# MENINGKATKAN KEMAMPUAN TENDANGAN JAUH DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA MELALUI METODE LATIHAN SINGLE MULTIPLE JUMP PADA SISWA KELAS VIIA SMP NEGERI 4 KEDIRI

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada jurusan PJKR FKIP UNP Kediri

Oleh:

**DANTI FITRIASTUTI**

11.1.01.09.0110

**UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**
**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**
**2015**

# HALAMAN PERSETUJUAN

**S K R I P S I**

Oleh:

DANTI FITRIASTUTI
NPM. 11.1.01.09.0110

Dengan judul :

MENINGKATKAN KEMAMPUAN TENDANGAN JAUH DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA MELALUI METODE LATIHAN SINGLE MULTIPLE JUMP PADA SISWA KELAS VIIA SMP NEGERI 4 KEDIRI

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing Untuk Diajukan kepada :
Panitia Ujian Skripisi Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNP Kediri

Tanggal : 22 AGUSTUS 2015

| Pembimbing I : | Pembimbing II : |
|---|---|
| Wasis Himawanto, M.Or | Drs. Setyo Harmono, M.Pd. |

ii

# HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI**

Oleh:

DANTI FITRIASTUTI
NPM. 11.1.01.09.0110

Dengan judul :

MENINGKATKAN KEMAMPUAN TENDANGAN JAUH DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA MELALUI METODE LATIHAN SINGLE MULTIPLE JUMP PADA SISWA KELAS VIIA SMP NEGERI 4 KEDIRI

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/ Sidang Skripsi
Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNP Kediri

Tanggal : 22 AGUSTUS 2015

**Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan**

PANITIA PENGUJI

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd.
2. Penguji I : Drs. Setyo Harmono, 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 MULTIPLE JUMP PADA SISWA KELAS VIIA SMP NEGERI 4 KEDIRI

Danti Fitriastuti
11.1.01.09.0110
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan – Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
akdes.kristoforus@yahoo.com
Wasis Himawanto, M.Or. dan Drs. Setyo Harmono, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

## ABSTRAK

**Danti Fitriastuti:** *Meningkatkan Kemampuan Tendangan Jauh dalam Permainan Sepak Bola melalui Metode Latihan Single Multiple Jump pada Siswa Kelas VIIA SMP Negeri 4 Kediri*, Skripsi, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2015.

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

Rendahnya kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepak bola di SMP Negeri 4 Kediri, 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 4 Kediri?

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 4 Kediri 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 4 Kediri, 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.

## 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. Dewasa ini permainan sepak bola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus disertai pengawasan dan bimbingan pelatih yang profesional.

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.

Hasil tendangan yang baik selain didapatkan dari penguasaan teknik yang baik juga dipengaruhi oleh kondisi fisik yang baik pula, salah satunya adalah daya ledak. Dalam hal ini daya ledak yang dimaksud adalah daya ledak tungkai. Untuk mendapatkan daya ledak otot tungkai dapat diperoleh dengan bermacam-macam latihan salah satunya adalah latihan loncat. Sedangkan bentuk latihan loncat itu sendiri terdiri dari bermacam-macam variasi loncatan, latihan loncatan dilakukan dengan koordinasi gerakan yang berirama serta kombinasi gerakan.

Latihan meloncat yang bertumpuh pada satu kaki dimana loncatan yang dilakukan dengan pola gerakan satu kaki yang biasa dikenal dengan gerakan *bounding*. Dengan awalan melakukan

kekuatan dorongan diusahakan dengan satu kaki dan pendaratan sama dengan menggunakan satu kaki, tindakan ini biasa disebut dengan *hop* (lompatan). Mengikuti pendaratannya tumit dilipat kearah pantat diikuti oleh rencana gerakan maju yang cepat pada paha terhadap tempat pendaratan. Pendaratan ini sangat aktif dan dilakukan sangat cepat serta siap untuk memulai lompatan lain sesegera mungkin.

Sedangkan loncatan bisa terdiri dari *single* atau bermacam-macam lompatan dalam koordinasi gerakan kaki dan lengan yang berirama, aktifitas-aktifitas terakhir bisa disusun dalam bermacam-macam kombinasi dari kaki kiri (L) dan kanan (R): L – L – R – R – L – R – L – L – R - R dan seterusnya (Bomba, 1994:79). Dalam permainan sepak bola dituntut penguasaan teknik dasar yang baik dan benar salah satu teknik dasar yang harus dikuasai dan vital oleh seorang pemain sepak bola adalah teknik menendang bola.

Sehubungan dengan hal tersebut, SMP Negeri 4 Kediri 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.

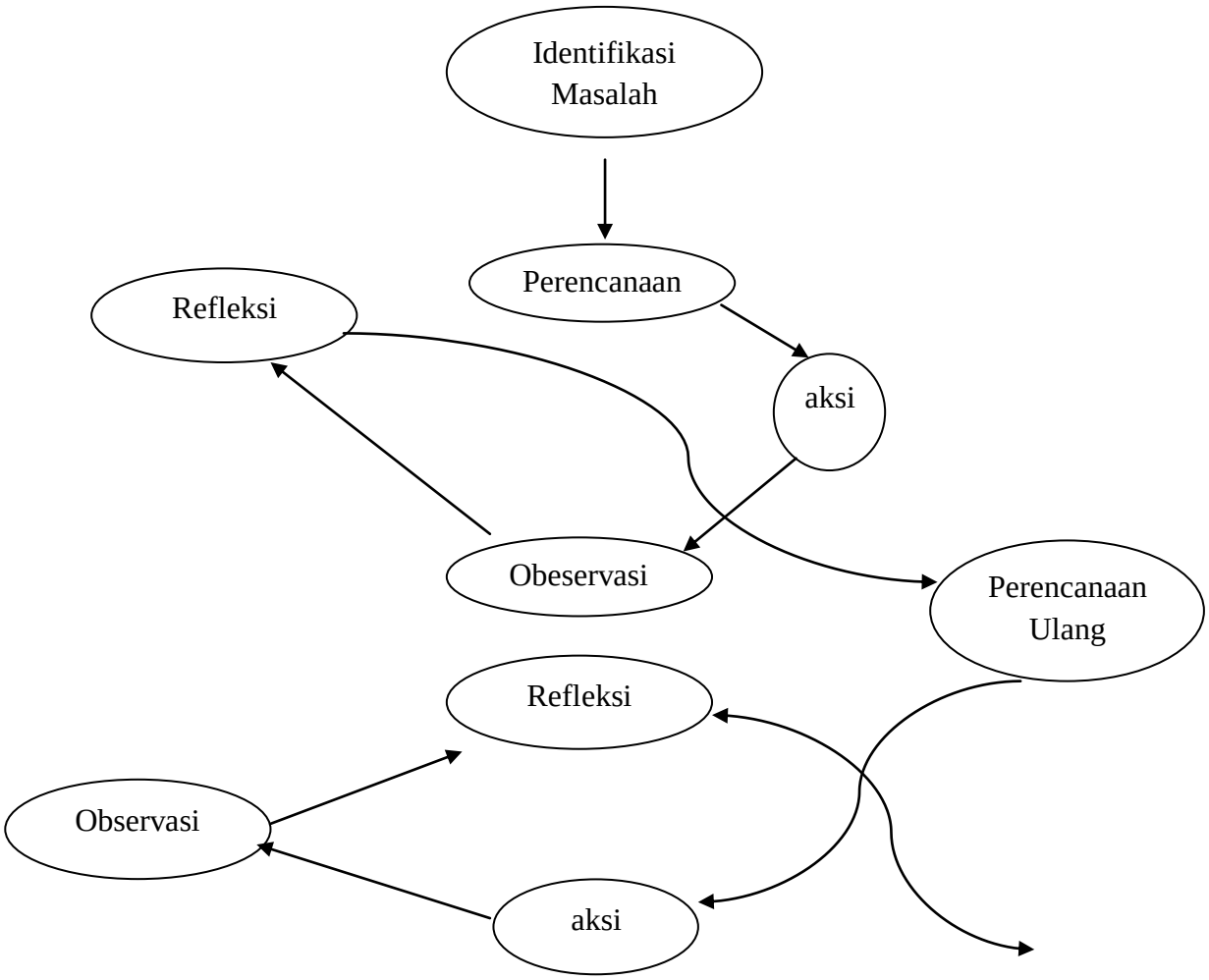
Berdasarkan uraian yang tertulis di atas, maka penulis ingin melakukan penelitian mengenai: “Peningkatan Kemampuan Tendangan Jauh dalam Permainan Sepak Bola melalui Metode Latihan *Single Multiple Jump* pada Siswa Kelas VII A SMP Negeri 4 Kediri.”

## II. METODE

### A. Rancangan Penelitian

1. Desain atau Model Penelitian

   Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) menurut Aqib (2006:3), yang diadopsi dari Hopkins (1993:48). Adapun tahapan pelaksanaan secara rinci digambarkan pada gambar 3.1 berikut:




Gambar 1. Spiral Tindakan Kelas (Adaptasi dari Hopkins, 1993)

2. Seting dan Subyek Penelitian
   a) Seting Penelitian

      Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 4 Kediri. 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.

b) Subyek Penelitian

Subyek penelitian ini adalah siswa kelas VII A yang berjumlah 23 siswa, yang terdiri dari 11 siswa laki-laki dan 12 siswa perempuan dengan kemampuan heterogen.

Adapun kegiatan-kegiatan dalam setiap siklus yang terdiri dari empat fase tersebut adalah sebagai berikut:

**Siklus I**

Secara rinci prosedur penelitian tindakan kelas tersebut dijabarkan sebagai berikut:

1) Perencanaan

Adapun kegiatan yang dilakukan pada tahap ini meliputi:

a) Membuat Rencana Perangkat Pembelajaran (RPP).
b) Membuat instrumen penelitian yang meliputi alat evaluasi berupa tes dan panduan skor.
c) Membuat lembar observasi siswa dan guru.
d) Menyiapkan alat peraga (bola).

2) Pelaksanaan tindakan

Kegiatan yang dilakukan adalah memberikan tes awal sebelum dilakukan tindakan untuk mengetahui kemampuan siswa dalam melakukan tendangan bola jarak jauh. Setelah itu dilaksanakan pembelajaran dengan menggunakan metode latihan *single multiple jump* untuk melatih kemampuan menendang bola jarak jauh. Selain itu, siswa juga diberikan kesempatan menendang bola sesuai dengan teknik yang telah diajarkan untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa setelah dilaksanakan pembelajaran.

3) Observasi

Kegiatan yang dilakukan adalah mengamati kegiatan yang dilakukan siswa selama pelaksanaan pembelajaran dengan menerapkan metode latihan *single multiple jump* pada olahraga sepak bola untuk melatih kemampuan menendang bola jarak jauh, kemudian peneliti mengisi dan menganalisis lembar

observasi afektif dan psikomotorik untuk mengetahui kemampuan afektif dan psikomotorik siswa.

4) Refleksi

Kegiatan yang dilakukan adalah merefleksikan kegiatan yang telah dilakukan siswa selama pelaksanaan pembelajaran apakah siswa mampu berperan secara aktif dalam pembelajaran, apakah siswa mampu memahami materi yang diberikan oleh guru, apakah terjadi peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan tendangan bola jarak jauh. Hal ini dimaksudkan agar hasil refleksi ini dapat berguna bagi siswa maupun guru di masa yang akan datang.

**Siklus II**

1) Perencanaan
   a) Membuat lembar observasi untuk melihat kondisi pembelajaran
   b) Menyusun Rencana Perangkat Pembelajaran (RPP).
   c) Menyiapkan alat peraga (bola)
   d) Menyusun alat evaluasi/tes kemampuan siswa.
2) Pelaksanaan tindakan

   Kegiatan yang dilakukan adalah melaksanakan pembelajaran dengan menggunakan metode latihan *single multiple jump* dalam olahraga sepak bola. Kemudian siswa diberi kesempatan satu persatu untuk melakukan tendangan bola jarak jauh dan mengukur keberhasilan siswa setelah diberikan latihan.
3) Observasi

   Kegiatan yang dilakukan adalah mengamati kegiatan yang dilakukan siswa selama pelaksanaan pembelajaran pada saat melakukan latihan *single multiple jump* dalam olahraga sepak bola untuk menghasilkan tendangan jarak jauh yang baik, kemudian peneliti mengisi dan kemudian menganalisis lembar observasi afektif dan psikomotorik untuk

mengetahui afektif dan psikomotorik siswa.

4) Refleksi

Kegiatan yang dilakukan adalah merefleksikan kegiatan yang telah dilakukan siswa selama pelaksanaan pembelajaran apakah siswa mampu berperan secara aktif dalam pembelajaran, apakah siswa mampu memahami materi yang diberikan oleh guru, apakah terjadi peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan tendangan bola jarak jauh. Berdasarkan hasil refleksi tindakan yang dilaksanakan pada siklus I, dilakukan perbaikan pembelajaran pada siklus II. Pelaksanaan penelitian siklus II disesuaikan dengan perubahan yang ingin dicapai. Hasil yang diperoleh pada siklus ini dikumpulkan serta dianalisa hasilnya dan digunakan untuk menetapkan apakah pembelajaran yang dilaksanakan dapat meningkatkan kemampuan siswa melakukan tendangan bola jarak jauh setelah diberikan latihan dengan teknik *single multiple jump* di kelas VII A SMP Negeri 4 Kediri.

**B. Jenis dan Cara Pengumpulan Data**

1. Jenis data : jenis data yang akan diperoleh adalah data kuantitatif dan data kualitatif. Data kuantitatif diperoleh dari tes kemampuan siswa melakukan tendangan bola jarak jauh, sedangkan data kualitatif diperoleh dari lembar observasi.
2. Teknik Pengumpulan Data:
   a) Observasi

      Data mengenai pelaksanaan pembelajaran melalui metode latihan *single multiple jump* untuk melatih kemampuan siswa melakukan tendangan bola jarak jauh pada siswa kelas VIIA SMP Negeri 4 Kediri diambil dengan menggunakan metode observasi menggunakan lembar observasi yang telah dibuat.

   b) Tugas

      Data tentang kemampuan siswa kelas VII A SMP Negeri 4 Kediri dalam melakukan tendangan bola jarak jauh dengan metode latihan *single multiple jump* diambil dengan memberikan tugas.

   c) Produk

Data mengenai evaluasi belajar setelah diberikan latihan *single multiple jump* dalam melakukan tendangan bola jarak jauh dan data tentang interaksi diri serta perubahan yang terjadi setelah diberikan tindakan pada siswa kelas VIIA SMP Negeri 4 Kediri melalui tugas akhir mengukur tingkat keberhasilan siswa.

## C. Teknik Analisis Data

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)

## D. Indikator Keberhasilan

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

## A. Hasil Penelitian

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 4 Kediri yang terdiri dari 11 siswa laki-laki dan 12 siswa perempuan, dan hasil nilai tes awal dapat dilihat pada lampiran 1.

Pada tahap tes awal pelaksanaan melalui metode latihan *single multiple jump* belum dilakukan, dari data evaluasi awal siswa terhadap materi ini menunjukkan bahwa meskipun siswa aktif dalam permainan ini tetapi masih terdapat sebagain besar siswa yang masih kurang memahami dengan benar teknik menendang bola dengan benar. 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.

Dengan hasil observasi a 24 yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti telah mendapatkan gambaran tentang kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepak bola. Diharapkan setelah penggunaan metode latihan *single multiple jump* maka kemampuan siswa dalam memahami permainan ini akan lebih meningkat dan akhirnya meningkatkan tes keterampilan siswa sampai mencapai hasil ketuntasan 80%.

**a. Hasil Penelitian Siklus I**

**1) Perencanaan**

Dalam pelaksanaan pembelajaran tendangan jauh dalam permainan sepak bola, peneliti menemukan hal-hal yang berkaitan dengan proses pembelajaran dalam meningkatkan hasil belajar siswa antara lain:

a) Penyusunan kegiatan pembelajaran guru dan siswa terlihat relevan dan operasional, sehingga dapat dipertahankan dalam

penyusunan rencana-rencana pembelajaran selanjutnya.

b) Indikator pembelajaran yang telah dirumuskan sesuai dengan kompetensi dasar belajar yang diinginkan.

c) Pengorganisasian materi, media dan sumber belajar sudah menunjang motivasi dan minat siswa, mempermudah kegiatan belajar dan mendukung pencapaian hasil belajar.

d) Penilaian pembelajaran dirancang tidak hanya diukur berdasarkan hasil belajar jauhnya tendangan dalam permainan sepak bola, tetapi juga melihat dari segi keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran.

**2) Pelaksanaan**

Pelaksanaan siklus I ini didampingi oleh teman sejawat. Pembelajaran ini dibagi dalam tiga tahap, yaitu kegiatan awal, kegiatan inti, dan kegiatan akhir.

a) Kegiatan Awal
   (1) Formasi barisan
   (2) Absensi
   (3) Pemanasan

b) Kegiatan Inti
   (1) Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan cara tendangan jauh dalam permainan sepak bola dengan indikator:
      (a) Letak kaki tumpu
         - Posisi kaki tumpu pada tanah pada saat persiapan menendang bola dan merupakan titik berat badan
         - Bentuk gerakan kaki saat menendang bola, kaki diayun ke depan arah bola.
      (b) Posisi kaki yang menendang
         - Posisi kaki pada saat menendang bola
         - Ayunan kaki ke arah sasaran dan perkenaan kaki dengan bola
      (c) Posisi badan saat menendang bola
         - Kecondongan badan saat menendang bola

- Keseimbangan badan saat menedang dan setelah menendang.

(d) Pandangan mata

- Arah pandangan mata pada bola kemudian pada arah sasaran.

(e) Kombinasi keseluruhan gerakan serta ketepatan ancang-ancang 3-5 langkah.

(2) Guru memberikan tugas pada siswa untuk melakukan teknik tendangan jauh.

(3) Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan cara melakukan teknik tendangan jauh dalam permainan sepak bola.

(4) Guru memberikan tugas pada siswa untuk melakukan gerakan tendangan jauh dalam permainan sepak bola dengan baik dan benar.

f) Kegiatan Akhir

(1) Formasi barisan

(2) Guru mengevaluasi kembali gerakan siswa yang belum sempurna serta memberikan motovasi kepada siswa untuk melakukan gerakan tendangan jauh dalam permainan sepak bola dengan baik dan benar.

(3) Pendinginan

**3) Observasi**

Observasi dilakukan pada siklus I berkaitan dengan perilaku siswa dalam pembelajaran tendangan jauh dalam permainan sepak bola melalui metode latihan *single multiple jump*, meliputi pengamatan pada:

a) Keaktifan siswa selama proses pembelajaran berlangsung, sejauhmana siswa melakukan aktivitas gerakan menendang bola dalam permainan sepak bola melalui latihan *single multiple jump*.

b) Pengamatan terhadap latihan, kerjasama antar siswa, dan mengamati penguasaan teknik dasar tendangan jauh

dalam permainan sepak bola setiap siswa.

c) Hasil pengamatan menunjukkan bahwa aktivitas siswa pada saat pembelajaran berlangsung masih beraneka ragam, dimana pada awal pembelajaran yaitu pada lima menit kegiatan berlangsung siswa masih asyik bercengkrama dengan siswa yang lain. Siswa terlihat bersikap malas-malasan ketika gilirannya menendang bola. Aktivitas sebagian besar siswa tidak aktif, hal ini terjadi karena para siswa belum terbiasa dengan pembelajaran yang dilakukan, sehingga mereka merasa ragu-ragu untuk melakukan gerakan menendang yang diharapkan. Tetapi pada saat guru aktif memberikan dorongan dan motivasi, siswa akan aktif kembali secara menyeluruh.

d) Nampak dalam proses pembelajaran, peran guru masih sangat dominan dalam memberikan bimbingan dan arahan kepada siswa mengalami kesulitan dalam setiap langkah-langkah pembelajaran yang telah ditetapkan, sehingga proses penilaian terasa tidak cukup. Selain itu, lapangan yang digunakan kurang memadai yang berakibat pada hasil belajar yang belum tuntas secara klasikal.

e) Kemampuan melakukan teknik menendang bola yang dilakukan siswa, masih banyak yang mengalami kendala dan kesulitan, khususnya pada teknik keluwesan menendang, posisi badan saat menendang, dan ancang-ancang yang kurang sesuai anjuran, sehingga teknik menendangnya juga belum sempurna. Hal ini terlihat dari perolehan hasil belajar keterampilan dari hasil tes unjuk kerja keterampilan menendang bola dalam permainan sepak bola yang dilakukan pada akhir siklus I pada tabel lampiran 3, menunjukkan bahwa nilai rata-rata kelas **68,33** yang berarti bahwa hasil belajar siswa belum memenuhi ketuntasan hasil

belajar secara klasikal dari 80% dan hasil belajar secara individu sebesar 75 sebagaimana yang telah ditetapkan sebelumnya. Hal ini menuntut guru untuk melakukan perubahan-perubahan dalam meningkatkan kualitas proses pembelajaran pada siklus berikutnya (siklus II).

**4) Refleksi**

Berdasarkan hasil pelaksanaan pengamatan guru dan hasil belajar yang diperoleh siswa pada siklus I diperoleh hal-hal sebagai berikut:

a) Keberhasilan guru dan siswa :

Guru memperhatikan, mengamati dan merasakan adanya kekurangan yang terjadi selama proses pembelajaran berlangsung, dimana besarnya kemauan guru untuk mengoreksi dan memperbaiki proses pelaksanaan pembelajaran pada setiap pertemuan.

Siswa merasa tertantang dan termotivasi untuk melakukan teknik tendangan jauh dalam permainan sepak bola melalui metode latihan *single multiple jump* yang dilakukan dalam suasana yang menimbulkan semangat dan antusias mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

b) Kendala yang dihadapi guru dan siswa :

Memperhatikan hasil belajar siswa pada tabel lampiran 3 (siklus I) menunjukkan bahwa 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.

Hal tersebut di atas terjadi disebabkan adanya

beberapa kendala seperti; suasana belajar masih gaduh karena para peserta didik sukar diatur dan tidak mau bersabar menunggu giliran untuk menendang, munculnya sikap egois peserta didik yang tidak mau bekerja sama dengan rekan-rekannya dan alokasi waktu dari setiap kegiatan latihan masih perlu diadakan perbaikan. Selain itu masih kurangnya pemahaman konsep gerak beberapa orang peserta didik terhadap latihan kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepak bola.

c) Rencana Perbaikan :

Hasil pengamatan dan kendala-kendala yang terjadi pada proses pembelajaran siklus I, maka perlu adanya perbaikan-perbaikan pada siklus berikutnya, antara lain adalah :

(1) Merumuskan dan menuliskan rencana alokasi waktu yang digunakan pada Rencana Pelaksanaan Pembelajaran untuk setiap kegiatan guru dan siswa.
(2) Memindahkan pelaksanaan pembelajaran menendang bola dalam permainan sepak bola pada lapangan yang lebih luas dan aman bagi siswa.
(3) Pembenahan dan penambahan latihan variasi sesuai kebutuhan.
(4) Memberikan perhatian terhadap kelompok yang kurang berhasil pada siklus I diberikan perhatian yang cukup.
(5) Pelaksanaan penilaian dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung dan dilakukan secara berkesinambungan.

**b. Hasil Penelitian Siklus II**

**1) Perencanaan**

Rencana tindakan yang akan diberikan pada siklus II hampir sama dengan yang telah diprogramkan pada siklus I, hanya terdapat sedikit perubahan antara lain:

a) Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dituliskan alokasi waktu pada setiap aspek kegiatan guru dan siswa.
b) Peningkatan latihan *single multiple jump* supaya lebih baik kemampuan tendangan jauhnya dalam permainan sepak bola. Jarak pada saat menedang juga perlu diperbaiki karena terlalu dekat dan perlu ditambahkan jarak yang jauh lagi.
c) Tempat pelaksanaan latihan dipindahkan ke lapangan yang lebih luas.
d) Keluwesan gerakan pada saat menendang.

**2) Pelaksanaan**

Sehubungan dengan apa yang telah direncanakan pada siklus II, maka pelaksanaannya telah berjalan sesuai program seperti :

a) Senantiasa memberikan motivasi kepada siswa.
b) Intensif melakukan bimbingan terhadap kelompok-kelompok yang mengalami kesulitan belajar.
c) Alokasi waktu untuk setiap aspek kegiatan belajar sudah sesuai dengan apa yang telah diprogramkan sebelumnya.
d) Setiap siswa memperoleh satu bentuk dan jenis latihan yang dilaksanakan dengan gerakan yang dilakukan.
e) Siswa diberi kesempatan seluas-luasnya menunjukkan kemampuannya dihadapan rekan-rekan kelompok lain. Ini dilakukan agar proses pembelajaran berlangsung secara kondusif, menyenangkan, menghindari kebosanan, dan siswa lain termotivasi, karena siswa secara terus menerus dihadapkan pada hal-hal baru yang menantang.
f) Penilaian dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung dan untuk memudahkan pelaksanaan penilaian, peserta didik/siswa diurut berdasarkan daftar hadir siswa

**3) Observasi**

Hasil pengamatan terhadap perubahan tindakan yang diberikan pada siklus II, ternyata mengalami perubahan

yang cukup berarti bagi siswa di dalam pemahaman terhadap konsep latihan kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepak bola. Hasil pengamatan tersebut terlihat pada :

a) Penambahan jumlah dan bentuk variasi latihan menendang bola serta memberikan motivasi kepada siswa untuk selalu siap terhadap latihan-latihan yang diberikan.
b) Waktu yang telah ditulis dalam perencanaan pelajaran untuk setiap aspek keterampilan telah sesuai dan menghasilkan proses pembelajaran yang lebih terarah dan tertata dengan baik, sehingga siswa dapat dengan mudah menerima latihan secara maksimal.
c) Volume menendang bola semakin banyak dan berulang-ulang serta metode pendekatan pembelajaran yang sesuai menghasilkan hampir keseluruhan siswa secara aktif melaksanakan aktivitas selama pembelajaran berlangsung, yang menghasilkan penguasaan kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepak bola diperoleh secara maksimal.
d) Indikator keberhasilan tersebut dapat dilihat dari hasil tes belajar kemampuan menendang bola jauh dalam permainan sepak bola yang dilakukan selama materi berlangsung pada siklus II yang termuat dalam tabel lampiran 5 menunjukkan hasil perolehan rata-rata siswa secara individu sebesar **80,22** yang berarti ada peningkatan angka sebesar **11,89** dari siklus sebelumnya. Karena hasil belajar telah tercapai dan melampaui ketuntasan maka siklus II dapat dihentikan dan tidak perlu ada lagi siklus berikutnya.
e) Peningkatan hasil belajar yang diperoleh menunjukkan bahwa aktivitas guru selama proses pembelajaran berlangsung telah dilaksanakan dengan baik dan maksimal sejak awal hingga akhir pembelajaran. Hal ini berarti bahwa guru

dalam proses pembelajaran telah berupaya memperbaiki diri dan meningkatkan kemampuan profesionalnya sebagai usaha peningkatan iklim pembelajaran yang kondusif dan menyenangkan.

f) Tahapan-tahapan pembelajaran yang dilaksanakan sudah sesuai dengan rencana pembelajaran yang diprogramkan sebelumnya.

**4) Refleksi**

Bertitik tolak dari hasil pengamatan guru dan hasil belajar siswa yang diperoleh pada siklus II tersebut, maka hasil dari tahap refleksi ini menghasilkan sebagai berikut :

a) Guru dapat mencermati dan menganalisa kekurangan-kekurangan yang telah dialami selama kegiatan belajar mengajar berlangsung.

b) Metode latihan *single multiple jump* yang cukup membuat siswa cukup termotivasi dan terkonsentrasi untuk bergerak sehingga penguasaan keterampilan tendangan jauh dalam permainan sepak bola diperoleh secara maksimal.

c) Data pada tabel lampiran 5 (siklus II) menunjukkan bahwa hasil belajar siswa sudah cukup baik dengan ketuntasan belajar secara klasikal **80,22** telah melebihi indikator ketuntasan belajar 80%, meskipun masih terdapat 4 orang siswa yang belum tuntas (4 perempuan). Ketidak tuntasan siswa tersebut disebabkan oleh berbagai alasan, seperti; ada siswa sakit sehingga tidak maksimal mengikuti latihan, kurang fokus menerima materi pelajaran dan masih terdapat siswa yang tidak melakukan latihan yang diberikan.

## B. Kesimpulan

Berdasarkan deskripsi hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pemberian tindakan pada siklus I terjadi peningkatan pada kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepak bola melalui metode latihan *single multiple jump,* yang ditandai dengan peningkatan dari nilai rata-rata

observasi awal **58,6** menjadi rata-rata nilai **68,33** pada siklus I. Akan tetapi peningkatan ini belum mencapai indikator yang ditetapkan dan pada siklus II, terjadi peningkatan kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepak bola pada siswa kelas VIIA SMP Negeri 4 Kediri menjadi **80,22**.

## 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. *Dasar Olahraga 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.