

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan salah satu kegiatan yang sangat penting untuk menciptakan generasi penerus bangsa yang berkualitas. Pendidikan yang berkualitas adalah pendidikan yang mampu mengembangkan setiap potensi yang dimiliki oleh peserta didik. Hal ini berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia No.12 Tahun 2012 Bab 1 Pasal 1 bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kecerdasan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang dibutuhkan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara. Pentingnya pendidikan ini menjadi dasar agar pendidik dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta didik melalui pembelajaran yang lebih bermakna.

Pendidikan pada hakekatnya merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran yang baik agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya. Salah satu komponen pendidikan adalah pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani secara keseluruhan telah disadari oleh banyak kalangan sebagai pendidikan untuk mengembangkan gerak dasar siswa, tetapi dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani belum dapat berjalan secara maksimal. Konsep dasar pendidikan jasmani dan model pembelajaran jasmani yang efektif perlu dikuasai oleh para guru yang hendak memberikan pembelajaran pendidikan jasmani. Guru harus dapat mengajarkan berbagai gerak dasar, teknik permainan olahraga, internalisasi nilai (sportifitas,

kerjasama dll) menjadi pembiasaan pola hidup sehat. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang lebih menyenangkan, kreatif, inovatif.

Kurikulum 2013 merupakan kurikulum yang terpadu sebagai suatu konsep, dapat dikatakan sebagai pendekatan pembelajaran atau sistem yang melibatkan beberapa disiplin ilmu untuk memberikan pengalaman yang bermakna dan luas kepada peserta didik. Kurikulum 2013 lebih ditekankan pada pendidikan karakter, terutama pada tingkat dasar yang akan menjadi pondasi bagi tingkat selanjutnya.

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, diajarkan beberapa macam cabang olahraga yang terangkum pada kurikulum 2013. Salah satu materi pelajaran pendidikan jasmani adalah Bola besar. Bola besar merupakan salah satu materi pokok yang diajarkan pada pendidikan jasmani. Nomor-nomor yang diajarkan seperti sepak bola, bola voli, basket. Pendidikan Jasmani yang merupakan bagian dari

Pendidikan secara keseluruhan, pada hakekatnya adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya. Dengan kedudukannya sebagai bagian integral dari Pendidikan, maka pendidikan jasmani merupakan suatu proses Pendidikan, baik sebagai individu maupun anggota masyarakat.

Perkembangan konsep pendidikan jasmani semakin lama telah menunjukkan pergeseran menuju perkembangan yang lebih maju, yang ditandai dengan upaya mengembangkan seluruh kemampuan atau potensi manusia secara utuh. Untuk memberikan gambaran dan pengertian yang lebih jelas maka akan dikemukakan beberapa pengertian/definisi tentang Pendidikan Jasmani dari berbagai literatur yang tentu mempunyai pendapat sendiri tentang apa yang dimaksud pendidikan jasmani.

Secara umum yaitu “Pendidikan Jasmani adalah bagian yang terpadu dari proses Pendidikan secara menyeluruh, bidang dan sasaran yang diusahakan adalah perkembangan jasmani, mental, emosional, dan sosial bagi warga negara yang sehat, melalui medium kegiatan jasmani secara efisien, meningkatkan kualitas unjuk kerjanya (*performance*) kemampuan belajarnya dan kesehatannya.

Salah satu permainan olahraga yang merupakan perwujudan dari aktivitas jasmani adalah permainan sepak bola. Sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari 11 (sebelas) orang pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang. Dalam sepak bola permainan ini hampir seluruhnya dimainkan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya .

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh sebagian besar manusia yang ada di bumi ini. Demikian juga di Indonesia bahkan mendapat simpati di hati masyarakat. Sepak bola digemari oleh semua lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah, nasional, dan internasional, dari usia anak-anak, dewasa hingga orang tua, mereka senang memainkan sendiri atau sebagai penonton.

Permainan sepak bola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus-menerus, dengan demikian peran dari seorang pelatih sangat penting untuk mengawasi dan memberikan metode latihan yang tepat.

Untuk peningkatan pembelajaran yang baik dalam permainan sepakbola tentu saja harus didukung oleh penguasaan teknik dasar sepakbola. Dalam rangka usaha untuk meningkatkan prestasi maksimal pada cabang olahraga yang ditekuni,

seorang atlet perlu sekali memperhatikan ketepatan teknik atau keterampilan yang dimiliki siswanya .

Salah satu kemampuan dasar yang penting untuk dikuasai pemain yaitu kemampuan *shooting* baik dari jarak jauh maupun jarak dekat. Kemampuan *shooting* penting dimiliki pemain karena tidak mungkin bagi pemain untuk mencetak gol tanpa memiliki kemampuan tersebut. Kemenangan sebuah tim ditentukan oleh kejelian pemain melihat peluang dan melakukan *shooting* kearah target atau gawang secara tepat. Kemampuan *shooting* dapat didukung dengan awalan pada saat melakukan *shooting* dengan akurasi yang tepat. Seperti contoh pada pemain professional, pemain sepak bola yang menguasai teknik *shooting* yang bagus dengan akurasi yang tepat dapat mencetak goal ke gawang lawan. Kemampuan *shooting* tersebut dapat diasah melalui latihan dengan metode yang tepat sehingga pemain dapat menguasai teknik secara.

Cara mencetak poin dengan memasukan bola kearah gawang dimana gawang tersebut dibagi menjadi 3 bagian warna yang berbeda, yaitu warna merah dan warna biru, dimana biru di letakan di tengah gawang dan merah dibagian samping kanan dan samping kiri. Untuk memberikan materi teknik *shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa diperlukan kreativitas guru yang dapat memacu siswa berperan aktif dalam pembelajaran serta mengurangi kejenuhan dan kebosanan pada siswa.

Mengamati subjek penelitian yaitu siswa kelas VIII SMP Negeri Satap Lumaring dalam pembelajaran teknik *shooting* dalam permainan sepak bola menggunakan *colour box*, nampaknya belum maksimal sehingga dalam proses pembelajaran masih perlu untuk ditingkatkan lagi pada pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. Dalam pelajaran pendidikan jasmani, olahraga & kesehatan

(PJOK), yang ada di SMP Negeri Satap Lumaring telah menggunakan kurikulum 2013 (K13).

Pada hasil observasi peneliti melihat poses pembelajaran yang dilakukan oleh guru SMP Negeri Satap Lumaring masih banyak siswa yang belum mampu melakukan teknik *shooting* dalam permainan sepak bola. Observasi yang dilakukan pada siswa kelas VIII SMP Negeri Satap Lumaring yang berjumlah 20 siswa dengan mengamati teknik *shooting* dalam permainan sepak bola masih dalam kategori yang sangat kurang. Di SMP Negeri Satap Lumaring pada proses pembelajaran PJOK Kelas VIII dengan KKM 75 dari 20 siswa dan masih lebih banyak yang tidak tuntas yaitu sebanyak 15 siswa atau 75% dan yang tuntas hanya 5 siswa atau 25%.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis berniat untuk melakukan penelitian yang berjudul **“Upaya Peningkatan Pembelajaran Teknik *shooting* dalam Permainan Sepak Bola Menggunakan *Colour Box* Pada siswa kelas VIII SMP Negeri Satap Lumaring”**.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “Apakah dengan menggunakan *colour box* dapat meningkatkan teknik *shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa kelas VIII SMP Negeri Satap Lumaring”.

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui upaya peningkatan pembelajaran teknik *shooting* dalam permainan sepak bola menggunakan *colour box* pada siswa kelas VIII SMP Negeri Satap Lumaring.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Manfaat secara teoritis adalah bagaimana metode upaya peningkatan pembelajaran teknik *shooting* dalam permainan sepak bola menggunakan *colour box* pada siswa kelas VIII SMP Negeri Satap Lumaring.

1.4.2. Manfaat Praktis

Manfaat secara praktis adalah meningkatkan profesionalisme pendidikan dalam melakukan inovasi pada proses pembelajaran serta sebagai bahan masukan tentang salah satu alternatif pembelajaran yang dapat digunakan dalam upaya meningkatkan pembelajaran peserta didik.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan nasional yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan melalui aktivitas jasmani. Menurut Hakim & Hidayat (2020 :59) Pendidikan Jasmani adalah proses mendidik seseorang sebagai perseorangan maupun sebagai anggota kelompok yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan, keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak.

Menurut Syaiful ,M.E, & Agus (2015) Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak , dan tindakan moral. Pendidikan jasmani juga bertujuan untuk mengenalkan kepada siswa tentang pola hidup sehat dan menjaga kebersihan lingkungan.

Menurut Anas & Hari (2015) Pendidikan merupakan kebutuhan yang harus dimiliki oleh setiap individu. Aspek yang harus diperhatikan dalam usaha peningkatan mutu pendidikan salah satunya melalui proses belajar efektif. Menurut Achmad Paturusi (2012:4) “Arti pendidikan jasmani secara umum dapat di definisikan sebagai berikut: Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan permainan yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan”.

2.2 Permainan Sepak Bola

Menurut Subagyo Irianto (2010:3). Sepak bola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua keseblasan yang berbeda dengan maksud memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola. Sepak bola dimainkan dengan 2 regu yang masing-masing regu beranggotakan 11 pemain dan juga pemain cadangan. Sepak bola merupakan suatu cabang olahraga yang dimainkan dengan 1 bola yang diperebutkan oleh 2 regu yang saling berhadapan, dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya, dan mempertahankan gawang dari serangan lawan agar tidak kemasukan gol. Berdasarkan analisis gerakan-gerakan bermain sepak bola terdapat pola gerak yang bersifat dominan.

Pola gerak dominan inilah yang menjadi ciri khas dari permainan sepak bola. Seperti gerakan lari ke berbagai arah untuk mengikuti irama permainan, melompat/meloncat pada waktu menyundul bola, merampas bola, dan menangkap bola. Gerakan menendang, menahan, menggiring, menyundul, merampas dan menangkap bola, merupakan pola gerak-gerak dominan dalam bermain sepak bola. Pola gerak dominan inilah yang membedakan karakteristik cabang olahraga satu dengan yang lain.

Menurut Subagyo Irianto (2010:3) permainan sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua keseblasan yang berbeda dengan maksud memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukkan bola.

Menurut Rahmani (2014:99) Olahraga sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak di gemari oleh penduduk dunia, tidak terkecuali di Indonesia, cabang olahraga ini di mainkan oleh 11 orang dan di lakukan di sebuah lapangan berumput yang sangat luas. Menurut Nugraha (2010:11) Dalam sepakbola adalah sebuah permainan yang sangat di minati oleh semua kalangan, di dalam permainan sepakbola ini tim yang berisikan masingmasing 11 orang mengambil bagian dalam permainan atau pertandingan. Didalam permainan sepakbola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan.

Karena itu berhati-hatilah disepanjang pertandingan untuk menjaga tangan agar jangan sampai menyentuh bola. Pemain yang diperbolehkan untuk menggunakan tangan hanya pemain yang berposisi sebagai penjaga gawang atau kiper. Itu pun terbatas pada daerah persegi yang ada disekitar gawang (kotak penalti) yang dijaganya. Tindakan pemain yang menggunakan tangan untuk menyentuh bola ini disebut *handball*. Sepakbola merupakan permainan beregu yang masingmasing regu terdiri atas sebelas pemain. Biasanya permainan sepakbola dimainkan dalam 2 babak (2X45 menit) dengan waktu istirahat (10 menit) diantara dua babak.

Menurut FIFA (*Federation Internationale De Football Associaton*) bahwa pengertian sepakbola yang dimainkan oleh sebelas pemain setiap tim di atas lapangan rumput atau turf dengan dimensi panjang lapangan 90-120 M dan lebar lapangan 45-90 M.

Menurut Zidane Muhdhor (2013:9) Sepak bola adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing beranggotakan sebelas orang.

Sepakbola dalam pendidikan jasmani adalah sebagai mediator untuk mendidik anak agar berkembang kemampuan kognitif, afektif, psikomotor, dan sosialnya. Tujuan dari permainan sepakbola adalah masing-masing regu atau kesebelasan yaitu berusaha menguasai bola, memasukan bola ke dalam gawang lawan sebanyak mungkin, dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola. Hal ini sejalan dengan pendapat Dini Rosdiani (2013:138) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan.

Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang memerlukan dasar kerjasama antar sesama anggota regu, sebagai salah satu ciri khas dari permainan sepakbola. Untuk bisa bermain sepakbola dengan baik dan benar para pemain menguasai teknik-teknik dasar menggiring bola dalam permainan sepakbola. Untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik, pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula.

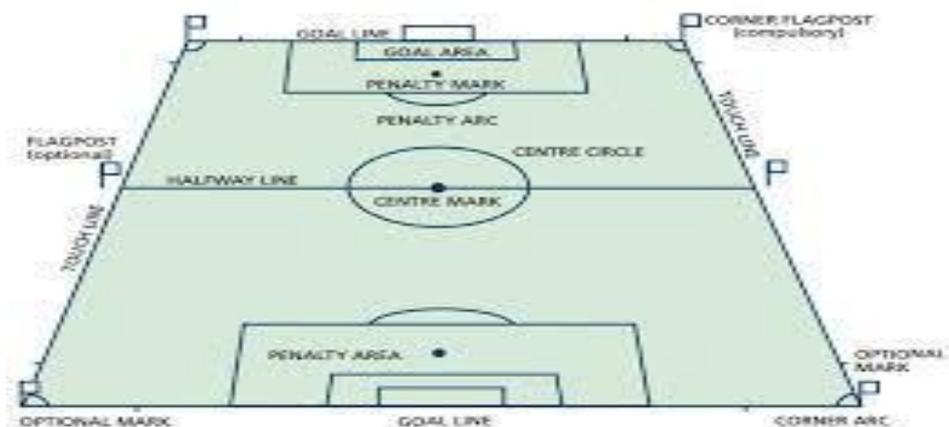
Menurut Ferri Kurniawan (2012:76) Adapun teknik dasar sepakbola adalah teknik tanpa bola, yaitu semua gerakan – gerakan tanpa bola terdiri :

1. Lari cepat dan mengubah arah
2. Melompat dan meloncat
3. Gerak tipu tanpa bola yaitu gerak tipu dengan badan
4. Gerakan – gerakan khusus untuk penjaga gawang

Menurut Ferri Kurniawan (2012:77) mengenai teknik dengan bola, yaitu semua gerakan – gerakan dengan bola, terdiri dari :

1. Mengenal bola
2. *Shooting*/Menendang bola
3. Menerima bola: menghentikan bola dan mengontrol bola
4. *Dribbling*/Menggiring bola
5. *Heading*/Menyundul bola
6. *Throwing*/Melempar bola
7. Gerak tipu dengan bola
8. Merampas atau merebut bola

Dari beberapa teknik dasar dalam permainan sepakbola seperti yang dikemukakan diatas, maka salah satu teknik yang menjadi fokus atau titik perhatian sehubungan dengan penelitian ini yakni hanya tertuju pada teknik atau kemampuan *shooting*.



Gambar 2.1 lapangan sepak bola
Sumber : (Bambang Wicaksono 2014)

2.2.1 Teknik dasar sepakbola

a) Mengumpan (passing)

Menurut Setiawan (2017:15) Kemampuan mengumpan merupakan keharusan bagi seorang pemain sepakbola. Pemain sepakbola harus melakukan gerakan passing bola dengan baik dan benar sesuai dengan fungsi atau bagian kaki yang akan digunakan.

- 1) Letakkan bola didepan, disamping kaki yang digunakan sebagai tumpuan.
- 2) Ayunkan kaki dan doronglah dibagian tengah bola dengan bagian dalam kaki.
- 3) Ikuti gerakan secara perlahan, pandangan bola saat kamu mengumpan.
- 4) Setelah menendang bola pandangan tertuju pada arah jalannya bola dan tangan di samping badan sebagai penyeimbang tubuh.

b) Menembak (shooting).

Menurut Setiawan (2017:16) Kemampuan shooting merupakan salah satu teknik dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain yang bertujuan untuk mencetak bola ke gawang lawan ataupun bisa juga digunakan untuk mengancam gawang lawan.

Adapun cara shooting sebagai berikut:

- 1) Diawali dengan sikap berdiri menghadap ke arah gerakan bola.
- 2) Letakkan kaki tumpu disamping bola dengan sikap lutut agak tertekuk
- 3) Sikap kedua
- 4) lengan disamping badan agak tertentang
- 5) Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang diteuk kebawah
- 6) Pandangan terpusat pada bola

- 7) Tarik kaki yang akan digunakan menendang ke belakang, lalu ayunkan kedepan ke arah bola.
- 8) Perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola
- 9) Pindahkan berat badan ke depan mengikuti arah bola.

c) Menahan bola (*control*)

Menurut Setiawan (2017:17) Control atau menahan bola adalah salah satu teknik dasar yang harus dimiliki seorang pemain didalam menerima bola atau operan dari teman satu tim. Adapun cara menahan bola (*control*) sebagai berikut:

- 1) Diawali dengan sikap menghadap kearah datangnya bola dan dipusatkan pandangan kearah gerakan bola.
- 2) Putar pergelangan kaki yang akan digunakan menahan bola kearah luar dan dikunci.
- 3) Julurkan kaki yang akan digunakan menahan bola kearah datangnya bola.
- 4) Tarik kembali kebelakang mengikuti arah gerakan bola saat bola mengenai kaki bagian dalam, hingga gerak bola tertahan dan berhenti didepan badan.

d) Menyundul (*Heading*)

Menurut Setiawan (2017:18) Menyundul atau heading adalah salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang menggunakan kepala baik untuk mengoper atau mencetak gol. Adapun cara heading sebagai berikut:

- 1) Leraskan bahu dengan bola yang datang.
- 2) Tekukan lutut.
- 3) Tahan berat badan pada bantalan telapak kaki.
- 4) Tarik tangan kebelakang.
- 5) Fokuskan perhatian pada bola.

- 6) Lompat keatas dengan kedua kaki.
- 7) Angkat tangan keatas.
- 8) Badan dilengkungkan.
- 9) Tarik dagu kedada.
- 10) Leher tidak bergerak.
- 11) Sentakkan badan kedepan.
- 12) Kontak bola dengan kening.
- 13) Mata terbuka mulut tertutup

e) Dribble (Menggiring bola)

Menurut Setiawan (2017:19) mengatakan bahwa dribble atau menggiring bola adalah bagian dari sepak bola yang mungkin paling digemari oleh para pemain, memiliki keterampilan menggiring bola memang sangat penting. Dari beberapa pendapat diatas dapat penulis simpulkan bahwa dribble atau menggiring bola adalah salah satu teknik dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain didalam menguasai bola untuk melewati hadangan dari lawan.

Adapun cara menggiring bola atau dribble yang paling umum dilakukan oleh pemain yaitu sebagai berikut:

1 Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Dalam

- a) Diawali dengan sikap berdirimenghadap arah gerakan, pandangan kedepan.
- b) Sikap kedua lengan di samping badan agak telentang.
- c) Pergelangan kaki diputar keluar dan dikunci.

- d) Dorong bola dengan kaki bagian dalam ke arah depan dengan posisi kaki agak terangkat dari tanah dan berat badan dibawah kedepan.
- e) Tumpuan berat badan berada pada kaki yang tidak digunakan menggiring bola.

2 Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Luar

- a) Diawali sikap berdiri menghadap arah gerakan, pandangan kedepan.
- b) Sikap kedua lengan disamping badan agak telentang.
- c) Pergelangan kaki diputar ke dalam dan di kunci.
- d) Dorong bola dengan kaki bagian luar ke arah depan dengan posisi kaki agak terangkat dari tanah.
- e) Tumpuan berat badan berada pada kaki yang tidak digunakan menggiring bola.

3 Menggiring bola dengan kaki punggung kaki

- a) Sikap berdiri dan menghadap ke arah gerakan dan tangan rileks
- b) Bola didorong ke depan dengan menggunakan punggung kaki
- c) Berat badan di tumpuhkan pada kaki yang tidak digunakan
- d) Dan menggiring bola dengan pandangan tetap arah ke depan
- e) Jarak bola antara kaki yang menggiring tidak boleh terlalu jauh

2.3 Shooting

Menembak bola merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol. Karena seluruh pemain sepak bola dapat kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. Menembak bola dapat dibagi menjadi dua teknik yaitu menembak bola dengan punggung kaki atau ujung kaki.

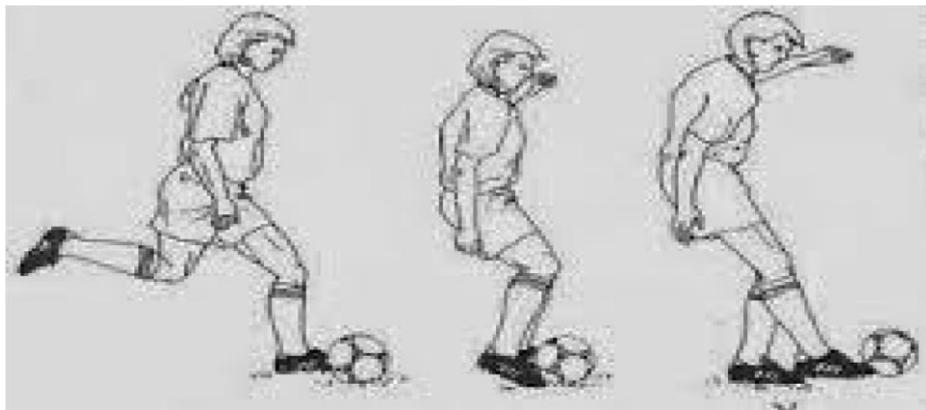
- 1) Tempatkan kaki tumpu disamping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap arah gawang, bukan kaki yang untuk *shooting*.
- 2) Gunakan bagian punggung kaki untuk melakukan menembak bola.
- 3) Konsentrasikan pandangan kearah bola tepat ditengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola.
- 4) Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan bola lebih kuat.
- 5) Posisi badan agak condong kedepan, apabila badan tidak condong maka kemungkinan besar perkenaan bola dibagian bawah dan akan melambung tinggi.
- 6) Teruskan dengan gerakan lanjutan, dimana setelah sentuhan dengan bola dalam melakukan menembak bola ayunan jangan dihentikan.

Menurut Batty (2012:16) Teknik memembak bola dengan menggunakan ujung kaki sama halnya dengan menembak bola dengan punggung kaki, hanya bedanya pada saat melakukan menembak bola perkenaan kaki tepat diujung sepatu atau ujung kaki. Posisi tembakan dan posisi *shooting*, seperti hal lainnya dalam futsal adalah relatif terhadap keahlian pemain tersebut.

Sesuai dengan pemaparan diatas bahwa teknik dasar dalam permainan sepak bola maka kita perlu ketahui bahwa unsur yang terlihat dalam keberhasilan mencapai suatu prestasi. Melihat kenyataan yang ada bahwa semua pemain sepak bola sudah menguasai teknik dalam bermain namun mereka belum menyadari bahwa apa yang menyebabkan sehingga mereka sering gagal mencapai prestasi puncak. Salah satu cara untuk mencapai sebuah keberhasilan yaitu dalam hal

peningkatan komponen fisik seperti kecepatan, kekuatan, daya tahan kardiovaskuler, serta power tungkai.

Menurut Luxbacher (2011) *Shooting* menambahkan sasaran utama dalam setiap serangan adalah mencetak gol. Untuk mencetak gol ke gawang lawan maka kita dituntut untuk mampu melakukan keterampilan *shooting* di bawah tekanan permainan, akan waktu terbatas, fisik yang lelah dan lawan yang agresif. Adanya tendangan kegawang lawan berkemungkinan besar gol akan tercipta merupakan modal utama untuk meraih kemenangan. Melatih teknik *shooting* tidak dapat dilakukan dengan singkat dan mudah, diperlukan kegigihan yang luar biasa untuk melatih *shooting*. “Jika seorang pemain ingin menjadi seorang penembak jitu, dia harus meluangkan waktu berjam-jam melakukan tendangan *shooting* ke arah gawang”.



Gambar 2.2 Teknik Menembak bola
Sumber: Joseph A.Luxbacher (2011:32)

2.4 Colour Box

Menurut Meilani (2013 :327) *Colour* (Warna) adalah estetika yang penting, karena melalui warna itulah kita dapat membedakan secara jelas keindahan suatu objek.

Warna dapat didefinisikan secara subjek/psikologis yang merupakan pemahaman langsung oleh pengalaman indera penglihatan kita dan secara objektif/fisik sebagai sifat cahaya yang dipancarkan.

Colour berasal dari bahasa Inggris yang artinya warna, sedangkan *box* merupakan kotak, jadi jika diartikan secara harfiah *colour box* berarti kotak berwarna. Kotak berwarna (*Colour Box*) disini merupakan media yang digunakan dalam menunjang proses pembelajaran sepakbola. Dengan menggunakan media ini dapat meningkatkan gairah dan keaktifan peserta didik dalam pembelajaran sepakbola terutama dalam hal *shooting*, gambaran singkat sebagai berikut:

Membuat *box* berbentuk persegi dengan ukuran lebar dan tinggi masing-masing 50 cm, dan setiap *box* warnanya berbeda-beda, *box* pertama berwarna hitam, *box* kedua berwarna merah, *box* ketiga berwarna biru, sedangkan *box* keempat berwarna putih.

2.5 Hasil Penelitian Yang Relevan

Untuk mendukung penelitian yang akan dilakukan, maka terdapat penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini.

1. Farawansah, 2020. Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Shooting sepak bola dengan menggunakan Media Visual Pada Siswa Kelas VIII 1 SMP NEGERI 30 Bulukumba . Dibimbing oleh Sudirman dan Baharuddin ABSTRAK Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar shooting siswa kelas VIII 1 SMP NEGERI 30 Bulukumba menggunakan media visual. Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian tindakan kelas (PTK) Penelitian dilaksanakan selama dua siklus yang setiap siklus terdiri atas 3 pertemuan.

Adapun tiap pertemuan menggunakan prosedur penelitian terdiri atas tahap perencanaan, pelaksanaan, pbservasi, dan refleksi. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII 1 SMP NEGERI 30 Bulukumba berjumlah 25 siswa. Adapun instrument penelitian yang digunakan adalah observasi, tes evaluasi, catatan lapangan dan dokumentasi sedangkan pada teknik pengumpulan data menggunakan teknik observasi, teknik tes, dan dokumentasi. Hasil belajar teknik shooting siswa kelas VIII 1 SMP NEGERI 30 BULUKUMBA pada siklus I nilai ketuntasan 44% dengan 11 siswa yang berada pada kategori tuntas dan mengalami peningkatan pada siklus II dengan nilai 92% dengan 23 siswa berada pada kategori tuntas sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan media Visual dapat meningkatkan hasil belajar shooting siswa kelas VIII 1 SMP NEGERI 30 Bulukumba pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani.

2. Rangga Hari Kusuma. 2016. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar shooting sepak bola melalui pendekatan bermain pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Sei Rampah Tahun Ajaran 2016/2017. Metode penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas dan subjek penelitian ini adalah kelas VIII yang terdiri dari 30 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar portofolio dan lembar observasi. Untuk memperoleh data dalam penelitian ini maka dilakukan tes siklus I yang berbentuk teknik dasar shooting. Setelah siklus I dilaksanakan maka diperoleh peningkatan hasil belajar siswa dimana dari 30 orang siswa terdapat 17 siswa yang telah tuntas yaitu sebesar 56,7% dengan nilai rata-

rata 67,9 dan siswa yang tidak tuntas berjumlah sebanyak 13 siswa dengan ketuntasan belajar klasikal 43,3%. Ini berarti ketuntasan belajar klasikal (>85%) belum tercapai, untuk itu peneliti masih perlu melakukan beberapa perbaikan dalam pembelajaran, dan peneliti melanjutkan penelitiannya dengan dilakukannya tes siklus II yang sama perlakuannya di siklus I. Setelah siklus II dilaksanakan maka diperoleh peningkatan hasil belajar siswa dimana dari 30 orang siswa terdapat 26 siswa yang telah tuntas yaitu sebesar 86,66% dengan nilai rata-rata 76,46% dan siswa yang tidak tuntas berjumlah 4 siswa 13,34% . Ini berarti ketuntasan belajar secara klasikal (>85%) telah tercapai. Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa dengan metode pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar shooting sepak bola pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Sei Rampah Tahun Ajaran 2016/2017.

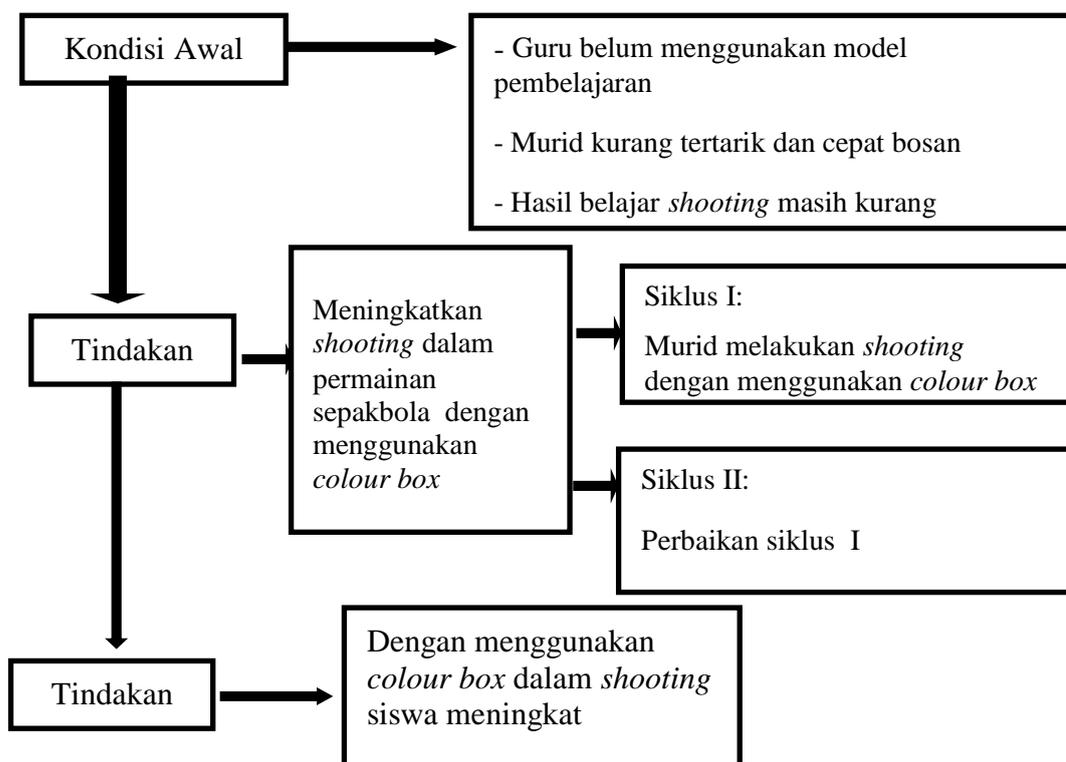
2.6 Kerangka Berfikir

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti di SMP Negeri Satap Lumaring ditemukan permasalahan terkait hasil belajar siswa pada mata pelajaran Penjaskes. Dalam proses pembelajaran Penjaskes siswa terlihat bosan saat belajar, kurang tanggap terhadap materi pelajaran, kurang berminat serta kurang aktif dalam mengikuti proses pembelajaran Penjaskes. Hal ini disebabkan karena cara mengajar yang digunakan berdasarkan teknik tidak sebenarnya.

Untuk mengatasi masalah tersebut maka peneliti menerapkan menggunakan *colour box*, dari kegiatan ini siswa diarahkan untuk melakukan *shooting* dengan cara menendang bola pada posisi target yaitu papan persegi empat berwarna.

Kegiatan pembelajaran seperti ini sangatlah disukai oleh siswa karena dianggap sebagai hal baru dalam pembelajaran sehingga siswa tertarik dan tidak bosan dalam melaksanakan proses belajar. Dengan diterapkannya metode menggunakan *colour box*. pembelajaran Penjaskes di SMP Negeri Satap Lumaring, diharapkan proses pembelajaran dapat berlangsung secara aktif dan siswa mengalami peningkatan dalam pembelajaran teknik dasar sepak bola menendang.

Penerapan dengan menggunakan *colour box* untuk meningkatkan pembelajaran *shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa kelas XI SMP Negeri Satap Lumaring, pada kerangka berpikir berikut ini:



Gambar 2.3 Kerangka Berpikir

2.7 Hipotesis Tindakan

Melalui kerangka pemikiran yang telah disusun sebelumnya maka dapat dirumuskan hipotesis tindakan terhadap penelitian ini adalah sebagai berikut :
“Peningkatan pembelajaran teknik *shooting* dalam permainan sepak bola menggunakan *colour box* pada siswa kelas VIII SMP Negeri satap Lumaring”

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Pelaksanaan Penelitian ini dilaksanakan dalam bentuk Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Menurut Arikunto, dkk (2017:1) menyatakan "Penelitian tindakan kelas adalah kegiatan penelitian yang dilakukan terhadap sejumlah subjek menjadi sasaran yaitu peserta didik, bertujuan memperbaiki situasi pembelajaran di kelas agar terjadi peningkatan kualitas pembelajaran". Penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif, yaitu penelitian untuk mendeskripsikan aktifitas siswa dan guru dalam pelaksanaan tindakan kelas.

Menurut Sugiyono (2016:9) bahwa "Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi yang alamiah, (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi".

Pendekatan ini dipilih karena dilakukan pada kondisi alamiah untuk menyelidiki dan mendeskripsikan suatu masalah yang terjadi yaitu aktifitas atau kegiatan yang dilakukan guru dan siswa dalam pelaksanaan tindakan kelas dalam pembelajaran di SMP Negeri Satap Lumaring.

Berdasarkan pendapat di atas, maka metode penelitian ini cocok digunakan dalam melakukan penelitian tindakan kelas karena metode penelitian kualitatif akan

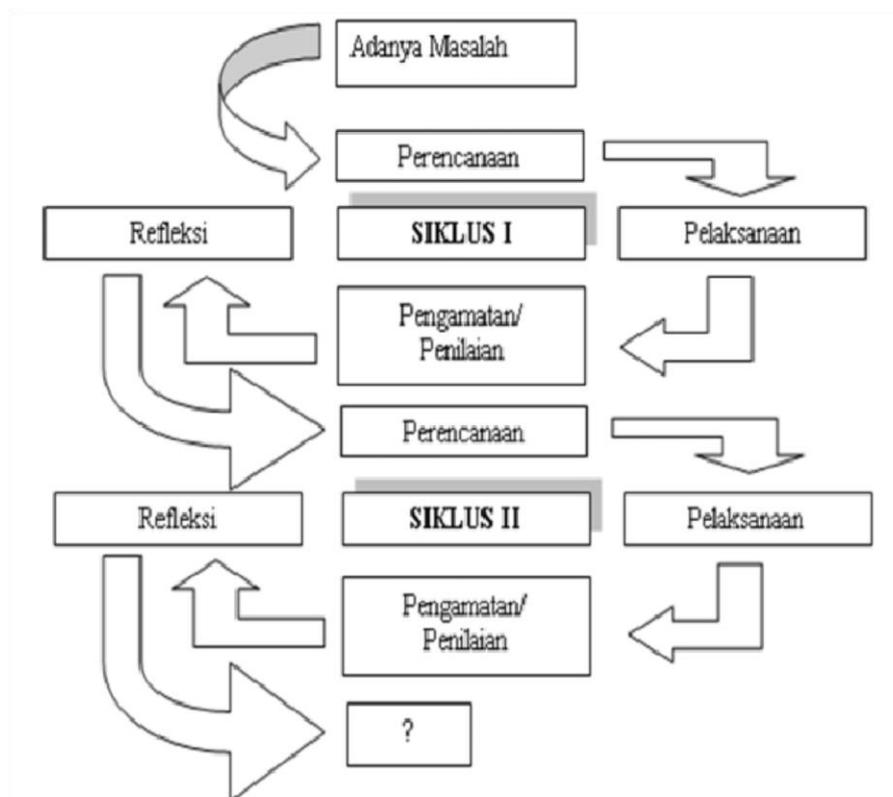
mengkaji tentang bagaimana pembelajaran berlangsung dengan memperlihatkan interaksi guru dengan siswa dalam proses pembelajaran.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dalam menggunakan *colour box*, yang digunakan adalah papan persegi empat berwarna sebagai alat bantu bagi siswa untuk mengenai sasaran bola ketika melakukan teknik *shooting* yang bertujuan dalam menggunakan papan berwarna untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar sepak bola tendangan *shooting* pada siswa. Tujuan di gunakannya papan berwarna untuk membentuk proses pembelajaran subjek penelitian. Maka dengan digunakannya media papan berwarna tersebut disesuaikan dengan karakteristik subjek penelitian yang bersangkutan agar peralatan tersebut tepat digunakan untuk membantu proses pembelajaran.

Pelaksanaan penelitian ini terdiri dari tahapan perencanaan, pelaksanaan, pengamatan/observasi, dan refleksi. Tahapan-tahapan tersebut merupakan rancangan tindakan yang berlangsung pada satu siklus penelitian dan berulang pada siklus berikutnya. Penelitian ini dilakukan dalam beberapa siklus penelitian dan sebelum dilaksanakan penelitian, terlebih dahulu menentukan keadaan awal yang menunjukkan kondisi awal proses belajar mengajar dan aktivitas belajar siswa.

Pada penelitian ini, peneliti terlebih dahulu melakukan observasi. Observasi awal dilakukan untuk mengetahui ketepatan tindakan yang akan diberikan dalam rangka meningkatkan pembelajaran teknik *shooting* dalam permainan sepak bola, maka dalam refleksi ditetapkan tindakan yang digunakan yaitu melalui pembelajaran dengan menggunakan strategi menggunakan media *colour box*.

Penelitian ini menggunakan siklus yang dimana siklus tersebut mempunyai langkah sistematis yang terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi.



Gambar 3.1 Siklus Kegiatan PTK (Arikunto 2010: 137)

Alur tindakan penelitian dalam skema di atas, dapat dijelaskan sebagai berikut:

SIKLUS I

1. Perencanaan

Peneliti membuat Rancangan Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) tentang materi yang akan diajarkan, menyediakan media pembelajaran, menyediakan lembar observasi siswa dan guru serta menyediakan lembar catatan lapangan yang akan digunakan pada saat pembelajaran

2. Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan peneliti melaksanakan langkah-langkah kegiatan pembelajaran sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran yang sudah disiapkan. Pada tahap ini peneliti menyampaikan materi pembelajaran dan media yang digunakan dan memberikan kesempatan siswa untuk melakukan sepak bola *shooting* dengan *colour box*. Masing-masing siswa berkesempatan untuk melakukan sepak bola *shooting colour box*.

3. Pengamatan/Observasi

Pada tahap ini peneliti dibantu oleh guru Penjaskes SMP Negeri Satap Lumaring (yang bertindak sebagai observer) untuk mengamati peneliti (yang bertindak sebagai guru) yang secara langsung menerapkan strategi modifikasi dan mengisi lembar observasi yang telah dipersiapkan sebelumnya. Observer mengamati aktivitas pembelajaran yang berlangsung. Hasil pengamatan di catat dalam lembar observasi, adapun kegiatan yang diamati adalah aktivitas guru, aktivitas siswa dan mengawasi pelaksanaan tes yang diberikan di akhir siklus.

4. Refleksi

Pada akhir siklus diadakan refleksi terhadap hal-hal yang diperoleh baik dari hasil observasi maupun catatan peneliti. Tahap refleksi meliputi kegiatan memahami dan menyimpulkan data. Peneliti dan observer berdiskusi untuk melihat keberhasilan dan kegagalan yang terjadi setelah proses pembelajaran dalam selang waktu tertentu. Kekurangan-kekurangan yang ada pada siklus I yang telah dilaksanakan, dibuatkan rencana perbaikan demi penyempurnaan tindakan pada siklus II.

SIKLUS II

Siklus II merupakan perbaikan dari siklus I. Peneliti mengevaluasi hasil dan proses pembelajaran di siklus I dan merefleksi kembali hal-hal apa atau tindakan penelitian selanjutnya, sehingga dapat terjadi peningkatan hasil belajar passing kaki bagian dalam sepakboladari siklus I ke siklus II.

Tindakan-tindakan yang akan peneliti lakukan adalah:

- 1) Memperbaiki dan melaksanakan langkah-langkah metode dengan menggunakan *colour box* dengan baik.
- 2) Mengevaluasi hasil dan proses pembelajaran
- 3) Memberikan motivasi di setiap langkah-langkah pembelajaran
- 4) Membuat lembar observasi

3.2 Kehadiran Peneliti

Dalam penelitian ini, peneliti terlibat langsung dari awal hingga akhir penelitian. Hal ini bertujuan untuk memperoleh secara mendalam data yang lengkap. Kedudukan peneliti sebagai perencana, pelaksana pengumpulan data, analisis dan pengamat dalam pelaksanaan tindakan.

3.3 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini di laksanakan pada SMP Negeri Satap Lumaring. Penelitian ini di lakukan pada bulan April 2021.

3.4 Objek Penelitian

Objek yang diteliti dalam penelitian tindakan kelas ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri Satap Lumaring Kab. Luwu. Berjumlah 20 siswa.

3.5 Sumber Data

Sumber data yang digunakan dalam penelitian tindakan kelas ini yaitu:

1. Siswa, untuk mendapatkan data tentang hasil teknik *shooting* dalam permainan sepak bola melalui metode menggunakan *colour box* pada kelas VIII SMP Negeri Satap Lumaring. Dari 20 siswa yang ada pada kelas VIII. hanya ada 5 siswa (25%) peserta didik yang mampu mencapai dan melampaui nilai KKM 75, semetara ada 15 siswa (75%) peserta didik yang memeperoleh nilai di bawa KKM 75 sebagai nilai standar KKM yang di tentukan oleh sekolah.
2. Guru sebagai kolaborator, untuk melihat tingkat keberhasilan hasil belajar teknik *shooting* dalam permainan sepakbola melalui metode menggunakan *colour box*.

3.6 Instrumen Penelitian

Menurut Arikunto (2019:85) Instrumen PTK merupakan semua alat yang digunakan untuk mengumpulkan data tentang semua proses pembelajaran. Jadi bukan hanya proses tindakan saja. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*), dan instrument digunakan untuk mengumpulkan data instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa instrumen tes pembelajaran permainan sepak bola yakni *shooting*, kemudian lembar observasi siswa.

1. Tes siklus

Tes siklus merupakan tes yang diberikan peneliti di tiap akhir siklus. Tes ini merupakan penilaian akhir tiap-tiap siklus. Adapun tesnya yaitu:

Mengukur belajar *Shooting* sepakbola dengan teknik dasar dengan benar.

a. Tujuan :

- Mengukur kemampuan *Shooting*

b. Alat yang digunakan :

- Bola
- Lapangan Bola
- Lembar penilaian
- Sumpritan
- *Box colour*

c. Petunjuk Pelaksanaan:

1. Aba-aba siap
2. Pada saat bola ditendang dengan jarak 11 meter
3. Bola yang mengenai *box*:
 - *Box* hitam 4 poin
 - *Box* putih 3 poin
 - *Box* merah 2 poin
 - *Box* biru 1 poin
4. Apa bila bola tidak mengenai sasaran *box* bola tersebut harus diambil oleh pemain yang bersangkutan yang kemudian diulang sampai mengenai sasaran *box*.
5. Kesempatan yang di berikan untuk siswa untuk melakukan *shooting* adalah sampai siswa berhasil mengenai sasaran yang sudah disiapkan.

d. Skor :

Tahap pelaksanaan *shooting* dilakukan sampai siswa berhasil mengenai sasaran.

e. Penilaian :

- Sikap awal
- Perkenaan kaki dengan bola
- Akurasi ketepatan *shooting*
- Sikap akhir



Gambar 3.2 Target *shooting*
Sumber: Pribadi

Tabel 3.1 Instrumen penilaian teknik *shooting* pada permainan sepak bola

No	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian			
		Sangat Baik (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1	Sikap Awalan				
2	Perkenaan kaki dengan bola				
3	Akurasi ketepatan <i>shooting</i>				
4	Sikap Akhir				
Skor Maksimal		16			

Keterangan:

Nilai 1 = Kurang 3 = Baik

2 = Cukup 4 = Sangat Baik

3.7 Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data ada tiga yaitu observasi, tes dan dokumentasi.

1. Observasi

Peneliti memilih teknik observasi dalam pengumpulan data karena dalam penelitian yang diamati adalah teknik dasar sepak bola pada *shooting* siswa, dalam hal ini adalah partisipasi siswa dalam proses pembelajaran serta proses mengajar peneliti dalam menerapkan strategi menggunakan media *colour box*. Kegiatan observasi dilaksanakan ketika proses pembelajaran di lapangan berlangsung dengan mengamati keaktifan siswa dalam pembelajaran dan cara mengajar peneliti mengenai kesesuaian dengan langkah langkah strategi modifikasi yang diterapkan oleh peneliti dengan menggunakan format observasi.

2. Tes

Tes adalah alat atau prosedur yang dipergunakan dalam rangka pengukuran dan penilaian. Peneliti memilih teknik tes untuk mengukur dan menilai hasil belajar siswa apakah meningkat atau belum selama pembelajaran sepak bola menggunakan *colour box* pada *shooting*.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan kegiatan atau proses pekerjaan mencatat atau merekam suatu peristiwa dan objek (aktivitas) yang dianggap berharga dan penting serta perolehan data-data awal siswa dan guru kelas, dengan tujuan untuk memberikan gambaran yang lebih jelas tentang situasi yang dilakukan dalam proses pembelajaran berupa arsip-arsip hasil belajar yang dapat memberi informasi data keberhasilan siswa dan dokumen berupa foto-foto yang menggambarkan situasi

pembelajaran, sebagai pelengkap penelitian yang disesuaikan dengan langkah-langkah strategi modifikasi.

3.8 Teknik Analisis Data

Analisis data hasil penelitian mengenai peningkatan hasil belajar teknik shooting dalam permainan sepak bola dengan menggunakan colour box pada siswa kelas VIII SMP Negeri Satap Lumaring. Analisis penelitian yang digunakan yaitu analisis kuantitatif.

Berikut ini merupakan uraian tentang analisis data yang digunakan dalam penelitian tindakan kelas adalah data kuantitatif. Data kuantitatif berupa hasil belajar, dianalisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif dengan menggunakan ketuntasan belajar dan maen (rata-rata) kelas. Dengan demikian nilai ketuntasan belajar siswa diperoleh melalui rumus sebagai berikut:

1. Tes unjuk kerja (Psikomotor):

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Nilai tes psikomotor

Sumber :Mia Kusmawati (2015:128-130)

Perhitungan ketuntasan belajar dengan menggunakan rumus diatas harus sesuai dengan memperhatikan kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang ditetapkan oleh guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada sampel siswa dalam penelitian yaitu siswa Kelas VIII SMP Negeri Satap Lumaring.

Tabel 3.2 Teknik Kualifikasi Penilaian Psikomotorik Pedoman Konversi Skala-4

Tingkat penguasaan (%)	Hasil Penilaian	
	Nilai	Kualifikasi
93 – 100	A	Sangat Baik
84 – 92	B	Baik
75 – 83	C	Cukup
<75	D	Kurang

Sumber: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional 2009

Tabel 3.3 Kriteria Ketuntasan Minimal siswa Kelas VIII SMP Negeri Satap Lumaring

Nilai	Kategori
>75,00	Tuntas
<75,00	TidakTuntas

Sumber: Kurikulum SMP Negeri Satap Lumaring

Pengelompokkan tingkat ketuntasan belajar siswa memahami materi penjas kes dalam kategori tuntas atau tidak tuntas didasarkan pada acuan KKM yang di tentukan SMP Negeri Satap Lumaring.

- a. Seorang siswa dikatakan tuntas dalam belajar penjas jika nilai yang diperoleh minimal 75,00.
- b. Seorang siswa dikatakan tidak tuntas dalam belajar jika nilai yang diperoleh tidak mencapai 75,00.

3.9 Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan penelitian tindakan kelas ini adalah terjadinya peningkatan pembelajaran teknik *shooting* dalam permainan sepak bola menggunakan *colour box* pada siswa kelas VIII SMP Negeri Satap Lumaring meningkat. Menurut KKM yang ditetapkan oleh pihak sekolah, standar ketuntasan minimal untuk tiap individu yaitu nilai 75,00 dan mencapai tuntas secara klasikal 80% dari jumlah siswa kelas VIII SMP Negeri Satap Lumaring.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan diuraikan tentang gambaran data penelitian secara umum yang akan ditampilkan dalam bentuk tabel rangkuman. Dalam hal ini akan diuraikan hasil penelitian yang akan dilanjutkan pembahasan dari hasil tersebut. Hasil yang diperoleh untuk memberikan jawaban terhadap masalah penelitian yang dikemukakan memerlukan dua siklus penelitian. Hasil kedua siklus tersebut akan diuraikan sebagai berikut :

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Data awal pembelajaran teknik *shooting* dalam permainan sepak bola

Sebelum melakukan pelaksanaan tindakan maka peneliti dan kolaborator melakukan pengambilan data awal penelitian. Ini dimaksudkan untuk mengetahui kondisi awal keadaan kelas pada pembelajaran teknik shooting dalam permainan sepak bola menggunakan colour box pada siswa kelas VIII SMP Negeri Satap Lumaring. Adapun deskripsi data yang diambil adalah pembelajaran teknik shooting dalam permainan sepak bola menggunakan *colour box* pada siswa kelas VIII SMP Negeri Satap Lumaring.

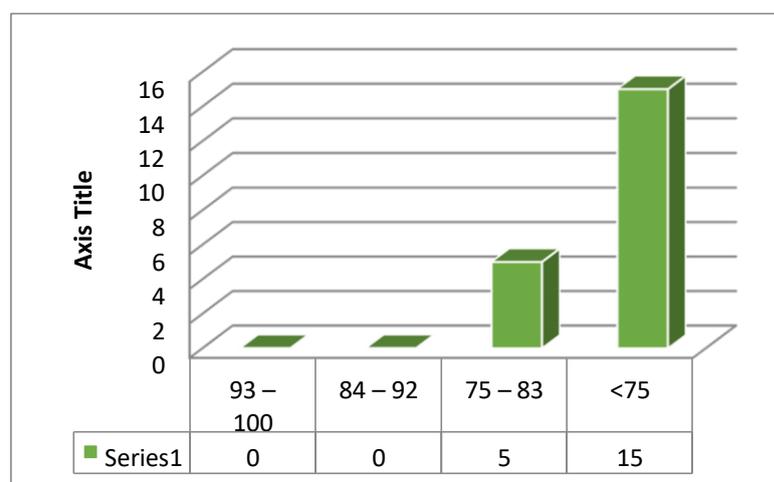
Kondisi awal pembelajaran teknik shooting dalam permainan sepak bola menggunakan colour box pada siswa kelas VIII SMP Negeri Satap Lumaring sebelum diberikan tindakan menggunakan *colour box* disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 4.1 Hasil pengamatan data awal pembelajaran teknik shooting

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	93 – 100	Sangat Baik	0	0,0%
2	84 – 92	Baik	0	0,0%
3	75 – 83	Cukup	5	25%
4	<75	Kurang	15	75%
Jumlah			20	100%

Berdasarkan tabel 4.1 persentase ketuntasan belajar di atas, diperoleh ketuntasan pembelajaran teknik shooting dengan rincian yaitu dari 20 jumlah siswa (100%). Yang memiliki kategori sangat baik 0 siswa (0,0%), kategori baik 0 (0,0%), kategori cukup 5 (25%), kategori kurang 15 siswa (75%). Dapat di ketahui rata – rata capaian siswa pada hasil penilaian awal sebesar 64%. Namun demikian klasifikasi nilai ini belum memenuhi indikator kinerja yakni 75%. Untuk itu perlu diadakan tindakan lanjutan untuk lebih meningkatkan pembelajaran teknik shooting.

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bentuk diagram sebagai berikut :



Gambar 4.1 Diagram batang skor nilai persentase pada data awal

Maka disusun sebuah tindakan untuk meningkatkan pembelajaran teknik shooting dalam permainan sepak bola menggunakan *colour box* pada siswa kelas

VIII SMP Negeri Satap Lumaring, menggunakan *colour box* sebanyak 2 siklus, yang masing – masing siklus terdiri atas 4 tahapan, yakni (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan, (3) Pengamatan, (4) Refleksi.

4.1.2 Deskripsi hasil belajar siklus I

Tahap penelitian tindakan kelas pada siklus I pembelajaran teknik shooting dalam permainan sepak bola menggunakan *colour box* pada siswa kelas VIII SMP Negeri Satap Lumaring, terdiri dari empat tahapan yakni, a) perencanaan, b) pelaksanaan, c) observasi, d) refleksi. Keempat tahapan tersebut dapat diuraikan sebagai berikut :

a. Perencanaan

Perencanaan pada siklus pertama sebagai langkah awal dalam penelitian tindakan kelas ini, yaitu mempersiapkan segala sesuatunya dalam rangka pelaksanaan tindakan meliputi :

- 1) Penyusunan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) siswa kelas VIII SMP Negeri Satap Lumaring melalui menggunakan *colour box*
- 2) Menyiapkan media pembelajaran dan sumber belajar.
- 3) Membuat tes penilaian pembelajaran teknik shooting berdasarkan materi yang diajarkan melalui menggunakan *colour box*.

b. Pelaksanaan

Pelaksanaan tahap penelitian tindakan kelas (PTK) pada siklus I berlangsung sebanyak dua pertemuan , dengan perincian yaitu satu kali pertemuan untuk proses pembelajaran dan satu kali pertemuan untuk tes pembelajaran teknik shooting menggunakan *colour box*. Setiap pertemuan berlangsung 3 jam pelajaran

(3x40 menit). Kegiatan yang dilakukan pada tahap pelaksanaan tindakan meliputi kegiatan awal, kegiatan inti, dan kegiatan akhir.

1. Kegiatan awal

Pada kegiatan awal dilaksanakan selama 15 menit dan dilakukan dalam proses pembelajaran teknik shooting menggunakan *colour box* pada siklus I, yaitu :1) Berbaris dilapangan, 2) Berdoa sebelum memulai pelajaran, 3) Mengecek kehadiran siswa, kesehatan kuku, dan rambut. 4) Menegur siswa yang belum berpakaian lengkap (olahraga), 5) Menginformasikan permainan yang digunakan dalam pembelajaran, 6) Melakukan kegiatan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti, 7) Guru melakukan persepsi sebagai penilaian awal, 8) Guru membagi siswa kedalam kelompok secara heterogen sesuai dengan jenis metode yang digunakan dalam pembelajaran penjas.

2. Kegiatan inti

Pada kegiatan ini dilaksanakan selama 85 menit, pada pertemuan pertama guru menjelaskan kegiatan yang akan dilaksanakan kepada siswa tentang materi teknik shooting. Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai dan memberi motivasi pada anak didiknya Selanjutnya guru mendemonstrasikan atau memberi contoh gerakan pembelajaran teknik shooting, menggunakan *colour box*. Kemudian menginformasikan aturan dan cara pelaksanaan dalam pembelajaran teknik shooting menggunakan *colour box*. Untuk pertemuan pertama, siswa dibekali dengan materi teknik shooting, supaya dalam pelaksanaan di pertemuan selanjutnya siswa bisa mempratikkan dengan baik gerakan shooting menggunakan *colour box*.

Pada pertemuan kedua guru menjelaskan kegiatan yang akan dilaksanakan kepada siswa tentang materi shooting. Guru memberikan motivasi pada anak didiknya. Selanjutnya guru mendemonstrasikan atau memberi contoh gerakan shooting, menggunakan *colour box*. Kemudian guru menyiapkan alat pembelajaran seperti bola tendang dan media *box*. Melakukan teknik shooting dengan menggunakan media *box* sebanyak 2 *box* yang berwarna hitam dan merah. Kemudian dilakukan secara bergantian, setiap siswa melakukan shooting sebanyak 10 kali untuk mendapatkan akurasi shooting yang baik.

3. Kegiatan Akhir

Pada kegiatan akhir dilaksanakan selama 20 menit, adapun kegiatan yang dilakukan adalah siswa dikumpulkan untuk diadakan evaluasi/koreksi menyeluruh cara melakukan gerakan *shooting* dalam permainan sepakbola yang benar. Kemudian memberikan kesempatan kepada siswa untuk tanya jawab, guru menyimpulkan materi bersama siswa serta mengemukakan materi yang akan diajarkan pada pertemuan berikutnya. Selain itu guru melakukan refleksi kesalahan – kesalahan gerakan dalam proses pembelajaran.

c. Observasi

Berdasarkan hasil observasi pada siklus I, pada aktivitas guru menunjukkan bahwa kegiatan awal, guru memberikan persepsi sebagai dasar penilaian awal, dan dilanjutkan dengan pemanasan secara umum disesuaikan dengan media *box* yang akan dilakukan.

Hasil observasi selama proses pembelajaran berlangsung dalam mengikuti mata pelajaran penjaskes dengan materi *shooting* menggunakan media *box* yaitu tampak bahwa pada kegiatan awal masih ada siswa yang kurang bersungguh –

sungguh melakukan pemanasan, kemudian saat masuk di pembelajaran inti masih kurang partisipasi dan perhatian siswa dalam pembelajaran dimana siswa masih kesulitan dalam melakukan permainan, selain itu siswa juga ragu – ragu dan belum memahami gerakan *shooting* dengan media *box*. Disamping itu juga masih ada siswa yang tidak memperhatikan pembelajaran dan ada beberapa materi yang belum dikuasai oleh beberapa siswa. Hal ini terlihat karena masih ada siswa yang cenderung meminta dijelaskan ulang materi pembelajaran yang telah dijelaskan oleh guru dan masih ada yang bingung dalam melakukan aktivitas pembelajaran.

Pada kegiatan akhir, dimana siswa masih kurang dalam mendengarkan penjelasan tentang materi dari guru, hal ini terlihat karena siswa masih kurang dalam mengangkat tangan ketika guru meminta siswa yang bisa memperagakan secara singkat materi yang telah dilakukan dalam proses pembelajaran. Setelah semua selesai, barulah siswa terlihat antusias dalam mendengarkan pesan – pesan dan motivasi dari guru.

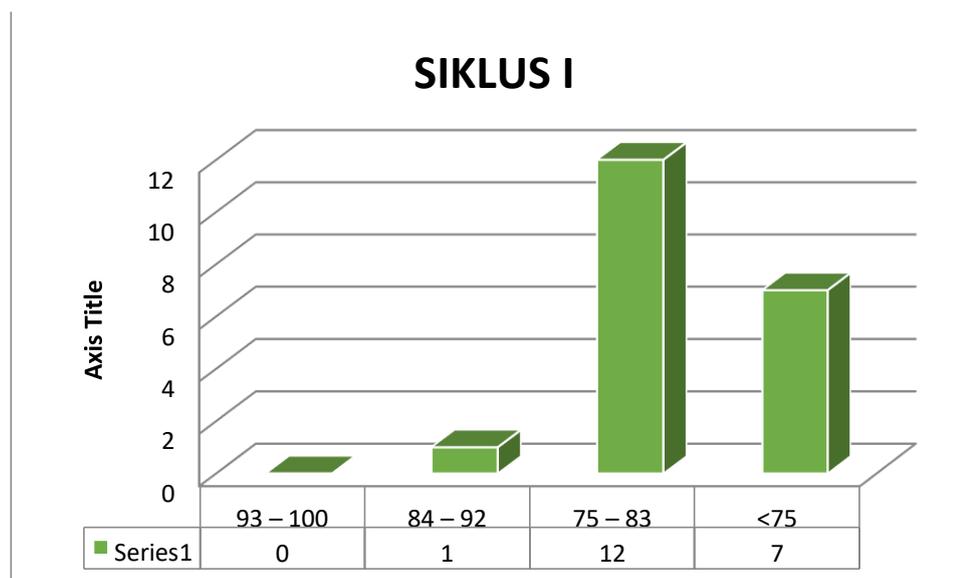
d. Hasil belajar pada siklus I

Kegiatan yang telah dilakukan pada siklus I adalah penyajian pembelajaran teknik *shooting* menggunakan media *box* sebanyak 2 kali pertemuan dan untuk kegiatan tes dilakukan pada pertemuan kedua atau pengambilan nilai aspek psikomotor. Berdasarkan pembelajaran teknik *shooting* menggunakan media *box* siswa dapat diklasifikasikan yaitu : sangat baik, baik, cukup, kurang. Selanjutnya dapat dilihat pada tabel 4.2.

Tabel 4.2 Siklus I Pembelajaran Teknik Shooting

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	93 – 100	Sangat Baik	0	0,0%
2	84 – 92	Baik	1	5%
3	75 – 83	Cukup	12	60%
4	<75	Kurang	7	35%
Jumlah			20	100%

Dari tabel di atas diperoleh ketuntasan belajar pembelajaran teknik shooting dengan rincian yaitu dari 20 jumlah siswa (100%). Yang memiliki kategori sangat baik 0 siswa (0,0%), kategori baik 1 (5%), kategori cukup 12 (60%), kategori kurang 7 siswa (35%). Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat pada diagram batang skor nilai persentase pada siklus I berikut ini :



Gambar 4.2 Diagram batang skor nilai persentase pada siklus I

Berdasarkan diagram batang skor nilai persentase pada siklus I diatas, tampak bahwa dari 20 subjek penelitian, terdapat kategori sangat baik pada nilai (93-100) sebanyak 0 siswa (0,0%), kategori baik pada nilai (84-92) sebanyak 1 siswa (5%), kategori cukup pada nilai (75-83) sebanyak 12 siswa (60%), kategori

kurang pada nilai (<75) sebanyak 7 siswa (35%). Berdasarkan hasil belajar pada siklus pertama, maka persentase ketuntasan belajar siswa dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.3 Deskripsi ketuntasan belajar siklus I

Kriteria Ketuntasan	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
0 – 74	Tidak Tuntas	7	35%
75 – 100	Tuntas	13	65%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan tabel diatas, tampak bahwa dari 20 subjek penelitian terdapat 13 siswa dengan persentase 65% sudah dalam kategori tuntas dan 7 siswa dengan persentase 35% dalam kategori tidak tuntas pada siklus I.

e. Refleksi

Berdasarkan hasil observasi dan evaluasi selama pelaksanaan siklus I, siswa belum mencapai indikator keberhasilan secara klasikal yang telah dirumuskan sebelumnya. Sebagai bentuk refleksi yang menjadi pertimbangan dalam melakukan revisi tindakan pada siklus II yaitu :

- a. Siswa belum memahami gerakan *shooting* menggunakan media *box*.
- b. Siswa belum mampu melakukan shooting dengan baik.
- c. Siswa masih kaku melakukan *shooting* pada saat melangkah. Oleh karena itu diharapkan dapat menjadi bahan perbaikan pada siklus II.

4.1.3 Deskripsi hasil belajar siklus II

Tahap penelitian tindakan kelas pada siklus II pembelajaran teknik shooting menggunakan media *box* pada siswa kelas VIII SMP Negeri Satap Lumaring, terdiri dari empat tahapan yakni, a) perencanaan, b) pelaksanaan, c) observasi, d) refleksi.

Keempat tahapan tersebut dapat diuraikan sebagai berikut :

a. Perencanaan

Perencanaan pada siklus kedua sebagai langkah awal dalam penelitian tindakan kelas ini, yaitu mempersiapkan segala sesuatunya dalam rangka pelaksanaan tindakan meliputi :

1. Penyusunan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) kelas VIII SMP Negeri Satap Lumaring menggunakan media *box*.
2. Menyiapkan media pembelajaran dan sumber belajar.
3. Membuat tes penilaian pembelajaran teknik *shooting* berdasarkan materi yang diajarkan menggunakan media *box*.

b. Pelaksanaan

Pelaksanaan tahap penelitian tindakan kelas (PTK) pada siklus II berlangsung sebanyak dua pertemuan , dengan perincian yaitu satu kali pertemuan untuk proses pembelajaran dan satu kali pertemuan untuk tes pembelajaran teknik *shooting* menggunakan media *box* .Setiap pertemuan berlangsung 2 jam pelajaran (3x40 menit). Kegiatan yang dilakukan pada tahap pelaksanaan tindakan meliputi kegiatan awal, kegiatan inti, dan kegiatan akhir.

b. Kegiatan awal

Pada kegiatan awal dilaksanakan selama 15 menit dan dilakukan dalam proses pembelajaran teknik *shooting* menggunakan media *box* pada siklus I, yaitu :1) Berbaris dilapangan, 2) Berdoa sebelum memulai pelajaran, 3) Mengecek kehadiran siswa, kesehatan kuku, dan rambut. 4) Menegur siswa yang belum berpakaian lengkap (olahraga), 5) Menginformasikan permainan yang digunakan dalam pembelajaran, 6) Melakukan kegiatan pemanasan yang berorientasi pada

kegiatan inti, 7) Guru melakukan persepsi sebagai penilaian awal, 8) Guru membagi siswa ke dalam kelompok secara heterogen sesuai dengan jenis permainan yang digunakan dalam pembelajaran.

c. Kegiatan inti

Pada kegiatan ini dilaksanakan selama 85 menit, pada pertemuan pertama guru menjelaskan kegiatan yang akan dilaksanakan kepada siswa tentang materi pembelajaran teknik *shooting*. Guru memberikan motivasi pada anak didiknya. Selanjutnya guru mendemonstrasikan atau memberi contoh gerakan pembelajaran teknik *shooting*, menggunakan media *box*. Kemudian guru menyiapkan alat pembelajaran seperti bola tendang dan media *box*. Untuk pertemuan pertama, siswa dibekali dengan materi teknik shooting, supaya dalam pelaksanaan di pertemuan selanjutnya siswa bisa mempraktikkan dengan baik gerakan shooting menggunakan *colour box*.

Pada pertemuan kedua guru menjelaskan kegiatan yang akan dilaksanakan kepada siswa tentang materi shooting. Guru memberikan motivasi pada anak didiknya. Selanjutnya guru mendemonstrasikan atau memberi contoh gerakan shooting, menggunakan *colour box*. Kemudian guru menyiapkan alat pembelajaran seperti bola tendang dan media *box*. Melakukan teknik shooting dengan menggunakan media *box* sebanyak 4 *box* yang berwarna hitam, merah, biru dan putih. Kemudian dilakukan secara bergantian, setiap siswa melakukan shooting sebanyak 20 kali untuk mendapatkan akurasi shooting yang baik.

d. Kegiatan Akhir

Pada kegiatan akhir dilaksanakan selama 15 menit, adapun kegiatan yang dilakukan adalah siswa dikumpulkan untuk diadakan evaluasi/koreksi menyeluruh

cara melakukan teknik *shooting* yang benar. Kemudian memberikan kesempatan kepada siswa untuk tanya jawab, guru menyimpulkan materi bersama siswa serta mengemukakan materi yang akan diajarkan pada pertemuan berikutnya. Selain itu guru melakukan refleksi kesalahan – kesalahan gerakan dalam proses pembelajaran.

e. Observasi

Berdasarkan hasil observasi pada siklus II, pada aktivitas guru menunjukkan bahwa kegiatan awal, guru memberikan persepsi sebagai dasar penilaian awal, dan dilanjutkan dengan pemanasan secara umum disesuaikan dengan menggunakan media *box* yang akan dilakukan.

Hasil observasi selama proses pembelajaran berlangsung dalam mengikuti mata pelajaran penjasokes dengan materi teknik *shooting* menggunakan media *box* yaitu tampak bahwa pada kegiatan awal siswa sudah bersungguh – sungguh melakukan pemanasan, kemudian saat masuk di pembelajaran inti semua siswa sudah aktif dalam proses pembelajaran dimana siswa tidak kesulitan dalam melakukan permainan, selain itu siswa juga tidak ragu – ragu dan sudah memahami gerakan teknik *shooting* menggunakan media *box*. Disamping itu siswa sudah memperhatikan pembelajaran dan ada beberapa materi sudah dikuasai oleh siswa. Hal ini ditandai karena kurangnya siswa yang cenderung meminta dijelaskan ulang materi pembelajaran yang telah dijelaskan oleh guru dan siswa tidak bingung dalam melakukan teknik *shooting* menggunakan media *box*.

Pada kegiatan akhir, dimana siswa sudah tampak baik dimana dalam mendengarkan penjelasan tentang materi dari guru, hal ini terlihat karena siswa sudah berlomba - lomba dalam mengangkat tangan ketika guru meminta siswa yang bisa memperagakan secara singkat materi yang telah dilakukan dalam proses

pembelajaran. Setelah semua selesai, barulah siswa terlihat antusias dalam mendengarkan pesan – pesan dan motivasi dari guru serta memberikan penghargaan (*reward*) kepada siswa yang berprestasi.

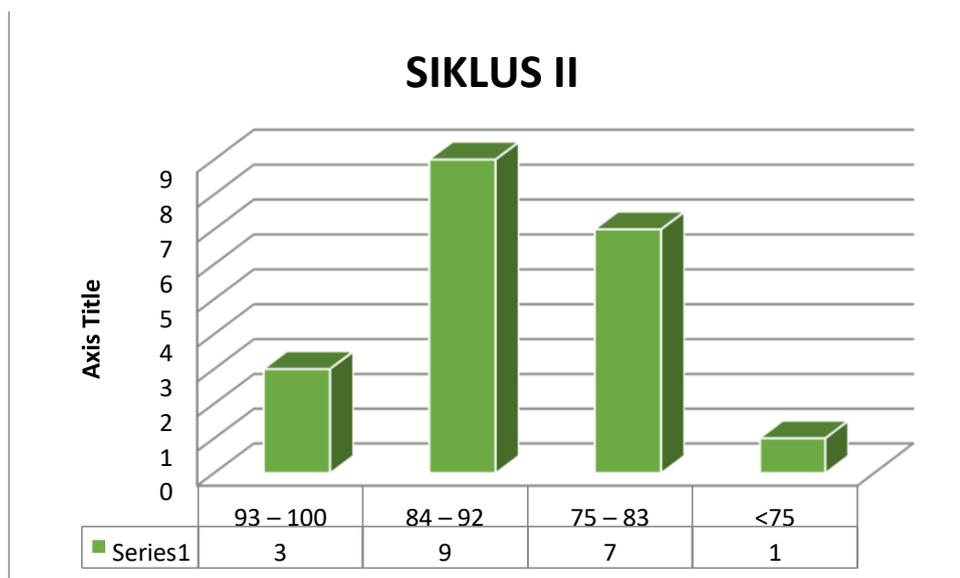
f. Hasil belajar pada siklus II

Kegiatan yang telah dilakukan pada siklus II adalah penyajian materi teknik *shooting* menggunakan media *box* sebanyak 2 kali pertemuan dan untuk kegiatan tes dilakukan pada pertemuan kedua atau pengambilan nilai aspek psikomotor. Berdasarkan hasil teknik *shooting* menggunakan media *box* siswa dapat diklasifikasikan yaitu : sangat baik, baik, cukup, kurang. Selanjutnya dapat dilihat pada tabel 4.4.

Tabel 4.4 Siklus II Pembelajaran Teknik Shooting

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	93 – 100	Sangat Baik	3	15%
2	84 – 92	Baik	9	45%
3	75 – 83	Cukup	7	35%
4	<75	Kurang	1	5%
		Jumlah	20	100%

Dari tabel di atas diperoleh ketuntasan belajar teknik *shooting* dengan rincian yaitu dari 20 jumlah siswa (100%). Yang memiliki kategori sangat baik 3 siswa (15%), kategori baik 9 (45%), kategori cukup 7 (35%), kategori kurang 1 siswa (5%). Jadi. Pada siklus II siswa peningkatan secara drastis menjadi kategori baik, berarti siswa mengalami ketuntasan belajar teknik mencapai 75% kategori lulus dari semua hasil siswa yang ingin dicapai. Dapat dilihat pada diagram batang skor nilai persentase pada siklus II berikut ini :



Gambar 4.3 Diagram batang skor nilai persentase pada siklus II

Berdasarkan diagram batang skor nilai persentase pada siklus I diatas, tampak bahwa dari 20 subjek penelitian, terdapat kategori sangat baik pada nilai (93-100) sebanyak 3 siswa (15%), kategori baik pada nilai (84-92) sebanyak 9 siswa (45%), kategori cukup pada nilai (75-83) sebanyak 7 siswa (35%), kategori kurang pada nilai (<75) sebanyak 1 siswa (5%). Berdasarkan hasil belajar pada siklus kedua, maka persentase ketuntasan belajar siswa dapat dilihat pada tabel dibawa

Tabel 4.5 Deskripsi ketuntasan belajar siklus II

Kriteria Ketuntasan	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
0 – 74	Tidak Tuntas	1	5%
75 – 100	Tuntas	19	95%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan tabel diatas, tampak bahwa dari 20 subjek penelitian terdapat 19 siswa dengan persentase 95% sudah dalam kategori tuntas dan 1 siswa dengan persentase 5% dalam kategori tidak tuntas pada siklus II.

g. Refleksi

Refleksi pada siklus II, siswa sudah mencapai indikator keberhasilan secara klasikal yang telah dirumuskan sebelumnya. Sebagai bentuk refleksi yang menjadi pertimbangan dalam melakukan revisi tindakan pada siklus II yaitu :

- a. Siswa sudah memahami gerakan teknik *shooting* menggunakan media *box*.
- b. Siswa sudah mampu melakukan teknik *shooting* dengan baik.
- c. Siswa sudah tidak kaku lagi pada saat melangkah terutama pada saat teknik *shooting*.

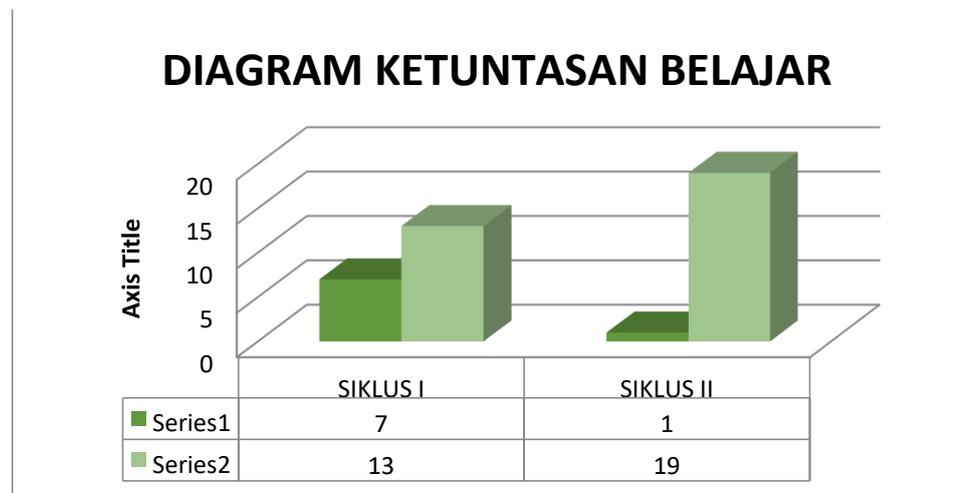
4.1.4 Perbandingan hasil belajar siswa siklus I dan siklus II

Peningkatan hasil belajar siswa pada siklus I mencapai rata – rata sedangkan pada siklus II meningkat menjadi . Untuk lebih jelasnya mengenai teknik *shooting* menggunakan media *box* pada siswa kelas VIII SMP Negeri Satap Lumaring pada siklus I dan siklus II dapat dilihat pada tabel dibawah ini

Tabel 4.6 Deskripsi ketuntasan belajar siklus I dan II

No	Nilai	Kategori	Siklus I		Siklus II	
			Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
1	< 75,00	Tidak Tuntas	7	35	1	5
2	>75,00	Tuntas	13	65	19	95
Jumlah			20	100	20	100

Untuk lebih jelasnya perbandingan distribusi frekuensi dan kategori ketuntasan teknik *shooting* menggunakan media *box* pada siswa kelas VIII SMP Negeri Satap Lumaring pada siklus I dan II Dapat dilihat pada diagram berikut :



Gambar 4.4 Ketuntasan belajar siswa kelas VIII SMP Negeri Satap Lumaring.

4.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis kuantitatif, terlihat pada dasarnya bahwa pelaksanaan pembelajaran teknik *shooting* menggunakan media *box* pada siswa kelas VIII SMP Negeri Satap Lumaring yang seimbang dan merata, yaitu terjadi peningkatan pada siklus I ke siklus II. Data awal kelas VIII SMP Negeri Satap Lumaring bahwa semuanya 5 orang termasuk dalam kategori tuntas dengan presentase 25% dan 15 orang dengan presentase 75% termasuk dalam kategori tidak tuntas pada saat sebelum penelitian. Pada siklus I, jumlah siswa yang termasuk dalam kategori tuntas adalah 13 orang dengan presentase 65% dan 7 orang dalam kategori tidak tuntas dengan presentase 35%. Pada siklus II, siswa yang termasuk dalam kategori tuntas sebanyak 19 siswa dengan presentase 95% dan 1 siswa yang masuk dalam kategori tidak tuntas dengan presentase 5%.

Siklus I dilaksanakan sebanyak 2 kali pertemuan, untuk tes *shooting* dilakukan pada pertemuan kedua. Selain itu, setiap pertemuan telah diatur pembelajaran yang akan diajarkan sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran agar dalam mengajar ada target bahwa dalam pertemuan tersebut ada beberapa item

yang diajarkan. Pada siklus I, peningkatan pembelajaran teknik *shooting* siswa kelas VIII SMP Negeri Satap Lumaring belum sesuai yang diharapkan, hal ini disebabkan bahwa belum tercapainya indikator keberhasilan baik secara individu maupun secara klasikal yang telah ditetapkan dan banyaknya temuan–temuan /masalah yang peneliti dapatkan.

Peningkatan pembelajaran teknik *shooting* pada siklus I dengan menggunakan media *box* pada siswa kelas VIII SMP Negeri Satap Lumaring mencapai nilai rata – rata 73. Bila ditinjau dari persentase ketuntasan belajar siswa pada siklus I , mencapai 65% dari jumlah frekuensi 13 siswa. Akan tetapi masih ada siswa yang mendapat nilai di bawah standar KKM yang ditetapkan oleh sekolah yaitu 35% (tidak tuntas) dari jumlah frekuensi 7 siswa.

Pada siklus II dilaksanakan sebanyak 2 kali pertemuan dan satu kali pertemuan untuk tes *shooting*. Selain itu, setiap pertemuan telah diatur pembelajaran yang akan diajarkan sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran, agar dalam mengajar ada target bahwa dalam pertemuan tersebut ada beberapa item yang akan diajarkan.

Pada siklus II, peningkatan pembelajaran teknik *shooting* pada siswa kelas VIII SMP Negeri Satap Lumaring sesuai yang diharapkan, hal ini dapat dilihat dari pencapaian indikator keberhasilan baik secara individu maupun secara klasikal yang telah ditetapkan. Perhatian, keaktifan, dan memotivasi siswa semakin meningkat. Dari penelitian siklus I dan II, tercatat perubahan–perubahan dan segi psikomotor siswa selama mengikuti mata pelajaran Penjaskes dengan materi teknik *shooting*, peneliti mencatat perubahan–perubahan yang terjadi selama proses pembelajaran.

Peningkatan pembelajaran teknik *shooting* pada siklus II menggunakan media *box* siswa kelas VIII SMP Negeri Satap Lumaring mencapai nilai rata –rata 85. Bila ditinjau dari persentase ketuntasan belajar siswa pada siklus II , mencapai 95% dari jumlah frekuensi 19 siswa. Hasil penelitian pada siklus II telah menunjukkan peningkatan dari siklus sebelumnya dengan hasil yang diperoleh sudah mencapai indikator keberhasilan yang ditargetkan oleh peneliti. Oleh karena itu, penelitian di hentikan dan tidak dilanjutkan ke siklus berikutnya. Selain itu, waktu penelitian dibatasi oleh administrasi sekolah dan juga penelitian telah sampai pada titik jenuh.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

4.1 Kesimpulan

Penelitian tindakan kelas pada siswa kelas VIII SMP Negeri Satap Lumaring dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahapan, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan menggunakan *colour box* ada peningkatan yang signifikan pembelajaran teknik *shooting* siswa kelas VIII SMP Negeri Satap Lumaring, dimana pada siklus I persentase kelulusan siswa kelas VIII SMP Negeri Satap Lumaring sebesar 65% dan meningkat pada siklus II dengan persentase kelulusan sebesar 95%.

4.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa media *box* dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan khususnya pada pembelajaran teknik *shooting*, maka penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Guru diharapkan dapat menjadikan *shooting* melalui media *box* sebagai suatu alternatif pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk meningkatkan *shooting*.
2. Bagi sekolah, Agar menyediakan atau memperbaharui sarana dan prasarana pembelajaran olahraga. Perlunya diperbanyak referensi atau sarana olahraga khususnya yang mendukung proses pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. 2017. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _ 2019. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Anas, S. 2015. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: Pustaka Setia
- Achmad, P. 2012. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: PT Asri Mahasatya.
- Bambang Wicaksono. 2014. *Penjasorkes Pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan 6*. Jakarta. PT YudistiraGhalia Indonesia
- Batty, E.C. 2012. *Latihan Sepakbola Metode Baru (Serangan)*. Bandung : Plonir Jaya.
- Farawansah. 2020. UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SHOOTING SEPAK BOLA DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA VISUAL PADA KELAS VIII 1 SMP NEGERI 30 BULUKUMBA. *Skripsi*. Universitas Negeri Makassar
- Kurniawan, F. 2012:76. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung : Alfabeta Kusumawati,
- Mia. 2015. *Penelitian pendidikan penjasorkes*. Bandung: Alfabeta.
- Luxbacher, A. Joseph. 2011. *Sepak Bola Edisi Kedua*. Jakarta: Rajawali.
- Nugraha. 2010. *Mengenal Aneka Cabang Olahraga*. Bekasi: PT. Cahaya Pustaka Raga.
- Luxbacher, A, Joseph.(2012). *Sepakbola*. Jakarta: Raja Grafindo persada
- Rifa'i Achmad dan Tri charatina: *Psikologi Pendidikan* .Semarang: Unnes Press.
- Rahmani 2014. *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta Timur: Rineka Cipta
- Kusuma, R,H. 2020. Upaya meningkatkan hasil belajar *Shooting* dalam permainan sepak bola melalui pendekatan bermain pada siswa kelas VIII SMP NEGERI 2 Sei Rampah tahun ajaran 2016/2017 *Skripsi*. Universitas Negeri Medan.

- Subagyo, I. 2010. Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan “*David Lee*” untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun. *Yogyakarta: FIK UNY.*
- Setiawan. 2017. Pengaruh Latihan Ball Feeling Dan Agality Terhadap Keterampilan Mengiring Bola, *Jurnal JUPE : jurnal penjaskesrek VOLUME 5 NO 4, FKIP Unila.*
- Slameto. 2013. *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya* .Jakarta : PT Rineka cipta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Zidane Muhdhor. 2013. *Menjadi Pemain Sepak Bola Profesional*. Jakarta: Kata Pena.