MENINGKATKAN KEMAMPUAN TENDANGAN JAUH DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA MELALUI METODE LATIHAN SINGLE MULTI JUMP PADA SISWA KELAS VIIA SMP NEGERI 3 PARE TAHUN AJARAN 2014/2015

S K R I P S I

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Oleh :

BONIT ADITYA IRAWAN
NPM : 11.1.01.09.0100

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

UNP KEDIRI

2015

Skripsi oleh :

BONIT ADITYA IRAWAN
NPM : 11.1.01.09.0100

Judul :

MENINGKATKAN KEMAMPUAN TENDANGAN JAUH DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA MELALUI METODE LATIHAN SINGLE MULTI JUMP PADA SISWA KELAS VIIA SMP NEGERI 3 PARE TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah disetujui untuk diajukan kepada :
Panitia ujian/Sidang Skripsi Jurusan PENJASKESREK
FKIP UNP Kediri

Tanggal : 21 April 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Wasis Himawanto, M.Or.	Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.
NIDN. 723128103	NIDN. 15066801

ii

Skripsi oleh :

BONIT ADITYA IRAWAN
NPM : 11.1.01.09.0100

Judul :

MENINGKATKAN KEMAMPUAN TENDANGAN JAUH DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA MELALUI METODE LATIHAN SINGLE MULTIPLE JUMP PADA SISWA KELAS VIIA SMP NEGERI 3 PARE TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan PENJASKESREK FKIP UNP Kediri

Pada tanggal :21 Agustus 2015.

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : Drs.Setya Adi Sancaya, M.Pd.
2. Penguji I : Drs .Slamet Junaidi, M.Pd.
3. Penguji II : Wasis Himawanto, M.Or

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd
NIDN.0716046202

iii

MENINGKATKAN KEMAMPUAN TENDANGAN JAUH DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA MELALUI METODE LATIHAN SINGLE MULTI JUMP PADA SISWA KELAS VIIA SMP NEGERI 3 PARE TAHUN AJARAN 2014/2015

BONIT ADITYA IRAWAN
11.1.01.09.0100
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan – Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Wasis Himawanto, M.Or dan Drs. Slamet Junaidi, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Rendahnya kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepak bola di SMP Negeri 3 Pare, memotivasi guru untuk berupaya meningkatkan keterampilan atau kemampuan siswa melalui berbagai kegiatan pembelajaran dengan metode latihan single multiple jump. Permasalahan yang akan dicari jawabannya pada penelitian ini adalah apakah melalui metode latihan single multiple jump dapat meningkatkan kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepak bola pada siswa kelas VIIA di SMP Negeri 3 Pare?

Untuk menjawab permasalahan di atas, peneliti melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) terhadap sekolompok siswa guna dapat mengetahui secara pasti tentang adanya masalah yang diajukan dengan menggunakan metode latihan single multiple jump. Penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa dalam mengatasi masalah-masalah belajar terutama dalam penguasaan kemampuan tendangan jauh serta menjadi sumbangan pikiran bagi sekolah dalam rangka meningkatkan prestasi siswa dan mutu pendidikan yang ada di sekolah. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIIA SMP Negeri 3 Pare sebanyak 23 siswa yang terdiri dari laki-laki 11 siswa dan perempuan 12 siswa. Indikator kinerja secara klasikal adalah 80% dan secara individu 75. Jika sudah mencapai target yang direncanakan dianggap berhasil dan selesai.

Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan lembar pengamatan/observasi siswa dan guru, serta evaluasi materi yang akan diajarkan pada setiap siklus. Kemudian data dianalisis secara kuantitatif dan kualitataif. Berdasarkan analisis data maka dapat diketahui terjadi peningkatan pada kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepak bola pada siswa kelas VIIA SMP Negeri 3 Pare, dari rata-rata nilai pada observasi awal **58,6**, pada siklus I menjadi **68,33** dan siklus II **80,22**. Namun diharapkan penelitian lebih lanjut tentang upaya peningkatan kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepak bola dengan menggunakan metode yang lain sehingga dapat terus dikembangkan demi peningkatan kualitas pembelajaran khususnya kemampuan tendangan bola dalam permainan sepak bola bagi siswa di sekolah dasar.

Kata Kunci: Kemampuan Tendangan Jauh, Latihan *Single Multiple Jump*, Sepak Bola.

I. LATAR BELAKANG

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh sebagian besar manusia yang ada di bumi ini. Sepak bola digemari oleh semua lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah, nasional, dan internasional, dari usia anak-anak, dewasa hingga orang tua, mereka senang memainkan sendiri atau sebagai penonton.

Tujuan permainan sepak bola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan. Dalam permainan sepak bola ada prinsip teknik menendang bola yang harus diketehui yaitu kaki tumpuh, kaki yang menendang, bagian bola yang ditendang, sikap badan.

Menendang adalah teknik dasar yang paling dominan dalam permainan sepak bola dari beberapa teknik dasar yang ada, dikarenakan kemampuan menendang bola dengan baik dan benar dapat dipergunakan sebagai suatu usaha untuk memindahkan bola dari satu titik ke titik lain dengan menggunakan kaki. Menendang dalam penelitian ini adalah melakukan tendangan bola jarak jauh melambung menggunakan punggung kaki bagian dalam sejauh-jauhnya. Untuk menghasilkan tendangan yang maksimal selain dibutuhkan penguasaan teknik yang baik, kemampuan fisik juga ikut berperan karena hasil tendangan yang baik selain didapatkan dari penguasaan teknik yang baik juga kondisi fisik yang baik pula.

Sehubungan dengan hal tersebut, SMP Negeri 3 Pare adalah salah satu sekolah menengah yang telah ikut serta dalam meningkatkan bakat anak didiknya dalam bidang olahraga khususnya sepak bola. Meskipun demikian, kemampuan siswa dalam permainan sepak bola masih sangat rendah karena kurangnya latihan dan penguasaan teknik permainan terutama dalam hal menendang bola yang tepat. Untuk itu, latihan menendang bola sangat perlu ditingkatkan agar dapat menunjang kemampuan siswa dalam bermain sepak bola yang perlu dibina sejak dini agar dapt menciptakan bibit-bibit pemain sepak bola yang berbakat.

Berdasarkan uraian yang tertulis di atas, maka penulis ingin melakukan penelitian mengenai: "Peningkatan Kemampuan Tendangan Jauh dalam Permainan Sepak Bola melalui Metode Latihan *Single Multiple Jump* pada Siswa Kelas VIIASMP Negeri 3 Pare."

II. Metode

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) menurut Aqib (2006:3), yang diadopsi dari Hopkins (1993:48).

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 3 Pare. Direncanakan selama dua siklus, dan setiap siklus terdiri dari empat tindakan, penelitian ini akan dilaksanakan sesuai prosedur penelitian yang ditetapkan. Adapun empat langkah yang dimaksud adalah perencanaan, pelaksanaa, observasi dan refleksi.

Teknik analisis data, peneliti lakukan secara deskriptif kualitatif berdasarkan hasil observasi terhadap proses dan hasil pembelajaran sepak bola pada kemampuan tendangan bebas melalui latihan *single multiple jump* dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Melakukan reduksi, dengan mengecek dan mencatat kembali data-data yang telah terkumpul.
2. Menyimpulkan apakah dalam tindakan terjadi peningkatan proses dan hasil pembelajaran atau tidak berdasarkan hasil observasi yang dilaksanakan peneliti.
3. Tahap tindak lanjut, yaitu merumuskan langkah-langkah perbaikan untuk siklus selanjutnya.

Selanjutnya, untuk melihat peningkatan yang dicapai, skor tindakan siklus I dibandingkan dengan skor pra tindakan (observsi awal). Demikian juga untuk melihat keberhasilan siklus II, maka hasilnya dibandingkan dengan hasil yang diperoleh pada siklus I. Hasil perbandingan tersebut selanjutnya dipersentasikan dengan rumus sebagai berikut :

$$\% = \frac{f}{N} x100\%$$

Keterangan :

% = Persentase yang dicapai

f = Jumlah frekuensi

N = Jumlah Sampel (Sudijono, 1991:42)

Ukuran keberhasilan penelitian ini adalah adanya peningkatan hasil belajar siswa sekurang-kurangnya 80% siswa dapat mencapai ketuntasan belajar secara klasikal dengan nilai ketuntasan hasil belajar individu minimal 75. Hal ini sesuai dengan pendapat Nurgiantoro (2003:22) bahwa “suatu kelas dapat dikatakan tuntas secara klasikal jika mendapat nilai ketuntasan belajar sebesar 80% atau lebih”.

III. Hasil dan Kesimpulan

Sebelum pelaksanaan tindakan, peneliti perlu mengetahui prasyarat siswa terhadap kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepak bola. Oleh karena itu peneliti melaksanakan tes awal yang diikuti oleh 23 siswa kelas VIIA SMP Negeri 3 Pare yang terdiri dari 11 siswa laki-laki dan 12 siswa perempuan, dan hasil nilai tes awal.

Oleh karena itu, untuk dapat menyelesaikan masalah di atas maka hasil evaluasi kemampuan awal siswa dalam pengalaman peneliti, diambil tindakan sebagai berikut.

1. Membuat skenario pembelajaran kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepak bola.
2. Membuat lembar observasi/pengamatan.
3. Peneliti menyususn rencana perbaikan dengan menentukan aspek-aspek yang akan dilaksanakan sesuai materi pembelajaran.
4. Peneliti mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan yang terjadi saat proses pelaksanaan menendang bola.

Rata-rata hasil belajar siswa yang diperoleh melalui tes kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepak bola melalui metode latihan *single multiple jump*pada akhir siklus I, menunjukkan bahwa siswa secara rata-rata memperoleh nilai **68,33** dimana hasil tersebut belum memenuhi kriteria ketuntasan hasil belajar secara klasikal yang telah ditetapkan yaitu 80% dan hasil belajar secara individu sebesar 75.

Hasil siklus I adalah sebagai berikut:

a. Aspek letak kaki tumpu memiliki rata-rata 68,3 termasuk dalam klasifikasi cukup baik.
b. Aspek posisi kaki yang menendang memiliki rata-rata 68,26 termasuk dalam klasifikasi cukup baik.
c. Aspek posisi badan saat menendang memiliki rata-rata 68,17 termasuk dalam klasifikasi cukup baik.
d. Aspek pandangan mata memiliki rata-rata 68,22 termasuk dalam klasifikasi cukup baik.

e. Aspek kombinasi keseluruhan gerakan serta ketepatan ancang-ancang memiliki rata-rata 69,35 termasuk dalam klasifikasi cukup baik.
f. Rata-rata nilai indikator penilaian kemampuan tendangan jauh adalah 68,33 termasuk dalam klasifikasi cukup baik.

Hasil siklus II sebagai berikut:

a. Aspek letak kaki tumpu memiliki rata-rata 80,61 termasuk dalam klasifikasi baik.
b. Aspek posisi kaki yang menendang memiliki rata-rata 80,3 termasuk dalam klasifikasi baik.
c. Aspek posisi badan saat menendang memiliki rata-rata 79,52 termasuk dalam klasifikasi baik.
d. Aspek pandangan mata memiliki rata-rata 80,52 termasuk dalam klasifikasi baik.
e. Aspek kombinasi keseluruhan gerakan serta ketepatan ancang-ancang memiliki rata-rata 80,78 termasuk dalam klasifikasi baik.
f. Rata-rata nilai indikator penilaian kemampuan tendangan jauh adalah 80,22 termasuk dalam klasifikasi kurang baik.

Dari hasil analisis data diketahui bahwa peningkatan kembali terjadi pada keterampilan menendang bola berpasangan, hal ini ditandai dengan rata-rata nilai yang dicapai yakni **80,22** termasuk dalam kategori baik sesuai dengan indikator kinerja pada siklus II, maka penelitian ini tidak dilanjutkan lagi. Dan hipotesis tindakan yang diajukan dapat diterima jadi melalui metode latihan *single multiple jump* dapat meningkatkan kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepak bola pada siswa kelas VIIA SMP Negeri 3 Pare. Metode latihan *single multiple jump*sangat disenangi sebab siswa akan lebih bebas melakukan kegiatan yang menyenangkan, apalagi kegiatan tersebut dilakukan secara sistematis dan bermanfaat.

IV DAFTAR PUSTAKA

Aqib, Z. 2006. *Penelitian Tindakan Kelas untuk Guru*. Bandung: Irama Widya

Bompa, O.T. 1994. *Power training For Sport:* mosaic Press Oakville New York London. Terjemahan oleh Aris Setiawan.

Depdikbud. 1993. *Pedoman Dasar Melatih Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud

Djawad, 1981. *Bermain sepak bola.* Yogyakarta: Intan.

Nurgiantoro. 2003. *Metodologi Research*. Yogyakarya: Universitas Gajah Mada.

Sarumpaet, A. 1992. *Permainan Besar*. Padang: Depdikbud.

Soekarman. 1987. *DasarOlahraga untuk Pembina, Pelatih dan Atlet*. Jakarta: Inti Indayu Press.

Suryabrata, S. 1984. *Psikologi Pendidikan.* Jakarta: PT Raja Gravindo.

Sukatamsi, 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola.* Solo: Tiga serangka

Sucipto, 2000. *Sepak Bola.* Jakarta:Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat jendral Pendidikan dan kebudayaan.

Sudjiono, A. 1991. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pres.

Universitas Nusantara PGRI Kediri. 2014. *Panduan Penulisan Karya Tulis Ilmiah*. Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri.