futsal Sekolah Dasar Kabupaten Sumedang “ ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana di Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Daerah Sumedang.

Dalam proses penulisan skripsi ini, saya menyadari bahwa tidak sedikit tantangan dan hambatan yang saya hadapi. Namun, semua itu dapat saya lalui berkat dukungan, doa, dan bantuan dari banyak pihak yang luar biasa.

Ucapan terima kasih saya sampaikan kepada:

1. Allah SWT atas segala nikmat dan rahmat serta karunia pertolongan-Nya selama penulis menyusun skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. H. M. Solehuddin, M.Pd. M.A. selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia
3. Bapak Dr. Indra Safari, M. Pd. selaku Direktur Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang.
4. Bapak Dr. Maulana, M.Pd. selaku wakil direktur UPI Kampus Sumedang Bidang Sumber Daya, Keuangan, dan Umum.
5. Bapak Dr. Anggi Setia Lengkana, M.Pd. selaku wakil direktur Akademik dan Kemahasiswaan UPI Kampus Sumedang yang telah memberikan arahan selama perkuliahan.
6. Seluruh Dosen, Staf dan Tenaga Kerja UPI Kampus Sumedang yang telah memberikan ilmu, arahan, bimbingan dan bantuannya selama proses perkuliahan bagi penulis yang kelak akan diterapkan didunia Pendidikan.
7. Bapak Drs. Entan Saptani, M.Pd. selaku pembimbing I yang selalu memudahkan dan membimbing dengan sabar serta memberikan arahan-arahan, petunjuk dan koreksi yang sangat bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini, dengan bimbingannya skripsi ini dapat dikerjakan dengan lancar dan tepat waktu.
8. Bapak Muhamad Nur Alif, M.Pd. selaku Pembimbing II yang telah memberikan arahan yang sangat bermanfaat bagi proses skripsi ini dan meluangkan waktunya ditengah kesibukannya dalam membuat disertasi.
9. Orang Tua dan Sodara Kandung Penulis cintai, Bapak Aten Permana dan Ibu Euis Nunung Nurhayati, serta Adik Penulis Reyhan Yusup Ramadan yang takkan hentinya mendoakan dan mensupport penulis.
10. Mira Liawati sahabat atau seperti saudara sendiri yang telah mau berjuang bersama-sama dan mensupport satu sama lain sampai saat ini.

11. Azhar seorang yang telah menjadi bagian dari jalannya proses penulis dalam menjalankan perkuliahan dan selalu menyempatkan waktu, mendengarkan keluh kesah serta memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis.
12. Rekan-rekan Kosram Serta Penjas 2021 kebersamaan solid jaya yang selalu ada dan selalu memberikan motivasi serta tempat singgah selama perkuliahan.
13. Kepada seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu-persatu, telah mendoakan, memotivasi, dan berkontribusi dalam kehidupan penulis.
14. Terakhir, tentu saja kepada diri saya sendiri, Citra Ayu Lestari, yang telah berjuang dan bertahan hingga sejauh ini. Terima kasih telah berusaha hingga akhirnya bisa merayakan pencapaian ini. Perjalanan ini tidaklah mudah, tetapi saya bersyukur karena tidak menyerah dan tidak putus asa. Rintangan, badai, serta air mata yang menyertai proses penyusunan skripsi ini akhirnya dapat terlewati. Dengan selesainya skripsi ini, saya telah berusaha semaksimal mungkin. Namun, ini bukanlah akhir. Hidup terus berjalan, dan saya akan terus berusaha, karena setiap usaha tidak akan mengkhianati hasil.

Saya menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Segala kritik dan saran yang membangun sangat saya harapkan demi perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi kontribusi kecil dalam pengembangan ilmu di bidang ini.

Akhir kata, semoga Allah SWT senantiasa meridhoi setiap langkah kita. Aamiin.

Sumedang, April 2025

Citra Ayu Lestari

ABSTRAK

EFEKTIVITAS MODIFIKASI LATIHAN UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN KONTROL BOLA DI EKSTRAKURIKULER FUTSAL SEKOLAH DASAR KABUPATEN SUMEDANG

**Oleh
Citra Ayu Lestari
2100862**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas permainan kucing-tikus dalam meningkatkan keterampilan kontrol bola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di sekolah dasar. Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen dengan desain pre-test dan post-test. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler futsal di SDN Tanjungsiang, Kabupaten Sumedang, yang berjumlah 30 orang. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, masing-masing terdiri dari 15 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, dengan mempertimbangkan kesamaan karakteristik antara kedua kelompok. Kelompok eksperimen diberi perlakuan latihan menggunakan permainan kucing-tikus, sedangkan kelompok kontrol menggunakan metode latihan konvensional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan keterampilan kontrol bola yang signifikan pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol. Berdasarkan hasil analisis statistik, permainan kucing-tikus terbukti menjadi metode latihan yang efektif dan menyenangkan serta dapat dijadikan alternatif dalam pembelajaran teknik dasar futsal, khususnya untuk meningkatkan keterampilan kontrol bola pada siswa sekolah dasar.

Kata Kunci: Futsal, Kontrol Bola, Modifikasi Latihan, Permainan Kucing-tikus.

ABSTRACT

THE EFFECTIVENESS OF TRAINING MODIFICATIONS TO IMPROVE BALL CONTROL SKILLS IN ELEMENTARY SCHOOL FUTSAL EXTRACURRICULAR ACTIVITIES IN SUMEDANG REGENCY

By

Citra Ayu Lestari

2100862

This study aims to determine the effectiveness of the cat-and-mouse game in improving ball control skills among elementary school students participating in futsal extracurricular activities. The research employed a quasi-experimental method with a pre-test and post-test design. The subjects of this study were 30 students participating in the futsal extracurricular program at SDN Tanjungsiang, Sumedang Regency. The sample was divided into two groups: an experimental group and a control group, each consisting of 15 students. The sampling technique used was purposive sampling, selected based on the similarity of characteristics between groups. The experimental group received training using the cat-and-mouse game, while the control group followed conventional training methods. The results showed that the experimental group experienced a significant improvement in ball control skills compared to the control group. Statistical analysis confirmed that the cat-and-mouse game is an effective and enjoyable training method and can serve as an alternative in teaching basic futsal techniques, particularly in enhancing ball control skills among elementary school students.

Keywords: Futsal, Ball Control, Training Modification, Cat-and-mouse game

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI	iii
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	7
2.1 Futsal	7
2.1.1 Teknik-teknik futsal	8
2.2 Metode Latihan.....	11
2.3 Modifikasi Latihan Olahraga.....	12
2.3.1 Modifikasi Latihan Menggunakan Permainan kucing-tikus	14
2.4 Hubungan Modifikasi Dengan Metode Latihan	14
2.5 Penelitian Relavan	17
2.6 Kerangka Berpikir.....	18
2.7 Hipotesis	19
BAB III METODE PENELITIAN	21
3.1 Metode Penelitian	21
3.2 Desain Penelitian	21
3.3 Partisipan dan Tempat Penelitian.....	22
3.3.1 Populasi Dan Sampel	22

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain Penelitian Quasi Experimentant	21
Tabel 4.1 Data Hasil Pretest Posttest.....	31
Tabel 4.2 Data Hasil Pretest Posttest	31
Tabel 4.3 Descriptive Statistics Pretest-Posttest.....	32
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas	33
Tabel 4.5 Hasil Uji Paired Simple T-Test	33
Tabel 4.6 Hasil Uji Homogenitas	34
Tabel 4.7 Hasil Uji Independent T-Test	35
Tabel 4.8 Uji N-Gain	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Rumus N-Gain.....	28
Gambar 3.2 Rumus N-Gain Rata-Rata.....	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keterangan Pembimbing	48
Lampiran 2 Surat Permohonan Izin Penelitian	49
Lampiran 3 Surat Balasan Izin Penelitian	50
Lampiran 4 Monitoring Bimbingan.....	51
Lampiran 5 Hasil Pretest-Postest.....	52
Lampiran 6 Hasil SPSS 26 for Windows	53
Lampiran 7 Program Latihan.....	55
Lampiran 8 Email Koresponding	59
Lampiran 9 LoA	60
Lampiran 10 Bukti Pembayaran Artikel.....	61
Lampiran 11 Submit Artikel.....	62
Lampiran 12 Artikel	63
Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian	69
Lampiran 14 Riwayat Hidup	73

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurahman, A. (2018). Perbandingan Tendangan Dengan Ujung Kaki Dan Tendangan Dengan Punggung Kaki Terhadap Kecepatan dan Ketepatan Shooting 10M Cabang Olahraga Futsal Universitas Pendidikan Indonesia. *Journal of Sport Science*, 1–28.
- Adi Surya, H., Kristiyanto, A., & Purnama, S. K. (2019). Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Futsal Melalui Penggunaan Media Video pada Mahasiswa Putra Penghobi Futsal. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahragasasasasa (SENALOG)*, 2(1), 21–24. <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/semnassenalog/article/view/587>
- Aditya, Yunitaningrum, W., & Yanti, N. (2023). Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Ketepatan Passing Futsal. *Jurnal Performa Olahraga*, 08(1), 8–16. <http://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel%0APengaruh>
- Akuntansi, P. S. (2022). *I**, 2 1,2. 20(1), 105–123.
- Alhababy, A. M. (2016). *Perkembangan Olahraga Futsal*. 14(5), 1–23.
- Aprilianta, M. A. (2022). *Upaya meningkatkan keterampilan teknik dasar futsal passing dengan kaki bagian dalam dan controlling dengan telapak kaki menggunakan metode drill pada siswa* 6(10), 1095–1105. <https://doi.org/10.17977/um062v6i102024p1095-1105>
- Arsalan, M. A., Nuraida, & Muslimin. (2024). Persepsi Mahasiswa Prodi Komunikasi Penyiaran Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Terhadap Olahraga Futsal Perempuan di UIN Raden Fatah Palembang. *Pubmedia Social Sciences and Humanities*, 1(3), 19. <https://doi.org/10.47134/pssh.v1i3.178>
- Daryadi, I. F., & Candra, J. (2023). Pengaruh Metode Latihan Bermain Dalam Meningkatkan Teknik Dasar Passing Terhadap Atlet Usia 10-12 Tahun Akademi Always Futsal Kota Bekasi. *Jurnal Prestasi*, 7(2), 70. <https://doi.org/10.24114/jp.v7i2.53730>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2017). Self-determination theory: A macrotheory of

- human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 3(49), 182–185.
- Farmasi, S., Ilmu, F., Universitas, K., Medika, A., Fisioterapi, S., Ilmu, F., Universitas, K., & Medika, A. (2022). *ARTIKEL REVIEW : Penerapan Paired T-Test Pada Penelitian Farmasi*. 2(2), 146–153.
- Gagné, M. (2020). The motivation to learn and the importance of play. *Educational Psychologist*, 1(49), 43–60.
- Ginting, P., Darmayasa, I. P., Satyawan, I. M., Artanayasa, I. W., Yogi, K., & Lesmana, P. (2022). *Minat Siswa dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal*. 10(1), 48–53.
- Ginting, S. S., Syafrial, S., & Defliyanto, D. (2019). Analisis Kemampuan Teknik Control, Heading Dan Passing Siswa Ekstrakurikuler Futsal Smp Negeri 13 Kota Bengkulu. *Kinestetik*, 3(1), 118–124. <https://doi.org/10.33369/jk.v3i1.8820>
- Hamdani, L., Handayani, H. Y., & Anwar, K. (2022). Pengaruh Latihan Variasi Small Sided Games Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Passing Dan Stopping Pemian Futsal The Jinkz Fc Bangkalan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 2352–2358. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3732>
- HULFIAN, L. (2022). Tingkat Validitas Dan Reliabilitas Instrument Tes Keterampilan Bermain Futsal. *ACADEMIA: Jurnal Inovasi Riset Akademik*, 2(1), 27–34. <https://doi.org/10.51878/academia.v2i1.1077>
- Husyaeri, E., & Saleh, B. M. (2022). Metode Latihan Drill Untuk meningkatkan kemampuan Passing pada permainan Futsal. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 8(2), 521–525. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i2.1966>
- Kristanti, D. N., & Jannah, M. (2022). Hubungan Kohesivitas Kelompok Dengan Motivasi Berprestasi Pada Atlet Futsal Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(Volume 9 Nomor 3 Tahun 2022, Character: Jurnal Penelitian Psikologi), 55–64. <https://ejournal.unesa.ac.id/>

index.php/character/article/view/45944

- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2022). Model Latihan Shooting Bola Basket Dengan Modifikasi Ring Pada Anak Usia Sekolah Menengah Pertama. *Journal of Arts and Education*, 2(1), 49–56. <https://doi.org/10.33365/jae.v2i1.69>
- Martínez, M., González, A., & Hernández, M. (2021). Comparing small-sided games versus traditional drills: Effects on futsal skills. *Journal of Sports Sciences*, 6(39), 1234–1246.
- Norifansyah, Arifin, R., & Amirudin, A. (2024). Survei Keberhasilan Passing dan Kontrol pada Atlet Futsal Betang Muara Teweh. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, vol 5(2), 224–342.
- Parameswara, M. C., & Dewi, D. A. (2021). Efektivitas Penggunaan Metode Latihan dan Penugasan Dalam Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Pada Mata Pelajaran PKN di Sekolah Dasar. *Cokroaminoto Journal of Primary Education*, 4(1), 68–77. <https://doi.org/10.30605/cjpe.412021.582>
- Purnama, A., Ma, S., Mury Syafei, M., Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P., Keguruan dan Ilmu Pendidikan, F., & Singaperbangsa Karawang, U. (2022). Pengaruh Metode Taktis Passing Statis Terhadap Keterampilan Passing Futsal Di Smp Negeri 2 Ciasem. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan (JISIP)*, 6(4), 2598–9944. <https://doi.org/10.36312/jisip.v6i4.3772/http>
- Rofiqoh, E. S. (2021). Pengaruh Modifikasi Latihan Terhadap Hasil Passing Bawah Bola Voli Peserta Ekstrakurikuler MAS Syarikat Islam 1 Parakansalak Sukabumi Tahun Ajaran 2020/2021. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 91. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v4i2.5200>
- Rohman, A., Ismaya, B., & Syafei, M. M. (2021). Survei Teknik Dasar Passing Kaki Bagian dalam Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMK Pamor Cikampek. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(6), 357–366. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5632568>

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, *1*(55), 68–78.
- Saputra, R. N., Yarmani, Y., & Sugiyanto, S. (2019). Pengaruh Metode Latihan Terpusat Dan Metode Latihan Acak Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Futsal. *Kinestetik*, *3*(1), 108–117. <https://doi.org/10.33369/jk.v3i1.8819>
- Saputra, S. F. (2019). *Hakikat Futsal*. 7–33.
- Seswandi, S., Haryanto Haryanto, & Hary Palmizal A. (2022). Pengembangan Video Teknik Dasar Penjaga Gawang Futsal Putri. *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, *3*(2), 1206–1218. <https://doi.org/10.38035/jmpis.v3i2.1366>
- Susi Hawindri, B. (2016). Brila Susi Hawindri. *Prosiding Seminar Nasional Peran Pendidikan Jasmani Dalam Menyangga Interdisipliner Ilmu Keolahragaan*, 284–292.
- Tambak, S. (2016). Metode Drill dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, *13*(2), 110–127. [https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2016.vol13\(2\).1517](https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2016.vol13(2).1517)
- Toha, M. (2020). Pengertian Futsal. *Educative Sportive*, *1*(01), 6–12.
- Zainuddin, F., & Yusuf, P. M. (2020). Penguasaan Teknik Dasar Futsal Siswa Ekstrakurikuler SMA NW Narmada. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, *4*(4), 525–527. <https://doi.org/10.58258/jisip.v4i4.1566>