PENINGKATAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA DENGAN LATIHAN LARI ZIG ZAG SISWA KELAS VII MTS AL ASY'ARIYAH JOMBANG

Oleh:

IMAM MUSTOFA

NRM : 13.1.01.09.0579P

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

JURUSAN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI

KEDIRI

2016

Skripsi oleh

IMAM MUSTOFA
13.1.01.09.0579P

Judul :

PENINGKATAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA DENGAN LATIHAN LARI *ZIG ZAG* SISWA KELAS VII MTS AL ASY'ARIYAH JOMBANG

Pembimbing I	Pembimbing II
Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.	Mokhammad Firdaus, M.Or.
NIDN : 0725018205	NIDN : 0713018804

SKRIPSI

PENINGKATAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA DENGAN LATIHAN LARI ZIG ZAG PADA SISWA KELAS VII MTS AL ASY'ARIYAH JOMBANG

Yang telah dipersiapkan dan disusun oleh

IMAM MUSTOFA
13.1.01.09.0579P

Telah di pertimbangkan di depan panitia Penguji pada tanggal 29 Mei 2016
dinyatakan telah memenhi persyaratan.

PANITIA PENGUJI

	Tanda Tangan
1. Ketua Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.	_____
2. Penguji 1 Abdian Asgi Sukmana, M.Or.	_____
3. Penguji 2 Mokhammad Firdaus, M.Or.	_____

Mengetahui dan Mengesahkan
Dekan FKIP

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

PENINGKATAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA DENGAN LATIHAN LARI ZIG ZAG SISWA KELAS VII MTS AL ASY'ARIYAH JOMBANG

IMAM MUSTOFA
NPM.13.1.01.09.0579P
Penjaskesrek, Universitas Nusantara PGRI Kediri
Email : Imammustofa640@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan pengembangan model pembelajaran keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola melalui latihan lari zig zag pada kelas VII B MTS Al Asy'ariyah Jombang. Penelitan ini merupakan penelitian tindakan kelas yang terdiri atas pra siklus, siklus I, dan siklus II. Dimana pada siklus I dan siklus II dilakukan empat tahap pelaksanaan yaitu 1) Perencanaan, 2) Aksi atau Tindakan, 3) Observasi, dan 4) Refleksi. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VII B MTS Al Asy'ariyah Jombang yang berjumlah 36 orang siswa, tempat penelitian dilakukan di MTS Al Asy'ariyah Jombang. Berdasarkan hasil belajar siswa pada pra siklus, siklus I dan siklus II, ada peningkatan hasil belajar dalam keterampilan menggiring bola pada permainan sepak bola, yaitu pada pra siklus nilai rata-rata ketuntasan belajar siswa yang diperoleh mencapai 27,78 % (10 dari 36 siswa), pada siklus I nilai rata-rata ketuntasan belajar siswa meningkat menjadi 58,33 % (20 dari 36 siswa), lalu pada siklus II nilai rata-rata ketuntasan belajar siswa meningkat lagi menjadi 88,89 % (32 dari 36 siswa). Peningkatan keterampilan menggiring bola juga dapat dilihat dari nilai rata-rata keterampilan menggiring bola, yaitu pada pra siklus nilai rata-rata siswa yang diperoleh adalah 63,89, pada siklus I nilai rata-rata siswa meningkat menjadi 71,39 (meningkat 7,50 poin), lalu pada siklus II nilai rata-rata siswa meningkat lagi menjadi 77,50 (meningkat 6,11 poin). Jadi untuk meningkatkan ketrampilan menggiring bola pada permainan sepak bola dapat digunakan melalui bentuk latihan berlari zig zag.

Kata Kunci: Sepak Bola, Menggiring Bola, Latihan. Lari Zig zag

PENDAHULUAN

Sepak bola adalah olahraga paling fenomenal di muka bumi ini, tidak ada olahraga lain yang melebihi olahraga sepak bola dalam hal apapun. Olahraga sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak diminati penduduk dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Cabang olahraga yang ini dimainkan oleh 11 orang pemain dan dilakukan di sebuah lapangan berumput yang sangat luas. Olahraga ini berkembang menjadi sangat populer seiring dengan semakin berkembangnya dunia olahraga. Olahraga ini memiliki tujuan, yaitu meraih kemenangan dengan mencetak gol sebanyak mungkin kegawang lawan (Al-Hadiqie, 2013: 9).

Dewasa ini permainan sepakbola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Dalam permainan sepakbola, seorang pemain sepakbola harus dapat menguasai teknik dasar bermain sepakbola dengan benar. Teknik dasar bermain sepakbola terdiri dari teknik menendang, teknik menahan bola, teknik menggiring bola, teknik gerak tipu, teknik menyundul bola, teknnik merebut bola, teknik lemparan ke dalam, teknik penjaga gawang.

Setiap cabang olahraga mempunyai tujuan dari permainannya. Menurut Soegijanto, dkk. dalam Arma Abdoellah (1981: 409) tujuan dari pada masing-masing regu ialah hendak memasukkan bola ke gawang sebanyak mungkin dengan pengertian pula berusaha sekuat tenaga agar gawangnya terhindar dari kebobolan penyerang lawan. Menurut Sucipto dkk, (2000: 7) suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukkan bola terbnyak ke gawang lawannya, dan apabila sama, maka permainan dinyatakan seri/draw.

Ditinjau dari jenis keterampilannya, sepak bola bisa dimasukkan menjadi beberapa kelas keterampilannya seperti berlari, meloncat, menendang serta menembak, keterampilannya bisa dikategorikan sebagai keterampilan distrik (Komarudin, 2005: 13). Lebih lanjut Komarudin (2005: 42) menyatakan walaupun sepak bola moderen mengutamakan kolektivitas dalam bermain sepak bola, tetapi pemain yang mempunyai skill dalam mendribble bola tetap dibutuhkan untuk merusak pertahanan lawan. Tiap-tiap cabang olahraga mempunyai sifat tertentu dan pemainnya harus memenuhi syarat-syarat tertentu. Seseorang pemain sepak bola harus mempunyai komponen fisik, teknik dan taktik yang bagus. Dalam olahraga sepak bola ketiga komponen itu saling mendukung antara satu dengan yang lain. Fisik yang baik tanpa didukung dengan penguasaan teknik bermain, taktik yang yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan dicapai tidak dapat berjalan seimbang. Demikian pula sebaliknya memiliki kondisi fisik yang jelek tetapi teknik, taktik dan mental yang baik juga kurang mendukung untuk pencapaian prestasi. Dengan demikian teknik adalah komponen penting dalam olahraga sepak bola salah satunya teknik *dribbling* untuk itu perlu pembinaan yang baik pada cabang olahraga sepak bola ini sedini mungkin untuk mencapai sasaran pada event tertentu agar prestasi puncak dapat dicapai.

Menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusuri tanah dan lurus ke depan melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik. *Dribbling* adalah kemampuan seorang pemain yang mempunyai teknik menguasai bola dengan baik dan mampu membawa bola untuk melewati musuhnya (Komarudin, 2005: 42). *Dribbling* berguna untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaan.

Di MTs Al Asy'ariyah Ds. Banjarsari Kecamatan Bandar Kedungmulyo Jombang selama peneliti bertugas menjadi guru penjaskes dan hampir setiap hari di waktu istirahat dan waktu luang digunakan anak-anak bermain sepak bola. Pada kenyataannya masih terdapat beberapa siswa

kelas VII Sekolah MTs Al Asy'ariyah dalam permainan sepak bola memiliki kemampuan kurang dalam melakukan dribel, ini menandakan bahwa ada faktor yang mempengaruhi terhadap ketrampilan tersebut.

Berdasarkan pengamatan penyebab yang paling dominan kurangnya ketrampilan siswa dalam menggiring bola adalah dari siswa itu sendiri, disamping itu guru juga merupakan salah satu penyebab kurangnya ketrampilan siswa dalam menggiring bola sebagai contoh jarang sekali melakukan latihan dalam permainan belum secara maksimal dilakukan.

Oleh karena itu, harapan melalui Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dapat menemukan solusi permasalahan yang dihadapi guru dalam penerapan latihan ke bentuk permainan sehingga dapat meningkatkan keterampilan menggiring dalam permainan sepak bola siswa kelas VII MTs Al Asy'ariyah Jombang.

Sehingga dari uraian di atas peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul Peningkatan Keterampilan Menggiring bola Dalam Permainan Sepak Bola Dengan Latihan Lari *Zig Zag* siswa kelas VII MTs Al Asy'ariyah Jombang. Lari zig-zag adalah lari melewati atau melintasi rintangan yang ada di depannya.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Suharsimi Arikunto (2007 : 30-45) menyakatan bahwa ada 3 kata kunci yang membentuk pengertian tersebut:

1. Penelitian : kegiatan mencermati suatu objek, menggunakan aturan metodologi tertentu untuk memperoleh data atau informasi yang bermanfaat untuk meningkatkan mutu suatu hal yang menarik minat dan penting bagi peneliti.
2. Tindakan : sesuatu gerak kegiatan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu, yang dalam penelitian berbentuk rangkaian siklus penelitian.
3. Kelas : adalah sekelompok siswa yang waktu yang sama menerima pelajaran yang sama dari seorang guru.

Menurut Mulyasa yang dikutip Tukiran Taniredja dkk (2012 : 20), secara umum tujuan Penelitian Tindakan Kelas adalah:

1. Memperbaiki dan meningkatkan kondisi-kondisi belajar serta kualitas pembelajaran.
2. Meningkatkan layanan profesional dalam konteks pembelajaran, khususnya layanan kepada peserta didik sehingga tercipta layanan prima.
3. Memberikan kesempatan kepada guru berimprovisasi dalam melakukan tindakan pembelajaran yang direncanakan secara tepat waktu dan sasarannya.
4. Memberikan kesempatan kepada guru mengadakan pengkajian secara bertahap terhadap kegiatan pembelajaran yang dilakukannya sehingga tercipta perbaikan yang berkesinambungan.
5. Membiasakan guru mengembangkan sikap ilmiah, terbuka, dan jujur dalam pembelajaran.

Jadi dapat disimpulkan bahwa metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan penelitian yang mengangkat masalah-masalah yang aktual yang dilakukan oleh para guru yang merupakan pencermatan kegiatan belajar yang berupa tindakan untuk memperbaiki dan meningkatkan praktik pembelajaran di kelas secara lebih profesional.

HASIL PENELITIAN

Gambaran Umum Obyek Penelitian

MTs Al Asy'ariyah Ds. Banjarsari Kecamatan Bandarkedungmulyo Jombang berlokasi di Jln. Raya Utama No. 57 Banjarsari. MTs Al Asy'ariyah didirikan pada tahun 1985. MTs Al Asy'ariyah terakreditasi B pada tanggal 3 Nopember 2011. Kepala sekolah MTs Al Asy'ariyah saat ini adalah Masithoh, S.PdI.

Jumlah siswa sebanyak 271 siswa yang terbagi menjadi 8 (delapan) rombongan belajar yang terdiri dari 2 rombongan belajar kelas VII, dan masing-masing 3 rombongan belajar untuk kelas VIII

dan IX. Jumlah siswa laki-laki sebanyak 145 siswa dan 126 siswa perempuan.

Jumlah tenaga kerja di MTs Al Asy'ariyah adalah sebagai berikut : 1 (satu) orang kepala sekolah, 21 orang guru Yayasan dan 3 orang tenaga administrasi. Kurikulum yang digunakan MTs Al Asy'ariyah mengacu pada KTSP (Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan).

B. Pelaksanaan Tindakan

1. Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Penelitian dilaksanakan pada semester satu (ganjil) yaitu mulai tanggal 13 Pebruari 2016 sampai dengan 27 Pebruar 2016. Prasiklus dilakukan pada tanggal 13 Pebruari 2016, sedangkan siklus I dilakukan pada tanggal 20 Pebruari 2016 dan siklus II dilakukan pada tanggal 27 Pebruari 2016.

Penelitian tindakan kelas ini terbagi dalam dua siklus yang masing-masing siklus terdiri atas satu kali pertemuan dengan alokasi waktu 2x45 menit (90 menit). Penelitian ini dilaksanakan pada saat pelajaran pendidikan jasmani di Kelas VII B. Adapun siswa Kelas VII B MTs Al Asy'ariyah Ds. Banjarsari Kecamatan Bandar Kedungmulyo Jombang terdiri atas 36 siswa, yang terdiri atas 24 siswa laki-laki dan 12 siswa perempuan. Jadwal pendidikan jasmani di kelas tersebut 2 kali pertemuan perminggunya yaitu 2 jam pelajaran pada hari Sabtu jam ke 1 – 2, dengan demikian mereka beraktivitas jasmani 1 kali selama satu minggunya di sekolah. Dalam penelitian ini peneliti dibantu oleh wali kelas VII B yaitu Ahmad Septiyan Nugroho, S.Pd yang bertindak sebagai observer.

2. Pra Siklus

Sebelum dilakukan tindakan kelas, penelitian terlebih dahulu melakukan tes awal. Tes awal ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana tingkat keberhasilan siswa dalam melakukan teknik dasar menggiring bola. Pada prasiklus hasil observasi peneliti bersama seorang observer mengadakan diskusi. Dari hasil diskusi diketahui bahwa minat latihan menggiring bola siswa masih rendah. Nilai rata-rata latihan menggiring bola yang di peroleh sebelum pelaksanan penelitian ini adalah 64,17. Nilai ini masih jauh dari standar ketuntasan belajar yang di tetapkan sekolah yaitu 70.

Dari observasi yang dilakukan, diketahui bahwa pada saat latihan menggiring bola guru hanya menyuruh siswa melakukan latihan menggiring bola setelah diberi penjelasan secara singkat. Metode yang digunakan adalah ceramah pada saat menyampaikan materi dan setelah selesai menyampaikan materi langsung diberi bola saja. Pada pendahuluan guru tidak melakukan apersepsi secara baik, Guru langsung saja mengimformasikan bahwa pelajaran hari itu adalah latihan menggiring bola. Guru tidak menggunakan media pembelajaran yang dapat memotivasi dan menarik siswa untuk belajar latihan menggiring bola. Latihan belajar menggiring bola yang diterapkan guru ini masih konvensional, yaitu latihan belajar menggiring bola yang cenderung berpusat kepada duru. Hanya penugasan secara umum tanpa bimbingan dan kontrol guru.

Dari hasil tes yang dilakukan pada kegiatan pratindakan ternyata hasilnya masih sangat rendah dan tidak memenuhu standar yang di tetapkan sekolah. Hal ini dapat di lihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.1. Analisa Tes Pratindakan

Jumlah siswa yang mengikuti tes	Nilai rata-rata siswa	Jumlah siswa yang tuntas	Jumlah siswa yang tidak tuntas	Ketuntasan belajar klasikal
36	63,89	10	26	22,78%

Tabel 4.2. Hasil Tes Pratindakan

No	Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi	Prosentase
1	85	Sangat	1	2,78

		Baik (SB)		
2	75	Baik (B)	9	25,00
3	65	Sedang (S)	16	44,44
4	50	Kurang (K)	10	27,78
Jumlah Total			36	100

Hasil pengamatan terhadap kemampuan menggiring bola pada pra siklus di dapat hasil nilai rata-rata 63,89 (Kurang), dengan rincian 1 siswa (2,78%) dengan kategori sangat baik, 9 siswa (25,00%) dengan kategori baik, 16 siswa (44,44%) dengan kategori sedang, dan 10 siswa (27,78%) dengan kategori kurang.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa masalah-masalah yang dihadapi siswa dalam menggiring bola di MTs Al Asy'ariyah Ds. Banjarsari Kecamatan Bandar Kedungmulyo Jombang dalam sebagai berikut : (1) siswa masih kaku mainkan bola saat menggiring bola, (2) Pada saat menggiring bola, jarak bola terlalu jauh dengan kaki, (3) Masih banyak siswa menggunakan ujung jari kaki untuk menggiring bola, sehingga bola susah di kontrol

Berdasarkan pengamatan dalam proses penelitian tersebut menunjukkan bahwa kemampuan awal siswa perlu mendapat bimbingan yang efektif dalam mencapai hasil belajar yang diinginkan. Hal-hal yang menyebabkan rendahnya tingkat keberhasilan tersebut diantaranya adalah selain penguasaan teknik menggiring bola juga disebabkan kurangnya motivasi siswa dalam pembelajaran menggiring bola ini. Untuk itu peneliti merasa perlu suatu tindakan perbaikan pembelajaran menggunakan penerapan latihan menggiring bola dengan memanfaatkan lingkungan yang ada dan disajikan secara sistematis dalam bentuk siklus-siklus.

3. Siklus I

a. Perencanaan Tindakan

Hal-hal yang dilakukan pada tahap perencanaan ini adalah mempersiapkan perangkat pembelajaran yaitu sebagai berikut:

1) Membuat rencana pembelajaran (RPP) Siklus I
   Rencana pelaksanaan pembelajaran di susun bersama antara peneliti dengan observer.
2) Membuat dan mempersiapkan alat bantu pembelajaran (seperti bola, bendera dan gambar denah kecepatan waktu siswa menggiring bola berbelok-belok).

b. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan siklus I dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 20 Pebruari 2016. Siklus I selesai dalam satu kali tindakan. Tindakan siklus I ini dilaksanakan selama 2 jam pelajaran (90 menit) yang di mulai pada pukul 07.40 - 09.00 WIB.

Pelaksanan pembelajaran dilakukan sesuai dengan rencana pembelajaran (RPP) yang telah disusun, yaitu :

1) Pada kegiatan pendahuluan guru mengucapkan salam. Ketua kelas memimpin seluruh siswa untuk berdo'a kemudian guru mengecek kehadiran siswa, pada siklus I ini tidak ada siswa yang tidak hadir.

2) Guru menginformasikan bahwa pelajaran hari ini adalah latihan menggiring bola. Guru menyampaikan sekilas tentang cara menggiring bola. Kemudian guru menyampaikan tujuan pembelajaran.

3) Kegiatan ini dilaksanakan di lapangan guru menjelaskan pokok-pokok materi latihan menggiring bola, mempraktikkan cara menggiring bola, kemudian menyuruh siswa melakukannya. Guru mengamati anak dalam melakukan gerakkan menggiring bola dan membimbingnya ketika siswa mengalami kesulitan. Guru menyimpulkan hasil yang telah dicapai pada akhir latihan.

c. Hasil Tes Siklus I

Berdasarkan hasil tes kemampuan tes menggiring bola tindakan siklus I didapat hasil analisis adalah sebagai berikut :

Tabel 4.3. Hasil Tes Kemampuan Menggiring Bola Siswa Siklus I

Jumlah siswa yang mengikuti tes	ilai rata-rata siswa	umlah siswa yang tuntas	umlah siswa yang tidak tuntas	Ketuntasan belajar klasikal
36	1,39	1	5	58,33%

Tabel 4.4. Hasil Tes Siklus I Berdasarkan Kategori

o	umlah Nilai	ategori	Frekuensi	Prosentase
	5	angat Baik (SB)	2	5,56
	5	aik (B)	19	52,78
	5	edang (S)	15	41,67
	0	urang (K)	0	0,00
Jumlah Total			36	100

Dapat dilihat dari tabel di atas bahwa ketuntasan belajar secara klasikal pada siklus I ini belum mencapai kriteria yang ditetapkan oleh sekolah yaitu mencapai minimal 80% dengan daya serap individu ≥ 70.

Hasil pengamatan terhadap kemampuan menggiring bola pada siklus I di dapat hasil nilai rata-rata 71,39 (Sedang), dengan rincian 2 siswa (5,56%) dengan kategori sangat baik, 19 siswa (52,78%) dengan kategori baik, 15 siswa (41,67%) dengan kategori sedang, dan tidak terdapat siswa dengan kategori kurang.

d. Hasil Observasi Siklus I

Pada saat proses latihan belajar menggiring bola berlangsung, observer bertugas mengamati proses latihan belajar menggiring bola. Observer membuat catatan-catatan pada lembar yang telah disediakan tentang apa-apa saja yang terjadi selama proses latihan belajar menggiring bola berlangsung dan mengamati serta mengisi lembar partisipasi keaktifan siswa dan foto-foto.

Berdasarkan hasil observasi dan analisa lembar pengamatan partisipasi siswa dalam kegiatan belajar mengajar, diketahui bahwa terdapat 26 siswa yang aktif (72,22%). Jadi dapat disimpulkan bahwa aktivitas belajar siswa sudah cukup baik. Walaupun demikian, hanya beberapa siswa masih kurang aktif dalam proses latihan belajar menggiring bola.

e. Refleksi

Setelah pelaksanaan pada siklus I selesai, peneliti bersama dua orang observer berkumpul untuk menganalisa proses dan hasil tindakan siklus I. Masalah-masalah yang ditemukan kemudian dijadikan landasan untuk merencanakan tindakan selanjutnya sebagai langkah perbaikan dari siklus I.

Berdasarkan refleksi yang telah di lakukan, diperoleh hasil sebagai berikut :

1) Siswa mulai menyenangi latihan menggiring bola, hal ini dapat dilihat dari sikap keaktifan.
2) Sebagian siswa sangat antusias melakukan kegiatan latihan menggiring bola dan lembar pengamatan partisipasi siswa dalam kegiatan belajar mengajar, yang mana siswa tampak ribut ingin melakukan kegiatan menggiring bola. Tetapi masih ada juga siswa yang masih belum aktif.

3) Ketika disuruh untuk melakukan latihan mengggiring bola, sebagian siswa semangat untuk melakukannya. Hal ini berdasarkan hasil observasi dan pengamatan pasrtisipasi dalam kegiatan, tampak dari tingkah laku mereka yang aktif melakukan kegiatan sesuai dengan kemampuannya masing-masing.
4) Pada saat latihan menggiring bola, terdapat beberapa siswa mengeluh karena tidak dapat melakukan latihan menggiring bola dengan tepat saat melewati rintangan berbelok-belok.

Dari hasil tes praktik cara menggiring bola yang dilakukan, didapat nilai rata-rata siswa adalah 71,39 dan ketuntasan belajar klasikal adalah 58,33%. Dari hasil refleksi yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa tindakan siklus I ini dianggap belum berhasil, karena siswa belum mencapai standar kompetensi yang disyaratkan, yaitu nilai rata-rata siswa harus 70 dan ketuntasan belajar klasikal adalah 80%.

Untuk mengatasi masalah-masalah yang terjadi di siklus I ini, maka latihan belajar menggiring bola selanjutnya akan dirancang sebaik mungkin, seperti :

1) Guru akan berusaha mengelola pelaksanaan latihan dengan baik dan lebih banyak memberikan kesempatan kepada siswa.
2) Untuk memotivasi siswa dalam mengikuti proses latihan menggiring bola, guru akan menggunakan media video LCD Proyektor sebagai acuan materi latihan menggiring bola.
3) Guru akan secara langsung mengatasi masalah-masalah siswa tentang menggiring bola yaitu dengan memberikan penjelasan dan penegasan tentang cara menggiring bola yang baik, benar dan cepat.

4. Siklus II

a. Perencanaan Tindakan

Berdasarkan refleksi yang telah dilakukan pada siklus I, ternyata keterampilan mengggiring bola siswa kurang. Hal ini terlihat dari masih banyak siswa yang belum mampu untuk menggiring bola berbelok-belok melewati rintangan dengan waktu yang relatif cepat, sehingga penilaiannya masih ada mendapat nilai antara 65-75 dengan kategori Sedang, oleh karena itu, perlu dilakukan perbaikan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola. Beberapa perbaikan yang dilakukan adalah sebagai berikut :

1) Dalam menjelaskan materi tentang cara menggiring bola menggunakan video LCD Proyektor, tidak lagi menggunakan metode cerama, tanya jawab dan demonstrasi sederhana.
2) Guru akan memutar video menggunakan LCD Proyektor dengan sebaik mungkin.

Sebelum melaksanakan latihan belajar menggiring bola siklus II, dilakukan dahulu perencanaan agar kegiatan dapat berjalan lancar. Hal-hal yang dilakukan pada tahap perencanaan ini adalah mempersiapkan perangkat pembelajaran yaitu:

1) Membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) siklus II Rencana pelaksanaan pembelajaran disusun bersama antara peneliti dengan guru kelas VII B yang juga merupakan observer.
2) Membuat dan mempersiapkan LCD proyektor sebagai alat bantu latihan belajar menggiring bola.
3) Membuat skenario pembelajaran

   Skenario pembelajaran dibuat oleh peneliti bersama guru kelas VII B. Skenario pembelajaran berisi rincian kegiatan yang dilakukan guru dalam kegiatan belajar mengajar disertai waktunya. Ini bertujuan agar tidak ada kegiatan yang terlewatkan dan waktu yang dialokasikan dapat dimanfaatkan dengan baik, sehingga tidak terjadi kekurangan waktu maupun kelebihan waktu.

b. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan siklus II dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 27 Pebruari 2016. Siklus II selesai dalam satu kali tindakan. Tindakan siklus I ini dilaksanakan selama 2 jam pelajaran (90 menit) yang di mulai pada pukul 07.40 - 09.00 WIB. Pelaksanaan latihan belajar menggiring bola dilakukan sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran.

Pelaksanaan tindakan siklus II dapat dijelaskan sebagai berikut :

1) Pendahuluan

Guru memasuki kelas dengan mengucapkan salam. Ketua kelas memimpin seluruh siswa untuk berdo'a. Kemudian guru mengecek kehadiran siswa. Guru bersama siswa dilapangan melakukan latihan pemanasan, melakukan apersepsi kepada siswa dan mengulang secara singkat materi yang diajarkan pada siklus I, kemudian langsung menampilkan video dengan menggunakan LCD proyektor siswa nampak tekun dan sesekali melakukan gerakan ringan seolah ingin langsung mempraktikkan sesuai dengan gerakan yang ada dalam video.

2) Kegiatan Inti

Dengan menggunakan video, kemudian memberikan penjelasan tentang demonstrasi langsung, siswa sangat aktif ingin mencobakan melakukan gerakan seperti layaknya gerakan yang adal dalam video.

Guru memberikan waktu untuk latihan lebih leluasa dalam melakukan gerakan dan sesekali memutar video dan langsung membimbing siswa ketika anak bertanya bila mengalami kesulitan. Latihan lari zig zag ini dilakukan agak lama dibandingkan dengan siklus I.

3**) Penutup**

Guru mengadakan tes pada akhir latihan, kemudian meminta siswa selalu melakukan kegiatan latihan bermain sepak bola terkhusus keterampilan menggiring bola.

c. Hasil Tes Siklus II

Berdasarkan hasil analisis tes siklus II, hasilnya adalah sebagai berikut.

Tabel 4.5. Hasil Tes Kemampuan Menggiring Bola Siswa Siklus II

Jumlah siswa yang mengikuti tes	Nilai rata-rata siswa	Jumlah siswa yang tuntas	Jumlah siswa yang tidak tuntas	Ketuntasan belajar klasikal
36	77,50	32	4	88,89%

Tabel 4.6. Hasil Tes Siklus II Berdasarkan Kategori

No	Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi	Prosentase
1	85	Sangat Baik (SB)	13	36,11
2	75	Baik (B)	19	52,78
3	65	Sedang (S)	4	11,11
4	50	Kurang (K)	0	0,00
Jumlah Total			36	100

Dari tabel di atas tampak bahwa ketuntasan belajar secara klasikal pada siklus II ini sudah mencapai kriteria yang ditetapkan oleh sekolah yaitu mencapai minimal 80% dengan daya serap individu ≥ 70.

Hasil pengamatan terhadap kemampuan menggiring bola pada siklus II di dapat hasil nilai rata-rata 77,50 (Baik), dengan rincian 13 siswa (36,11%) dengan kategori sangat baik, 19 siswa (52,78%) dengan kategori baik, 4 siswa (11,11%) dengan kategori sedang, dan tidak terdapat siswa dengan kategori kurang.

d. Hasil Observasi Siklus II

Observasi pelaksanaan tindakan siklus II dilakukan oleh guru kelas VII B dengan melakukan pengamat aktivitas siswa dan guru dalam pelaksanaan pembelajaran menggiring bola. Pengamat membuat catatan-catatan pada lembar yang telah disediakan tentang apa-apa yang terjadi selama proses latihan belajar menggiring bola berlangsung dan mengamati serta mengisi lembar partisipasi keaktifan siswa. Kemudian peneliti membuat hasil catatan-catatan pengamat, lembar partisipasi dan foto-foto yang diambil selama proses kegiatan. Hasil observasi siklus II ini menunjukan peningkatan dibandingkan dengan siklus sebelumnya.

Berdasarkan hasil observasi dan analisa lembar pengamatan partisipasi siswa dalam kegiatan belajar mengajar pada siklus II, diketahui bahwa terdapat 31 siswa yang aktif (86,11%). Jadi dapat disimpulkan bahwa aktivitas belajar siswa sudah baik, cara guru menyampaikan materi menarik dan dapat memotivasi siswa. Siswa aktif dalam latihan belajar menggiring bola, siswa sudah berani dan sangat semangat melakukan gerakan latihan bermain, siswa sudah berebut untuk mencoba melakukan gerakan menggiring bola sesuai dengan video.

e. Refleksi

Setelah pelaksanaan tindakan siklus II selesai, peneliti bersama observer berkumpul untuk menganalisis proses dan hasil tindakan siklus II. Berdasarkan pengamatan, siswa terlihat sangat bersemangat mengikuti pelajaran. Setelah bersama-sama melakukan koreksi, ternyata kemampuan menggiring bola siswa mengalami peningkatan. Adapun, kekuatan yang dijumpai pada siklus II ini adalah :

1) Siswa menyenangi latihan belajar menggiring bola
2) Media video menggunakan LCD proyektor dapat memotivasi dan menarik siswa untuk belajar serta memudahkan siswa memahami cara melakukan gerakan menggiring bola.
3) Suasana menjadi lebih hidup dan kondusif karena siswa aktif terlibat dan berpartisipasi dalam latihan belajar menggiring bola.

Dari hasil tes yang dilakukan, didapat nilai rata-rata siswa adalah 77,50 dan ketuntasan belajar klasikal adalah 88,89%. Hal ini menunjukan bahwa kemampuan siswa dalam menggiring bola sudah cukup baik dan meningkat dibandingkan siklus sebelumnya. Berdasarkan hasil refleksi yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa tindakan siklus II ini dianggap telah berhasil, karena siswa sudah mencapai standar kompetensi yang disyaratkan, yaitu nilai rata-rata siswa harus 70 dan ketuntasan belajar klasikal adalah 80%.

C. Pemeriksaan Keabsahan Data

Pengujian keabsahan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara triangulasi data dan diskusi dengan teman sejawat. Kegiatan triangulasi dilakukan dengan cara membandingkan data hasil observasi, hasil tes cara menggiring bola, dan hasil diskusi dengan observer sebagai kolaborator terhadap masalah yang dilakukan dalam penerapan latihan belajar menggiring bola pada pembelajaran permainan bola besar.

Dari hasil pengujian inilah guru berdiskusi untuk menetapkan latihan belajar menggiring bola pada siklus berikutnya dengan menyiapkan latihan belajar menggiring bola yang lebih baik.

Untuk menafsirkan dan menyimpulkan hasil penelitian ditentukan kriteria keberhasilan. Penelitian dikatakan berhasil jika hasil penelitian itu berkualifikasi baik atau sangat baik.

D. Pembahasan

1. Proses pembelajaran keterampilan menggiring bola

Untuk mengetahui proses latihan belajar menggiring bola dalam penelitian ini, peneliti dibantu oleh seorang observer. Observer ini bertugas mencatat segala sesuatu yang penting pada waktu latihan belajar menggiring bola dan mengamati serta mengisi lembar partisipasi keaktifan siswa. Kemudian peneliti mendeskripsikan catatan-catatan tersebut.

Pada siklus I, siswa baru mengenal proses latihan belajar menggiring bola dan mencobakan tetapi nampak belum begitu terampil. Berdasarkan bola dan mencobakan catatan observer yang telah dibuat tampak proses latihan belajar menggiring bola sudah sukup baik. Keaktifan siswa meningkat dibandingkan dengan proses sebelum penelitian. Selama ini, guru yang mendominasi latihan belajar menggiring boa, memberikan penjelasan dan siswa bersikap pasif hanya menerima apa yang guru sampaikan.

Pada siklus satu ini, sudah tampak peran siswa dalam proses latihan belajar menggiring bola, tetapi masih ada beberapa siswa yang pasif dan tidak aktif dalam latihan belajar menggiring bola dan berprilaku menyimpang dari kegiatan latihan belajar menggiring bola. Guru tidak lagi menjadi pemberi informasi tunggal, tetapi ikut memberikan informasi dalam latihan belajar menggiring bola.

Ketika diberi tugas latihan bermain menggiring bola siswa sudah cukup antusias melakukannya. Metode yang digunakan ceramah dan penugasan sehingga menyebabkan siswa belum terlalu memahami latihan belajar menggiring bola. Setelah proses belajar mengajar peneliti mendiskusikan hal ini dengan kedua observer, diperoleh saran dari observer untuk menggunakan video dengan LCD proyektor untuk menarik minat siswa dengan lebih baik.

Pada siklus II, siswa sudah mengenal latihan belajar menggiring bola. Dari catatn yang telah dibuat diketahui bahwa proses latihan belajar menggiring bola siklus kedua ini mengalami peningkatan yang signifikan dibandingkan siklus sebelumnya. Siswa semakin aktif, dan terbiasa melakukan gerakan menggiring bola lebih sempurna, bahkan siswa tersebut untuk melakukan demonstrasi sesuai dengan gerakan di video, hanya segelintir saja siswa yang kurang aktif. Kemudian pada saat kegiatan berlangsung, siswa tidak ragu lagi bertanya kepada guru bila mengalami kesulitan.

Dilihat dari proses latihan belajar menggiring bola kedua siklus ini, latihan bermain media yang tepat dan bervariasi dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola menjadi baik dan membuat siswa termotivasi belajar. Penggunaan LCD Proyektor dapat merangsang partisipasi siswa dalam pembelajaran juga meningkat dari 26 siswa yang aktif (72,22%) menjadi 31 siswa yang aktif (86,11%).

2. Kemampuan siswa menggiring bola

Hasil tes kemampuan menggiring bola berbelok-belok melewati rintangan mulai dari star hingga pinish pada siklus I dan siklus II adalah sebagai berikut :

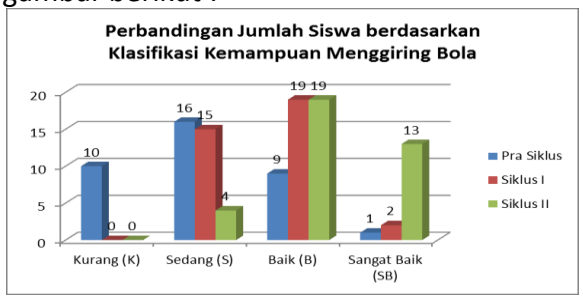
Tabel 4.7. Hasil Tes Kemampuan Menggiring Bola Siswa Siklus I dan II

Siklus	Jumlah siswa	Nilai rata-rata	Jumlah siswa yang tuntas	Jumlah siswa yang tidak tuntas	Ketuntasan belajar klasikal	Keterangan
I	36	71,39	21	15	58,33%	Belum Tuntas
II	36	77,50	32	4	88,89 %	Tuntas

Dari tabel di atas terlihat terjadi peningkatan kemampuan ketetrampilan siswa dalam menggiring bola pada setiap siklus. Pada siklus I nilai rata-rata tes kecepatan waktu siswa menggiring bola

71,39 sedangkan pada siklus II nilai rata-ratanya meningkat sebesar 6,11 menjadi 77,50. Ketuntasan belajar klasikal pada siklus I adalah 58,33% sedangkan siklus II adalah 88,89%, berarti ketuntasan belajar klasikal mengalami peningkatan sebesar 30,56% dari siklus I ke siklus II.

Berikut ini perkembangan kemampuan menggiring bola siswa setiap siklus yang disajikan dalam grafik pada gambar berikut :



Gambar 4.1 Grafik perbandingan kemampuan menggiring bola antara Pra Siklus, Siklus I dan Siklus II

Berdasarkan dari grafik diatas pada pra siklus sebagian besar siswa yaitu sebanyak 16 siswa (44,44%) dalam katergori Sedang, sedangkan pada siklus I dan siklum II sebagian besar siswa yaitu sebanyak 19 siswa (52,78%) dalam kategori baik. Sedangkan pada siklus ke II prosentase siswa yang memiliki kemampuan Sangat baik meningkat menjadi 13 siswa. Berdasarkan data yang ada diperoleh hasil bahwa terdapat 14 siswa (38,89%) yang klasifikasi kemampuannya tetap, sedangkan siswa yang mengalami peningkatan keterampilan sebanyak 22 siswa (61,11%).

Tindakan penelitian yang disajikan pada siklus I pada waktu jam belajar olahraga. Ternyata cukup memberikan dampak yang memuaskan dalam meningkatkan keterampilan siswa dalam menggiring bola meskipun belum terlalu optimal, sebab tingkat ketuntasan belajar tidak tercapai poada siklus I. Kendala-kendala yang muncul dalam proses pembelajaran misalnya: kebanyakan siswa putri masih banyak belum tahu dalam melakukan gerakan teknik menggiring bola yang benar sedangkan sebagian siswa putra lebih cepat beradaptasi terhadap intruksi dan tugas gerak dari guru. Tetapi siswa putri lebih serius dalam pembelajaran ini sehingga kepercayaan diri, kemauan dan keberanian muncul ketika guru memberikan motivasi dan memberi bantuan dalam gerakan yang sulit dan mendemostrasikan gerakan yang dilakukan.

Melalui diskusi dan pemantapan perencanaan memasuki tahap siklus kedua, mengatasi kelemahan tindakan siklus pertama. Dalam tindakan pembelajaran siklus kedua ini guru berkonsenterasi terhadap penerapan latihan lari zig zag dikombinasi dengan menggiring bola dan juga siswa menonton video cara menggiring bola dengan baik sehingga siswa mampu melakukan gerakan menggiring bola dengan teknik yang benar. Pada siklus terakhir ini proses pembelajaran lebih kondusif yang disajikan oleh guru, maupun respon siswa dalam pembelajaran. Kemauan belajar siswa tinggi dari siswa ditandai, dimana siswa lebih senang dan antusias dalam melakukan *dribble* walapun masih ada yang belum sempurna dalam melakukan teknik menggiring bola pada permainan sepak bola. Guru lebih gesit dan cekatan dalam menerapkan latihan lebih tepat dan efektif serta cepat membantu siswa yang masih ada yang kurang tepat dalam melakukan *dribble*.

Peningkatan keterampilan pada tahap siklus kedua menunjukan perubahan yang cukup baik, dimana nilai rata-rata keterampilan siswa adalah 77,50 (kategori baik) dengan rincian yang diperoleh oleh siswa pada tes siklus II adalah 13 siswa (36,11%) dengan kategori sangat baik, 19 siswa (52,78%) dengan kategori baik, 4 siswa (11,11%) dengan kategori sedang, dan tidak terdapat siswa dengan kategori kurang.

Peningkatan keterampilan melakukan gerakan *dribble* yang terjadi bila dibedakan antara siswa putra dan putri. Ternyata siswa putra lebih cepat menyesuaikan dalam pembelajaran, faktor-faktor pendukung

pelaksanaan gerakan pada komponen keberanian dan percaya diri dan kesungguhan serta siswa putra sering bermain bola. Sedangkan pada siswa putri walaupun tingkat penguasaan teknik *dribble* belum begitu menguasai tetapi kesungguhan dan keinginan siswa putri untuk mencoba begitu besar dan ingin bisa dalam melakukan *dribble* dengan baik.

Berdasarkan hasil tersebut tampak bahwa latihan lari zig zag ternyata cukup efektif untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam menggiring bola pada siswa kelas VII MTs Al Asy'ariyah Bandar Kedungmulyo Jombang

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa kelas VII MTs Al Asy'ariyah Bandar Kedungmulyo Jombang, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Berdasarkan hasil belajar siswa pada pra siklus, siklus I dan siklus II, ada peningkatan hasil belajar dalam keterampilan menggiring bola pada permainan sepak bola, yaitu pada pra siklus nilai rata-rata ketuntasan belajar siswa yang diperoleh mencapai 27,78 % (10 dari 36 siswa), pada siklus I nilai rata-rata ketuntasan belajar siswa meningkat menjadi 58,33 % (20 dari 36 siswa), lalu pada siklus II nilai rata-rata ketuntasan belajar siswa meningkat lagi menjadi 88,89 % (32 dari 36 siswa).

Peningkatan keterampilan menggiring bola juga dapat dilihat dari nilai rata-rata keterampilan menggiring bola, yaitu pada pra siklus nilai rata-rata siswa yang diperoleh adalah 63,89, pada siklus I nilai rata-rata siswa meningkat menjadi 71,39 (meningkat 7,50 poin), lalu pada siklus II nilai rata-rata siswa meningkat lagi menjadi 77,50 (meningkat 6,11 poin). Jadi untuk meningkatkan ketrampilan menggiring bola pada permainan sepak bola dapat digunakan melalui bentuk latihan berlari zig zag.

B. Saran

Sehubungan dengan kesimpulan yang telah diambil maka dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Kepada pada guru pendidikan jasmani untuk menerapkan bentuk latihan bermain pada keterampilan menggiring bola permainan sepak bola dan menggunakan media video melalui LCD proyektor karena berdasarkan penelitian yang dilakukan penulis, menunjukan bahwa pembelajaran ini dapat menimgkatan kemampuan mendribel siswa dan proses belajar mengajar lebih efektif.
2. Kepada para siswa hendaknya terus berlatih kecepatan dan kelincahan menggiring bola karena ini merupakan hal yang paling mendasar dalam bermain sepak bola dan diharapkan kemampuan siswa nantinya dapat terus meningkat.
3. Kepada peneliti berikutnya agar dalam melakukan penelitian benar-benar mempersiapkan semua hal-hal mendukung penelitian baik dari segi sarana dan prasarana agar dalam pelaksanaannya berhasil dan lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

Aip Saripudin, Matakupan, (1997). *Olahraga Prestasi*. Jakata; Depdikbud.

Al-Hadiqie, Z.M. (2013) *Menjadi Pemain Sepak Bola Profesional*. Jakarta: Kata pena

Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian : Suatu Pendekatan Praktik.* Edisi. Revisi. Jakarta : Rineka Cipta.

Arikunto, Suharsimi, dkk. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : Bumi Aksara

Harsono, (1998). *Coating dan Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta : P2LPTK.

Isnaini, F. dan Suranto. (2010). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan VIII*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.

Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga Latihan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung : Rosda Karya.

Komarudin. (2014). Hubungan Level Kecemasan Dan Akurasi Passing Dalam Permainan Sepakbola. Naskah Publikasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY. http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/Komarudin,%20M.A./Level%20Kecemasan%20dan%20Akurasi%20Passing.pdf

Mielke, D. (2007). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya.

Mylsidayu, A. (2014). *Psikologi Olahraga.* Jakarta : Bumi Aksara

Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Direktorat Jendral Olahraga

Rahmani. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta : Dunia Cerdas