# 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

**SKRIPSI**

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

Oleh:

**BONIT ARDIANSYAH MANCINI**

11.1.01.09.0979

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

# ABSTRAK

**Bonit Ardiansyah Mancini:** *Meningkatkan Kemampuan Tendangan Jauh dalam Permainan Sepak Bola melalui Metode Latihan Single Multiple Jump pada Siswa Kelas VIIA SMP Negeri 3 Pare*, 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 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.

## 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.

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.

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 VIIA SMP Negeri 3 Pare.”

## II. METODE

### A. Model Penelitian

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

### 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 3 Pare diambil dengan menggunakan metode observasi menggunakan lembar observasi yang telah dibuat.

   b) Tugas

      Data tentang kemampuan siswa kelas VII A SMP Negeri 3 Pare 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 3 Pare 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)

## III. HASIL DAN KESIMPULAN

### A. Pembahasan

Pada hakekatnya fokus utama dalam pembelajaran keterampilan menendang bola (tendangan jauh) dalam permainan sepak bola adalah tercapainya tujuan pembelajaran yang telah dirumuskan dan terciptanya pembelajaran yang efektif, aktif, kreatif dan menyenangkan.

Berdasarkan hasil analisis data sebagai hasil penelitian meliputi peningkatan hasil belajar tendangan jauh dalam permainan sepak bola dan peningkatan aktivitas siswa melalui metode latihan *single multiple jump* dalam permainan sepak bola yang dilaksanakan dalam beberapa tindakan (siklus), yang sebelumnya didahului tindakan observasi awal dengan tujuan untuk mengetahui keterampilan awal kemampuan tendangan jauh yang dimiliki oleh subjek penelitian sebelum mereka diberikan tindakan dengan menggunakan metode latihan *single multiple jump* dalam penelitian ini.

Hasil kegiatan observasi awal dan pemberian tindakan siklus I dan siklus II akan dijelaskan sebagai berikut.

#### 1. Observasi Awal

Pengambilan data dilakukan menggunakan lembar observasi/pemantauan kegiatan dengan 5 (lima) aspek yang diamati yakni:

a. Letak kaki tumpu
   1) Posisi kaki tumpu pada tanah pada saat persiapan menendang bola dan merupakan titik berat badan
   2) Bentuk gerakan kaki saat menendang bola, kaki diayun ke depan arah bola.

b. Posisi kaki yang menendang

1) Posisi kaki pada saat menendang bola

2) Ayunan kaki ke arah sasaran dan perkenaan kaki dengan bola

c. Posisi badan saat menendang bola

1) Kecondongan badan saat menendang bola

2) Keseimbangan badan saat menedang dan setelah menendang.

d. Pandangan mata

1) Arah pandangan mata pada bola kemudian pada arah sasaran.

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

Sedangkan menurut Sudijono (2003:40) pemberian nilai menggunakan skala 0 – 100 dengan klasifikasi nilai:

| | |
|---|---|
| Sangat Baik (SB) | : 90 – 100 |
| Baik (B) | : 75 – 89 |
| Cukup Baik (CB) | : 60 – 74 |
| Kurang Baik (KB) | : 40 – 59 |
| Tidak Baik (TB) | : 0 – 39 |

Rata-rata nilai keterampilan siswa menendang bola (tendangan jauh) dalam permainan sepak bola pada siswa kelas VIIA SMP Negeri 3 Pare disajikan pada tabel 1 berikut:

Tabel 1: Hasil Pengamatan Kegiatan Siswa Kemampuan Tendangan Jauh Dalam Permainan Sepak Bola (Observasi Awal)

| No | Nama Siswa | L/P | Aspek yang Diamati | | | | | Total | Nilai | Ketuntasan | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | |
| 1 | AY | P | 50 | 50 | 55 | 50 | 50 | 255 | 51 | TT | |
| 2 | FR | P | 50 | 55 | 55 | 60 | 60 | 280 | 56 | TT | |
| 3 | HM | P | 50 | 50 | 50 | 55 | 55 | 260 | 52 | TT | |
| 4 | YL | P | 55 | 55 | 55 | 55 | 55 | 275 | 55 | TT | |
| 5 | LL | P | 50 | 50 | 55 | 50 | 55 | 260 | 52 | TT | |
| 6 | El | P | 45 | 55 | 55 | 55 | 60 | 270 | 54 | TT | |
| 7 | RS | P | 60 | 55 | 55 | 60 | 60 | 290 | 58 | TT | |
| 8 | YN | P | 50 | 55 | 55 | 60 | 55 | 275 | 55 | TT | |
| 9 | SM | P | 50 | 55 | 55 | 60 | 55 | 275 | 55 | TT | |
| 10 | IA | P | 50 | 60 | 60 | 60 | 55 | 285 | 57 | TT | |
| 11 | SL | P | 50 | 55 | 55 | 60 | 55 | 275 | 55 | TT | |
| 12 | SS | P | 50 | 60 | 55 | 60 | 55 | 280 | 56 | TT | |
| 13 | YG | L | 50 | 55 | 55 | 60 | 60 | 280 | 56 | TT | |
| 14 | AM | L | 60 | 60 | 55 | 60 | 60 | 295 | 59 | TT | |
| 15 | BB | L | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 300 | 60 | TT | |
| 16 | RM | L | 60 | 65 | 60 | 60 | 65 | 310 | 62 | TT | |
| 17 | IW | L | 60 | 60 | 65 | 60 | 60 | 305 | 61 | TT | |
| 18 | DK | L | 75 | 75 | 75 | 75 | 75 | 375 | 75 | | T |
| 19 | TJ | L | 60 | 60 | 60 | 60 | 65 | 305 | 61 | TT | |
| 20 | MA | L | 65 | 60 | 60 | 60 | 60 | 305 | 61 | TT | |
| 21 | NM | L | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 300 | 60 | TT | |
| 22 | YY | L | 75 | 75 | 75 | 75 | 75 | 375 | 75 | | T |
| 23 | MI | L | 60 | 60 | 65 | 60 | 65 | 310 | 62 | TT | |
| Jumlah | | | 1296 | 1347 | 1353 | 1379 | 1380 | 6740 | 1348 | | |
| Rata-rata kelas | | | 56.35 | 58.6 | 58.83 | 60 | 60 | 293 | 58.6 | | |
| Jumlah tuntas/tidak tuntas | | | | | | | | | | 21 | 2 |

## 1. Siklus I

Tabel 2: Penilaian Kemampuan Tendangan Jauh dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa Kelas V SMP Negeri 3 Pare (Siklus I

| No | Nama Siswa | L/P | Aspek yang Diamati | | | | | Total | Nilai | Ketuntasan | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | |
| 1 | AY | P | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 325 | 65 | TT | |
| 2 | FR | P | 70 | 70 | 70 | 70 | 70 | 350 | 70 | TT | |
| 3 | HM | P | 60 | 60 | 65 | 65 | 65 | 315 | 63 | TT | |
| 4 | YL | P | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 325 | 65 | TT | |
| 5 | LL | P | 75 | 75 | 75 | 75 | 75 | 375 | 75 | | T |
| 6 | El | P | 60 | 65 | 70 | 65 | 70 | 330 | 66 | TT | |
| 7 | RS | P | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 325 | 65 | TT | |
| 8 | YN | P | 50 | 55 | 55 | 60 | 60 | 280 | 56 | TT | |
| 9 | SM | P | 70 | 70 | 70 | 70 | 70 | 350 | 70 | TT | |
| 10 | IA | P | 65 | 65 | 65 | 60 | 65 | 320 | 64 | TT | |
| 11 | SL | P | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 300 | 60 | TT | |
| 12 | SS | P | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 325 | 65 | TT | |
| 13 | YG | L | 75 | 75 | 75 | 75 | 75 | 375 | 75 | | T |
| 14 | AM | L | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 325 | 65 | TT | |
| 15 | BB | L | 80 | 75 | 75 | 75 | 75 | 380 | 76 | | T |
| 16 | RM | L | 70 | 70 | 70 | 70 | 70 | 350 | 70 | TT | |
| 17 | IW | L | 75 | 75 | 75 | 75 | 75 | 375 | 75 | | T |
| 18 | DK | L | 78 | 78 | 75 | 75 | 75 | 381 | 76.2 | | T |
| 19 | TJ | L | 70 | 70 | 70 | 70 | 70 | 350 | 70 | TT | |
| 20 | MA | L | 65 | 60 | 60 | 60 | 60 | 305 | 61 | TT | |
| 21 | NM | L | 70 | 70 | 70 | 70 | 75 | 355 | 71 | TT | |
| 22 | YY | L | 80 | 80 | 75 | 75 | 80 | 390 | 78 | | T |
| 23 | MI | L | 72 | 70 | 65 | 70 | 75 | 352 | 70.4 | TT | |
| Jumlah | | | 1571 | 1570 | 1568 | 1569 | 1595 | 7858 | 1571.6 | | |
| Rata-rata kelas | | | 68.304 | 68.26 | 68.17 | 68.22 | 69.35 | 341.65 | 68.33 | | |
| Julah tuntas/tidak tuntas | | | | | | | | | | 18 | 5 |

**2. Siklus II**

Selanjutnya penilaian kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepak bola pada siswa kelas VIIA SMP Negeri 3 Pareakan diuraikan pada table 3 sebagai berikut.

Tabel 3: Penilaian Kemampuan Tendangan Jauh dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa Kelas V SMP Negeri 3 Pare (Siklus II)

| No | Nama Siswa | L/P | Aspek yang Diamati | | | | | Total | Nilai | Ketuntasan | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | |
| 1 | AY | P | 75 | 75 | 72 | 75 | 75 | 372 | 74.4 | TT | |
| 2 | FR | P | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 400 | 80 | | T |
| 3 | HM | P | 75 | 70 | 75 | 75 | 75 | 370 | 74 | TT | |
| 4 | YL | P | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 400 | 80 | | T |
| 5 | LL | P | 85 | 85 | 80 | 85 | 85 | 420 | 84 | | T |
| 6 | El | P | 78 | 78 | 75 | 78 | 80 | 389 | 77.8 | | T |
| 7 | RS | P | 75 | 70 | 70 | 70 | 70 | 355 | 71 | TT | |
| 8 | YN | P | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 400 | 80 | | T |
| 9 | SM | P | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 400 | 80 | | T |
| 10 | IA | P | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 400 | 80 | | T |
| 11 | SL | P | 83 | 82 | 83 | 85 | 85 | 418 | 83.6 | | T |
| 12 | SS | P | 75 | 75 | 73 | 75 | 75 | 373 | 74.6 | TT | |
| 13 | YG | L | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 400 | 80 | | T |
| 14 | AM | L | 78 | 78 | 78 | 75 | 78 | 387 | 77.4 | | T |
| 15 | BB | L | 85 | 85 | 85 | 85 | 85 | 425 | 85 | | T |
| 16 | RM | L | 83 | 85 | 80 | 85 | 85 | 418 | 83.6 | | T |
| 17 | IW | L | 85 | 85 | 85 | 85 | 85 | 425 | 85 | | T |
| 18 | DK | L | 82 | 82 | 80 | 80 | 80 | 404 | 80.8 | | T |
| 19 | TJ | L | 85 | 85 | 85 | 85 | 85 | 425 | 85 | | T |
| 20 | MA | L | 82 | 83 | 80 | 80 | 80 | 405 | 81 | | T |
| 21 | NM | L | 85 | 85 | 85 | 85 | 85 | 425 | 85 | | T |
| 22 | YY | L | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 400 | 80 | | T |
| 23 | MI | L | 82 | 82 | 80 | 85 | 85 | 414 | 82.8 | | T |
| Jumlah | | | 1854 | 1847 | 1829 | 1852 | 1858 | 9225 | 1845 | | |
| Rata-rata kelas | | | 80.61 | 80.3 | 79.52 | 80.52 | 80.78 | 401.09 | 80.22 | | |
| Jumlah tuntas/tidak tuntas | | | | | | | | | | 4 | 19 |

## 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 3 Paremenjadi **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.