

PENINGKATKAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA METODE PEMBELAJARAN LARI ZIG-ZAG PADA SMP MUHAMADIYAH SIMPANG EMPAT

Erlan, Victor G Simanjuntak, Ahmad Atiq

Penjaskesrek, FKIP Universitas Tanjungpura Pontianak

Email : elbarca_63@gmail.com

Abstrak: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan keterampilan menggiring bola pada permainan sepak bola dengan metode pembelajaran lari Zig-zag pada siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah Simpang Empat. Metode penelitian ini adalah menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan teknik persentase. Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah Simpang Empat, berjumlah 22 siswa. Berdasarkan hasil analisis data, maka dapat disimpulkan: (1) Ada peningkatan kecepatan dengan latihan lari zig-zag dengan keterampilan menggiring bola, (2) Ada peningkatan kelincahan dengan latihan lari zig-zag dengan keterampilan menggiring bola. Dari hasil tes menggiring bola dengan cara zig zag diketahui memiliki nilai siswa tuntas 78 % dengan kriteria sangat baik. Hasil observasi awal 41 % setelah diadakan siklus 1 terjadi peningkatan 27% menjadi 68 %, Sehingga ada perbedaan antara siklus 1 dengan siklus 2 adalah $68\% - 41\% = 27\%$, tes tes awal dengan siklus 2 adalah $86\% - 41\% = 45\%$.

Kata Kunci: Peningkatan, Pembelajaran, Menggiring bola, Metode zig-zag.

Abstract: The purpose of this study was to determine the increase in dribbling skills in the game of football with learning methods Zig-zag run in the eighth grade students of SMP Muhammadiyah Simpang Empat. This research method is quantitative descriptive method with techniques percentage. Subjects were eighth grade students of SMP Muhammadiyah Simpang Empat, totaling 22 students. Based on the analysis of data, it can be concluded: (1) There is an increase in speed with a practice run with the zig-zag dribbling skills, (2) There is an increase in agility with a practice run with a zigzag dribbling skills. From the test results dribble with zig zag manner known to have completed 78% of the students with the criteria very well. The results of preliminary observations held 41% after cycle 1 increased 27% to 68%, so there is a difference between cycle 1 to cycle 2 was $68\% - 41\% = 27\%$, the initial test with the test cycle 2 was $86\% - 41\% = 45\%$.

Keywords: Improvement, Learning, Dribble, zig-zag method.

Permainan mempunyai manfaat yang sangat besar bagi mereka yang memainkannya karena adanya pengaruh positif, baik terhadap individu maupun kelompok terutama terhadap aspek fisik, mental dan moral. Permainan sangat besar pengaruhnya bagi pertumbuhan dan perkembangan anak terutama karena karakteristik permainannya yang mengutamakan kerjasama kelompok dan dapat mengembangkan kemampuan penalaran disamping dapat mengembangkan kemampuan gerak, sikap serta kesegaran jasmani. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan / olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur kerjasama, dan lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat.

Pelaksanaannya adalah dengan menyediakan dan memberikan berbagai pengalaman gerak untuk membentuk fondasi gerak yang kokoh dan dapat mengubah gaya hidup menjadi aktif dan sehat. Gerak tersebut terbagi unsur gerak antara lain melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosional dan sosial sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak.

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat. Sering kita jumpai anak-anak maupun orang dewasa yang melakukan bermain sepakbola dengan menggunakan fasilitas yang sederhana. Hal ini menunjukkan bahwa bermain sepak bola sangat digemari oleh seluruh lapisan masyarakat mulai dari anak-anak maupun orang dewasa.

Salah satu gerak dasar tehnik bermain sepakbola adalah menggiring bola. Menggiring bola merupakan usaha dari seorang pemain untuk memainkan bola dengan kaki untuk dioperkan kepada temannya untuk mencetak gol ke gawang lawan. Menggiring bola merupakan gerak dasar yang penting setelah menendang. Dalam menggiring bola seorang pemain harus mampu mengantisipasi datangnya bola, kemudian mengoper kepada temannya sebagai umpan untuk mengarahkan ke gawang lawan untuk mencetak gol. Hal ini disebabkan karena pada waktu melakukan seorang pemain harus terus bergerak untuk melepaskan

diri dari hadangan lawan. Oleh karena itu maka upaya untuk meningkatkan penguasaan gerak dasar menggiring bola maka perlu diajarkan secara baik dan benar.

Pengalaman penulis mengajar untuk siswa SMP masih banyak yang kurang berani membawa bola/menggiring bola pada waktu bermain di karenakan bola takut lepas dari penguasaannya. Pada umumnya pada saat menggiring bola yang terjadi tendang kejar sehingga bola mudah dikuasai lawan bermainnya. Setelah penulis amati dari beberapa tahun yang lalu berkisar 70% dari siswa masih kurang penguasaan gerak dasar menggiring bolanya. Jika ditelusuri lebih cermat lagi yang dapat menguasai gerak dasar menggiring bola tidak lebih dari 15 - 20 %, di karenakan jumlah siswa putrinya lebih besar jumlahnya dari laki-laki berkisar 45% berbanding 55 %, salah satu penyebab rendahnya hasil belajar gerak dasar menggiring bola.

Menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah. Menggiring bola dalam permainan sepak bola biasanya hanya dilakukan pada saat-saat yang menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan.

Menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan untuk menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Tujuan menggiring bola antara lain untuk mendekati jarak sasaran, untuk melewati lawan dan untuk menghambat tempo permainan atau pertandingan.

“Menggiring bola dalam permainan futsal atau sepak bola memiliki beberapa kegunaan, yaitu: (1) untuk melewati lawan; (2) untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan cepat; dan (3) untuk menahan bola tepat dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman (Soekatamsi,1984: 158).”

Namun perlu kita sadari bahwa tidak setiap teknik dasar dalam permainan sepakbola akan selalu berhasil dilakukan dalam setiap pelaksanaan pertandingan. Teknik-teknik dasar tersebut dipengaruhi oleh berbagai hal dan

tentunya memiliki kelebihan dan kekurangan tidak terkecuali pada teknik dasar menggiring bola.

METODE

Dalam memecahkan masalah sangat diperlukan suatu cara atau metode, karena metode merupakan faktor penting dalam menentukan keberhasilan dari suatu penelitian terhadap subjek yang akan diteliti. Dalam hal ini peneliti ingin menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK) yang akan dilaksanakan pada Siswa SMP Muhammadiyah Simpang Empat. Penelitian tindakan adalah salah satu strategi pemecahan masalah yang memanfaatkan tindakan yang nyata dalam bentuk proses pengembangan inovatif yang "di coba sambil berjalan " dalam mendeteksi dan memecahkan masalah. Arikunto (1998 : 82) Jadi jenis penelitian ini salah satu tindakan yang nyata dimana antara guru dengan siswa terlibat langsung dalam proses memecahkan masalah dalam penelitian tersebut. Adapun ciri -ciri sebagai berikut :

1. Praktis dan langsung relevan untuk situasi aktual dalam dunia kerja.
2. Menyediakan kerangka kerja yang teratur untuk memecahkan masalah dan perkembangan-perkembangan baru yang lebih baik.
 - a. Dilakukan melalui putaran-putaran berpiral

Menurut Arikunto (2009: 57) menjelaskan bahwa (classroom action research) yaitu penelitian yang dilakukan oleh guru, bekerja sama dengan peneliti atau dilakukan langsung oleh guru sendiri yang juga bertindak sebagai peneliti dikelas atau disekolah tempat ia mengajar dengan penekanan pada penyempurnaan atau peningkatan proses dan praktis pembelajaran.

Sedangkan menurut pendapat (Aqip, 2007: 17) Penelitian tindakan kelas (classroom Action Research), yaitu penelitian yang dilakukan oleh guru kelas atau disekolah tempat ia mengajar dengan penekanan pada penyempurnaan atau peningkatan proses dan praktik pembelajaran. Manfaat PTK bagi guru adalah sebagai berikut :

1. Membantu guru memperbaiki pembelajaran
2. Membantu guru berkembang secara profesional

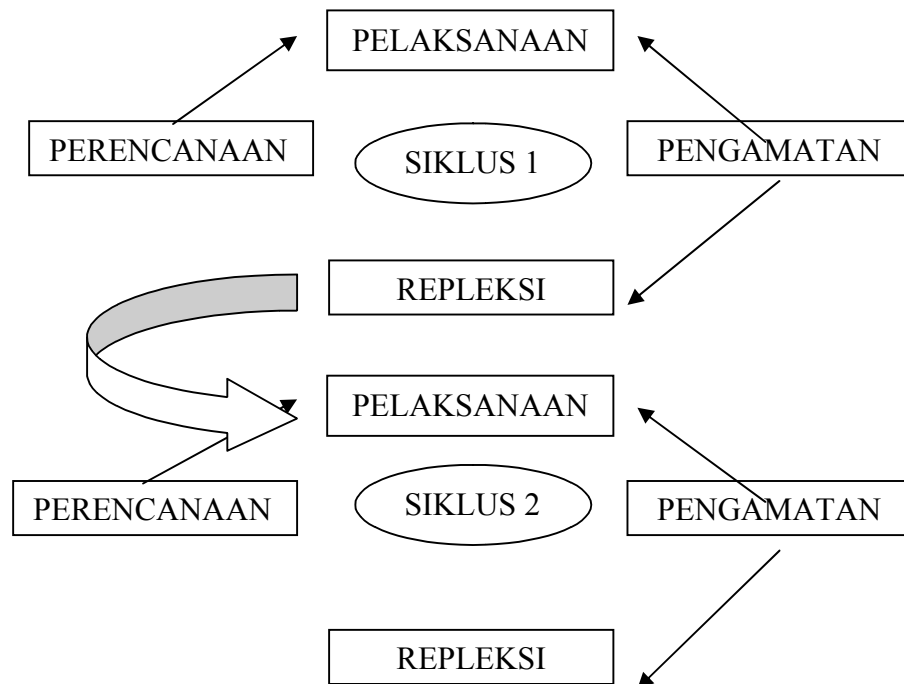
3. Meningkatkan rasa percaya diri guru
4. Memungkinkan guru secara aktif mengembangkan pengetahuan dan keterampilan (Wardani dkk, 2006: 1.33)

b. Tujuan PTK

PTK merupakan salah satu cara yang strategis bagi guru untuk memperbaiki layanan kependidikan yang harus diselenggarakan dalam konteks pembelajaran di kelas dan peningkatan kualitas program sekolah secara keseluruhan. Hal itu dapat dilakukan mengingat tujuan penelitian tindakan kelas adalah untuk memperbaiki dan meningkatkan praktik pembelajaran di kelas secara berkesinambungan. Tujuan ini "melekat" pada diri guru dalam penunaian misi profesional pendidikannya (Aqip, 2007: 18)

c. Keunggulan PTK

Dilihat dari sisi pratek pembelajaran di kelas, guru yang paling banyak pengalaman. Guru yang paling tahu, kapan sesuatu harus dimunculkan dan kapan sesuatu harus dicegah. Apa yang diamati oleh para peneliti luar ketika mereka datang ke kelas mungkin hanya merupakan kejadian sesaat yang berakar dari berbagai kondisi sebelumnya, yang tidak mungkin diamati oleh peneliti. Sedangkan pengamatan yang dilakukan oleh guru di kelasnya sendiri akan lebih bermakna karena guru dapat menghubungkan hasil pengamatan tersebut dengan berbagai kondisi sebelumnya, serta terkait dengan kebutuhan guru itu sendiri (Wardani dkk, 2006: 16)



Gambar 5. Spiral Penelitian Tindakan Kelas.

Sumber Arikunto (1996 : 105)

Keterangan gambar

Penelitian upaya peningkatan keterampilan menggiring bola, yang mengambil setting di lapangan sepakbola Simpang empat pelaksanaannya mengikuti alur sebagai berikut:

1. **Perencanaan**, meliputi penetapan materi latihan lari gawang, lari zigzag dan menggiring bola yang akan di ajarkan untuk latihan, dan penetapan alokasi waktu pelaksanaannya. Sehingga didapatlah materi latihan yang akan di ajarkan, yaitu *warming up* (pemanasan), lari gawang dan permainan pada siklus 1 dan latihan lari zig-zag, latihan menggiring bola dan melakukan permainan pada siklus 2. Adapun pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan dari bulan November hingga bulan desember 2009.
2. **Tindakan**, meliputi seluruh proses kegiatan latihan yang akan diteliti.
3. **Observasi**, dilaksanakan bersamaan dengan proses latihan, baik ketika peneliti melaksanakan observasi terhadap siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah Simpang Empat berkenaan dengan tema dari penelitian ini

sebelum melakukan tindakan, hingga pada peneliti sendiri yang melaksanakan tindakan. Meliputi aktivitas latihan, pemberian materi latihan dan hasil latihan yang telah dilaksanakan.

4. **Refleksi**, meliputi kegiatan analisis hasil latihan dari penelitian yang peneliti laksanakan hingga pada penyusunan rencana perbaikan pada siklus berikutnya.

Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan secara kolaborasi antara peneliti dengan siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah Simpang Empat. Yang membantu dalam pelaksanaan perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi selama penelitian berlangsung, sehingga kegiatan penelitian ini bisa terkontrol dan tidak terjadi suatu permasalahan yang berarti dalam pelaksanaan penelitian ini dan tetap menjaga hasil penelitian ini.

Dalam penelitian ini, peneliti dilapangan menjadi syarat utama. Peneliti mengumpulkan data dalam latar alamiah, dimana peneliti bertindak sebagai *instrumen* kunci. Selain itu peneliti juga berperan sebagai perencana dan pelaksana tindakan yang terlibat langsung dalam pelaksanaan penelitian tindakan kelas, pengumpulan dan penganalisis data, dan pada akhirnya menjadi pelapor hasil penelitian. “ Mencari tahu secara ilmiah dalam pengumpulan data lebih banyak bergantung pada dirinya sebagai alat pengumpulan data”. (Agus Kristanto, 2010 :19)

Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas. Maka tehnik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini melalui beberapa tahap, yaitu:

- a. Penjelasan Persiklus

Pada pelaksanaan tindakan ini seluruh siswa melakukan latihan yang telah direncanakan oleh peneliti, yaitu terdiri dari 5 kegiatan yang dibagi menjadi 2 siklus, Pada siklus pertama siswa melakukan *warming up* (pemanasan) sebelum melakukan latihan, lari gawang dan permainan. Pada siklus kedua siswa melakukan latihan lari zig-zag, latihan menggiring bola dan melakukan pertandingan permainan sepak bola. Alasan diberikannya pertandingan permainan sepak bola pada kegiatan akhir adalah agar seluruh siswa bisa mengukur kemampuannya masing-masing untuk melatih kecepatan

dan kelincihan skil menggiring bola dengan berhadapan langsung dengan lawan. Tujuan pelaksanaan tindakan ini adalah untuk meningkatkan fisik, kelincihan, kecepatan, keterampilan dan meningkatkan minat mahasiswa dalam mengikuti latihan. Pada setiap siklus setelah mereka melakukan pemanasan, kita beri penjelasan tentang kegiatan inti dengan latihan lari gawang, lari zigzag dan menggiring bola. Selanjutnya setelah mereka memahami tentang tata cara latihan lari dan menggiring bola dibagi 2 kelompok.

Instrumen adalah alat yang digunakan untuk mengukur pelaksanaan PTK di setiap siklusnya, menurut Freir and Cuning Ham menurut Muhajir dalam Surisman (1997 : 58). Alat untuk mengukur instrumen dalam PTK dikatakan valid bila tindakan itu memegang aplikatif dan dapat berfungsi untuk memecahkan masalah yang di hadapi. Dari pendapat di atas untuk instrumen tidak perlu lagi di uji coba dan di hitung validitas dan reliabelitasnya

Tabel 1.

Instrumen/ Penilaian Menggiring bola dalam Sepakbola

Nama :

Kelas :

No	DESKIPTOR PENILAIAN	SKOR		
		1	2	3
1	<p>Persiapan:</p> <p>1. Menghadap kedepan dalam keadaan siap labil dan rileks.</p> <p>2. Kaki yang akan menggiring bola berada di belakang</p>			

2 Pelaksanaan:

1. Posisi kaki menggiring bola sama dengan kaki menendang bola
2. Pada saat menggiring bola lutut harus selalu ditekuk
3. Pada waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola melihat situasi posisi lawan dan kawan
4. Kaki yang menggiring bola teratur menyentuh bola yang bergulir ke depan.
5. Bola harus selalu dekat dengan kaki/dalam penguasaan pengiring bola.
6. Kedua kaki digunakan untuk melindungi bola terhadap serangan lawan.

3 Sikap Akhir

1. Setelah bola dioperkan ke kawan cari posisi dalam keadaan siap untuk menerima bola.
-

Soekatamsi dan Sukintaka (2002 : 273 dan 274.) dalam Surisman

Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif berdasarkan hasil observasi terhadap aktivitas, dan hasil belajar, dengan langkah sebagai berikut:

- b. Melakukan *reduksi*, yaitu mengecek dan mencatat kembali data-data yang telah terkumpul.
- c. Melakukan *interpretasi*, yaitu menafsirkan yang diwujudkan dalam bentuk pertanyaan.
- d. Melakukan *inferensi*, yaitu menyimpulkan apakah dalam metode pembelajaran modifikasi alat ini terjadi peningkatan keterampilan, dan hasil belajar atau tidak (berdasarkan hasil observasi dan tes).

- e. Tahap *follow up*, yaitu merumuskan langkah-langkah perbaikan untuk siklus berikutnya atau dalam pelaksanaan dilapangan setelah berakhir berdasarkan inferensi yang telah ditetapkan.
- f. Pengambilan *konklusi*, berdasarkan analisis hasil-hasil observasi yang disesuaikan dengan tujuan penelitian. Kemudian dituangkan kedalam bentuk interpretasi dalam bentuk pernyataan.

Kegiatan analisis data mempergunakan pedoman sebagai berikut:

Untuk menentukan prosentasi peningkatan keterampilan menggiring bola pada permainan sepak bola pada setiap indicator adalah jumlah siswa aktif bagi jumlah seluruh siswa yang hadir dikalikan 100%.

Kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola dikatakan meningkat, jika $\geq 70\%$ dari jumlah seluruh siswa atau sampel Kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola dinyatakan belum meningkat, jika $< 70\%$ dari jumlah seluruh siswa atau sampel Dengan kategori penilaian sebagai berikut:

SB	: 25 Keatas
B	: 20 – 24
C	: 15 – 19
K	: 10 – 14
SK	: 9 Kebawah

Untuk mengetahui perubahan hasil aktivitas, jenis data yang bersifat kuantitatif yang diperoleh dari hasil praktek, ditandai dengan indikator hasil praktek siswa (implementasi) menjadi lebih baik dari hasil tes sebelumnya (pre-implementasi).

Dalam penelitian ini, penliti menggunakan analisis deskriptif yaitu menggunakan rumus ketuntasan klsikal antara lain sebagai berikut:

Rumus tingkat penguasaan klasikal:

$$KB = \frac{\text{JumlahSiswaTuntas}}{\text{JumlahSemuaSiswa}} \times 100\%$$

(Depdikbud, 1977)

Keterangan:

KB = Ketuntasan belajar

JST = Jumlah Siswa Tuntas

NI = Nilai Ideal (Dalam skala 100)

JSS = Jumlah Semua Siswa

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) langkah pertama adalah melakukan observasi pada proses mengajar oleh guru dan hasil belajar keterampilan gerak dasar menggiring bola dengan kura-kura kaki dalam sepak bola. Kemudian dilakukan tes awal untuk menentukan tindakan yang akan dilakukan pada siklus pertama dan juga melihat prosentase hasil belajar pada setiap siklus untuk menentukan apakah tindakan yang dilakukan dapat meningkatkan hasil belajar. Berikut adalah deskripsi hasil yang didapat dalam penelitian :

Hasil yang didapat dari penelitian selanjutnya dianalisis guna mengetahui prosentase hasil PTK keterampilan gerak dasar menggiring bola dengan kura-kura kaki dalam sepak bola. Deskripsi hasil penelitian dimaksudkan untuk memperoleh gambaran tentang penyebaran data yang meliputi nilai tertinggi, nilai terendah, nilai rata-rata serta prosentase dari masing-masing siklus. Berikut data lengkapnya dapat dilihat pada tabel 2 :

Observasi Data Awal

Proses pelaksanaan tindakan pada observasi data awal dapat digambarkan sebagai berikut :

a. Pendahuluan

- Berbaris
- Berdoa
- Absensi
- Apersepsi
- Pemanasan

b. Kegiatan Inti

Guru menjelaskan, mendemonstrasikan dan memberikan tata cara menggiring bola dengan kura kura kaki

- c. Penutup
- Koreksi
 - Penilaian
 - Pendinginan

Tabel 2.

Hasil Porsentase Ketuntasan Siswa Dalam Belajar

No	Klasifikasi Nilai	Kriteria aspek	Jumlah	Prosentase	Keterangan
1	25 Keatas	Sangat Baik	0	0%	
2	20 - 24	Baik	0	0%	Tuntas
3	15 – 19	Cukup	9	41 %	Tuntas
4	10 – 14	Kurang	13	59 %	Tidak Tuntas
5	9 Kebawah	Sangat Kurang	0	0%	Tidak Tuntas
Jumlah total			22 Orang	100%	

Berdasarkan tabel persentase ketuntasan belajar diatas, dapat diketahui rata-rata capaian siswa pada hasil penilaian awal sebesar 41 %. Namun demikian klasifikasi nilai ini belum memenuhi indikator kinerja yakni 70 %. Untuk itu perlu diadakan tindakan lanjutan untuk lebih meningkatkan keterampilan menggiring bola dengan kura-kura kaki dalam sepak bola

Siklus I

Perencanaan

- a. Menyiapkan skenario pembelajaran yang berisi tentang kegiatan- kegiatan yang akan dilakukan meliputi kegiatan pendahuluan, inti, penutup.
- b. Menyiapkan peralatan untuk lari zig-zag untuk proses pembelajaran.
- c. Mempersiapkan instrumen untuk observasi/pengamatan proses pembelajaran dan alat untuk dokumentasi seperti kamera.
- d. Mempersiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran siklus pertama.

Tindakan

- a. Siswa dibariskan, dan dibagi menjadi 4 syaf.
- b. Kemudian siswa diberikan penjelasan tentang bentuk pembelajaran yang akan dilakukan pada siklus pertama, yaitu posisi dari sikap awalan, pelaksanaan dan sikap akhir.
- c. Sebelumnya siswa di berikan contoh menggiring bola dengan benar dengan gerakan lari zig-zag, dari mulai sikap awalan, pelaksanaan, dan sikap akhir dengan menggunakan bola.
- d. Diberikan pengulangan gerak dasar menggiring bola dengan dengan gerakan lari zig-zag.
- e. Kegiatan tindakan dilakukan selama 1 minggu untuk 2 kali pertemuan setelah 2 kali pertemuan pada minggu berikutnya diadakan menggunakan instrumen gerak dasar menggiring bola dengan.

Observasi

Setelah tindakan dilakukan, diamati, dikoreksi dan diberi waktu pengulangan kemudian dinilai atau di evaluasi oleh 3 testor untuk mendapatkan objektifitas dengan menggunakan instrument yang telah dipersiapkan.

Tabel 3.

Hasil Porsentase Ketuntasan Siswa Dalam Belajar Siklus 1

No	Klasifikasi Nilai	Kriteria aspek	Jumlah	Prosentase	Keterangan
1	25 Keatas	Sangat Baik	0	0%	
2	20 - 24	Baik	0	18%	Tuntas
3	15 – 19	Cukup	11	50 %	Tuntas
4	10 – 14	Kurang	7	32 %	Tidak Tuntas
5	9 Kebawah	Sangat Kurang	0	0%	Tidak Tuntas
Jumlah total			22 Orang	100%	

Berdasarkan tabel porsentase diatas, dapat diketahui rata-rata capaian siswa pada hasil penilaian siklus 1 sebesar 68 %. Namun demikian klasifikasi nilai ini belum memenuhi indikator kinerja yakni 70 %. Untuk itu perlu diadakan

tindakan lanjutan ke siklus 2 untuk lebih meningkatkan keterampilan menggiring bola dengan kura-kura kaki dalam sepak bola.

Perencanaan

- b. Menyiapkan skenario pembelajaran yang berisi tentang kegiatan- kegiatan yang akan dilakukan meliputi kegiatan pendahuluan, inti, penutup.
- c. Menyiapkan peralatan lari zig-zag untuk proses pembelajaran.
- d. Mempersiapkan instrumen untuk observasi/pengamatan proses pembelajaran dan alat untuk dokumentasi seperti kamera.
- e. Mempersiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran siklus pertama.

Tindakan

- a. Siswa dibariskan, dan dibagi menjadi 4 syaf.
- b. Kemudian siswa diberikan penjelasan tentang bentuk pembelajaran yang akan dilakukan pada siklus pertama, yaitu posisi dari sikap awalan, pelaksanaan dan sikap akhir.
- c. Sebelumnya siswa di berikan contoh menggiring bola dengan benar dengan gerakan lari zig-zag, dari mulai sikap awalan, pelaksanaan, dan sikap akhir dengan menggunakan bola.
- d. Diberikan pengulangan gerak dasar menggiring bola dengan gerakan kelok-kelok, membentuk angka delapan dan estafet
- e. Kegiatan tindakan dilakukan selama 1 minggu untuk 2 kali pertemuan setelah 2 kali pertemuan pada minggu berikutnya diadakan menggunakan instrumen gerak dasar menggiring bola dengan sambil lari zig-zag

Observasi

Setelah diberikan tindakan pada siklus 2 dilakukan berupa pembelajaran gerak dasar menggiring bola dengan kura-kura kaki dalam sepak bola dengan menggunakan modifikasi bola yang terbuat dari busa bekas dibuat seperti bola dan dibungkus dengan plastik bekas selama 2 kali pertemuan.

Tabel 4.
Hasil Porsentase Ketuntasan Siswa Dalam Belajar Siklus 2

No	Klasifikasi Nilai	Kriteria aspek	Jumlah	Prosentase	Keterangan
1	25 Keatas	Sangat Baik	1	4%	
2	20 - 24	Baik	5	23%	Tuntas
3	15 – 19	Cukup	13	59 %	Tuntas
4	10 – 14	Kurang	3	14 %	Tidak Tuntas
5	9 Kebawah	Sangat Kurang	0	0%	Tidak Tuntas
Jumlah total			22 Orang	100%	

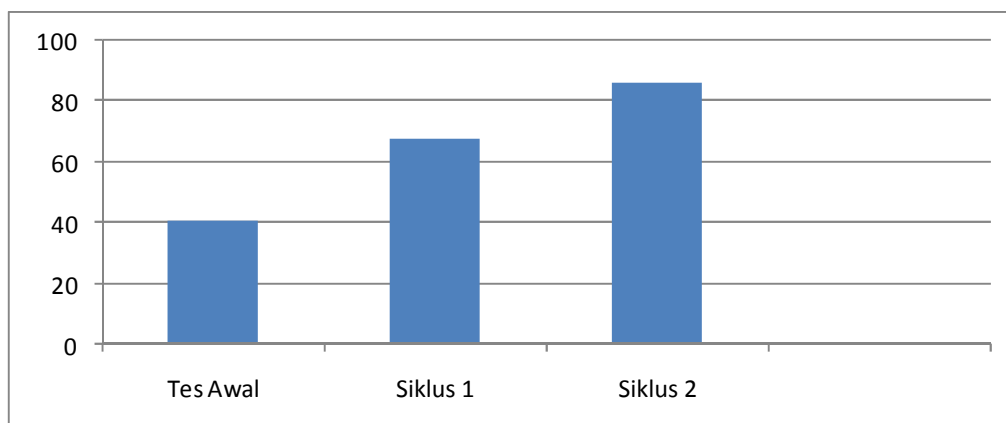
Berdasarkan tabel persentase ketuntasan belajar di atas, dapat diketahui rata-rata capaian siswa pada siklus dua sebesar 86 %. Dengan demikian telah melampaui indikator kinerja yakni sebesar 70 %. Untuk itu tidak perlu tindakan lanjutan dan penelitian ini dianggap selesai.

Pembahasan dan Pengambilan Kesimpulan

Dilihat dari tabel per siklus adanya peningkatan keterampilan menggiring bola dengan kura-kura kaki adalah

- a. Berdasarkan hasil tes observasi awal yakni rata-rata siswa adalah 41 %
- b. Dilihat Berdasarkan hasil tes siklus 1 yakni rata-rata siswa adalah 68 % sehingga dapat dilihat perbedaan dari siklus 1 dengan observasi awal adalah $68\% - 41\% = 27\%$ jadi peningkatannya adalah 27 %
- c. Dilihat Berdasarkan hasil tes siklus 2 yakni rata-rata siswa adalah 86 % sehingga dapat dilihat perbedaan dari siklus 2 dengan siklus 1 adalah $86\% - 68\% = 18\%$ jadi peningkatannya adalah 18%
- d. Dilihat Berdasarkan hasil tes siklus 2 yakni rata-rata siswa adalah 86 % sehingga dapat dilihat perbedaan dari siklus 2 dengan observasi awal adalah $86\% - 41\% = 45\%$ jadi peningkatannya adalah 45 %

Perolehan Persentase Persiklus



SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka peneliti dapat menyimpulkan sebagai berikut :

Terjadi peningkatan rata-rata ketrampilan menggiring bola dengan metode pembelajaran lari zig-zag dalam sepak bola yakni; pada observasi awal rata-rata kemampuan siswa dalam melakukan keterampilan menggiring bola adalah 41 %. Setelah diadakan tindakan siklus satu terjadi peningkatan sebesar 27 % menjadi 68 %. Pada tindakan siklus dua dicapai nilai sebesar 86% atau terjadi peningkatan sebesar 18 %. Dengan demikian rata-rata peningkatan dari observasi awal dengan siklus dua sebesar 45 %.

Dengan demikian hipotesis yang berbunyi :” ada peningkatan keterampilan menggiring bola setelah diterapkan model pembelajaran lari zig-zag pada siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah Simpang Empat .

Saran-saran

Dengan Metode pembelajara lari zig-zag dapat dibuktikan bahwa siswa lebih termotivasi untuk mengikuti pembelajaran, sehingga keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola siswa dapat termotivasi dalam mengikuti pembelajaran ketrampilan menggiring bola Untuk itu penulis menyampaikan beberapa saran yaitu, sebagai berikut :

- a. Untuk menunjang aktivitas keterampilan keterampilan menggiring bola dengan Metode pembelajara lari zig-zag dalam sepak bola diperlukan sarana dan prasarana yang memadai sehingga seluruh siswa dapat latihan dengan sungguh-sungguh, selama pembelajaran berlangsung. Jika sarana dan prasarana kurang memadai dapat memodifikasi peralatan-peralatan sederhana yang dimiliki.
- b. Agar kegiatan pembelajaran dapat berhasil dengan baik, maka seorang guru hendaknya selalu aktif dalam melibatkan siswa selama kegiatan pembelajaran berlangsung
- c. Yang tidak kalah pentingnya adalah mengoptimalkan aktivitas belajar siswa selama pembelajaran berlangsung.

DAFTAR RUJUKAN

Arsyad, Azhar. 2000. *Media Pengajaran. PT Raja Gafindo Persada*. Jakarta.

Depdikbud, 1977. *Penelitian Kesegaran Jasmani Dengan Tes ACSPFT*. Jakarta: Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.

Depdikbud.1977. *Tuntunan Mengajar Atletik*. Jakarta: Proyek Pembinaan Permasalahan dan Penerbitan Olahraga.

Dimiyati dan Mujiono, 1994. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.

Intan, pariwara. 2007. *Olahraga Kegemaranku Sepak Bola*. Klaten

James A Baley, 1986. *Pedoman Atlet*. Effhar offset semarang: Dahara Prize.

Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Erlangga : Jakarta.

Mochamad Sajoto. 1988. *Olahraga Pembinaan Kondisi Fisik Dalam*. FPOK IKIP SEMARANG

Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. DepDikBud: Jakarta

Roesdyanto dan Budiwanto. 2008. *Dasar-Dasar Kepeleatihan Olahraga*. Malang: Laboratorium Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.

Suharmini Arikunto. 1996. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan praktek*, edisi Revisi VI. Jakarta: PT. Rineka Cipta

Sukardi. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.

Sukatamsi, 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Surakarta: Tiga Serangkai.

Surayin. BA. 1987. *Penuntun Pembelajaran Orkes* bandung: Ganeca Exact

Tamsir riyadi, 1985. *Petunjuk Atletik*,. Dosen FPOK IKIP Yokyakarta.