



**MENINGKATKAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN
MENGGIKIRING BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA DI
KELAS VIII.6 SMP NEGERI 4 KOTA BENGKULU DENGAN
PENDEKATAN LINGKUNGAN**

SKRIPSI

Oleh:

RIDHO EL ABRAHAM

A1H010004

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BENGKULU**

2014



**MENINGKATKAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN MENGGIRING
BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA DI KELAS VIII.6 SMP
NEGERI 4 KOTA BENGKULU DENGAN PENDEKATAN LINGKUNGAN**

SKRIPSI

**Diajukan kepada
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bengkulu Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Oleh:
Ridho El Abraham
NPM: A1H010004**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BENGKULU
2014**

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ridho El Abraham
Nomor Pokok Mahasiswa : A1H010004
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Fakultas : FKIP UNIB
Judul Penelitian : MENINGKATKAN KECEPATAN DAN
KELINCAHAN MENGGIRING BOLA PADA
PERMAINAN SEPAKBOLA DI KELAS VIII.6
SMP NEGERI 4 KOTA BENGKULU DENGAN
PENDEKATAN LINGKUNGAN

menyatakan bahwa penelitian ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri, dan sepanjang pengetahuan saya tidak berisi materi yang telah dipublikasikan atau ditulis orang lain atau telah dipergunakan dan diterima sebagai prasyarat penyelesaian studi pada universitas atau institut lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang telah dinyatakan dalam teks.

Bengkulu, 10 April 2014

Yang Menyatakan

Ridho El Abraham
NPM. A1H010004

ABSTRAK

RIDHO EL ABRAHAM: Meningkatkan Kecepatan dan Kelincahan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Dengan Pendekatan Lingkungan (Studi Penelitian Tindakan Kelas di Kelas VIII.6 SMP Negeri 4 Kota Bengkulu). Skripsi. Bengkulu: Program Sarjana, Universitas Bengkulu, 2014.

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan pengembangan model pembelajaran kecepatan dan kelincahan menggiring bola dalam permainan sepakbola melalui pendekatan lingkungan pada kelas VIII.6 SMP Negeri 4 Kota Bengkulu. Penelitian 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 VIII.6 SMPN 4 Kota Bengkulu yang berjumlah 34 orang siswa, tempat penelitian dilakukan di wisata Pantai Panjang dan lapangan SMPN 4 Kota Bengkulu. Berdasarkan hasil penelitian tentang upaya meningkatkan kecepatan dan kelincahan menggiring bola pada permainan sepakbola di kelas VIII.6 SMPN 4 Kota Bengkulu dengan menggunakan pendekatan lingkungan, pada pra siklus hasil nilai rata-rata keterampilan tes kecepatan dan kelincahan menggiring bola pada permainan sepakbola adalah 46,6 dengan nilai rata-rata ketuntasan belajar siswa sebesar 35,3%. Pada siklus I hasil nilai rata-rata keterampilan tes kecepatan dan kelincahan menggiring bola pada permainan sepakbola menjadi 50,5 dengan nilai rata-rata ketuntasan belajar siswa sebesar 55,9%, sedangkan nilai rata-rata aktivitas siswanya 60%, serta nilai rata-rata nilai aktivitas guru adalah 70%. Pada siklus II hasil nilai rata-rata keterampilan tes kecepatan dan kelincahan menggiring bola pada permainan sepakbola menjadi 56,5 dengan nilai rata-rata ketuntasan belajar siswa sebesar 76,5%, sedangkan nilai rata-rata aktivitas siswanya 80%, serta nilai rata-rata nilai aktivitas guru adalah 100%. Berdasarkan penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran pendekatan lingkungan wisata Pantai Panjang dapat meningkatkan kecepatan dan kelincahan menggiring bola pada permainan sepakbola di kelas VIII.6 SMP Negeri 4 Kota Bengkulu.

**Kata Kunci: Kecepatan dan Kelincahan, Pendekatan Lingkungann,
Menggiring Bola**

ABSTRACT

RIDHO EL ABRAHAM: *Improving Speed and Agility of dribbling in football through environmental approach (Research of class activity in VIII.6 Class of Junior High School 4 Kota Bengkulu). Essay. Bengkulu: Bachelor Degree, Bengkulu University, 2014.*

The purpose of this research is to develop a learning model for Speed and Agility of dribbling in football through environmental approach VIII.6 Class Junior High School 4 Kota Bengkulu. This research is class activity research that consist of pre-cycle, First Cycle / Cycle 1, Second Cycle / Cycle 2. In Cycle 1 and Cycle 2 there are 4 implementation phase, that is 1) Planning, 2) Action 3) Observation, dan 4) Reflection. Subject for this research is the student of VIII.6 Class of Junior High School 4 Kota Bengkulu that consist of 34 students. This research took place in Pantai Panjang Tourism Site and Junior High School 4 Bengkulu's field. Based on the result of the research for improving Speed and Agility of dribbling in football in VIII.6 Class Junior High School 4 Kota Bengkulu through environmental approach, in pre-cycle phase the average score for the test of speed and agility in dribbling in football is 46.6 with the average passing scores of student learning at 35.3%. In Cycle 1 phase the average score for the test of speed and agility in dribbling in football become 50,5 with the average passing scores of student learning at 55,9%, while the average score for student activity is 60%, and 70% for the average score of teacher's activity. In Cycle 2 phase the result of test of speed and agility in dribbling in football become 50,5 of average score with the average passing scores of student learning at 76,5%, while the average score for student activity is 80%, and the average score of teacher's activity at 100%. Based on the research it can be concluded that the environmental approach learning model in Pantai Panjang Tourism Site can improve Speed and Agility of dribbling in football in VIII.6 Class of Junior High School 4 Kota Bengkulu.

Keyword: *Speed and Agility, Environmental Approach, Dribbling Ball*

Motto

*Ketika kamu lahir, kamu menangis,
dan orang-orang disekelilingmu tersenyum.
Jalanilah hidup di dunia ini dengan berbuat baik,
sehingga ketika kamu meninggal, kamu tersenyum,
dan orang-orang disekelilingmu menangis.*

Persembahan

- ❖ Teruntuk Bapakku El Prijono, S.Sos, dan Ibuku Nunung Nurwati, S.Ip, yang telah mendidik, memberikan doa, serta dorongan kepadaku dalam meraih cita-citaku.
- ❖ Teruntuk adikku Galih El Muharom, yang telah memberikan dorongan kepadaku untuk menyelesaikan studi ini.
- ❖ Teruntuk My Sugar Lolita Komala Sari, dengan penuh kesabaran memberiku semangat serta doa sehingga terselesaikannya studi ini.
- ❖ Teruntuk sahabatku Rahmi Permatasari, yang juga memberi semangat sehingga terselesaikannya studi ini.
- ❖ Buat teman-teman Surga Crew (Endro, Parlan, Didut, Candra, Aris, Tessa, Mardian, Ryan, Rendi, Fery) terima kasih telah memberikan doa dan dorongan untuk menyelesaikan studi ini.
- ❖ Buat teman-teman seperjuangan mahasiswa S1 Penjaskes angkatan 2010, terima kasih atas segala bantuan dan dorongan untuk menyelesaikan studi ini.
- ❖ Buat almamaterku tercinta.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr.Wb.

Alhamdulillah rabbil alamin, puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya yang telah diberikan kepada umatnya, serta shalawat dan salam semoga senantiasa terlimpah kepada Rasulullah SAW beserta keluarga dan sahabat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Meningkatkan Kecepatan dan Kelincahan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Di Kelas VIII.6 SMP Negeri 4 Kota Bengkulu Dengan Pendekatan Lingkungan”.

Dalam penyusunan tugas ini, penulis banyak memperoleh bantuan baik materil maupun non-materil sehingga dapat berjalan dengan baik. Hal ini tentunya tidak lepas dari bimbingan dan pengarahan dari beberapa pihak yang terkait, pada kesempatan ini saya ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Ridwan Nurazi, SE, M.Sc selaku Rektor Universitas Bengkulu.
2. Drs. Tono Sugihartono, M.Pd, Ketua Program Studi Penjaskes Universitas Bengkulu.
3. Drs. Ari Sutisyana, M.Pd selaku pembimbing I yang dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan, arahan, dan petunjuk kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Dra. Yarmani, M.Kes selaku pembimbing II yang dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan, arahan, dan petunjuk kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Kedua orang tua yang telah membantu baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu Kepala Sekolah serta seluruh staf yang ada di SMP Negeri 4 Kota Bengkulu yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian.
7. Teman-teman di prodi Penjaskes angkatan 2010 yang selalu memberikan motivasi dan semangat dalam penyelesaian tugas akhir semester ini.
8. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu yang telah membantu baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini. Semoga bantuan yang telah diberikan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT dan dicatat sebagai amal ibadah.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangannya. Untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi perbaikan skripsi ini. Akhir kata, penulis ucapkan terima kasih dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan bagi kita semua. Amin.

Wassalamualaikum Wr.Wb.

Bengkulu, April 2014

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
BAB I : PENDAHULUAN	1
1. Latar Belakang Masalah..	1
2. Identifikasi Masalah	5
3. Pembatasan Masalah	5
4. Rumusan Masalah	5
5. Tujuan Penelitian	6
6. Manfaat Penelitian	6
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA	8
1. Kajian Pustaka	8
a. Hakikat Strategi Pembelajaran	8
b. Karakteristik Anak Usia 11 – 12 Tahun..	10
c. Hakekat Permainan Sepak Bola.....	15
d. Pengertian Kecepatan dan Kelincahan	24
e. Pengertian Pendekatan Dalam Pembelajaran	27
f. Pembelajaran yang memanfaatkan lingkungan	28
2. Kajian Hasil-hasil Penelitian yang Relevan.....	31
a. Penelitian yang dilakukan Rendi Firmansyah	32
b. Penelitian yang dilakukan Kamaludin	32

3. Kerangka Berpikir.....	33
4. Hipotesis Tindakan	34
BAB III : METODE PENELITIAN	35
1. Jenis Penelitian	35
2. Lokasi dan Waktu Penelitian ..	36
3. Subjek Penelitian ..	36
4. Prosedur Penelitian ...	37
5. Rancangan Pelaksanaan Penelitian ...	39
6. Teknik Pengumpulan Data	40
7. Teknik Analisa Data ..	47
8. Indikator Keberhasilan	47
BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN	48
A. Prosedur dan Hasil Penelitian	48
1. Deskripsi Wilayah	48
2. Pengelolaan Kelas	50
3. Pelaksanaan Tugas Guru/Pendidik.....	50
4. Keadaan Siswa	51
5. Sarana dan Prasarana Sekolah.....	51
6. Proses dan Temuan Dalam Siklus-siklus Penelitian	52
a. Pra Siklus	52
b. Siklus I	57
c. Siklus II.....	76
B. Pembahasan Penelitian.....	94
BAB V : SIMPULAN DAN SARAN	102
A. Simpulan	102
B. Saran.....	103
DAFTAR PUSTAKA	104
LAMPIRAN.....	106

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Alur Pengembangan Model Pembelajaran.....	31
Tabel 2.2	Bagan Kerangka Berpikir.....	33
Tabel 3.1	Lembar Observasi Aktivitas Guru	40
Tabel 3.2	Lembar Observasi Aktivitas Siswa	41
Tabel 3.3	Lembar Data tes sprint dan dribbling.....	44
Tabel 3.4	Kriteria Keberhasilan	44
Tabel 3.5	Transformasi skor tes dribling ke dalam T-Skore.....	45
Tabel 3.6	Norma Penilaian Dribling	45
Tabel 4.1	Data hasil tes kecepatan dan kelincahan (Pra Siklus).....	52
Tabel 4.2	Data hasil tes kecepatan dan kelincahan (Pra Siklus).....	53
Tabel 4.3	Nilai hasil tes kecepatan dan kelincahan (Pra Siklus).....	54
Tabel 4.4	Nilai tes kecepatan dan kelincahan (Pra Siklus).....	55
Tabel 4.5	Data hasil observasi aktivitas siswa siklus I ke 1	58
Tabel 4.6	Data hasil observasi aktivitas siswa siklus I ke 2	60
Tabel 4.7	Data hasil observasi aktivitas siswa siklus I ke 3	62
Tabel 4.8	Data hasil observasi aktivitas guru siklus I ke 1	64
Tabel 4.9	Data hasil observasi aktivitas guru siklus I ke 2	66
Tabel 4.10	Data hasil observasi aktivitas guru siklus I ke 3	68
Tabel 4.11	Data hasil tes kecepatan dan kelincahan (Siklus I)	70
Tabel 4.12	Data prosentase tes kecepatan dan kelincahan (Siklus I)	71
Tabel 4.13	Hasil tes kecepatan dan kelincahan (siklus I)	72
Tabel 4.14	Nilai tes kecepatan dan kelincahan (siklus I).....	73
Tabel 4.15	Data hasil observasi aktivitas siswa siklus II ke 1	77
Tabel 4.16	Data hasil observasi aktivitas siswa siklus II ke 2	79
Tabel 4.17	Data hasil observasi aktivitas siswa siklus II ke 3	81

Tabel 4.18 Data hasil observasi aktivitas guru siklus II ke 1.....	83
Tabel 4.19 Data hasil observasi aktivitas guru siklus II ke 2.....	85
Tabel 4.20 Data hasil observasi aktivitas guru siklus II ke 3.....	87
Tabel 4.21 Data hasil tes kecepatan dan kelincahan (Siklus II).....	89
Tabel 4.22 Data prosentase tes kecepatan dan kelincahan (siklus II).....	90
Tabel 4.23 Hasil tes kecepatan dan kelincahan (siklus II).....	91
Tabel 4.24 Nilai tes kecepatan dan kelincahan (siklus II).....	92

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	25
Gambar 2.2	26
Gambar 2.3	27
Gambar 3.1	37

BAB I

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang Masalah

Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah menengah pertama sangatlah penting sebagai dasar pendidikan anak ke tingkat yang lebih tinggi. Keberhasilan pendidikan jasmani di sekolah menengah pertama tergantung pada kreatifitas guru dan penerapan pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan materi yang diajarkan. Penerapan pendekatan pembelajaran yang kurang tepat sangat berpengaruh pada hasil pembelajaran.

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah menengah pertama oleh guru hendaknya dilakukan dengan memilih pendekatan pembelajaran yang tepat, sehingga akan mendukung keberhasilan pembelajaran itu sendiri. Dengan penggunaan pendekatan pembelajaran yang tepat akan berpengaruh pada keaktifan dan ketertarikan siswa terhadap pembelajaran, sehingga hasil belajar siswa dapat ditingkatkan.

Dampak dari kurangnya pengembangan model pembelajaran penjaskes tentunya juga berdampak pada metode dan strategi pembelajaran di lapangan. Proses pembelajaran penjaskes harus didukung oleh sarana dan prasarana pembelajaran yang memadai, seperti alat-alat olahraga dan lapangan sebagai sumber belajar pembelajaran penjaskes. Jika salah satu diantaranya kurang memadai baik terbatas secara kuantitas maupun kualitasnya maka sangat berpengaruh pada proses pembelajaran, khususnya pembelajaran teknik dasar sepak bola.

Permainan sepak bola menurut Agus Mukholid (2007: 2) adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri atas sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kadangkala menggunakan kepala dan dada. Untuk penjaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan dan lengannya di daerah tendangan hukumannya. Permainan sepakbola dapat dilakukan di lapangan terbuka (out door) dan lapangan tertutup (in door).

Sedangkan menurut Dinas Olahraga Pemerintah Daerah Khusus Ibu Kota Jakarta (1995:31) bahwa dalam permainan sepakbola modern, dimana pertarungan seorang lawan seorang adalah sangat penting, maka kemahiran membawa bola merupakan tuntutan utama adalah taktik perorangan.

Hal ini berkenaan dengan pembelajaran teknik dasar menggiring bola pada permainan sepak bola. Selain skill atau keterampilan, kelincahan juga merupakan hal yang sangat penting dalam bermain sepakbola karena olahraga ini menuntut kelincahan dan kecepatan dari setiap pemain. Pemain juga akan kesulitan meningkatkan kemampuan dan keterampilan bermain sepakbola kalau tidak didukung dengan kelincahan. Pada proses pembelajaran teknik dasar tersebut, guru seringkali menggunakan metode dan strategi konvensional. Sehingga mengakibatkan proses pembelajaran menjadi melelahkan dan membosankan tidak ada hal yang menantang dan baru diperoleh siswa.

Menurut Yani Indrawati (<http://yani94wati.blogspot.com/lingkungan-sebagai-media-pembelajaran.html>) dalam dewasa ini sudah sangat banyak media yang digunakan dalam sebuah pembelajaran dari mulai musik, film, internet,

komputer, semuanya dapat menjadi sebuah media pembelajaran. Tetapi Pada dasarnya proses pembelajaran dengan menggunakan media musik, film, internet, komputer, itu hanya memvisualkan fakta, gagasan, kejadian, tetapi dapat membantu dalam proses pembelajaran. Untuk menjadikan lingkungan digunakan sebagai media pembelajaran, supaya pembelajaran lebih aktual. Pembelajaran dengan menggunakan media lingkungan ini akan lebih bermakna disebabkan para siswa dihadapkan dengan peristiwa dan keadaan yang sebenarnya secara alami dan lebih ril dan kebenarannya dapat dipertanggungjawabkan.

Melalui hasil observasi peneliti selama di SMP Negeri 4 bersama guru penjaskes disana, kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola di kelas VIII.6 masih kurang baik. Sehubungan dengan itu peneliti tertarik untuk mengembangkan model pembelajaran teknik dasar dalam sepakbola seperti *dribbling* dan di padukan dengan *running* guna meningkatkan kecepatan dan kelincahan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Kelincahan adalah kemampuan seorang berlari dan bergerak sambil merubah arah dengan kecepatan dan efektif, sambil berlari atau bergerak menggunakan kecepatan penuh. Disini yang dimaksud dengan kecepatan dan kelincahan dalam menggiring bola adalah membawa bola sambil berlari dan bola tetap pada penguasaan untuk selanjutnya berusaha melewati lawan dengan memanfaatkan potensi wisata yang ada di Bengkulu. Pemanfaatan lingkungan fisik luar sekolah dimaksudkan untuk mengembangkan kreatifitas pembelajaran Penjaskes khususnya pada teknik dasar *dribbling* sebagai dasar dari sepak bola dan pengembangannya sebagai jembatan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan pemain. Hal ini juga diungkapkan

oleh Depdiknas (1990:9) yang dikutip Uno H.B dan Nurdin Mohamad dalam bukunya Belajar dengan Pendekatan PAILKEM (2012 : 137) bahwa belajar dengan menggunakan lingkungan memungkinkan siswa menemukan hubungan yang sangat bermakna antara ide-ide abstrak dan penerapan praktis di dalam konteks dunia nyata, konsep dipahami melalui proses penemuan, pemberdayaan dan hubungan.

Hal itu terjadi ketika dihadapkan pada suatu situasi yang menuntut mereka untuk berempati serta memenuhi aturan dan perannya dalam kehidupan bermasyarakat. Untuk itu guru harus mampu menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan, akrab, dan hangat melalui kegiatan bermain maupun berinteraksi dengan lingkungan sehingga dapat merangsang partisipasi aktif dari siswa. Lingkungan di luar sekolah yang dimaksud yaitu Pantai Panjang yang menjadi salah satu obyek wisata andalan provinsi Bengkulu, dengan harapan siswa dapat memperoleh suasana pembelajaran baru yang berbeda dari biasanya, sehingga timbul kreatifitas, inovasi, dan menciptakan pembelajaran yang menyenangkan bagi siswa. Adapun letak Sekolah Menengah Pertama Negeri No 4 Kota Bengkulu merupakan salah satu Sekolah yang ada di Kota Bengkulu. Namun, SMP Negeri No 4 Bengkulu belum memiliki sarana dan prasarana yang memadai, terutama lapangan yang luas untuk olahraga sepak bola, secara geografis, letak SMP Negeri No 4 Kota Bengkulu dekat dengan Wisata Pantai yang berjarak ≥ 1 km dari sekolah. Sehingga setelah peneliti melakukan observasi ke wisata pantai kota Bengkulu, peneliti berinisiatif ingin melakukan pembelajaran teknik dasar permainan sepakbola, khususnya teknik dasar menggiring bola

dengan memanfaatkan pasir pantai yang ada di lingkungan wisata pantai tersebut guna meningkatkan kelincahan dan kecepatan dalam permainan sepakbola. Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk mengembangkan model pembelajaran penjaskes yang lebih menyenangkan, kreatif dan inovatif kedalam sebuah penelitian yang berjudul “Model pembelajaran pendekatan lingkungan wisata pantai dalam meningkatkan kecepatan dan kelincahan dalam bermain sepakbola pada siswa kelas VIII. 6 SMP Negeri 4 Kota Bengkulu”.

2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, terlihat bahwa banyak masalah yang didapat peneliti berkaitan dengan judul yang hendak penulis teliti diantara masalah tersebut adalah:

- a. Keterbatasan sarana dan prasarana untuk permainan sepakbola.
- b. Lokasi sekolah yang dekat dengan lingkungan wisata pantai panjang.
- c. Kurangnya minat siswa terhadap suatu pembelajaran Penjasorkes yang berhubungan dengan lari.
- d. Kurangnya daya tahan yang dimiliki siswa.
- e. Kurangnya kecepatan lari siswa.
- f. Kurangnya kemampuan menggiring bola
- g. Kurangnya kelincahan yang dimiliki siswa

3. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas untuk memfokuskan penelitian maka peneliti membatasi pada meningkatkan kecepatan dan kelincahan menggiring bola pada kelas VIII.6 SMP Negeri 4 Kota Bengkulu.

4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalahnya “Apakah Pendekatan Lingkungan Dapat Meningkatkan Kecepatan dan Kelincahan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola Di Kelas VIII.6 SMP Negeri 4 Kota Bengkulu?”

5. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini untuk mengetahui bahwa dengan Pendekatan Lingkungan dapat Meningkatkan Kecepatan dan Kelincahan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola Di Kelas VIII.6 SMP Negeri 4 Kota Bengkulu.

6. Manfaat Penelitian

Produk yang diharapkan melalui penelitian ini adalah peningkatan kecepatan dan kelincahan menggiring bola dengan pemanfaatan lingkungan fisik luar sekolah, yaitu pemanfaatan lingkungan wisata pantai yang berada di kota Bengkulu dan tidak terlalu jauh dari lokasi SMP Negeri 4 Kota Bengkulu. Pengembangan model pembelajaran yang akan diberikan, tidak menghilangkan hakekat teknik dasar menggiring bola hanya memodifikasi sumber belajarnya (lapangan) dengan variasi pembelajaran.

Produk yang dihasilkan dalam penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi guru, siswa, dan pihak sekolah, diantaranya :

Bagi Guru:

- a. Sebagai wacana bagi guru penjaskes untuk memperoleh informasi ilmiah tentang inovasi model pembelajaran penjaskes di sekolah dasar.
- b. Sebagai wacana baru guru penjaskes tentang pengembangan model pembelajaran yang lebih aktif, kreatif, inovatif, dan menyenangkan.
- c. Guru dapat menciptakan dan memfasilitasi siswa untuk lebih banyak bergerak dalam suasana penjas yang riang gembira

Bagi Siswa:

- a. Dapat menambah pengalaman siswa dalam mengikuti proses pembelajaran penjaskes yang menyenangkan dan tidak membosankan
- b. Dapat meningkatkan motivasi pembelajaran Penjaskes bagi siswa.

Bagi Sekolah:

- a. Dapat dijadikan referensi sekolah bahwa model pembelajaran penjaskes dapat mengatasi keterbatasan sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah.
- b. Sebagai wahana pendidikan untuk meningkatkan proses pembelajaran Penjaskes.

Bagi Peneliti:

- a. Sebagai pengalaman dan pengetahuan baru bagi peneliti.
- b. Meningkatkan kemampuan peneliti untuk melakukan penelitian selanjutnya.

Bagi Pembaca:

- a. Sebagai refrensi untuk pembaca
- b. Sebagai literatur untuk pembaca dalam menyusun skripsi

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

1. Kajian Teori

a. Hakikat Strategi Pembelajaran

1) Pengertian Strategi Pembelajaran

Strategi pembelajaran pada dasarnya merupakan cara-cara yang akan dipilih dan digunakan oleh seorang pengajar untuk menyampaikan materi pembelajaran sehingga akan memudahkan peserta didik menerima dan memahami materi pembelajaran, yang pada akhirnya tujuan pembelajaran dapat dikuasainya di akhir kegiatan belajar.

Berkenaan dengan strategi pembelajaran, menurut Bruce Joyce dan Marsha Weil yang dikutip Uno (2012 : 3) menyebutkan 5 (lima) komponen strategi pembelajaran, yaitu : (1) kegiatan pembelajaran pendahuluan; (2) penyampaian informasi; (3) partisipasi peserta didik; dan (4) tes, dan (5) kegiatan lanjutan.

Pada berbagai situasi proses pembelajaran seringkali digunakan berbagai istilah yang pada dasarnya dimaksudkan untuk menjelaskan cara, tahapan, atau pendekatan yang dilakukan oleh seorang guru untuk mencapai tujuan pembelajaran. Istilah strategi, metode, atau teknik sering digunakan secara bergantian, walaupun pada dasarnya istilah-istilah tersebut memiliki perbedaan satu dengan yang lain.

Teknik pembelajaran seringkali disamakan artinya dengan metode pembelajaran. Menurut Gerlach dan Ely yang dikutip Uno (2012: 2) Teknik

adalah jalan, alat, atau media yang digunakan oleh guru untuk mengarahkan kegiatan peserta didik ke arah tujuan yang ingin dicapai.

Metode pembelajaran didefinisikan sebagai cara yang digunakan guru, yang dalam menjalankan fungsinya merupakan alat untuk mencapai tujuan pembelajaran. Metode pembelajaran lebih bersifat prosedural, yaitu berisi tahapan tertentu, sedangkan teknik adalah cara yang digunakan, yang bersifat implementatif. Dengan perkataan lain, metode yang dipilih oleh masing-masing guru adalah sama, tetapi mereka menggunakan teknik yang berbeda.

Apabila dikaji kembali, definisi strategi pembelajaran yang dikemukakan oleh berbagai ahli sebagaimana telah diuraikan terdahulu, maka jelas disebutkan bahwa strategi pembelajaran harus mengandung penjelasan tentang metode/prosedur dan teknik yang digunakan selama proses pembelajaran berlangsung. Dengan kata lain, strategi pembelajaran mengandung arti yang lebih luas dari metode dan teknik. Artinya, metode/prosedur dan teknik pembelajaran merupakan bagian dari strategi pembelajaran.

2) Kriteria Pemilihan Strategi Pembelajaran

Menurut Merger yang dikutip Uno (2012 : 8), menyampaikan beberapa kriteria yang dapat digunakan dalam memilih strategi pembelajaran, yaitu sebagai berikut.

- a. Berorientasi pada tujuan pembelajaran.
- b. Pilih teknik pembelajaran sesuai dengan keterampilan yang diharapkan dapat dimiliki saat bekerja nanti (dihubungkan dengan dunia kerja).

- c. Gunakan media pembelajaran yang sebanyak mungkin memberikan rangsangan pada indra peserta didik.

Selain kriteria di atas, pemilihan strategi pembelajaran dapat dilakukan dengan memerhatikan pertanyaan-pertanyaan di bawah ini.

- a. Apakah materi pelajaran paling tepat disampaikan secara klasikal (serentak bersama-sama dalam satu-satuan waktu)?
- b. Apakah materi pelajaran sebaiknya dipelajari peserta didik secara individual sesuai dengan kecepatan belajar masing-masing?
- c. Apakah pengalaman langsung hanya dapat berhasil diperoleh dengan jalan praktik langsung dalam kelompok dengan guru atau tanpa kehadiran guru?
- d. Apakah diperlukan diskusi atau konsultasi secara individual antara guru dan siswa?

b. Karakteristik Anak Usia 11 – 12 Tahun

Kelompok usia pertama dalam intermediate Training ialah kelompok usia 11-12 tahun yang sering disebut dengan Junior D. Rentang usia ini bisa dikatakan merupakan usia emas untuk belajar (golden age of learning). Berbagai materi latihan akan mudah sekali diingat oleh kelompok usia ini. Keberanian juga lebih berkembang hal ini baik terjadi pada anak laki-laki maupun perempuan. Anak perempuan karena itu harus dibimbing untuk mengembangkan kekuatan badan bagian atas yang sangat berguna untuk memelihara berat badannya.

Pada rentang usia ini adalah suatu masa dimana anak-anak mengalami keseimbangan antara pertumbuhan jasmani dengan perkembangan psikologisnya. Itulah sebabnya masa ini sering disebut sebagai “usia harmonis” dan “usia emas” untuk belajar. Pada masa ini aktivitas olahraga sangat dianjurkan bagi anak-anak usia sekolah dasar dan sekolah menengah pertama, pertumbuhan dan koordinasi yang terus berlanjut akan mengalami penyempurnaan pada usia – usia tersebut, tetapi yang benar-benar menonjol adalah perkembangan keseimbangan dan keterampilan terutama dalam melakukan olahraga atletik (Ganesha Putera, 2010:22).

1) Pertumbuhan Fisik atau Jasmani

Menurut Sunarto (2008:79-81) pertumbuhan fisik adalah perubahan-perubahan fisik yang terjadi dan merupakan gejala primer dalam pertumbuhan remaja. Perubahan-perubahan ini meliputi: perubahan ukuran tubuh, perubahan proporsi tubuh, munculnya ciri-ciri kelamin yang utama (primer) dan ciri kelamin kedua (sekunder). Penyebab perubahan pada masa remaja adalah adanya dua kelenjar yang menjadi aktif bekerja dalam sistem endokrin. Kelenjar pituitari yang terletak di dasar otak mengeluarkan dua macam hormon yang diduga erat ada hubungannya dengan perubahan pada masa remaja.

Selama masa remaja, seluruh tubuh mengalami perubahan, baik di bagian luar maupun di bagian dalam tubuh, baik perubahan struktur tubuh maupun fungsinya. Perubahan tersebut tampak jelas sekali pada bagian pertama masa remaja.

2) Perkembangan Perasaan dan Emosional

Menurut Abu Ahmadi dalam bukunya Psikologi Perkembangan (2005:97) bagi anak-anak perkembangan perasaan itu sangat cepat dan benar sekali, sehingga umumnya anak-anak akan lebih emosional dibandingkan dengan orang dewasa. Pandangan mereka selalu optimis, cepat merasa puas, sehingga mereka akan mudah merasa senang, periang, kesedihan, dan kesusahan atau justru kesenangan orang lainpun belum mereka hayati dengan baik-baik. Untuk selanjutnya perkembangan perasaan anak akan berkembang secara bertahap, yang dimulai dari perasaan yang lebih banyak ditunjukkan untuk kepentingan dirinya sendiri. Perkembangan perasaan anak akan semakin baik jika ditandai adanya keseimbangan antara perasaan dan sikap egosentrisnya dengan perasaan objektif yang ada. Anak akan selalu membeberkan perasaannya dengan luas, terus terang apa adanya yang sebenarnya yang ia rasakan. Ia bahagia jika benar-benar dalam kondisi tidak sedih.

Menurut Sunarto (2008:150-151) secara tradisional masa remaja dianggap sebagai periode “badai dan tekanan”, suatu masa di mana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar. Meningginya emosi terutama karena anak (laki-laki ataupun perempuan) berada di bawah tekanan sosial dan mereka menghadapi kondisi baru, sedangkan selama masa kanak-kanak ia kurang mempersiapkan diri menghadapi keadaan-keadaan itu. Tidak semua remaja mengalami masa badai dan tekanan, namun benar juga bila sebagian remaja mengalami ketidakstabilan dari waktu ke waktu sebagai konsekuensi usaha penyesuaian diri terhadap pola perilaku baru dan harapan

sosial baru. Pola emosi masa remaja adalah sama dengan pola emosi masa kanak-kanak. Jenis emosi yang secara normal dialami adalah: cinta/kasih sayang, gembira, amarah, takut, dan cemas, cemburu, sedih, dan lain-lain. Perbedaannya terletak pada macam dan derajat rangsangan yang memberikan emosinya, dan khususnya pola pengendalian yang dilakukan individu terhadap ungkapan emosi mereka. Menurut Jersilid yang dikutip Sunarto (2008:151) bahwa remaja sendiri menyadari aspek-aspek emosional dalam kehidupan adalah penting. Dengan meningkatnya usia anak, semua emosi diekspresikan secara lebih lunak karena mereka telah mempelajari reaksi orang lain terhadap luapan emosi yang berlebihan, sekalipun emosi itu berupa kegembiraan atau emosi yang menyenangkan lainnya. Oleh sebab itu, ekspresi emosional mereka menjadi berbeda-beda.

3) Perkembangan Bahasa

Menurut Abu Ahmadi dalam bukunya Psikologi Perkembangan (2005:95) bilakah seorang anak senantiasa menunjukkan usaha untuk maju dengan sarana organ fisik dan psikisnya, adalah jika adanya kecenderungan untuk menggunakan semua kapasitas atau kemampuannya secara aktif. Pada akhir tahun pertama kelahiran anak dan menjelang awal tahun kedua, ada pertumbuhan dan perkembangan anak yang menonjol yakni mulai menunjukkan kemampuannya untuk dapat berjalan sendiri dan kemampuan berbahasa atau berbicara.

Awal perkembangan bahasa pada dasarnya dapat diartikan sejak mulai adanya tangis pertama bayi, sebab tangis bayi juga dapat dianggap sebagai bahasa bayi atau anak. Dengan menangis bagi anak dapat juga merupakan sarana

mengekspresikan kehendak jiwanya. Adapun penguasaan bahasa berikutnya secara berangsur anak akan mengikuti bakat serta ritme perkembangan yang dialami. Akan tetapi perkembangan tersebut akan dipengaruhi oleh lingkungan.

4) Perkembangan Nilai, Moral, dan Sikap

Proses pertumbuhan dan kelanjutan pengetahuan menuju sikap dan tingkah laku adalah proses kejiwaan yang musykil. Seorang individu yang pada waktu tertentu melakukan perbuatan tercela ternyata melakukannya tidak selalu karena ia tidak mengetahui bahwa perbuatan itu tercela, atau tidak sesuai dengan norma-norma masyarakat. Menurut Sunarto (2008:168) berbuat sesuatu secara fisik adalah salah satu bentuk tingkah laku yang mudah dilihat dan diukur. Tetapi tingkah laku tidak terdiri atas perbuatan yang tampak saja. Di dalamnya tercakup juga sikap mental yang tidak selalu mudah ditanggapi, kecuali secara tidak langsung, misalnya melalui ucapan atau perbuatan yang diduga dapat menggambarkan sikap mental tersebut, bahkan secara tidak langsung pun ada kalanya cukup sulit untuk menarik kesimpulan yang teliti.

Berdasarkan sejumlah hasil penelitian, perkembangan internalisasi nilai-nilai terjadi melalui identifikasi dengan orang-orang yang dianggapnya sebagai model. Bagi anak-anak usia 12 dan 16 tahun, gambaran-gambaran ideal yang diidentifikasi adalah orang-orang dewasa yang simpatik, teman-teman, orang-orang terkenal, dan hal-hal yang ideal yang diciptakan sendiri. Bagi para ahli psikoanalisis perkembangan moral dipandang sebagai kematangan dari sudut organik biologis. Menurut psikoanalisis moral dan nilai menyatu dalam konsep superego. Superego dibentuk melalui jalan internalisasi larangan-larangan atau

perintah perintah yang datang dari luar (khususnya dari orang tua) sedemikian rupa sehingga akhirnya terpecah dari dalam diri sendiri. Menurut Surakhmad yang dikutip Sunarto (2008:178) perwujudan nilai, moral, dan sikap tidak terjadi dengan sendirinya. Proses yang dilalui seseorang dalam pengembangan nilai-nilai hidup tertentu adalah sebuah proses yang belum seluruhnya dipahami oleh para ahli.

c. Hakekat Permainan Sepak Bola

1) Pengertian Permainan Sepak Bola

Menurut Abdul Rohim dalam bukunya bermain sepakbola (2008:1) bahwa permainan sepak bola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan ketrampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, dengan kaki maupun tangannya.

Tujuan dalam permainan sepak bola adalah memasukan bola ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan bola dari pemain lawan. Suatu regu dapat dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang laannya, dan apabila sama maka permainan dinyatakan seri atau *draw*. Sepak bola sebagai salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat luas. Khususnya masyarakat Indonesia yang saat ini sedang mengalami demam sepak bola dengan masuknya

Indonesia sebagai *Runner Up* di ajang AFF yang merupakan kejuaraan sepak bola tingkat negara ASEAN. Dengan adanya turnamen-turnamen atau liga sepak bola yang ada dapat meningkatkan animo masyarakat untuk memperoleh bibit-bibit muda untuk menjadi pemain nasional. Fisik, teknik, taktik dan mental sangat diutamakan dalam permainan sepak bola. Untuk menjadi pemain yang baik ketiga unsur tadi harus dikuasai dan di latih dengan sungguh-sungguh termasuk teknik menendang bola yang merupakan salah satu teknik dasar permainan sepak bola. Untuk mencapai kesempurnaan teknik yang baik maka diperlukan latihan yang tepat. Para pemain usia muda harus sudah mendapat latihan-latihan teknik secara lebih baik dan terarah.

Dengan serangkaian proses latihan para pemain usia muda akan diberi pengalaman melakukan pola-pola gerakan, merangkainya menjadi suatu ketrampilan, sehingga menjadi suatu kegiatan atau gerakan yang bersifat rutin. Hasil latihan yang baik akan terwujud hanya jika latihan dilaksanakan secara teratur dan menggunakan metode sesuai tujuan.

Jadi sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yaitu suatu permainan dengan bola yang ditendang dengan menggunakan kaki yang memerlukan fisik, teknik, taktik dan mental didalam memainkannya baik dalam sepak bola pemula maupun profesional. Macam-macam teknik dasar dalam permainan sepak bola yaitu, teknik menggiring bola, teknik menyundul bola, teknik gerak tipu dengan bola, teknik merampas bola dan teknik khusus penjaga gawang. Kesimpulannya permainan sepak bola merupakan salah satu cabang

olahraga dengan menggunakan bola yang ditendang dengan menggunakan kaki dengan mengandalkan fisik, teknik, taktik dan mental.

2) Perkembangan Sepak Bola di Indonesia

Menurut id.wikipedia.org/wiki/Sepak_bola, permainan sepak bola kita kenal sejak jaman nenek moyang, dari mulai menggunakan bola tradisional seperti bola api, bola kelapa ataupun menggunakan kain yang digulung menyerupai bola sampai dengan sekarang menggunakan bola modern. Dalam perkembangan persepakbolaan di Indonesia, dibawa oleh bangsa Belanda pada waktu menjajah pada tahun 1920. Organisasi sepak bola yang pertama kali berdiri di Indonesia adalah Nederlands Indische Voetbal Bond (NIVB) yang didirikan oleh orang-orang Belanda.

Menurut Zidane Muhdhor Al-Hadiqie dalam bukunya *Menjadi Pemain Sepak Bola Profesional* (2013:10) pada tanggal 19 April 1930 di Yogyakarta, di bentuk Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia, disingkat PSSI yang diketuai oleh Mr. Soeratin Sosro Soegondo, yang dikenal sebagai bapak pelopor sepak bola Indonesia. Pada tahun 1941, untuk pertama kali diadakan kompetisi sepak bola dan dijaikan acara rutin setiap tahun sekali. Pada tahun 1966 hingga sekarang diadakan kejuaraan tingkat remaja samapai taruna untuk memperebutkan piala Suratin. Hal ini untuk menghormati jasa-jasa Ir. Soeratin terhadap persepak bolaan di tanah air. Dan hingga sekarang munculah liga-liga di Indonesia seperti Liga Super Indonesia dan Liga Primer Indoensia yang diharapkan dapat mencetak pemainpemain muda yang dapat mengharumkan nama bangsa sebagai Timnas Indonesia yang dapat bertanding di tingkat dunia.

3) Peraturan Permainan Sepak Bola

a) Lapangan Sepak Bola dan Ukuran Bola

Lapangan sepak bola berbentuk persegi panjang, panjangnya antara 100 m – 110 m, dan lebarnya antara 64 m – 78 m. Lapangan permainan dibatasi dengan garis yang jelas lebarnya tidak lebih dari 15 cm, dan diletakkan pada keempat sudut lapangan. Titik tengah lapangan ditandai dengan titik yang jelas dan dikelilingi lingkaran tengah dengan jari-jari. Di setiap ujung dari lapangan harus digambar 2 garis yang sejajar dengan garis gawang, sejajar dengan lebar lapangan. Daerah yang berada didalam garisgaris ini dinamakan daerah gawang. Pada setiap ujung lapangan digambar dua garis dengan panjang lapangan dan berjarak masing-masing 16,5 m dari tiang gawang. Garis-garis ini disatukan oleh sebuah garis lain yang sejajar dengan lebar lapangan. Daerah yang diapit oleh garis ini isebut daerah tendangan hukuman. Sebuah titik harus digambarkan pada tiap daerah penalti, jaraknya 11 m dari titik tengah garis gawang. Ini merupakan titik penalti. Pada tiap bendera sudut digambarkan seperempat lingkaran yang berjari-jari 1 m. Gawang diletakkan di tengah garis gawang. Terdiri dari dua tiang tegak, membentuk garis lurus dengan kedua bendera sudut dan lebarnya 7,23 m, dihubungkan dengan sebuah tiang horizontal yang tingginya 2,44 m dari tanah dan pada tiang gawang dapat dipasangkan jarring

b) Ukuran Bola dan Jumlah Pemain

1) Ukuran bola

Bola yang digunakan dalam permainan sepak bola harus bulat, bagian luar harus terbuat dari kulit atau bahan-bahan lain

yang sesuai. Ukuran bola yang dipakai dalam permainan yaitu mempunyai keliling antara 68 - 71 cm, dan berat bola saat pertandingan antara 410 - 450 gram.

2) Jumlah Pemain

Pertandingan sepak bola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim beranggotakan tidak lebih dari 11 orang dan salah satunya bertindak sebagai penjaga gawang.

c) Perlengkapan Pemain

Perlengkapan yang harus dikenakan pemain terdiri dari baju kaos, celana pendek, pelindung tulang kering, dan sepatu sepak bola. Pelindung tulang kering seluruhnya harus ditutup dengan kaos kaki, terbuat dari bahan seperti karet, plastik, dan bahan-bahan lain yang sejenis. Penjaga gawang boleh mengenakan pakaian yang berwarna-warni dengan tujuan untuk membedakan dari pemain lain wasit.

d) Wasit dan Hakim Garis

Dalam sebuah pertandingan sepak bola dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu oleh dua orang hakim garis. Seorang wasit akan ditunjuk untuk memimpin dalam sebuah pertandingan. Kewenangannya dan penggunaan kekuasaan diberikan oleh hukum dari badan pertahanan segera setelah wasit memasuki lapangan pertandingan. Keputusan wasit pada kenyataannya tidak dapat diganggu gugat, sejauh yang menyangkut hasil pertandingan.

Dalam memimpin pertandingan dibantu oleh hakim garis (subyek dari keputusan wasit) yang bertugas untuk menyatakan :

- 1) Ketika bola keluar atau meninggalkan lapangan
- 2) Pihak mana yang berhak atas tendangan sudut, tendangan gawang, atau lemparan ke dalam.
- 3) Seorang pemain dalam posisi *off-side*
- 4) Kelakuan buruk atau kejadian lain yang terjadi di luar pengawasan wasit
- 5) Ketika pergantian pemain yang diinginkan
- 6) Memberikan pendapat kepada asit untuk mengontrol pertandingan agar sesuai dengan peraturan.

Jika dalam sebuah pertandingan terjadi keributan atau terjadi masalah lain maka wasit akan berunding dan meminta pendapat hakim garis apakah pertandingan akan terus dilanjutkan atau dihentikan.

e) Permulaan Permainan dan Cara Mencetak Gol

Permainan berlangsung dalam dua babak, masing-masing babak lamanya permainan adalah 45 menit, waktu istirahat diantara dua babak adalah 15 menit. Pada permulaan permainan, pilihan untuk tempat dan tendangan pertama (*kick-off*) harus ditentukan dengan undian atau pelemparan koin. Tim yang menang di undian dapat memilih tempat atau tendangan pertama (*kick-off*), penendang pertama tidak boleh memainkan bola lebih dari satu kali kecuali telah menyentuh atau dimainkan oleh pemain lain.

Setelah gol dicetak, permainan harus dimulai dengan *kick-off* oleh tim yang kemasukan. Setelah waktu istirahat, ketika babak kedua dimulai, kedua tim bergantian tempat, dan tendangan pertama akan diambil oleh pemain lawan dari

pemain yang mengambil tendangan pertama pada permulaan permainan (babak pertama). Gol dinyatakan sah, apabila seluruh bagian bola telah melewati atau melebihi garis gawang, diantara tiang gawang dan di bawah mistar gawang. Hal ini tidak berlaku pada lemparan ke dalam, memegang atau mendorong dengan tangan atau lengan secara sengaja oleh seorang pemain lapangan, kecuali seorang penjaga gawang yang berada di daerah hukumannya sendiri.

4) Teknik Dasar Permainan Sepak bola

Didalam mengajar permainan sepak bola perlu memahami benar dan memilih metode mengajar yang cocok. Didalam mengajar ada 3 metode yaitu metode keseluruhan, metode bagian, dan metode bagian-keseluruhan. Teknik dasar bermain bola merupakan semua gerakan-gerakan yang diperlukan untuk bermain sepak bola. Kemudian ditingkatkan menjadi ketrampilan teknik bermain sepak bola yaitu penerapan teknik dasar bermain dalam permainan.

Menurut Sukatamsi (1998 : 2.4) dalam Rendi Firmansyah (2013:23) macam-macam teknik dasar bermain bola yaitu :

a. Teknik tanpa bola

Yaitu semua gerakan-gerakan tanpa bola yang terdiri dari lari cepat dan mengubah arah, melompat dan meloncat, gerak tipu tanpa bola yaitu gerak tipu dengan badan, gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang.

b. Teknik dengan bola

Yaitu semua gerakan-gerakan dengan bola yang terdiri dari mengenal bola, menendang bola, menerima bola, menggiring bola, menyundul

bola, melempar bola, gerak tipu dengan bola, merampas atau merebut bola, teknik-teknik khusus penjaga gawang.

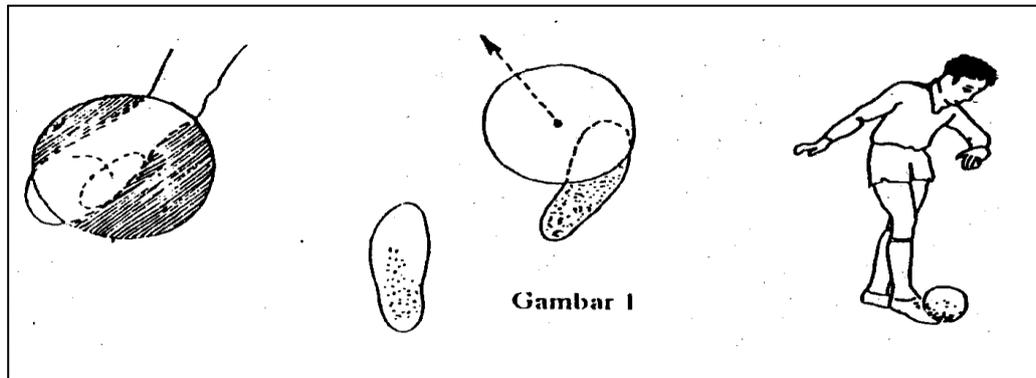
Jadi kesimpulannya teknik dasar bermain bola yang digunakan adalah teknik dengan menggunakan bola tepatnya teknik menggiring bola. Teknik dasar bermain bola dalam permainan sepak bola menurut Sukatamsi dalam Rendi Firmansyah (2013:23) sebagai berikut :

a. Teknik Menggiring Bola

Teknik menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah. Adapun teknik menggiring bola terdiri dari menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam, kura-kura kaki penuh, kura-kura kaki bagian luar. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat-saat yang menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan. Macam-macam menggiring bola menurut Sukatamasi dalam Rendi Firmansyah (2013:23) sebagai berikut :

1) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam

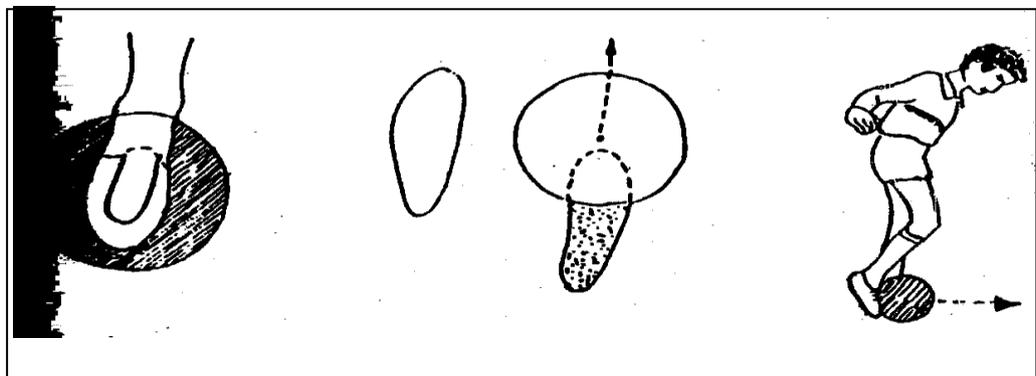
Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura bagian dalam. Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti teknik menendang bola, akan tetapi setiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki. Dengan demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah direbut.



Gambar 2.1 Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam

2) Menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh

Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki penuh. Setiap langkah secara teratur dengan kaki penuh.

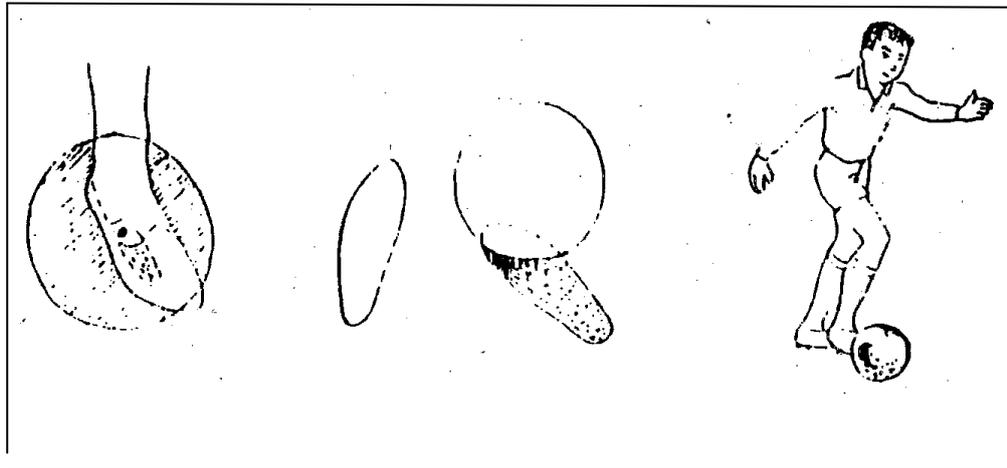


Gambar 2.2 Menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh

Kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan, bola harus selalu dekat dengan kaki. Pada saat menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola juga melihat situasi lapangan, posisi lawan dan posisi teman.

3) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar.

Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian luar. Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki bagian luar kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan, bola harus selalu dekat dengan kaki. Pada saat menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola juga melihat situasi lapangan, posisi lawan dan posisi teman.



Gambar 2.3

Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar

d. Pengertian Kecepatan dan Kelincahan

1) Kecepatan

Salah satu elemen kondisi fisik yang sangat penting adalah kecepatan. Secara fisiologis menurut Jonath dan Krempel dalam Harsono (1988: 205) yang dikutip dari situs <http://pembelajaran-pendidikan.blogspot.com>, kecepatan dapat

diartikan sebagai : “Kemampuan yang berdasarkan kelentukan (fleksibilitas), proses sistem persyarafan dan alat-alat otot untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu. Pada dasarnya kecepatan itu dibedakan atas kecepatan reaksi dan kecepatan aksi (gerakan).

Kecepatan reaksi adalah kemampuan untuk menjawab rangsangan akustik, optik dan rangsangan taktil secara cepat. Rangsangan akustik maksudnya adalah rangsangan melalui pendengaran, sementara rangsangan optik dimaksudkan adalah rangsangan yang diberikan melalui penglihatan, misalnya seorang atlet beraksi atau bergerak dengan memperhatikan gerakan tangan pelatihnya atau gerakan lawan, sedangkan rangsangan taktil adalah rangsangan yang diberikan melalui kulit, misalnya dengan sentuhan pada kulit. Kecepatan aksi (gerakan) diartikan sebagai kemampuan dimana dengan bantuan kelentukan sistem saraf pusat dan alat-alat otot dapat melakukan gerakan-gerakan dalam satuan waktu minimal.

Kecepatan ini biasanya terjadi dalam bentuk kecepatan gerak maju dan kecepatan gerakan bagian-bagian tubuh. Dari uraian-uraian tersebut di atas, semua jenis baik kecepatan aksi maupun kecepatan reaksi sangatlah dibutuhkan oleh seorang pemain sepakbola, terlebih dalam menggiring bola. Seperti contoh kecepatan aksi, rangsangan optik seorang pemain dapat bergerak cepat karena ada rangsangan yang diberikan melalui penglihatan, misalnya pada waktu menguasai bola, seorang pemain dengan sendirinya melihat gerakan lawan sehingga membuka peluang bagi pemain tersebut secara cepat mengambil keputusan untuk melakukan aksi selanjutnya.

2) Kelincahan

Menurut Harsono dan Yusuf (<http://agusbelajarneblog.blogspot.com>) kelincahan adalah kemampuan seorang berlari dan bergerak sambil merubah arah dengan kecepatan dan efektif, sambil berlari atau bergerak menggunakan kecepatan penuh. Yang dimaksud dengan kelincahan dalam menggiring bola adalah membawa bola sambil berlari dan bola tetap pada penguasaan untuk selanjutnya berusaha melewati lawan. Bahwa permainan sepak bola adalah merupakan permainan perebutan yaitu merebutkan bola dari lawan guna di umpan ketempat yang berdiri bebas dan berusaha menembak ke gawang lawan. Hal ini dapat dilakukan apabila pemain memiliki kelincahan. Harsono mengatakan kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Dalam situasi pertandingan di lapangan, pemain tidak hanya berlari menggiring bola. Akan tetapi senantiasa harus berbalik, berkelok-kelok atau berlari untuk menghindari sergapan - sergapan pihak lawan. Dengan adanya rintangan tersebut, pemain menggiring bola harus menggunakan kelincahan untuk mengamankan bola dan melewati rintangan tersebut.

Berdasarkan definisi kelincahan tersebut, apabila dihubungkan dengan definisi menggiring bola yaitu membawa bola sambil berlari dan bola tetap dalam penguasaan untuk dimainkan. Kemudian dikaitkan lagi dengan prinsip menggiring bola yaitu jumlah dari pada kecakapan mengontrol bola di daerah terbatas dengan langkah terbatas di waktu pemain sedang berlari, berhenti, berputar dan sanggup mengubah arah dan kecakapan menggiring bola secara tiba-

tiba maka dapat disimpulkan bahwa unsur kelincahan dapat mendukung peningkatan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola.

e. Pengertian Pendekatan dalam Pembelajaran

Pendekatan pembelajaran dapat diartikan sebagai titik tolak atau sudut pandang kita terhadap proses pembelajaran, yang merujuk pada pandangan tentang terjadinya suatu proses yang sifatnya masih sangat umum, di dalamnya mewadahi, menginsiprasi, menguatkan, dan melatari metode pembelajaran dengan cakupan teoretis tertentu. Menurut Akhmat Sudrajat (<http://smacepiring.wordpress.com/>) dilihat dari pendekatannya, pembelajaran terdapat dua jenis pendekatan, yaitu: (1) pendekatan pembelajaran yang berorientasi atau berpusat pada siswa (*student centered approach*) dan (2) pendekatan pembelajaran yang berorientasi atau berpusat pada guru (*teacher centered approach*).

Dari pendekatan pembelajaran yang telah ditetapkan selanjutnya diturunkan ke dalam strategi pembelajaran. Abin Syamsuddin Makmun (2003) dalam Rendi Firmansyah (2013) mengemukakan empat unsur strategi dari setiap usaha, yaitu :

1. Mengidentifikasi dan menetapkan spesifikasi dan kualifikasi hasil (*output*) dan sasaran (*target*) yang harus dicapai, dengan mempertimbangkan aspirasi dan selera masyarakat yang memerlukannya.
2. Mempertimbangkan dan memilih jalan pendekatan utama (*basic way*) yang paling efektif untuk mencapai sasaran.

3. Mempertimbangkan dan menetapkan langkah-langkah (*steps*) yang akan ditempuh sejak titik awal sampai dengan sasaran.
4. Mempertimbangkan dan menetapkan tolok ukur (*criteria*) dan patokan ukuran (*standard*) untuk mengukur dan menilai taraf keberhasilan (*achievement*) usaha.

Kesimpulannya bahwa pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan dengan sumber belajar di lingkungan wisata pantai panjang. Karena sebelumnya pembelajaran penjasokes hanya dilingkungan lapangan sekolah maupun kelas. Hal ini dimaksudkan untuk menambah pengalaman baru bagi siswa agar lebih menantang dan menyenangkan.

f. Pembelajaran Yang Memanfaatkan Lingkungan Sebagai Sumber Belajar

a) Hakikat Lingkungan

Sebagai makhluk hidup, anak selain berinteraksi dengan orang atau manusia lain juga berinteraksi dengan sejumlah makhluk hidup lainnya dan benda-benda mati. Makhluk hidup tersebut antara lain adalah berbagai tumbuhan dan hewan, sedangkan benda-benda mati antara lain udara, air, dan tanah. Manusia merupakan salah satu anggota di dalam lingkungan hidup yang berperan penting dalam kelangsungan jalinan hubungan yang terdapat dalam sistem tersebut.

Menurut Suleman, dkk (2006:43) yang dikutip Uno dalam bukunya PAILKEM (2012:137) disebutkan bahwa lingkungan itu merupakan suatu keadaan di sekitar kita. Lingkungan secara umum terbagi atas dua jenis, yaitu

lingkungan alam dan buatan. Kesimpulannya bahwa lingkungan sebagai sumber belajar merupakan lingkungan fisik luar sekolah yang pemanfaatannya sebagai sumber belajar yang inovatif dan menarik, karena anak selain berinteraksi dengan teman dan guru juga berinteraksi dengan sejumlah makhluk hidup lainnya dan benda-benda mati di sekitarnya.

b) Upaya Untuk Meningkatkan Motivasi Siswa Melalui Lingkungan

Menurut Depdiknas dalam Uno (2012:145) mengemukakan bahwa belajar dengan menggunakan lingkungan memungkinkan siswa menemukan hubungan yang sangat bermakna antara ide-ide abstrak dan penerapan praktis di dalam konteks dunia nyata, konsep dipahami melalui proses penemuan, pemberdayaan, dan hubungan. Menurut Winaputra dalam Uno (2012:145) mengatakan bahwa pemanfaatan lingkungan didasari oleh pendapat pembelajaran yang lebih bernilai, sebab para siswa diharapkan dengan peristiwa dan keadaan yang seharusnya. Menurut Iskandar dalam Uno (2012:146) menyatakan bangkitnya motivasi belajar intrinsik siswa sangat dipengaruhi oleh motivasi ekstrinsik, yaitu *behavior* (lingkungan).

Konsep pembelajaran dengan menggunakan lingkungan merupakan sebuah konsep pembelajaran yang mengidentifikasi lingkungan sebagai salah satu sumber belajar. Terkait dengan hal tersebut, lingkungan digunakan sebagai sumber inspirasi dan motivator dalam meningkatkan pemahaman peserta didik. Dalam hal ini, lingkungan merupakan faktor pendorong yang menjadi penentu dalam meningkatkan pemahaman peserta didik dalam setiap pembelajaran. Jadi

dapat disimpulkan bahwa pendekatan lingkungan merupakan strategi dan konsep pembelajaran yang cocok dan pas pada setiap proses pembelajaran.

Pada penelitian ini pemanfaatan lingkungan yang dimaksud adalah memanfaatkan lingkungan wisata pantai panjang yang berada di tidak terlalu jauh dari sekolah. Situasi kondisi lingkungan wisata pantai panjang yang luas ini sangat mendukung sebagai lokasi atau area pembelajaran sepak bola yang pada dasarnya memang membutuhkan kapasitas lokasi yang cukup luas. Modifikasi pembelajaran permainan sepak bola merupakan salah satu upaya yang harus diwujudkan. Melalui model pembelajaran teknik dasar menggiring bola dalam permainan sepak bola melalui pendekatan lingkungan wisata pantai pada siswa kelas VIII. 6 SMP Negeri No 4 Kota Bengkulu diharapkan mampu membuat anak lebih aktif dalam berbagai situasi dan kondisi yang menyenangkan, dan berprestasi ketika mengikuti pembelajaran permainan sepak bola. Berikut kami sajikan alur pengembangan model pembelajaran teknik dasar menggiring bola (*dribbling*) bagi anak-anak SMP Negeri No 4 Kota Bengkulu Tahun Pelajaran 2013 – 2014 :

Tabel 2.1 Alur Pengembangan Model Pembelajaran

No	Keadaan Pembelajaran Sepak Bola Saat Ini	Kendala Yang Dihadapi	Solusi Yang Diharapkan
1.	Sekolah ini tidak memiliki lapangan yang luas untuk bermain sepak bola	Tidak bisa dilaksanakan jika harus menggunakan lapangan ukuran standar	Menggunakan lapangan lingkungan hutan wisata pantai panjang yang luas
2.	Peraturan permainan menggunakan peraturan resmi dan peraturan baku	Siswa sulit bermain dengan peraturan resmi karena sulit dipahami dan dipraktekkan dilapangan	Menggunakan peraturan permainan yang sederhana dan mudah dipahami
3.	Dasar menendang dan menggiring bola menggunakan teknik sebisanya dan asal-asalan	Permainan tidak berjalan dengan sempurna karena tidak menggunakan teknik dasar dalam permainan	Menggunakan teknik menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam, kura-kura kaki penuh, dan kura-kura bagian luar

Sumber : Data Survei Langsung Pada Bulan Oktober 2013

2. Kajian Hasil-hasil Penelitian yang Relevan

Untuk melengkapi dan membantu dalam mempersiapkan penelitian ini, peneliti mencari bahan-bahan penelitian yang ada dan relevan dengan penelitian yang diteliti. Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini diperlukan guna mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berpikir.

Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah

a. Penelitian yang dilakukan oleh Rendi Firmansyah (2013), yang berjudul

“Model Pembelajaran Melalui Hutan Wisata Dalam Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola Di Kelas V SD Negeri 42 Kota Bengkulu”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 42 Kota Bengkulu yang berjumlah 34 orang siswa. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas.

Dari hasil penelitian diketahui bahwa terdapat peningkatan hasil belajar dalam teknik dasar menggiring bola pada permainan sepak bola. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa model pembelajaran pendekatan lingkungan wisata dapat meningkatkan teknik dasar menggiring bola pada permainan sepak bola.

b. Penelitian yang dilakukan oleh Kamaludin (2008), yang berjudul

“Studi Kasus Pelaksanaan Pembelajaran Sepak Bola Di SD Negeri 03 Luas Kabupaten Kaur”. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V di SD Negeri 03 Luas Kabupaten Kaur. Penarikan Sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling terhadap siswa kelas V SD Negeri 03 Luas

Kabupaten Kaur, sebanyak 20 orangt. Penelitian ini bersifat deskriptif yang bertujuan memaparkan data yang ada sesuai dengan keadaan sebenarnya.

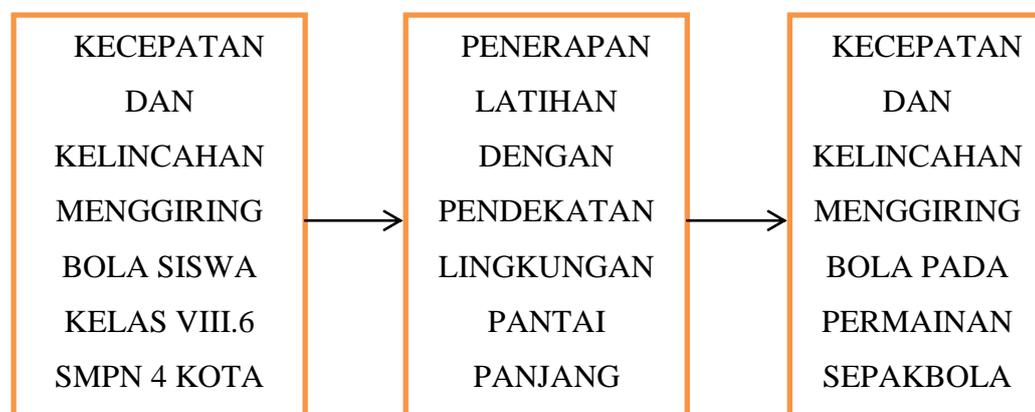
Dari hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa pelaksanaan pembelajaran sepak bola di SDN 03 Luas Kabupaten Kaur masuk dalam kategori baik.

3. Kerangka Berpikir

Dalam proses pembelajaran penjasorkes materi pelajaran adalah permainan sepak bola kecepatan dan kelincahan dalam menggiring bola dalam hal ini model yang digunakan adalah penerapan latihan dengan menggunakan pendekatan lingkungan sebagai media pembelajaran. Setelah dilakukan proses pembelajaran kecepatan dan kelincahan menggiring bola dengan melalui pendekatan lingkungan, maka tes dilakukan tes awal/akhir untuk mengetahui berhasil atau tidak suatu proses belajar yang telah dilakukan, jika tidak berhasil maka akan dilanjutkan ke awal pembelajaran penjasorkes, dan jika berhasil maka tidak dilanjutkan kembali.

Tabel 2.2

Bagan Kerangka Berfikir



4. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan kajian teori dari pemikiran diatas, maka dapat diajukan hipotesis sebagai berikut: Dengan menggunakan model pembelajaran pendekatan lingkungan wisata Pantai Panjang dapat meningkatkan kecepatan dan kelincahan menggiring bola pada permainan sepak bola.

BAB III

METODE PENELITIAN

1. Jenis Penelitian

Metode merupakan suatu prosedur atau cara yang mempunyai langkah-langkah sistematis. Sedangkan penelitian merupakan proses tentang suatu rangkaian langkah-langkah yang dilakukan secara terencana dan sistematis guna mendapatkan pemecahan suatu masalah.

Adapun metode yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah metode Penelitian Tindakan Kelas (*PTK*) yaitu penelitian yang mengangkat masalah-masalah yang aktual yang dilakukan oleh para guru yang merupakan pemerhatian kegiatan belajar yang berupa tindakan untuk memperbaiki dan meningkatkan praktik pembelajaran di kelas secara lebih profesional.

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

- a) Memperbaiki dan meningkatkan kondisi-kondisi belajar serta kualitas pembelajaran.
- b) Meningkatkan layanan profesional dalam konteks pembelajaran, khususnya layanan kepada peserta didik sehingga tercipta layanan prima.
- c) Memberikan kesempatan kepada guru berimprovisasi dalam melakukan tindakan pembelajaran yang direncanakan secara tepat waktu dan sasarnya.

- d) Memberikan kesempatan kepada guru mengadakan pengkajian secara bertahap terhadap kegiatan pembelajaran yang dilakukannya sehingga tercipta perbaikan yang berkesinambungan.
- e) Membiasakan guru mengembangkan sikap ilmiah, terbuka, dan jujur dalam pembelajaran.

2. Lokasi dan Waktu Penelitian

a) Lokasi Penelitian:

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 4 Kota Bengkulu. Pemilihan lokasi penelitian di atas didasarkan pada lokasi dan kriteria sekolah berdasarkan tinjauan yang diambil, yang mana sekolah tersebut memenuhi kriteria yang sesuai dengan masalah yang akan ditinjau

b) Waktu Penelitian:

Penelitian ini dilaksanakan pada semester 2 tahun ajaran 2013-2014 dengan meliputi kegiatan pelaksanaan tes awal dan pelaksanaan tes akhir sampai siswa bisa menunjukkan peningkatan kecepatan dan kelincahan dalam menggiring bola.

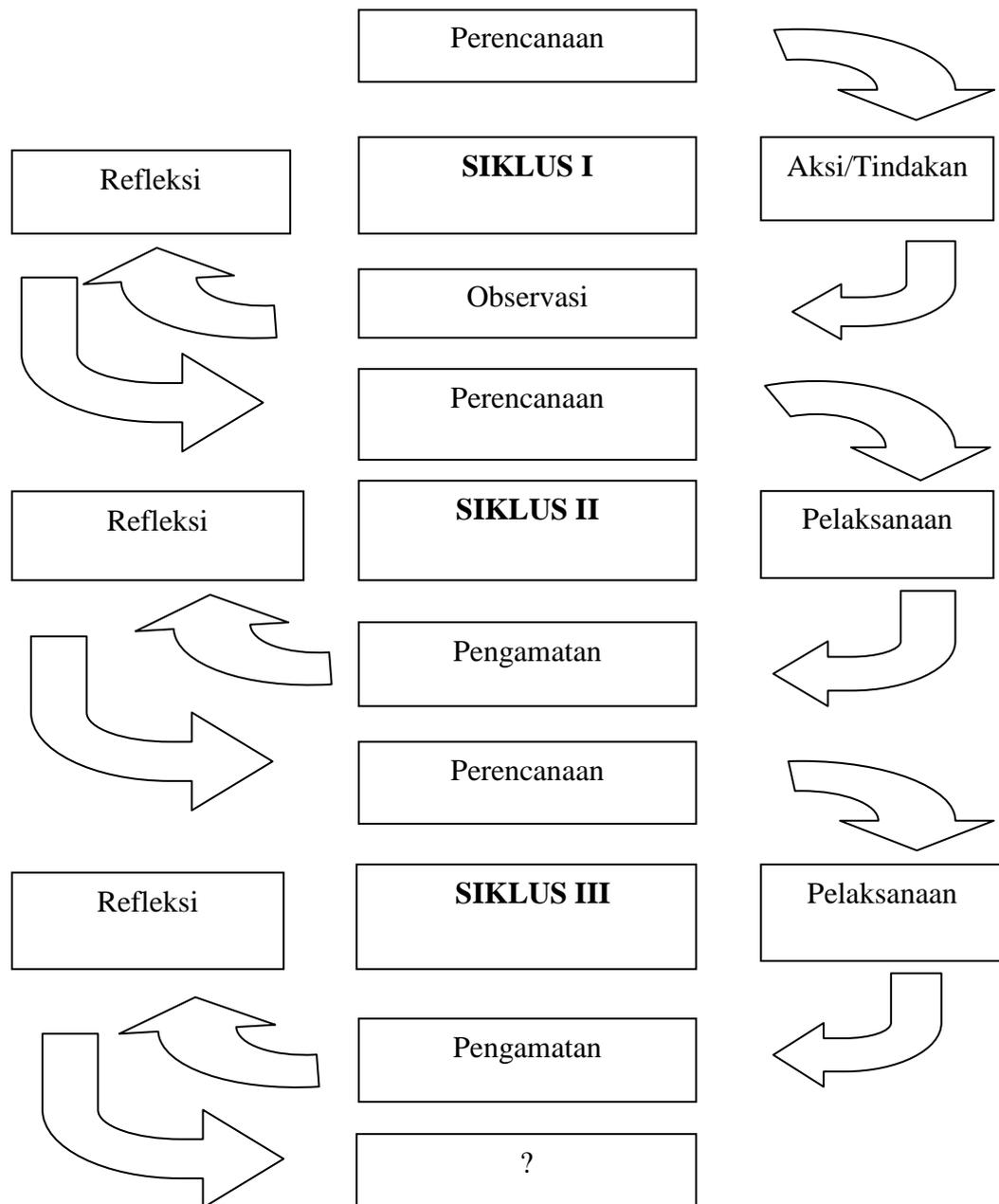
3. Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini subjek yang diambil yaitu pada siswa kelas VIII.6 SMPN 4 di Kota Bengkulu yang berjumlah 34 orang siswa. Siswa laki-laki berjumlah 13 orang siswa dan siswa perempuan berjumlah 21 orang siswa. Peneliti mengambil subjek ini karena pada kelas tersebut siswanya masih banyak

yang belum dapat melakukan gerakan menggiring bola dengan baik, hal ini pun juga berdasarkan yang dikemukakan oleh Ganesha Putera bahwa pada usia 12 tahun merupakan usia emas untuk belajar keterampilan dan olahraga

4. Prosedur dan Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang terdiri atas 3 siklus perkembangan, pra siklus adalah tahap survei, setelah melakukan proses belajar mengajar guru mengevaluasi siswa, dan hasil tersebut guru mendapatkan kekurangan dan kelemahan yang terdapat pada diri siswa. Siklus I guru menerapkan metode latihan melakukan teknik menggiring bola mengelilingi gundukan pasir secara terus menerus. Siklus II guru menerapkan metode latihan metode *agility games* dengan konsep berlari, berputar, dan mundur diantara gundukan pasir yang telah dibuat. dan teknik menggiring bola dengan memberikan waktu yang harus ditempuh serta siswa di perlihatkan video tentang menggiring bola secara zig-zag yang baik. Dimana setiap siklus dilakukan empat tahap pelaksanaan yaitu 1) Perencanaan, 2) Aksi atau Tindakan, 3) Observasi, dan 4) Refleksi, atau lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 3.1 Model Penelitian Tindakan Kelas
 Sumber: Adatasi Depdiknas 1999

5. Rancangan Pelaksanaan Penelitian

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti pada saat proses belajar mengajar Penjaskes di kelas VIII.6 SMPN 4 Kota Bengkulu, maka diperoleh gambaran bahwa mayoritas siswa kelas VIII.6 belum sepenuhnya mampu melakukan menggiring bola dengan baik. Kegiatan penelitian ini dilakukan untuk meningkatkan keterampilan dan tingkat keberhasilan siswa dalam pencapaian nilai yang maksimum dalam pembelajaran Penjaskes khususnya pada materi menggiring bola. Adapun kegiatan dalam penelitian ini dilakukan sebagai berikut:

a. Perencanaan

Kegiatan awal yang dilakukan peneliti adalah membuat perencanaan yang matang. Adapun rencana tindakan yang dilakukan peneliti adalah:

- a. Membuat satuan pelajaran
- b. Menyiapkan media pembelajaran
- c. Memberikan materi pelajaran di kelas
- d. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya atau tanya jawab

b. Aksi dan Tindakan

Dalam kegiatan ini guru memberikan tindakan dan bimbingan mengenai cara menggiring bola yang benar.

Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut:

- a. Peneliti memberikan contoh terlebih dahulu mengenai cara menggiring bola.
- b. Peneliti memberikan teknik-teknik latihan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan menggiring bola.
- c. Peneliti membimbing siswa dalam melakukan latihan kecepatan dan kelincahan menggiring bola yang benar.
- d. Mengadakan diskusi kelas untuk membahas hasil latihan dan menyimpulkan materi pelajaran.

c. Observasi

Pada tahap ini peneliti melakukan pengamatan kepada seluruh siswa dalam melakukan latihan meningkatkan kecepatan dan kelincahan menggiring bola, guru mengupayakan kepada siswa untuk berperan aktif dalam latihan.

d. Refleksi Terhadap Tindakan

Pada tahap ini merupakan cermin bagi peneliti untuk memperbaiki dan menentukan langkah-langkah selanjutnya baik itu kekurangan maupun kelebihan dalam latihan meningkatkan teknik menggiring bola.

6. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen

Pengumpulan data merupakan tindakan lebih lanjut untuk mengumpulkan data yang akan digunakan untuk memperoleh bahan dalam melaksanakan penelitian tindakan kelas. Ada beberapa cara metode yang

digunakan peneliti untuk mendapatkan dan mengumpulkan data, antara lain adalah:

a. Pengamatan/Observasi

Dalam pencarian data tentang kesulitan belajar kecepatan dan kelincahan menggiring bola siswa SMP mata pelajaran Penjaskes, penulis dalam pencarian data menggunakan teknik pengumpulan data observasi atau mengadakan pengamatan secara langsung ke lapangan. Penulis mencari kesulitan belajar siswa, baik kesulitan yang ditimbulkan oleh siswa itu sendiri maupun yang ditimbulkan oleh gurunya.

Tabel 3.1
Lembar Observasi Aktivitas Guru

Tanggal :

Siklus :

Berilah penilaian dengan tanda (√) pada kolom yang tersedia.

No	Aspek yang di amati	Penilaian	
		0	1
1	Mempersiapkan siswa untuk belajar		
2	Menunjukkan penguasaan materi pembelajaran		
3	Menghubungkan pengetahuan awal siswa dengan pelajaran		
4	Menjelaskan materi pembelajaran		
5	Mengatur siswa dalam bentuk barisan		
6	Melatih keterampilan kepada siswa		
7	Mengawasi setiap siswa dalam melakukan pembelajaran		
8	Memberi bantuan kepada siswa yang mengalami kesulitan		
9	Guru antusias		
10	Siswa antusias		

Ket: 0 = jika tidak melakukan indikator diatas

1 = jika melakukan indikator diatas

No	Interval Skor	Kriteria
1	0 – 2,3	Kurang sekali
2	2,4 – 4,1	Kurang
3	4,2 -6,2	Cukup
4	6,3 – 8,3	Baik
5	8,4 – 10,4	Baik sekali

Sumber: disesuaikan dengan penelitian tindakan kelas pengembangan profesi guru. (Tukiran Taniredja, Irma Pujianti, Nyata, 2010: 142-143)

Tabel 3.2
Lembar Observasi Aktivitas Siswa

Tanggal :

Siklus :

Berilah penilaian dengan tanda (√) pada kolom yang tersedia.

No	Aspek yang di amati	Penilaian	
		0	1
1	Siswa hadir di lapangan tepat waktu		
2	Siswa memperhatikan penjelasan guru		
3	Siswa merespon pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa		
4	Siswa memperhatikan penjelasan dan gerakan yang diperagakan guru		
5	Siswa berbaris pada barisan sesuai perintah guru		
6	Siswa memperhatikan dengan sungguh-sungguh		
7	Siswa tertib pada barisannya		
8	Siswa melakukan <i>Sprint</i> dan <i>dribbling</i> dengan baik		
9	Siswa melakukan pendinginan dengan serius		
10	Siswa antusias		

Ket: 0 = jika tidak melakukan indikator diatas

1 = jika melakukan indikator diatas

No	Interval Skor	Kriteria
1	0 – 2,3	Kurang sekali
2	2,4 – 4,1	Kurang
3	4,2 -6,2	Cukup
4	6,3 – 8,3	Baik
5	8,4 – 10,4	Baik sekali

Sumber: disesuaikan dengan penelitian tindakan kelas pengembangan profesi guru. (Tukiran Taniredja, Irma Pujianti, Nyata, 2010: 142-143)

b. Metode Tes/ Praktek

Untuk mengukur keberhasilan kecepatan dan kelincahan dalam menggiring bola, peneliti menggunakan tes kemampuan *Dribling* yaitu tes dengan menggiring bola secepat mungkin melewati semua rintangan yang telah ditentukan. Tujuannya adalah mengetahui kemampuan dan keterampilan kecepatan serta kelincahan peserta tes dalam mendribble bola. Panjang lapangan adalah 6 meter dengan jarak antara satu gundukan pasir dengan gundukan pasir berikutnya 1 meter. Selain waktu yang dinilai, ada juga beberapa penilaian yang perlu diperhatikan yaitu ketepatan menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh, ketepatan menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar, dan sikap serta motivasi siswa terhadap pelajaran menggiring bola.

Adapun hal-hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan tes ini antara lain: Membuat gundukan pasir yang terdiri dari 6 buah gundukan yang jarak antar gundukan sekitar 1 meter, menyiapkan stopwatch, meteran, dan peluit. Pada pelaksanaannya siswa berbaris di tempat yang

telah ditentukan. Untuk memulai tes, terlebih dahulu siswa berbaris 5 orang untuk melakukan tes menggiring bola, sedangkan siswa yang lainnya mengamati cara menggiring bola yang dilakukan temannya begitu seterusnya sampai keseluruhan siswa mendapatkan kesempatan untuk melakukan teknik menggiring bola.

Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah (Suharsimi Arikunto, 2003:134). Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah tes kemampuan dasar bermain sepakbola dari Arsil halaman 125 khususnya mengenai kemampuan dasar menggiring bola yang telah diketahui validitasnya sebesar 0,72 dan reliabilitasnya sebesar 0,61.

c. Pencatatan Hasil

Pada tes dribling ini yang di anggap benar apabila peserta tes menggiring bola melewati semua gundukan pasir sebagai rintangan secara zig zag. Selain itu teknik juga diperhatikan dimana bola tepat mengenai kura-kura kaki bagian dalam maupun kura-kura kaki bagian luar dan kaki penuh, waktu yang ditentukan dan sikap serta motivasi siswa terhadap pelajaran menggiring bola.

Tabel 3.3
Lembar data tes Dribbling

No	Aspek yang di nilai	Skor
1	Sikap awal	
	a) Posisi ancang-ancang siap untuk melakukan <i>dribble</i>	1
	b) Posisi kaki siap pada saat akan memulai menggiring bola	1
	c) Pandangan mata saat akan melakukan <i>dribble</i>	1
2	d) Kaki yang akan menggiring bola	1
	Gerak pelaksanaan	
	a) Pandangan mata saat melakukan <i>dribble</i>	1
	b) Teknik menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam	1
3	c) Teknik menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar	1
	d) Teknik menggiring bola dengan menggunakan kaki penuh	1
	Gerak akhir	
	a) Menjaga keseimbangan saat berlari dan menggiring bola	1
	b) Gerakan kaki memasuki garis <i>finish</i>	1
Jumlah skor		10

Tabel 3.4
Kriteria Keberhasilan

No	Rentang Skor	Kriteria
1	0 – 2	Kurang
2	3 – 5	Cukup
3	6 – 8	Baik
4	9 – 10	Baik Sekali

Sumber: Arsil (2010)

Tabel 3.5
Transformasi skor tes dribling ke dalam T-Skore

T-Skore	Dribling Test (/10 dtk)	T-Skore	Dribling Test (/10dtk)
78	≤ 6.30	54	13.95 -14.25
77	6.31 – 6.60	53	14.26 – 14.60
75	6.61 - 7.40	52	14.61 – 14.93
74	7.41 – 7.73	51	14.94 – 15.28
73	7.74 – 8.10	50	15.29 – 15.58
69	8.11 – 9.40	49	15.59 – 15.90
68	9.41 – 9.53	48	15.91 – 16.22
67	9.54 – 9.70	47	16.23 – 16.54
66	9.71 – 10.24	46	16.55 – 16.87
64	10.25 – 10.89	45	16.88 – 17.15
62	10.90 – 11.70	44	17.16 – 17.50
61	11.71 – 11.78	43	17.51 – 17.80
60	11.79 – 12.30	42	17.81 – 17.87
59	12.31 – 12.60	41	17.88 – 18.40
58	12.61 – 12.90	40	18.41 – 18.81
57	12.91 – 13.31	39	18.82 – 19.13
56	13.32 – 13.64	38	19.14 – 19.28
55	13.65 – 13.94	37	19.29 – 19.57

Sumber: Arsil (*Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*)

Tabel 3.6
Norma Penilaian Dribling

No	Klasifikasi T-Skore
1	Baik sekali ≥ 66
2	Baik 53 – 65
3	Sedang 41 – 52
4	Kurang ≤ 40

7. Teknik Analisa Data

Teknik analisis Data yang digunakan dalam penelitian ini, berdasarkan hasil observasi mengenai kondisi selama berlangsungnya pelaksanaan proses belajar mengajar di kelas. Berdasarkan data yang menggambarkan kondisi yang ada dan hasil observasi maupun evaluasi. Data hasil observasi di analisis dengan deskriptif analitik. Analisis hasil belajar siswa dapat dikatakan tuntas secara individual apabila nilai rata-rata yang dicapai lebih atau sama dengan 7,0 (70%).

Atas rumus yang digunakan dalam menganalisis data dengan menggunakan rumus rata-rata yaitu sebagai berikut:

$$\chi' = \frac{\sum \chi}{n}$$

Keterangan:

χ' : Nilai rata-rata (mean)

$\sum \chi$: Jumlah nilai seluruh siswa

n : Jumlah siswa

Kriteria keberhasilan klasifikasi nilai siswa sebagai kriteria keberhasilan dapat dikelompokkan sebagai berikut:

8. Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan dapat dilihat secara langsung dari : “Hasil tes evaluasi yaitu apabila nilai rata-rata yang diperoleh siswa 7,0 ke atas dikatakan peneliti berhasil dan apabila tidak tercapai berarti peneliti tidak berhasil”.