

ABSTRAK

AYYUB
1431040051

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Makassar
ayyubgarudamombi@gmail.com

Ayyub, 2019, Upaya Peningkatan Menggiring Bola Melalui Metode Latihan Zig-Zag Pembelajaran Sepak Bola Pada Siswa SMP Negeri 33 Makassar. Skripsi. Dibimbing oleh Drs. Masjumi Nur M.Pd dan Muh. Adnan Hudain S.Pd,M.Pd Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.

SMP Negeri 33 Makassar selama Peneliti bertugas sebagai guru PPL (Program Pengalaman Lapangan) Penjaskes dan hampir setiap selesai materi pembelajaran Penjaskes dan waktu luang digunakan anak-anak bermain sepak bola. Pada kenyataannya masih terdapat beberapa siswa SMP Negeri 33 Makassar dalam permainan sepak bola memiliki kemampuan kurang dalam melakukan *dribbling* atau Menggiring Bola, ini menandakan bahwa ada faktor yang mempengaruhi terhadap keterampilan tersebut. Melihat kurangnya keterampilan siswa pada saat pembelajaran sepak bola, maka guru pendidikan harus mempunyai metode pembelajaran inovatif yang menarik dan memodifikasi pembelajaran. Permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini yaitu apakah melalui bentuk latihan Zig-Zag dapat meningkatkan keterampilan Menggiring Bola dalam permainan sepak bola siswa SMP Negeri 33 Makassar?. Dengan tujuan meningkatkan keterampilan guru, meningkatkan aktivitas gerak siswa, meningkatkan hasil belajar siswa.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa : Penerapan penggunaan metode latihan zig - zag dalam pembelajaran sepak bola dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada pembelajaran sepak bola SMP Negeri 33 Makassar tahun pelajaran 2017-2018. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa ketuntasan hasil belajar siswa meningkat dari **0.0%** (tidak ada siswa) pada kondisi awal menjadi **3,3%** (1 siswa) pada siklus I dan meningkat **80%**(28 siswa) pada siklus II.

1. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan Jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan

motorik, pengetahuan, hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi (Wawan S. Suherman, 2004: 17). Pendidikan Jasmani yang diajarkan di sekolah memiliki peran sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan psikis yang lebih baik serta membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat (dalam skripsi Budi Prasajo, 2013:20). Melalui bermain akan terjadi perubahan yang positif dalam hal jasmani, sosial, mental dan moral. Perubahan yang positif dalam hal jasmani meliputi pertumbuhan

dan perkembangan jasmani yaitu terjadinya arah pertumbuhan dan perkembangan jasmani yang baik atau proposional, kebugaran jasmani yaitu terjadinya kemampuan anak dalam hal meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmaninya, sehat jasmani dan dalam arti melalui bermain anak beraktivitas jasmani yang merupakan salah satu pemenuh kebutuhan hidup anak yaitu gerak yang berakibat sehat secara fisik bagi anak, selanjutnya melalui bermain juga memberikan perubahan secara fisik dalam hal peningkatan kemampuan unsur-unsur fisik seperti kecepatan, kekuatan, daya ledak, kelentukan, keseimbangan, kelincahan, daya tahan, ketepatan, dan koordinasi. Selanjutnya melalui bermain juga

membawa perubahan positif dalam hal fisik terutama kemampuan gerak dasar anak yang meliputi gerak lokomotor, non lokomotor dan manipulatif (Cowel dan Hazelton dalam Sukintaka, 1998:9). Hal dapat kita lihat bahwasanya pembelajaran pendidikan jasmani itu penting bagi peserta didik untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi.

B. Identifikasi Masalah

Adapun permasalahan-permasalahan yang muncul dilapangan adalah sebagai berikut:

- 1) Banyak dikalangan pendidikan yang belum memahami tentang perbedaan Pendidikan Jasmani dan Olah Raga.

- 2) Kurangnya pemahaman dari siswa tentang maksud dan tujuan tentang menggiring bola, menendang bola, menyundul bola dan merampas bola.

- 3) Kurangnya pemahaman tentang arti pentingnya tubuh bugar dan sehat, sehingga mereka mengikuti pendidikan jasmani hanya sekedar ikut dan memperoleh nilai.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas,

maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah melalui bentuk latihan zig-zag dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola siswa SMP Negeri 33 Makassar?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui apakah melalui metode latihan zig-zag dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola siswa SMP Negeri 33 Makassar.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti, dapat memberikan solusi terbaik bagi guru khususnya dalam perbaikan pembelajaran permainan sepak bola melalui latihan dalam bentuk permainan dengan senang dan baik sehingga prestasi siswa meningkat.
2. Bagi siswa, menumbuhkan nuansa baru bagi siswa dalam latihan keterampilan menggiring pada permainan sepak bola, sehingga siswa

dapat termotivasi untuk latihan dengan giat dan serius.

3. Bagi pembaca, sebagai bahan bacaan dan referensi diperpustakaan.

2. TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

A. Belajar Dan Pembelajaran

1. Definisi Belajar

Belajar adalah modifikasi atau memperteguh kelakuan melalui pengalaman (*learning is defined as the modification or strengthening of behavior through experiencing*). Menurut

pengertian ini belajar merupakan suatu proses suatu kegiatan dan bukan suatu hasil atau tujuan.

Belajar bukan hanya mengingat, akan tetapi lebih luas dari itu, yakni mengalami. Hasil belajar bukan suatu penguasaan hasil

latihan melainkan perubahan kelakuan (Hamalik, 2009 : 27). Secara sederhana Anthony Robbins (Trianto, 2009 : 15) mendefinisikan, belajar sebagai proses menciptakan hubungan antara sesuatu (pengetahuan) yang sudah dipahami dan sesuatu (pengetahuan) yang baru.

2. Definisi Pembelajaran

Pembelajaran merupakan upaya dari seorang guru dalam membelajarkan siswanya (mengarahkan interaksi siswa dengan sumber belajar lainnya) dalam rangka mencapai tujuan yang diharapkan. Oleh karena itulah diperlukan kurikulum atau pengetahuan yang diinginkan siswa dan bagaimana cara yang paling efektif untuk mendapatkannya.

B. Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, oleh karena itu pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan pendidikan tersebut. Pendidikan jasmani bukan aktivitas jasmani itu sendiri, tetapi untuk mengembangkan potensi siswa melalui aktivitas jasmani. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sering kali disalahartikan oleh banyak orang. Banyak anggapan bahwa, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan hanyalah suatu pelajaran untuk membuat anak bersenang-senang dan bergembira atau pelajaran selingan dari pelajaran lain yang menuntut berpikir dengan keras

C. Sepak Bola

Sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain, yang lazim disebut kesebelasan. Masing-masing regu berusaha memasukkan bola sebanyakbanyaknya ke dalam gawang lawan dan berusaha mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukkan, (Sarumpaet, 1992: 5). Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya yang terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh anggota tubuh selain tangan, kecuali penjaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan (Soekatamsi 1994: 3).

D. Latihan

Menurut Sukadiyanto (2002: 5-6) istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice, exercises, dan training*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya.

Exercises merupakan materi latihan yang dirancang dan disusun oleh pelatih untuk satu sesi latihan atau satu kali tatap muka dalam latihan, misalnya susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka pada umumnya berisikan materi, antara lain: (1) pembukaan/pengantar latihan, (2) pemanasan (*warming-up*), (3) latihan inti, (4) latihan tambahan (*suplemen*), dan (5) *cooling down* atau penutup. Dan yang terakhir adalah latihan yang berasal dari kata *training* adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai. Latihan itu diperoleh dengan cara menggabungkan tiga

faktor yang terdiri atas intensitas, frekuensi, dan lama latihan. Walaupun ketiga faktor ini memiliki kualitas sendiri-sendiri, tetapi semua harus dipertimbangkan dalam menyesuaikan kondisi saat latihan.

E. Kerangka Berpikir



F. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori diatas dan hasil sebagaimana diungkapkan diatas, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian adalah adanya peningkatan yang

belajar siswa melalui metode bentuk latihan zig-zag terhadap keterampilan siswa menggiring bola.

3. METODELOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini dilakukan melalui pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Istilah dalam bahasa Inggris adalah (*Classroom Action Research*).

Yaitu sebuah kegiatan penelitian yang dilakukan di kelas. Menurut Suharsimi Arikunto, Dkk. (dalam bukunya yang berjudul *Penelitian Tindakan Kelas*, 2006: 58)

mengemukakan bahwa “Penelitian Tindakan Kelas adalah penelitian tindakan (*action research*) yang dilakukan dengan tujuan memperbaiki mutu praktek pembelajaran di kelasnya”. Dalam bukunya Pelatihan.PTK

Sebagai Sarana Peningkatan Mutu Pembelajaran bahwa “Kegiatan penelitian berangkat dari permasalahan riil yang dihadapi oleh guru dalam proses

belajar mengajar, kemudian direfleksikan alternatif pemecah masalahnya dan ditindaklanjuti dengan tindakan-tindakan nyata yang terencana dan terukur”.

B. Subjek Penelitian

Dalam penelitian tindakan kelas ini yang menjadi subjek penelitian adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 33 makassar dengan jumlah 30 siswa.

C. Tempat Dan Waktu Penelitian

Lokasi untuk melakukan penelitian ini adalah SMP Negeri 33 Makassar yang beralamat di jalan Tamalate VIII No.1 Perumnas, Lokasi penelitian sangat mendukung di karenakan

jarak yang mudah di jangkau dari tempat tinggal peneliti kelokasi penelitian. Sedangkan waktu penelitian sekitar 4 kali pertemuan. Dilaksanakan pada tanggal 24 September s/d 24 Desember 2018

D. Instrument Penelitian

1. Alat
2. Fasilitas

E. Rencana Penelitian

1. Setting Penelitian
2. Faktor-faktor yang di teliti
3. Perencanaan Penelitan

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah melalui observasi dengan langkah-langkah sebagai berikut: siklus II di laksanakan berdasarkan hasil pelaksanaan siklus I. Inti dari pelaksanaan siklus II adalah memperbaiki siklus I.

G. Indikator Penilaian

Dalam penelitian tindakan ini yang akan di lihat indikator kinerjanya selain murid adalah peneliti, karena peneliti merupakan fasilitator yang sangat berpengaruh terhadap kinerja murid.

H. Analisis Data

Dalam menganalisi data yang kompleks, peneliti akan menggunakan analisis analisis interaktif, yaitu teknik analisis yang terdiri atas tiga komponen kegiatan yang saling terkait : reduksi data, paparan (*display*) data, dan penarikan kesimpulan.

I. Indikator Keberhasilan.

Petunjuk berdasarkan Permendikbud 81A Tahun 2013 yaitu siswa telah tuntas belajar bila di kelas tersebut mendapat

75% yang telah mencapai daya serap tinggi sama dengan KKM

Berdasarkan observasi di sekolah bahwa standar KKM di SMP Negeri 33 Makassar yaitu 75%.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Kondisi Awal

Sebagaimana yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, bahwa penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan metode demonstrasi dalam pembelajaran teknik menggiring bola melalui latihan zig-zag dalam permainan sepak bola pada siswa kelas IX SMP NEGERI 33 MAKASSAR. Jumlah subjek penelitian ini sebanyak 30 siswa yang terdiri dari 20 siswa laki-laki dan 10 siswa perempuan.

Sebelum tindakan penelitian di terapkan, terlebih dahulu dilaksanakan kegiatan survei awal untuk mengetahui kondisi sebenarnya serta mencari informasi tentang kendala yang di hadapi dalam proses pembelajaran menggiring bola pada pembelajaran sepak bola.

2. Hasil Tindakan

Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar untuk siklus 1 dilaksanakan pada semester ganjil. Adapun proses belajar mengajar mengacu pada rencana pelajaran yang telah disiapkan.

B. Pembahasan

Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan metode demonstrasi dalam pembelajaran teknik menggiring bola melalui latihan zig-zag dalam permainan sepak bola pada siswa

kelas IX SMP NEGERI 33 MAKASSAR. Jumlah subjek penelitian ini sebanyak 30 siswa yang terdiri dari 20 siswa laki-laki dan 10 siswa perempuan.

Sebelum tindakan penelitian di terapkan ,terlebih dahulu dilaksanakan kegiatan survei awal untuk mengetahui kondisi sebenarnya serta mencari informasi tentang kendala yang di hadapi dalam proses pembelajaran menggiring bola pada pembelajaran sepak bola.

Berdasarkan nilai tes menggiring bola sebelum tindakan penelitian ,dapat diketahui bahwa persentase ketuntasan hasil belajar menggiring bola [ada pembelajaran sepak bola masih tergolong rendah.

Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar untuk siklus 1

dilaksanakan pada semester ganjil. Adapun proses belajar mengajar mengacu pada rencana pelajaran yang telah disiapkan.

Pengamatan (observasi)

dilaksanakan bersamaan dengan pelaksanaan belajar mengajar.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil Penelitian Tindakan Kelas (PTK) pada siswa SMP Negeri 33 Makassar tahun pelajaran 2017/2018, Analisis data yang dilakukan dan pembahasan yang telah dilakukan, maka diperoleh kesimpulan bahwa: Penerapan metode latihan zig-zag pada pembelajaran sepak bola pada siswa SMP Negeri 33 Makassar dapat meningkatkan hasil belajar pada pembelajaran sepak bola tahun pelajaran 2017/2018. Dari

data hasil penelitian menunjukkan bahwa persentase ketuntasan hasil belajar siswa meningkat dari 0% pada kondisi awal menjadi 3,3% pada siklus I dan meningkat 80% pada siklus II.

B. Saran

Adapun saran yang dapat penulis kemukakan adalah sebagai berikut:

1. Penggunaan metode latihan zig-zag sebaiknya lebih di optimalkan penggunaannya sebagai metode yang efektif dalam mengembangkan kemampuan teknik menggiring bola siswa pada pembelajaran sepak bola .

2. Hendaknya guru memperhatikan semaksimal mungkin keterampilan dan menciptakan situasi pembelajaran dan bisa

membedakan perlakuan terhadap tingkat kemampuan antara siswa yang satu dengan siswa yang lain.

3. Peranan orang tua terhadap kemampuan gerak siswa juga sangat berpengaruh terutama membangun perkembangan sosialnya karena akan menggambarkan kedekatan siswa kepada teman-temannya di sekolah. Bagi siswa memiliki komunikasi yang baik dengan orang tuanya cenderung mampu bersosialisasi dengan teman-temannya di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar, B. 2011 *Pedagogi Olahraga, Konsep dan Pendekatan Pengajaran*. Jurusan Olahraga. Bandung: FPOK.UPI.
- Anas Sudijono, 1996, *Pengantar Evaluasi Pendidikan*, Jakarta: Grafindo.

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2008. *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi. Aksara.
- Depdiknas .2003. *Undang-undang RI No.20 tahun 2003.tentang sistem pendidikan nasional*. Jakarta: Penerbit Sinar Grafika.
- Hamalik, Oemar. (2009). *Pendekatan baru Strategi Belajar Mengajar*. Bandung:Sinar Baru Algesindo.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma CV.
- Harsono. 2004. *Perencanaan Program Latihan*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Herwin. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Diklat. Yogyakarta: FIK. UNY.
- Hidayat Yusuf, *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Buku Sekolah Elektronik (BSE). Jakarta: Pusat Perbukuan depdiknas.
- Husdarta, J.S. 2009. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Joseph A, Luxbacher. (1999). *Sepakbola Taktik dan Teknik Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Kemendikbud. (2013). *Permendikbud No.81A tentang Implementasi Kurikulum*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Remmy Muchtar (1992) *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Depdikbud Dirjen Dikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Robert E. Slavin. (2000). *Educational Psychology: Theory and Practice*. Pearson Education. New Jersey.
- Romberg dan Kaput. (1999). *Belajar dalam Pandangan Konstruktivisme*.
- Rosdiani, Dini. (2013). *Perencanaan Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Sarumpaet dkk, (1992). *Permainan Besar*. Jakarta: Depdikbud.
- Soenardi Soemosasmito. (1998). *Dasar, Proses dan Efektivitas Belajar mengajar*. PendidikanJasmani. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Soekatamsi. (1995). *Permainan Sepakbola I*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan.

- Sucipto, dkk. (2000). Sepakbola.* Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sugiyono, (2009), Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.* Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2004). Kebugaran Jasmani.* Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukadiyanto. 2002. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik.* Yogyakarta: PKO FIK UNY
- Sukardi. (2008). Metodologi Penelitian Pendidikan, Kompetensi dan Praktiknya.* Yogyakarta: Bumi Aksara.
- Sukintaka. 1998. Teori Bermain untuk Pendidkan Jasmani.* Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Syamsu Mappa, & Anisah Basleman. 1994. Teori Belajar Orang Dewasa.* Jakarta: Direktorat Jenderal Perguruan Tinggi Depdikbud.
- Tangkudung, J. 2012. Periodisasi Kepelatihan Olahraga.* Jakarta: Cerdas Jaya
- Taniredja, Tukiran; Irma Pujiati; dan Nyata. (2010). Penelitian Tindakan Kelas.* Purwokerto: Alfabeta.
- Trianto. (2009). Mendesain model pembelajaran inovatif-progresif.* Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Waluyo. 2013. Teknologi Pendidikan dalam Penjas.* Surakarta: Cakrawala Media.
- Wawan S. Suherman. (2004). Kurikulum Berbasis Kompentensi Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek Pengembangan.* Yogyakarta: FIK UNY.