

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri kepribadian, kecerdasan akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya masyarakat bangsa dan negara.

Berbicara Pendidikan, kota palopo tergolong kota yang memiliki banyak sarana Pendidikan seperti Taman kanak kanak, SD, SMP, SMA/SMK maupun dunia Kampus, selain itu Pendidikan di kota palopo juga bisa di bilang telah masuk di Pendidikan nasional di lihat dari terciptanya pelajar yang cerdas dan berprestasi dari segi teori maupun praktek.

Pemerintah daerah kota Palopo bidang Pendidikan melakukan tugasnya pada wilayah kerjanya. Tugas tersebut mencakup pembantuan urusan pendudukan, pengawasan, penyusunan program Pendidikan daerahnya menyusun strategi, perumusan kebijaksanaan Pendidikan hingga memberikan layanan umum dalam hal Pendidikan, kemudian pemerintah bidang Pendidikan juga melakukan pemantapan dan peningkatan kualitas guru dan siswa.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu bagian integral dari sebuah Pendidikan. Pendidikan jasmani adalah semua bentuk Gerakan badan termasuk: gerak berjalan kaki , berlari, melempar, menangkap, merangkak, melompat,loncat, dan bentuk gerak dasar lainnya.

Berbicara Pendidikan jasmani mestinya tidak lepas dari kurikulum dan kurikulum yang di gunakan dalam proses ajar mengajar yakni kurikulum 2013 (K13) yang harus di perhatikan dalam krikulum adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi, dan bahan pelajara serta cara digunakan sebgai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu.

Tiga hal yang akan di capai kurikulum yaitu pembentukan karakter, kompetensi dan literasi dan adapun penilaian seperti penilaian kelas dan sekolah, ujian nasional, survei internasional. Dan khususnya pendidikan jasmani ialah bagaimna seorang guru mampu menjelaskan teori kemudian siswa harus mampu mempraktekkan teori yang diberikan oleh guru.

Permainan sepakbola di lingkungan sekolah merupakan mediator untuk siswa. Siswa diharapkan tidak hanya terampil dalam bermain sepakbola saja, namun seorang guru pendidikan jasmani harus dapat menyampaikan kaidah permainan sepakbola tersebut kepada seluruh siswa. Permainan ini juga mengembangkan semangat persaingan yang sehat dilingkungan siswa tersebut. Tujuan permainan sepakbola yang paling utama dan yang paling di harapkan untuk dunia pendidkan jasmani.

Sepakbola merupakan salah satu mediator untuk mendidik anak agar kelak menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur, dan sportif. Selain itu melalui permainan sepakbola kita mengharapkan dalam diri anak akan tumbuh dan berkembang semangat persaingan (*competition*), kerjasama (*cooperation*), interaksi social (*social interaction*) dan Pendidikan moral (*moral-education*).

Berdasarkan pengamatan dalam permainan sepakbola salah satu teknik dasar yang paling dominan di gunakan adalah *dribbling*. *dribbling* dalam permainan sepakbola memiliki tujuan yaitu mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

Asumsi peneliti bahwa dalam permainan sepakbola kemampuan *dribbling* sangatlah penting karena dengan *dribbling* yang tepat dan akurat maka akan menguasai jalannya permainan bola, sehingga bola tidak mudah hilang atau direbut lawan. Dengan kemampuan *dribbling* yang baik dengan sedikit kesalahan bisa membuat suatu permainan menjadi semakin menarik untuk ditonton.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan di UPT SMA Negeri 1 Palopo, untuk dijadikan objek penelitian, dapat dilihat karena masih banyak siswa yang belum mampu melakukan *dribbling* dengan baik, hal ini ditunjukkan pada saat bermain banyak siswa yang melakukan kesalahan dalam *dribbling*, antara lain: *dribbling* control yang tidak bagus, *dribbling* terlalu cepat sehingga sulit untuk menguasai bola, *dribbling* yang asal-asalan sehingga tidak jelas kemana bola akan dibawa, *dribbling* yang tidak tepat

sehingga mudah direbut lawan. Selain itu guru/pelatih yang memberi latihan secara monoton sehingga siswa mengalami kebosanan dalam latihan. Dalam bermain biasanya siswa masih sering melakukan *dribbling* yang asal-asalan terkadang hal tersebut terbawa saat pertandingan. Kurangnya variasi di dalam latihan menjadi penyebab siswa merasa jenuh dan sering melakukan kesalahan yang mendasar dalam melakukan *dribbling* di saat latihan maupun pertandingan.

Adapun data penilaian siswa di UPT SMA Negeri 1 Palopo, yang Peneliti mengambil dari guru yang bersangkutan khususnya dikelas XI MIPA 3, ada 6 siswa yang mendapat nilai diatas standar sedangkan 24 siswa lainnya menepatkan nilai di bawah standar dan harapan saya sebagai peneliti setelah menerapkan metode lari zig zag siswa mampu mengirig bola dengan baik dan mendapat nilai yang baik pula.

Alasan peneliti melakukan penelitian di UPT SMA Negeri 1 Palopo karena masi banyak siswa yang belum bisa menggiring bola dalam permainan sepakbola, sehingga peneliti melihat masalah secara jelas bahwa kemampuan *dribbling* siswa masih kurang, Kesalahan dalam melakukan *dribbling* banyak di karenakan siswa masih suka bermain sesuka hatinya karena pada dasarnya siswa masih cenderung senang bermain, metode mengajar yang masi kurang menjadikan salah satu faktor dimana anak sering salah dalam melakukan *dribbling* dalam bermain sepakbola. Bersumber dari pendapat di atas mengenai pentingnya latihan *dribbling* bagi

pemain sepakbola, untuk itu guru perlu memilih metode latihan mana yang akan digunakan dalam meningkatkan teknik *dribling*.

Metode merupakan cara kerja untuk dapat memahami objek yang menjadi sasaran ilmu yang bersangkutan. Fungsi metode berarti sebagai alat untuk mencapai tujuan atau membuat sesuatu

*Zig-zag run* merupakan bentuk latihan kelincahan dengan menggunakan cones, suatu macam bentuk latihan yang dilakukan dengan gerakan berkelok-kelok melewati rambu-rambu yang telah disiapkan, dengan tujuan untuk melatih kemampuan berubah arah dengan cepat

Maka dari itu peneliti memunculkan pemikiran dan ide untuk menerapkan metode lari zig zag untuk mengembangkan teknik menggiring bola karena dengan metode lari zig zag akan meningkatkan kelincahan gerakan berkelok-kelok melewati rambu yang telah disediakan dengan tujuan untuk melatih kemampuan perubahan arah dengan cepat.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti bermaksud mengadakan penelitian tindakan kelas (PTK) untuk mengetahui penelitian ini berjudul **“Upaya Meningkatkan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Dengan Penerapan Metode Lari zig zag Pada Siswa UPT SMA Negeri 1 Palopo”**.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan apakah ada peningkatan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola dengan penerapan metode lari zig zag pada siswa UPT SMA Negeri 1 Palopo.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola dengan penerapan metode lari zig zag pada siswa UPT SMA Negeri 1 Palopo.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis.

### **1.4.1 Secara teoritis**

Pengaruh latihan *dribling* dengan menggunakan metode lari *zig zag* dapat dibuktikan secara jelas untuk meningkatkan kemampuan *dribling* siswa UPT SMA Negeri 1 Palopo. Setelah diketahui hasil secara jelas maka diharapkan dapat membantu dalam menentukan latihan yang akan digunakan untuk meningkatkan kemampuan *dribling* bagi UPT SMA Negeri 1 Palopo.

#### **1.4.2 Secara praktis**

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan sebagai bahan masukan dan referensi bagi para guru di UPT SMA Negeri 1 Palopo untuk dapat lebih kreatif dan inovatif dalam merancang dan mengajar/melatih. Agar bentuk- bentuk pengajaran tidak monoton dan bersifat membosankan.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 SepakBola

Sepakbola modern dilahirkan di Inggris. Bermula dari berdirinya asosiasi sepakbola Inggris, yaitu *Football Association Freemason's Tavern*, London, asosiasi sepakbola Inggris menetapkan beberapa peraturan permainan. Sejalan dengan perkembangan persepakbolaan di dunia, pada 21 Mei 1904 di Paris (Prancis) didirikan *federation international de football association* (FIFA) atas gagasan dua tokoh sepakbola Prancis, yaitu Jules Rimet dan Hendri Delaunay dengan di hadiri oleh asosiasi sepakbola Prancis, Belgia, Denmark, Spanyol, Belanda, Swedia, dan Swiss. Kemudian, ketujuh negara tersebut di tetapkan sebagai anggota FIFA pertama dengandiketuai oleh Robert Guerin dari Prancis.

Pada 19 April 1930 didirikan induk organisasi sepakbola Indonesia, yaitu persatuan sepakbola seluruh Indonesia (PSSI) atas gagasan Ir. Soeratin Sostrosugondo yang sekaligus sebagai wakilnya. Adapun tujuan didirikannya PSSI pada saat itu adalah di samping untuk mengelolah persepakbolaan di Indonesia, juga bertujuan untuk menumbuh kembangkan semangat persatuan dan kesatuan bangsa dalam rangka merebut kemerdekaan dari tangan penjajah Belanda.

Berkaitan dengan sepakbola Kurnia dan Irwansyah (2016:4) mengemukakan bahwa sepakbola merupakan salah satu jenis olahraga permainan beregu yang dapat dimainkan atau di nikmati oleh semua lapisan

masyarakat. Sujarwadi dan Sarjianto (2010:2) mengemukakan bahwa sepakbola merupakan permainan beregu dan masing masing regu berjumlah 11 pemain.

## **2.2 Keterampilan Menggiring Bola**

Ketika mulai mempersiapkan diri untuk bertanding sepakbola, keterampilan utama yang pertama kali akan membantu terpacu dan merasa puas adalah kemampuan untuk melakukan *dribbling* atau menggiring bola menggunakan kaki. Kebanyakan dari kita telah mengenal istilah *dribbling* dan sering mengaitkannya dengan permainan bola basket. *Dribbling* atau menggiring dalam permainan sepakbola didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki pada saat kamu bergerak di lapangan permainan.

Berdasarkan pengamatan dalam suatu pertandingan, kita pasti melihat teknik penyerangan yang dilakukan oleh satu tim, melalui beberapa orang pemain atau hanya dari seorang pemain saja. Teknik individu yang dimiliki oleh setiap pemain berbeda-beda dan bermacam-macam, salah satunya teknik menggiring bola.

Menurut Danny Mielke dalam Udam (2017: 63) bahwa *dribbling* atau menggiring adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola pada saat sedang bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan.

Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* atau menggiring secara efektif, sumbangan mereka didalam pertandingan akan sangat besar. Pada kebanyakan kasus, pemain pemula akan memilih

melakukan *dribbling* atau menggiring dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam saja. Ketika kamu semakin matang sebagai pemain dan merasa percaya diri terhadap kemampuan *dribbling* atau menggiring, cobalah mengontrol bola menggunakan sisi kura- kura kaki dan sisi kaki bagian luar.

Menurut Clive Gifford dalam Udam (2017:63) bahwa ketika kamu berlari sambil membawa bola dan mencoba untuk mengalahkan pemain bertahan, ini disebut menggiring. Jagalah bola selalu dekat denganmu dan terkontrol setiap saat. Saat kamu bergerak, doronglah bola ke depan dengan kakimu bagian dalam dan bagian luar. Untuk mengalahkan lawan, kamu juga harus dapat melindungi bola, berbelok dan melakukan gerak tipu. Selanjutnya Robert Koger dalam Udam (2017:63) mengatakan bahwa *dribbling* atau menggiring adalah metode menggerakkan bola dari satu titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki, bola harus dekat dengan kaki agar mudah dikontrol.

Pengertian menggiring bola dapat dilihat dari sudut pandang masing-masing, Menurut Harsono & Yusuf dalam Udam (2017:63). Kemudian Soegijanto dkk dalam Udam (2017:63) menjelaskan bahwa teknik menggiring bola yaitu menggunakan beberapa bagian menyentuh atau menggulingkan bola terus menerus.

Pada gerak spesifik menggiring bola (*dribbling the ball*) terdapat beberapa gerakan yang harus di kuasai oleh setiap pemain sepakbola.

1. Menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam (*inside of foot dribbling the ball*)

Sistematika gerakan yang dilakukan adalah sebagai berikut.

- a. Tempatkan bola selalu berada dekat dengan kaki yang akan menggiring bola.
  - b. Tempatkan selalu kaki tumpu disamping bola saat bola bergerak.
  - c. Saat menggiring bola, usahakan perkenaan terjadi antarakaki bagian dalam dengan bagian tengah bola.
  - d. Berusahalah pada saat menggiring bola pandangan tidak selalu mengarah ke bola.
2. Menggiring bola menggunakan kaki bagian luar (*outside of foot dribbling the ball*)

Sistematika gerakan yang dilakukan adalah sebagai berikut.

- a. Tempatkan bola selalu berada dekat dengan kaki yang akan menggiring bola.
- b. Tempatkan selalu kaki tumpu di samping bola saat bola bergerak.
- c. Saat menggiring bola, usahakan perkenaan terjadi antara kaki bagian luar dengan bagian tengah bola.
- d. Berusahalah pada saat menggiring bola pandangan tidak selalu mengarah ke bola.



**Gambar 2.1 dan 2.2**  
 menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar  
 sumber: Kurnia Dan Irwansyah (2016:7-8)

## **2.3 Zig-Zag Run**

### **2.3.1 Pengertian lari zig zag**

Azhariat (2019:83) mengemukakan *Zig-zag run* merupakan bentuk latihan kelincahan dengan menggunakan tongkat atau kuns serta suatu macam bentuk latihan yang dilakukan dengan gerakan berkelok-kelok melewati rambu-rambu yang telah disiapkan, dengan tujuan untuk melatih kemampuan berubah arah dengan cepat.

### **2.3.2 Tujuan latihan lari zig-zag**

Tujuan latihan lari zig-zag adalah untuk menguasai keterampilan lari, menghindari dari berbagai halangan baik orang maupun benda yang ada di sekeliling Saputra dalam Udam (2017: 61). Sesuai dengan tujuannya lari Zig-zag dibedakan menjadi dua, yaitu:

1. Latihan lari Zig-zag untuk mengukur kelincahan seseorang

- a) Melatih lari segi tiga dengan ukuran garis segitiga yang telah ditentukan.
  - b) Latihan lari bentuk bintang dengan ukuran garis berbentuk bintang yang telah di tentukan.
2. Latihan lari Zig-zag untuk merubah arah gerak tubuh atau bagian tubuh.
- a) Latihan Tujuan latihan lari Zig-zag adalah untuk menguasai keterampilan lari, lari angka delapan, berlari mengikuti angka delapan.
  - b) Berlari dengan melewati rintangan, pada saat berlari akan berbentuk garis Zig- zag.

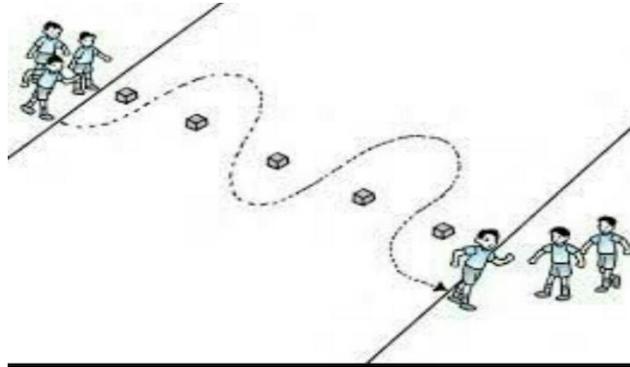
### **2.3.3 Keuntungan latihan lari zig-zag**

Kemungkinan cedera lebih kecil karena sudut ketajaman berbelok arah lebih kecil (45 dan 90 derajat), Banyak membutuhkan koordinasi gerak tubuh, sehingga mempermudah dalam tes kelincahan *dribbling*.

### **2.3.4 Kerugian latihan lari zig-zag**

Secara psikis arah lari perlu pengingatan lebih, Atlet tidak terbiasa dengan ketajaman sudut lari yang besar sehingga pada saat melakukan tes kelincahan *dribbling* atlet menganggap sudut lari tes kelincahan *dribbling* lebih sulit. Akibatnya atlet konsentrasinya terpusat pada arah belok dan bukan pada kecepatan larinya.

gambar metode lari zig zag:



**Gambar 2.3**

Lari zig zag menggunakan kuns

Sumber: Brainly.co.id

## 2.4 Penelitian Terdahulu

- a. Penelitian yang dilakukan oleh Farid Aprianova dan Imam Hariadi 2016 “Metode *Drill* untuk meningkatkan teknik dasar menggiring bola (*Dribbling*) dalam permainan sepak bola pada siswa sekolah sepakbola putra zidoac kabupaten Bojonegoro usia 13-15 tahun”. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan teknik dasar menggiring bola dengan menggunakan metode *drill*. Dalam penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah uji statistik deskriptif kuantitatif yang bermaksud mendeskripsikan sifat sampel atau populasi dengan persentase, penelitian ini dilakukan dalam dua siklus yaitu: perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Hasil kesimpulan dari seluruh pertemuan yaitu, pada siklus 1 masih banyak yang mengalami kesulitan dan pada siklus 2 siswa sudah banyak mengalami peningkatan.

- b. Penelitian yang dilakukan oleh Awang Roni Effendi dan Fahrizal Rhamadansyah 2017 “ Peningkatan pembelajaran menggiring bola dalam permainan sepakbola menggunakan modifikasi bola plastik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar menggiring bola menggunakan modifikasi bola plastik dengan metode penelitian deskriptif bentuk penelitian tindakan kelas. Adapun hasil kesimpulan pada penelitian ini bahwa sebelum dilakukannya tindakan rata-rata nilai 69,29 dan setelah dilakukannya tindakan terdapat perubahan yang signifikansi yang dapat dilihat pada siklus 1 terhadap hasil 75,25 dan pada siklus 2 menjadi 82,71.

Berdasarkan penelitian yang relevan dengan penelitian saya kali ini terdapat beberapa perbedaan sehingga peneliti melanjutkan untuk melakukan penelitian antara lain, pada penelitian pertama menggunakan metode *dribbling* sedangkan pada penelitian kedua tidak menggunakan metode apapun tapi menggunakan media bola plastik.

## **2.5 Kerangka Berfikir**

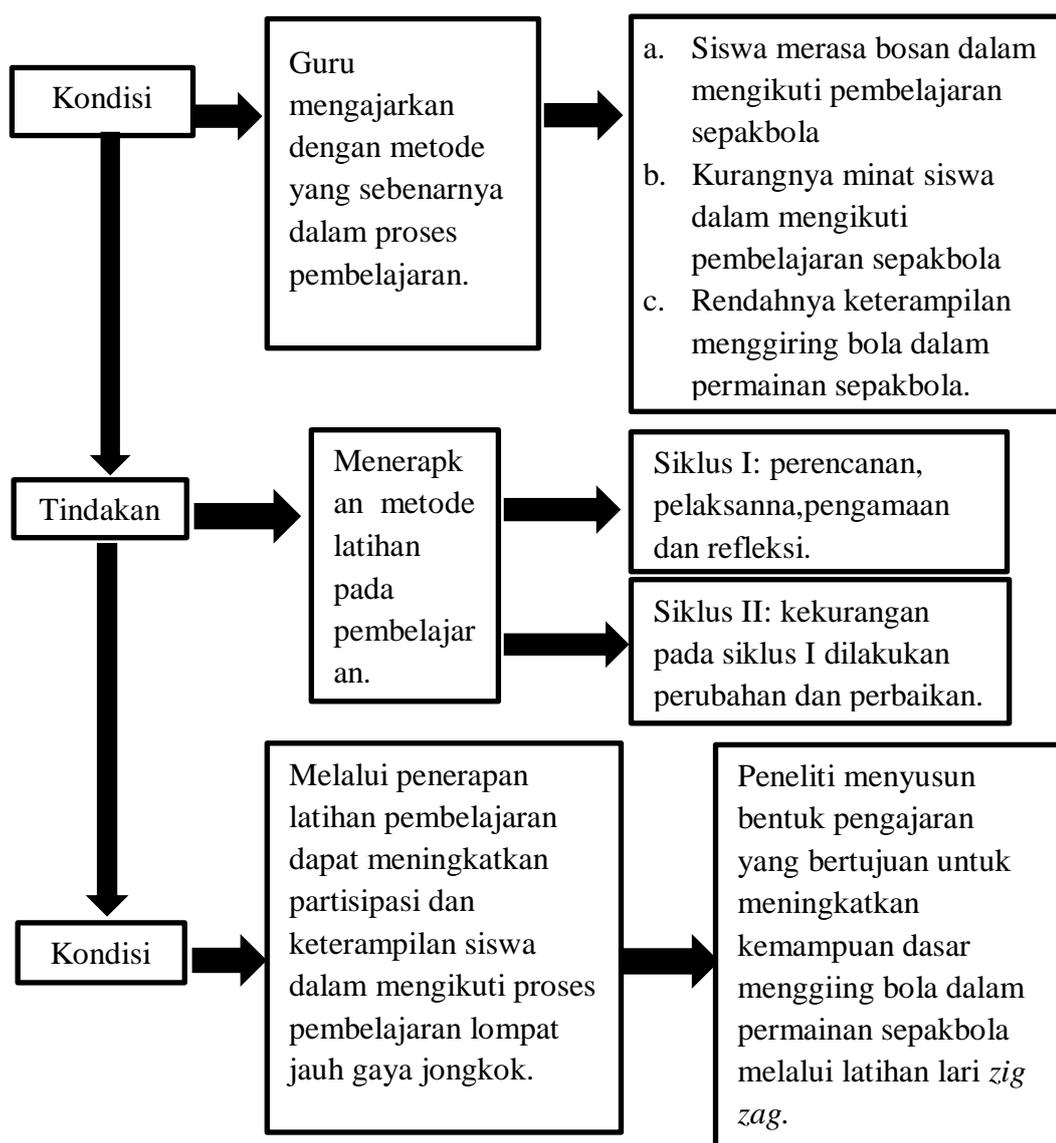
Pemberian latihan teknik dan fisik yang baik dapat dicapai melalui latihan yang terprogram dan teratur. Kemampuan teknik yang baik dihasilkan dari latihan gerak dasar yang baik serta kemampaun fisik yang baik akan diperoleh dengan latihan yang benar. Teknik menggiring bola (*dribbling*) harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola karena teknik tersebut adalah teknik dasar dalam bermain sepakbola.

Latihan lari *zig-zag* merupakan asumsi dari penelitian untuk diadaptasikan dengan metode latihan teknik menggiring bola (*dribbling*).

Latihan lari *zig-zag* ini diharapkan para pemain dapat beradaptasi dengan lingkungan yang dihadapinya dan mengembangkan ketrampilan teknik mental maupun fisik untuk mencapai prestasi maksimal.

Apabila seorang siswa mempunyai teknik-teknik sepakbola yang mumpuni dan didukung teknik menggiring bola yang bagus dan penempatannya yang bagus bisa menjadi andalan dalam suatu permainan. Sebuah bentuk latihan berupa *zig-zag run* diharapkan dapat meningkatkan kelincihan siswa dalam menggiring bola dalam permainan sepakbola.

Adapun uraian kerangka pikir dapat dilihat pada gambar 2.4



**Gambar 2.4** Bagan Kerangka Pikir

## 2.6 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir di atas dapat dikemukakan atau jawaban sementara dari permasalahan yang dibahas adalah:

Ada pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa UPT SMA Negeri 1 Palopo.

## **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 penelitian yang memaparkan terjadinya sebab akibat dari perlakuan, sekaligus memaparkan apa saja yang terjadi ketika perlakuan diberikan, dan memaparkan seluruh proses sejak awal pemberian perlakuan sampai dengan dampak dari perlakuan tersebut.

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 pembelajaran di UPT SMA Negeri 1 Palopo.

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.

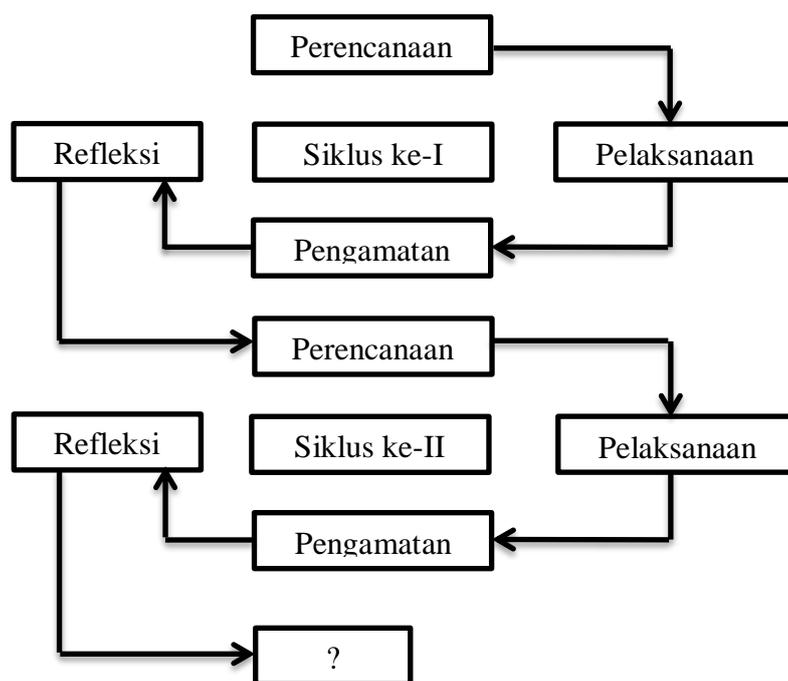
Penelitian ini, metode penelitian kualitatif menggunakan strategi latihan, yang digunakan adalah latihan lari zig zag yaitu dengan menggunakan kuns dan melewati kuns tersebut untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar menggiring bola. Peralatan latihan yang memiliki tujuan untuk membentuk proses pembelajaran subjek penelitian. Maka model latihan tersebut disesuaikan dengan karakteristik subjek penelitian yang bersangkutan agar latihan lari zig zag 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.

Penelitian ini, peneliti terlebih dahulu melakukan observasi. Observasi awal dilakukan untuk dapat mengetahui ketepatan tindakan yang akan diberikan dalam rangka meningkatkan hasil belajar siswa pada

pembelajaran sepakbola khususnya menggiring bola, maka dalam refleksi ditetapkan tindakan yang digunakan untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada pembelajaran sepakbola dalam menggiring bola, yaitu melalui pembelajaran dengan menggunakan strategi pembelajaran latihan lari zig zag.

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



**Gambar 3.1** Rancangan Siklus Penelitian Tindakan  
Sumber: Suharsimi Arikunto, dkk (2017: 42)

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 akan menyampaikan materi pembelajaran dan media yang akan digunakan dan memberikan kesempatan siswa untuk melakukan permainan sepakbola khususnya menggiring bola. Masing-masing siswa berkesempatan untuk melakukan gerakan menggiring bola.

#### 3. Pengamatan/Observasi

Pada tahap ini peneliti dibantu oleh guru Penjaskes UPT SMA Negeri 1 Palopo (yang bertindak sebagai observer) untuk mengamati peneliti (yang bertindak sebagai guru) yang secara langsung menerapkan strategi latihan dan mengisi lembar observasi yang telah dipersiapkan sebelumnya. Observer mengamati aktivitas pembelajaran yang berlangsung. Hasil pengamatan dicatat 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**

#### 1. Perencanaan

Pada tahap perencanaan siklus II peneliti membuat rencana pembelajaran berdasarkan hasil refleksi pada siklus I, kekurangan pada siklus I dilakukan perubahan dan perbaikan rencana pembelajaran terhadap materi agar mampu mendapatkan peningkatan pada siklus II.

#### 2. Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan siklus II peneliti menyampaikan materi pembelajaran yang akan digunakan dan melaksanakan pembelajaran menggunakan latihan lari zig zag berdasarkan rencana pembelajaran dari hasil refleksi pada siklus I.

### 3. Pengamatan/Observasi

Pada tahap ini peneliti dibantu oleh guru Penjas mengamati secara langsung penerapan strategi modifikasi berdasarkan perubahan rencana pembelajaran dari hasil refleksi pada siklus I dan mengamati aktivitas pembelajaran yang berlangsung.

### 4. Refleksi

Pada akhir siklus peneliti melakukan refleksi terhadap pelaksanaan siklus II dan memahami serta menyimpulkan data atas pelaksanaan pembelajaran. Dengan melihat hasil observasi, apakah kegiatan yang telah dilakukan dapat meningkatkan kemampuan dasar menggiring bola dalam permainan sepakbola dalam pembelajaran Penjas.

Tahap refleksi terbagi menjadi dua yaitu refleksi proses dan refleksi hasil sebagai berikut:

- a. Refleksi proses yaitu peneliti dan guru mendiskusikan tindakan peneliti saat proses pembelajaran berlangsung apakah telah mencapai taraf keberhasilan atau belum dengan menerapkan strategi modifikasi.
- b. Refleksi hasil yaitu peneliti dan guru melakukan refleksi tentang nilai siswa apakah hasil belajar setelah melaksanakan pembelajaran berhasil atau tidak. Apabila belum berhasil maka akan dilaksanakan perencanaan siklus berikutnya dengan melengkapi kekurangan-kerangan pada siklus sebelumnya.

### **3.2 Kehadiran Peneliti**

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

### **3.3 Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada UPT SMA Negeri 1 Palopo yang beralamatkan Jl. A. PANGERANG NO.4 RT.1 RW.1 Kota Palopo Provinsi Sulawesi Selatan. Subjek dalam penelitian ini adalah guru dan siswa kelas XI.

### **3.4 Sumber Data**

Sumber data yang digunakan dalam penelitian tindak kelas ini yaitu:

- a. Siswa, untuk mendapatkan data tentang hasil teknik dasar menggiring bola melalui latihan lari zig zag.
- b. Guru sebagai kolaborator, untuk melihat tingkat keberhasilan hasil belajar teknik dasar menggiring bola melalui latihan lari zig zag.

### **3.5 Teknik Pengumpulan Data**

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

#### **3.5.1 Observasi**

Peneliti memilih teknik observasi dalam pengumpulan data karena dalam penelitian yang akan diamati adalah teknik dasar menggiring

bola siswa, dalam hal ini adalah partisipasi siswa dalam proses pembelajaran serta proses mengajar peneliti dalam menerapkan strategi latihan.

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 latihan yang diterapkan oleh peneliti dengan menggunakan format observasi.

### 3.5.2 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 sepakbola khususnya menggiring bola dalam strategi latihan yang diterapkan.

a. Tahap pelaksanaan pengukuran :

1. Mula –mula siswa berdiri belakang garis start
2. Setelah putusan pengukuran memberi aba –aba “ mulai”siswa mulai menggiring bola melewati rintangan ( corong atau kuns yang dipasang secara *zig -zig* ) sebanyak 10 rintangan.
3. Petugas penghitung ualangan/rintanagn yang dilewati yang dapat dilakukan oleh siswa.
4. Jumlah ulangan/rintanagn yang dilalui yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung.

### 3.5.3 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 latihan.

## 3.6 Teknik Keabsahan Data

Agar data dalam penelitian dapat dipertanggung jawabkan perlu dilakukan uji keabsahan data. Adapun data yang dapat dilaksanakan.

### 3.6.1 Kredibilitas (*Credibility*)

Uji *credibility* atau uji kepercayaan terhadap data hasil penelitian yang disajikan oleh peneliti agar hasil penelitian yang dilakukan tidak meragukan.

### 3.6.2 Transferabilitas (*Transferability*)

*Transferability* dilakukan oleh peneliti dengan mencari dan mengumpulkan data kejadian empiris dalam konteks yang sama. Penelitian akan bertanggung jawab untuk menyediakan data deskriptif secukupnya.

### **3.6.3 Tingkat ketergantungan (*Dependability*)**

Penelitian yang *dependability* adalah penelitian apabila penelitian yang dilakukan oleh orang lain dengan proses penelitian yang sama akan memperoleh hasil yang sama pula.

Pengujian dilakukan dengan cara melakukan audit terhadap keseluruhan proses penelitian. Dengan cara pembimbing yang independen mengaudit keseluruhan aktivitas yang dilakukan oleh peneliti dalam melakukan penelitian.

### **3.6.4 Konfirmabilitas (*Confirmability*)**

Penelitian dapat dikatakan objektif apabila hasil penelitian telah disepakati oleh lebih banyak orang. Penelitian kualitatif uji *confirmability* berarti menguji hasil penelitian yang dikaitkan dengan proses yang telah dilakukan.

## **3.7 Instrument 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 instrumen digunakan untuk mengumpulkan data.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa instrumen tes kemampuan pembelajaran permainan sepakbola metode lari zig zag, kemudian lembar observasi siswa.

**Tabel 3.1** Instrumen Penilaian menggiring bola pada permainan sepakbola.

**Sumber : Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)**

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			SKOR	Nilai
		Posisi badan	Perkenaan kaki ke bola	Teknik awalan dan akhir		
1.						
2.						

**Kriteria Penilaian :**

**Nilai Maksimal = 12**

1) Posisi badan : 1 - 4

2) Perkenaan kaki ke bola : 1 - 4

3) Teknik awalan dan akhir : 1 - 4

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

### 3.8 Analisis Data

Analisis data dalam melaksanakan penelitian tindakan kelas dilakukan selama dan sesudah pengumpulan data. Menurut Sugiyono (2016: 244) bahwa analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun kedalam

pola, memilih nama yang penting dan akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis data kualitatif. Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan sejak sebelum memasuki lapangan, selama di lapangan, dan setelah di lapangan. Dalam hal ini Nasution dalam Sugiyono (2016:245) menyatakan analisis data mulai sejak merumuskan dan menjelaskan masalah, sebelum terjun di lapangan, dan berlangsung terus sampai penulisan hasil penelitian.

Teknik analisis data model Miles and Huberman yang dikemukakan oleh Sugiyono (2016: 246) yaitu:

1. Reduksi data, yakni kegiatan merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya. Pada tahap ini, guru atau peneliti mengumpulkan semua instrument yang digunakan untuk mengumpulkan data kemudian dikelompokkan berdasarkan fokus masalah atau hipotesis.
2. Penyajian data, dilakukan dalam bentuk tabel, grafik, *pie chart*, *pictogram* dan sejenisnya. Melalui penyajian data tersebut, maka data terorganisasikan, tersusun dalam pola hubungan, sehingga akan semakin mudah dipahami.
3. Langkah ketiga adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Proses analisis data dalam

PTK diarahkan untuk mengumpulkan informasi yang diperlukan untuk menjawab rumusan masalah dan pertanyaan penelitian.

Penafsiran data proses pembelajaran aspek guru dan siswa digunakan acuan nilai ketuntasan belajar siswa di peroleh melalui rumus sebagai berikut :

1. Tes untuk kerja (*Psikomotor*) adalah rana yang berhubungan dengan aktifitas fisik, misalny lari, mlompat, melukis, menari, memikul, da sebagainya :

$$\text{nilai} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{skor total}} \times 100$$

2. Pengamatan sikap (*Afektif*) mencakup watak perilaku seperti perasaan, minat, sikap, emosi, dan nilai:

$$\text{nilai} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{skor total}} \times 100$$

3. Tes Siklus/*embedded test (kognitif)* rana ini berhubungan dengan kemampuan berfikir, termasuk di dalamnya kemampuan menghafal, memahami, mengaplikasikan, mensintesis, dan kemampuan mengevaluasi:

$$\text{nilai} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{skor total}} \times 100$$

4. Nilai akhir yang diperoleh siswa ialah nilai penggabugan dari tiga capaian diatas dan mengeluarkan hasil keseluruhan :

$\frac{\text{Nilai tes } \textit{psikomotor} + \text{Nilai tes } \textit{afektif} + \text{Nilai tes } \textit{kognitif}}{3}$
--

### **3.9 Indikator Keberhasilan**

Indikator keberhasilan penelitian tindakan kelas ini adalah terjadinya peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola menggunakan metode lari zig zag pada siswa kelas XII MIPA 3 UPT SMA Negeri 1 Palopo. Menurut Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan oleh pihak sekolah, standar ketuntasan minimal untuk tiap individu yaitu nilai 75, dan mencapai tuntas 80% dari jumlah siswa kelas XII MIPA 3 SMA Negeri 1 Palopo.

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **4.1 Hasil penelitian**

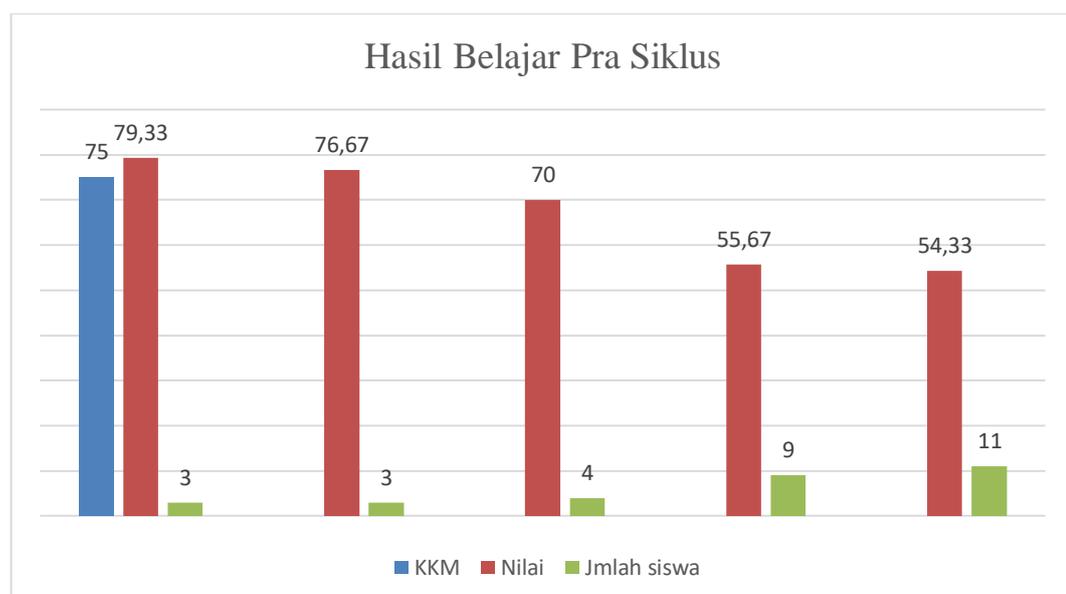
Sebelum melakukan tindakan maka peneliti melakukan pengambilan data awal penelitian. Digunakan agar dapat mengetahui kondisi awal keadaan kelas pada kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola pada siswa UPT SMA Negeri 1 Palopo. Adapun deskripsi data yang di ambil mengenai menggiring bola pada permainan sepak bola siswa UPT SMANegeri 1 Palopo.

Pada ovservasi awal pada saat pembuatan PROPOSAL peneliti melakukan ovservasi kemudian Peneliti melihat Sebagian besar siswa belum mampu menggiring bola dengan baik. Ovservasi yang dilakukan pada siswa kelas XII MIPA 3 di UPT SMA Negeri 1 Palopo, yang berjumlah 30 siswa dengan pembelajaran PJOK. Dimana teknik dalam menggiring bola masi sangat belum di kuasai sehingga pada saat siswa menggiring bola masi banyak siswa yang belum mampu meontrol bola dengan baik sehingga terkadang bola terlalu jauh dari kaki siswa. Dari 30 siswa terdapat 6 siswa yang mampu dalam melakukan teknik menggiring bola dengan baik dan 24 siswa lainnya belum bisa menggiring bola dengan baik.

**Tabel 4.1** Hasil Belajar Siswa Pra Siklus

No	Kriteria	Hasil
1	Nilai Tertinggi	79,33
2	Nilai Terendah	54,33
3	Rata Rata Nilai	62,87
4	Tuntas	6
5	Tidak Tuntas	24
6	KKM	75

Dari tabel diatas, terlihat nilai tertinggi dari hasil observasi adalah 79,33 nilai terendah dari hasil observasi adalah 54,33, kemudian, nilai rata-rata hasil observasi adalah 62,87. Adapun jumlah siswa yang tuntas pada tahap observasi adalah 6 siswa, dan yang tidak tuntas pada tes pengetahuan siklus I adalah 24 siswa. Sedangkan nilai KKM yang harus di capai siswa adalah 75

**Gambar 4.1** Grafik Hasil Belajar siswa pra siklus

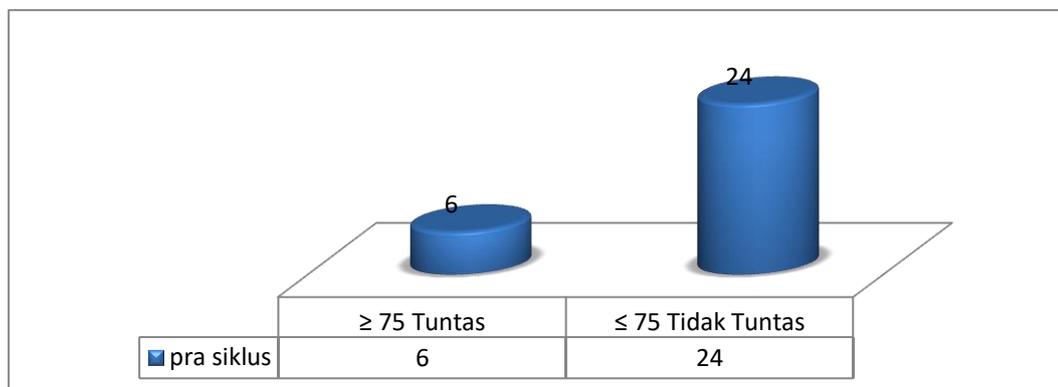
Dari grafik diatas, terlihat bahwa yang mendapatkan nilai 79,33 sebanyak 3 siswa, yang mendapat nilai 76,67 sebanyak 3 siswa, yang mendapatkan nilai 70 sebanyak 4 siswa dan yang mendapat nilai 55,67 sebanyak 9 siswa serta yang mendapat nilai 54,33 sebanyak 11 siswa. Sehingga jumlah siswa yang mencapai KKM 75 adalah 6 siswa (20,0%) dan yang tidak mencapai KKM 75 adalah 24 siswa (80,0%).

**Tabel 4.2.** Interval Nilai Pra Siklus

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	93-100	Sangat Baik	0	0%
2	84-92	Baik	0	0%
3	75-83	Cukup	6	20,0%
4	< 75	Kurang	24	80,0%
<b>Jawaban</b>			<b>30</b>	<b>100 %</b>

Dari data interval nilai diatas, siswa yang mendapatkan nilai kurang dari KKM yaitu 75 yang termasuk dalam kategori kurang sebanyak 24 siswa (80,0%). yang mendapatkan nilai 75-83 dan dalam ketegori cukup 6 siswa (20.0%), yang mendapatkan nilai 84-92 atau dalam ketegori baik sebanyak 0 siswa (0,00%), dan yang mendapatkan nilai 93-100 atau dalam kategori sangat baik sebanyak 0 siswa (0,00%).

Dari uraian diatas, apabila dilihat dari grafik akan nampak seperti dibawah:



**Gambar 4.2.** Grafik Rentang Nilai Pra Siklus

Maka disusun sebuah Tindakan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan teknik menggiring bola pada permainan sepak bola pada siswa UPT SMA Negeri 1 Palopo dengan metode lari zig-zag.

Berdasarkan observasi yang telah di lakukan untuk mengetahui kondisi kelas, di temukan permasalahan seperti rendahnya hasil belajar peserta didik pada mata pelajaran PENJAS materi sepakbola khususna menggiring bola. Setelah mengetahui permasalahan yang di hadapi maka peneliti mencari solusi atas rendahnya hasil belajar peserta didik untuk meningkatkan hasil belajar pada mata pelajaran PENJAS materi sepakbola khususnya menggiring bola. pembelajaran yang akan dilakukan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola yaitu penerapan metode lari zig zag.

Penelitian ini telah dilaksanakan sesuai prosedur PTK (Penelitian Tindakan Kelas) yang terdiri dari empat tahap yaitu tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Pelaksanaan Tindakan berlangsung selamadua siklus yang setiap siklusnya terdiri dari dua kali pertemuan, yang setiap akhir siklus di lakukan

pengambilan nilai hasil belajar peserta didik. Subjek penelitian ini yaitu peserta didik UPT SMA Negeri 1 Palopo, kelas XII MIPA 3, dengan jumlah peserta didik 30 orang. Dalam pelaksanaan Tindakan peneliti bertindak sebagai guru dan guru pendididkan jasmani bertindak sebagai observer. Pelaksanaan penelitian ini dimulai pada tanggal 02 september 2020 sampai tanggal 23 september 2020.

#### **4.1.1 Hasil penelitian siklus I**

##### **1. perencanaan Tindakan**

Pada tahap ini mempersiapkan pembelajaran yang di laksanakan dengan menggunakan metode menggiring bola dalam permainan sepakbola. Adapun persiapan yang di lakukan dalam tahap ini terdiri dari:

- a) Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang seesuai dengan kurikulum 2013
- b) Menyiapkan pedoman observasi dan lembar observasi untuk mengamati dan menilai aktifitas peserta didik
- c) Menyiapkan catatan lapangan untuk mencatat berita acara pelaksanaan pembelajaran
- d) Menyiapkan perlengkapan pendukung jalannya penelitian

##### **2. Pelaksanaan Tindakan**

###### **Pertemuan pertama**

Pada pelaksanaan Tindakan siklus I yang di lakukan dalam satu kali pertemuan dengan alokasi waktu 3 jam pelajaran (3 x 45menit). Dilaksanakan pada rabu 02 sebtember 2020 yang dihadiri pembimbing dan guru pendididkan jasmani.

Peneliti menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar menggiring bola. Tahap pelaksanaan ini merupakan penerapan dari Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang di buat pada tahap perencanaan. Pada pelaksanaan siklus I peserta didik yang hadir dalam pembelajaran siklus I berjumlah 30 peserta didik, penerapan dari RPP tersebut sebagai berikut:

**a) kegiatan pendahuluan**

- 1) Peneliti mengucapkan salam dan mengajak semua peserta didik berdoa sebelum pembelajaran dimulai.
- 2) Peneliti memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan peneliti
- 3) Peneliti mengecek kehadiran peserta didik pada siklus I peserta didik yang hadir 30.
- 4) Peneliti menyampaikan rencana kegiatan yang akan di laksanakan
- 5) Peneliti menyampaikan topik,tujuan dan manfaat pembelajaran

**b) Kegiatan inti**

- 1) Peneliti mengarahkan peserta didik kemudian melakukan pemanasan
- 2) peneliti menjelaskan materi serta pameri memberikan contoh menggiring bola.
- 3) Peserta didik mempraktekan apa yang di contohkan Peneliti
- 4) Peneliti mengamati Afektif dan fisikomotor pserta didik
- 5) Peserta didik mengerjakan soal yang di berikan peneliti

**c) Kegiatan penutup**

- 1) Menarik kesimpulan atas materi sepakbola yang telah di pelajari.
- 2) Mengumpul lembaran jawaban peserta didik.

- 3) Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya.
- 4) Menutup pembelajaran dengan salam dan doa.

### **pertemuan Kedua**

Pembelajaran PENJAS materi sepakbola dengan menerapkan metode lari zig zag pada siklus I dilaksanakan dalam dua kali pertemuan yang berlangsung selama 3 jam (3x45 menit). Siklus I pertemuan kedua dilaksanakan pada tanggal 09 september 2020, yang dihadiri pembimbing dan juga guru PENJAS UPT SMA Negeri Palaopo. materi pada siklus I adalah menjelaskan materi seputar sepak bola dan latar belakang dari permainan sepakbola kemudian lebih memperjelas teknik menggiring bola. Tahapan yang dilaksanakan pada siklus I sebagai berikut:

#### **a. kegiatan pendahuluan**

- 1) Peneliti mengucapkan salam dan mengajak semua peserta didik berdoa sebelum pembelajaran dimulai.
- 2) Peneliti memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan peneliti
- 3) Peneliti mengecek kehadiran peserta didik pada siklus I peserta didik yang hadir 30.
- 4) Peneliti menyampaikan rencana kegiatan yang akan dilaksanakan
- 5) Peneliti menyampaikan topik, tujuan dan manfaat pembelajaran

#### **b. Kegiatan inti**

- 1) Peneliti mengarahkan peserta didik kemudian melakukan pemanasan
- 2) peneliti menjelaskan materi serta penerapan memberikan contoh menggiring bola.
- 3) Peserta didik mempraktekan apa yang di contohkan Peneliti

- 4) Peneliti mengamati peserta didik

### c. Kegiatan penutup

- 1) Menarik kesimpulan atas materi sepakbola yang telah di pelajari
- 2) Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya
- 3) Menutup pembelajaran dengan salam dan doa

### 3. Pengamatan

Hasil belajar peserta didik pada siklus I, berdasarkan nilai yang diperoleh pada tes akhir siklus I lampiran, dari 30 peserta didik, rata-rata nilai peserta didik 69% dalam aspek pengetahuan, nilai rata-rata peserta didik 69,43% dalam aspek keterampilan dan nilai rata rata peserta didik dalam aspek sikap 75%. Hasil belajar peserta didik pada siklus I dapat dilihat pada tabel dan grafik sebagai berikut:

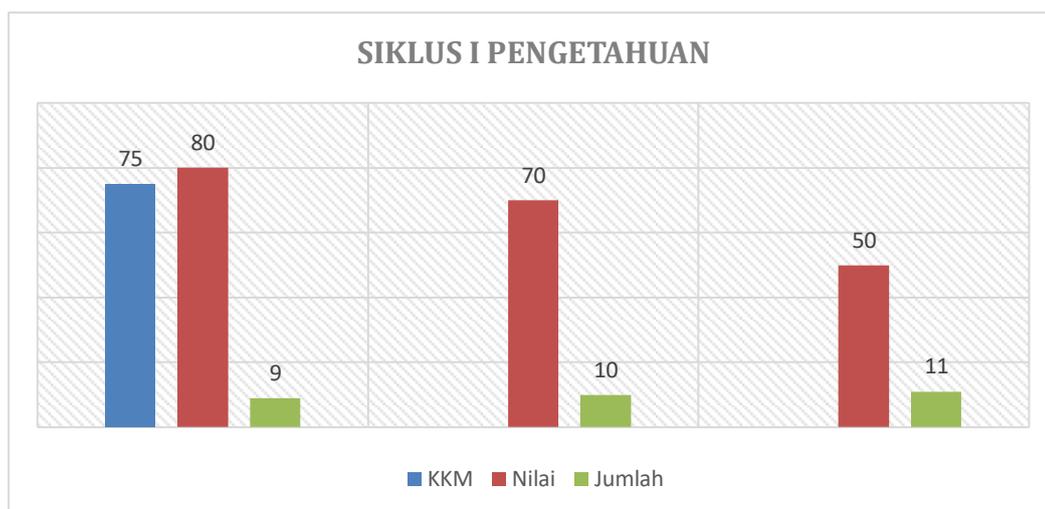
#### 1. Pengetahuan

**Tabel 4.3.** Hasil Tes Pengetahuan Siklus I

No	Kriteria	Hasil
1	Nilai Tertinggi	80
2	Nilai Terendah	50
3	Rata-rata Nilai	65,67
4	Tuntas	9
5	Tidak Tuntas	21
6	KKM	75

Dari tabel diatas, terlihat nilai tertinggi dari hasil tes pengetahuan siklus I adalah 80, nilai terendah dari hasil tes pengetahuan siklus I adalah 50, kemudian, nilai rata-rata hasil tes pengetahuan siklus I adalah 65,67. Adapun jumlah siswa yang tuntas pada tes pengetahuan siklus I adalah 9 siswa, dan yang tidak tuntas pada tes pengetahuan siklus I adalah 21 siswa. Sedangkan nilai KKM yang harus di capai siswa adalah 75.

Dari uraian diatas, apabila dilihat dari grafik akan nampak seperti dibawah:



**Gambar 4.3.** Grafik Hasil Tes Pengetahuan Siklus I

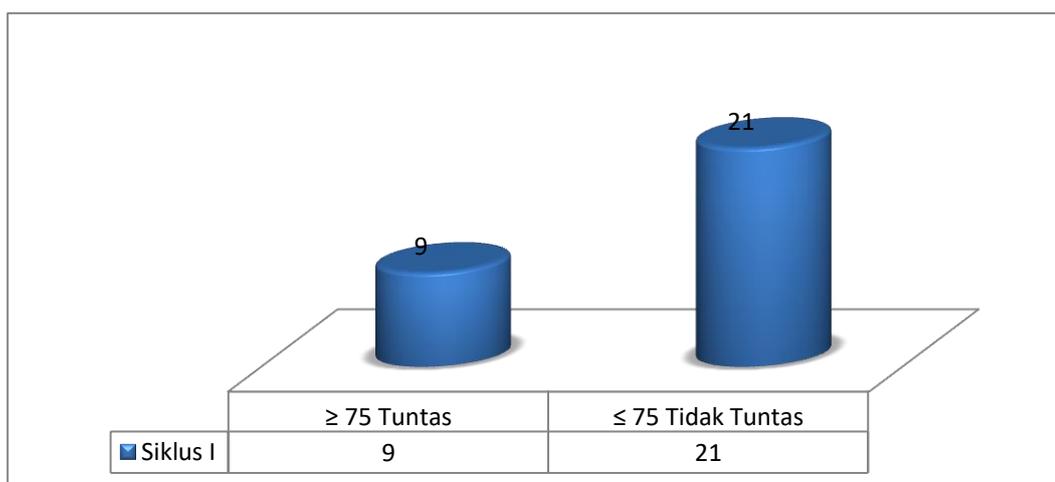
Dari grafik diatas, terlihat bahwa yang mendapatkan nilai 80 sebanyak 9 siswa, dan yang mendapatkan nilai 70 sebanyak 10 siswa serta, yang mendapatkan nilai 50 sebanyak 11 siswa . Sehingga jumlah siswa yang mencapai KKM 75 adalah 9 siswa (30,0%) dan yang tidak mencapai KKM 75 adalah 21 siswa (70,0%).

**Tabel 4.4.** Interval Nilai Pengetahuan Siklus I

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	93-100	Sangat Baik	0	0%
2	84-92	Baik	0	0%
3	75-83	Cukup	9	30,0%
4	< 75	Kurang	21	70,0%
<b>Jawaban</b>			<b>30</b>	<b>100 %</b>

Dari data interval nilai diatas, siswa yang mendapatkan nilai kurang dari KKM yaitu 75 yang termasuk dalam kategori kurang sebanyak 21 siswa (70,0%). yang mendapatkan nilai 75-83 dan dalam ketegori baik sebanyak 9 siswa (30,0%), yang mendapatkan nilai 84-92 atau dalam ketegori baik sebanyak 0 siswa (0,00%), dan yang mendapatkan nilai 93-100 atau dalam kategori sangat baik sebanyak 0 siswa (0,00%).

Dari uraian diatas, apabila dilihat dari grafik akan nampak seperti dibawah:

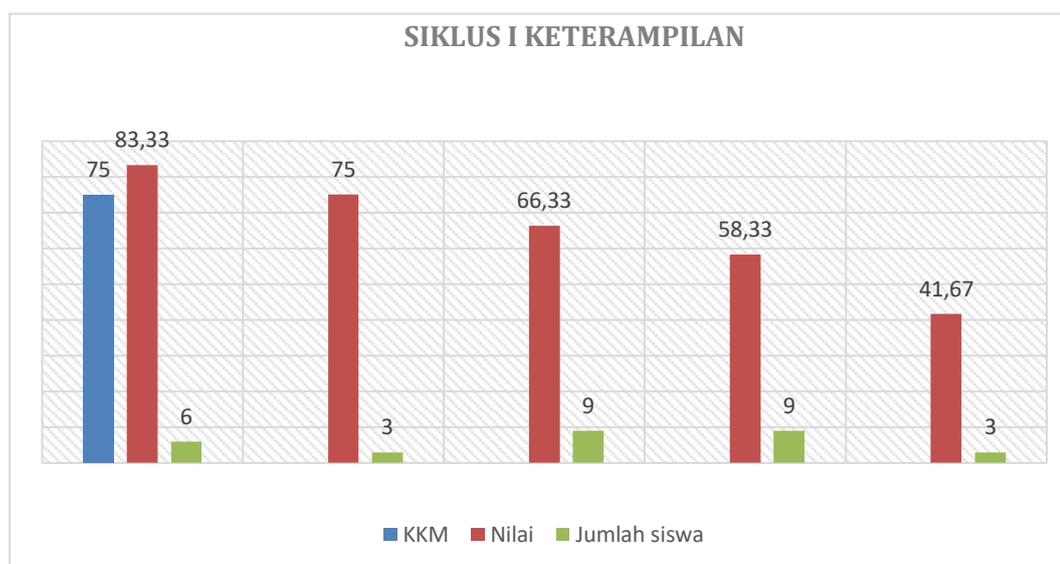
**Gambar 4.4.** Grafik Rentang Nilai Pengetahuan Siklus I

## 2. Keterampilan

**Tabel 4.5.** Hasil Tes Keterampilan Siklus I

No	Kriteria	Hasil
1	Nilai Tertinggi	83,33
2	Nilai Terendah	41,67
3	Rata-rata Nilai	63,31
4	Tuntas	9
5	Tidak Tuntas	21
6	KKM	75

Dari tabel diatas, terlihat nilai tertinggi dari hasil tes keterampilan siklus I adalah 83,33, nilai terendah dari hasil tes keterampilan siklus I adalah 41,67, kemudian, nilai rata-rata hasil tes keterampilan siklus I adalah 63,31. Adapun jumlah siswa yang tuntas pada tes keterampilan siklus I adalah 9 siswa, dan yang tidak tuntas pada tes keterampilan siklus I adalah 21 siswa. Sedangkan nilai KKM yang harus di capai siswa adalah 75.



**Gambar 4.5.** Grafik Hasil Tes Keterampilan Siklus I

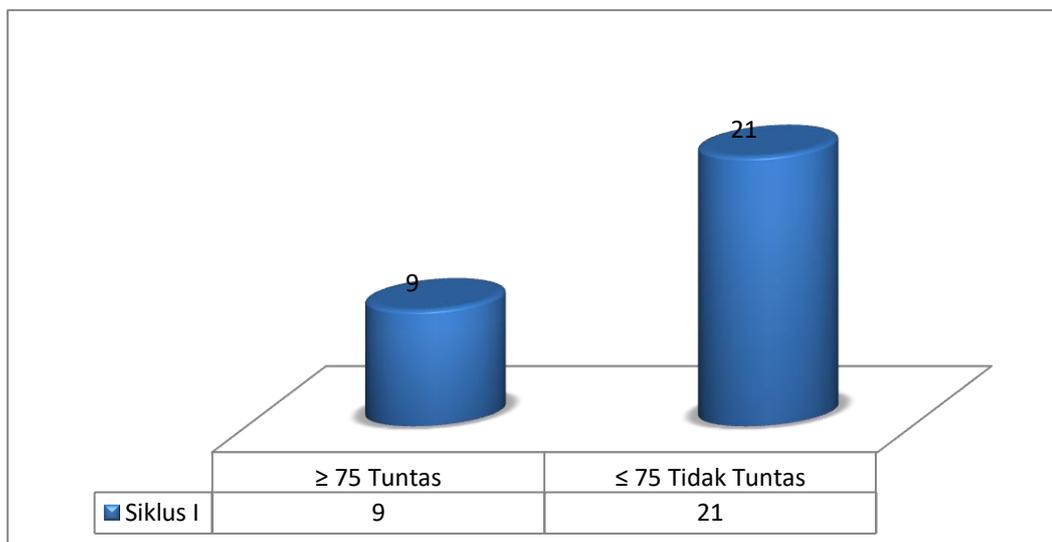
Dari grafik diatas, terlihat bahwa yang mendapatkan nilai 83,33 sebanyak 6 siswa, yang mendapatkan nilai 75 sebanyak 3 siswa, yang mendapatkan nilai 66,33 sebanyak 9 siswa yang mendapatkan nilai 58,33 sebanyak 9 siswa, dan yang mendapatkan nilai 41,67 sebanyak 3 siswa. Sehingga jumlah siswa yang mencapai KKM 75 adalah 9 siswa (30,0%) dan yang tidak mencapai KKM 75 adalah 21 siswa (70,0%).

**Tabel 4.6.** Interval Nilai Keterampilan Siklus I

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	93-100	Sangat Baik	0	0%
2	84-92	Baik	0	0%
3	75-83	Cukup	9	30%
4	< 75	Kurang	21	70%
<b>Jawaban</b>			<b>30</b>	<b>100 %</b>

Dari data interval nilai diatas, siswa yang mendapatkan nilai kurang dari KKM yaitu 75 atau yang termasuk dalam kategori kurang sebanyak 21 siswa (70,0%), yang mendapatkan nilai 75-83 atau dalam kategori cukup yaitu sebanyak 9 siswa (30,0%), yang mendapatkan nilai 84-92 atau dalam ketegori baik sebanyak 0 siswa (0,00%), dan yang mendapatkan nilai 93-100 atau dalam kategori sangat baik sebanyak 0 siswa (0,00%).

Dari uraian diatas, apabila dilihat dari grafik akan nampak seperti dibawah:



**Gambar 4.6.** Grafik Rentang Nilai Keterampilan Siklus I

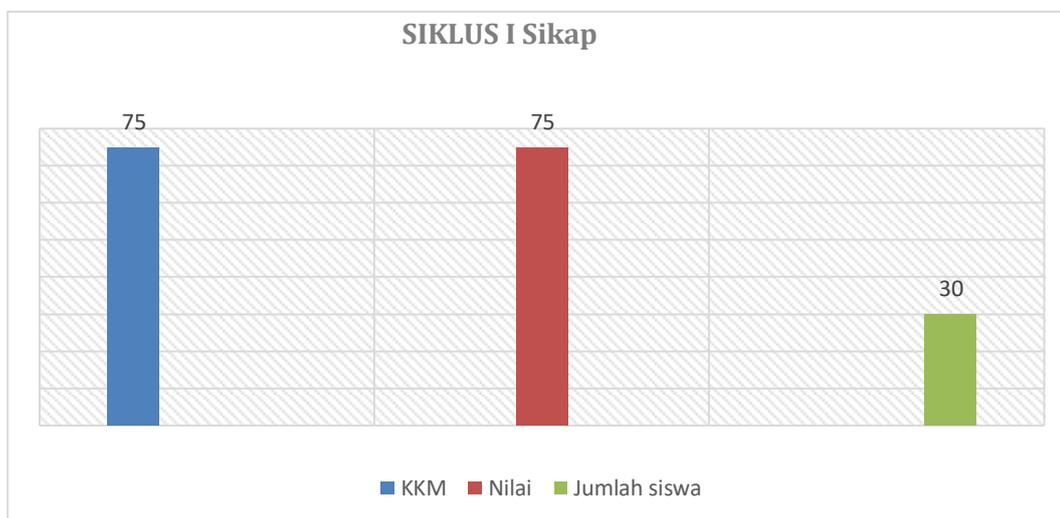
### 3. Sikap

**Tabel 4.7.** Hasil Tes sikap Siswa Siklus I

No	Kriteria	Hasil
1	Nilai Tertinggi	75
2	Nilai Terendah	75
3	Rata-rata Nilai	75
4	Tuntas	30
5	Tidak Tuntas	0
6	KKM	75

Dari tabel diatas, terlihat nilai tertinggi dari hasil tes sikap siklus I adalah 75 nilai terendah dari hasil tes sikap siklus I adalah 75, kemudian, nilai rata-rata hasil tes sikap siklus I adalah 75. Adapun jumlah siswa yang tuntas pada tes sikap

keterampilan siklus I adalah 30 siswa, dan yang tidak tuntas pada tes sikap siklus I adalah 0 siswa. Sedangkan nilai KKM yang harus di capai siswa adalah 75



**Gambar 4.7.** Grafik Hasil Tes Sikap Siklus I

Dari grafik diatas, terlihat bahwa yang mendapatkan nilai 75 sebanyak 30 siswa. Sehingga jumlah siswa yang mencapai KKM 75 adalah 30 siswa (100%).

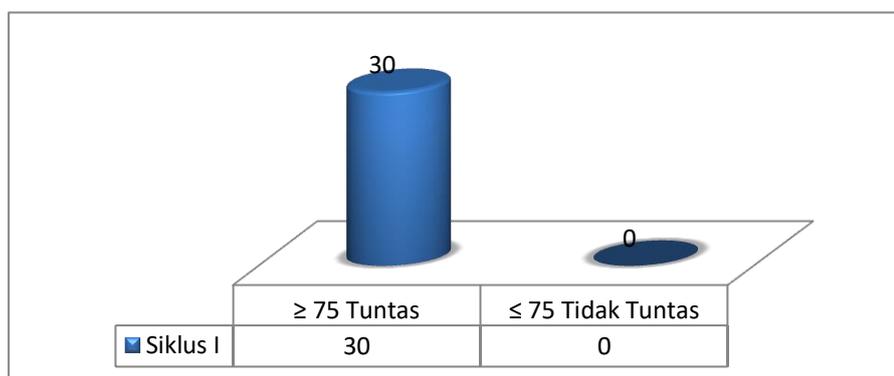
**Tabel 4.8.** Interval Nilai Sikap Siklus I

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	93-100	Sangat Baik	0	0%
2	84-92	Baik	0	0%
3	75-83	Cukup	30	100%
4	< 75	Kurang	0	0%
<b>Jawaban</b>			<b>30</b>	<b>100 %</b>

Dari data interval nilai diatas, siswa yang mendapatkan nilai kurang dari KKM yaitu 75 atau yang termasuk dalam kategori kurang sebanyak 0 siswa (0%), yang

mendapatkan nilai 75-83 atau dalam kategori cukup yaitu sebanyak 30 siswa (100%), yang mendapatkan nilai 84-92 atau dalam ketegori baik sebanyak 0 siswa (0,00%), dan yang mendapatkan nilai 93-100 atau dalam kategori sangat baik sebanyak 0 siswa (0,00%).

Dari uraian diatas, apabila dilihat dari grafik akan nampak seperti dibawah:



**Gambar 4.8.** Grafik Rentang Nilai Sikap Siklus I

**Tabel 4.9.** Deskripsi Ketuntasan menggiring bola metode lari zig zag siklus I

Kriteria Ketuntasan	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
0 – 74	Tidak Tuntas	21	70,0%
75 – 100	Tuntas	9	30,0%
<b>Jumlah</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan keterangan dari data diatas setelah melakukan siklus I di UPT SMA Negeri 1 Palopo, kelas XII MIPA 3 bahwa hasil belajar peserta didik pada pelajaran PENJAS materi sepak bola khususnya menggiring bola tahun ajaran 2019/2020 belum melampaui kriteria ketuntasan minimal.

Pada pelaksanaan siklus I belum menunjukkan adanya hasil yang diharapkan dari penerapan model pembelajaran menggiring bola melewati cuns pada materi pokok sepak bola. Peserta didik belum mampu mengikuti atau menyesuaikan diri terhadap kegiatan pembelajaran yang diterapkan. Suasana kelas belum kondusif sehingga pendidik harus sering mengkondisikan kelas pada saat di dalam dan diluar kelas (dilapangan) agar lebih tenang. Sebagian peserta didik masih mementingkan diri sendiri daripada kerja kelompok.

Hasil pengamatan yang didapatkan oleh peneliti dalam siklus I, adalah sebagai berikut:

- a) Peserta didik belum terbiasa, sehingga pelaksanaan pembelajaran PENJAS materi sepak bola menggiring bola dengan metode menggiring lurus kedepan.
- b) Peserta didik masih takut mempresentasikan atau mengeluarkan potensi maksimalnya di depan, sehingga pendidik harus menunjuk peserta didik untuk maju mempraktekkan teknik menngiring bola.
- c) Peserta didik masih banyak bermain sehingga bola sulit untuk di kuasai.

#### **4. Refleksi**

Setelah melaksanakan pembelajaran pada siklus I, peneliti menyimpulkan hasil pelaksanaan pembelajaran sebagai berikut:

- a) Peneliti masih kurang menguasai alur pembelajaran, proses pembelajaran pada materi sepak bola.
- b) Masih banyak peserta didik yang bermain dalam proses pembelajaran berlangsung.
- c) Peserta didik kurang aktif pada saat proses belajar mengajar berlangsung

Berdasarkan refleksi, tabel dan grafik di atas, dapat disimpulkan bahwa indikator penilaian rata-rata nilai pada materi pokok sepak bola belum terpenuhi, Serta indikator ketuntasan belajar masih belum terpenuhi, dengan demikian diperlukan perbaikan pada siklus II.

#### **4.1.2 laporan Siklus II**

##### **1. perencanaan Tindakan**

Berdasarkan hasil refleksi yang di lakukan setelah siklus I maka pada siklus ini bersifat sebagai perbaikan dari rencana awal yang telah di susun di siklus I. Ada pun langkah langkah perencanaan pada siklus ini adalah sebagai berikut:

- a) Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang sesuai dengan kurikulum 2013
- b) Menyiapkan pedoman observasi dan lembar observasi untuk mengamati dan menilai aktifitas peserta didik
- c) Menyiapkan catatan lapangan untuk mencatat berita acara pelaksanaan pembelajaran
- d) Menyiapkan perlengkapan pendukung jalannya penelitian

##### **2. Pelaksanaan Tindakan**

###### **Pertemuan I**

Pada pelaksanaan Tindakan siklus II yang di lakukan dalam satu kali pertemuan dengan alokasi waktu 3 jam pelajaran (3 x 45menit) dengan materi menjelaskan

dan mempraktekkan teknik dasar menggiring bola. Tahap pelaksanaan ini merupakan peerapan dari Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang di buat pada tahap perencanaan. Pada pelaksanaan pertemuan pertama peserta didik yang hadir dalam pemblajaan siklus II berjumlah 30 peserta didik, adapun penereapan dari RPP tersebut sebagai brikut:

**a. Kegiatan pendahuluan**

- 1) Peneliti mengucapkan salam dan mengajak semua peserta didik berdoa sebelum pembelajaran dimulai.
- b. Peneliti memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan peneliti
- c. Peneliti mengecek kehadiran peserta didik pada siklus I peserta didik yang hadir 30.
- d. Peneliti menyampaikan rencana kegitan yang akan di laksanakan
- e. Peneliti menyampaikan topik,tujuan dan manfaat pembelajaran

**b. Kegiatan inti**

- 1) Peneliti mengarahkan peserta didik kemudian melakukan pemanasan
- 2) peneliti menjelaskan maetri serta pemateri memberikan contoh menggirin bola.
- 3) Peserta didik mempraktekan apa yang di contohkan Peneliti
- 4) Peneliti mengamati pserta didik

**c. Kegiatan penutup**

- 1) Menarik kesimpulan atas materi sepakbola yang telah di pelajari
- 2) Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya

- 3) Menutup pembelajaran dengan salam dan doa

### **pertemuan Kedua**

Pembelajaran PENJAS materi sepakbola dengan menerapkan metode lari zig zag pada siklus II dilaksanakan dalam dua kali pertemuan yang berlangsung selama 3 jam (3x45 menit). Siklus II pertemuan kedua di laksanakan pada tanggal 23 september 2020, yang di hadiri pembimbing dan juga guru PENJAS UPT SMA Negeri1 Palaopo. materi pada siklus II adalah menjelaskan materi seputar sepak bola dan latar belakang dari permainan sepakbola kemudian lebih memperjelas teknik menggiring bola dengan penerapan metode lari zig zag. Tahapan yang di laksanaakan pada siklus II sebagai berikut:

#### **a. Kegiatan pendahuluan**

- 1) Peneliti mengucapkan salam dan mengajak semua peserta didik berdoa sebelum pembelajaran dimulai.
- 2) Peneliti memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan peneliti
- 3) Peneliti mengecek kehadiran peserta didik pada siklus II peserta didik yang hadir 30.
- 4) Peneliti menyampaikan rencana kegiatan yang akan di laksanakan
- 5) Peneliti menyampaikan topik,tujuan dan manfaat pembelajaran

#### **b. Keegiatam inti**

- 1) Peneliti mengarahkan peserta didik kemudian melakukan pemanasan.
- 2) peneliti menjelaskan maetri serta pematери memberikan contoh menggirin bola.
- 3) Peserta didik mempraktekan apa yang di contohkan Peneliti.

- 4) Peneliti mengamati Apektif dan koognitif peserta didik .
- 5) Peserta didik mengerjakan soal yang di berikan oleh peneliti.

**c. Kegiatan penutup**

- 1) Menarik kesimpulan atas materi sepakbola yang telah di pelajari.
- 2) Mengumpul lembaran jawaban peserta didik.
- 3) Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikut.
- 4) Menutup pembelajaran dengan salam dan doa

**3. pengamatan**

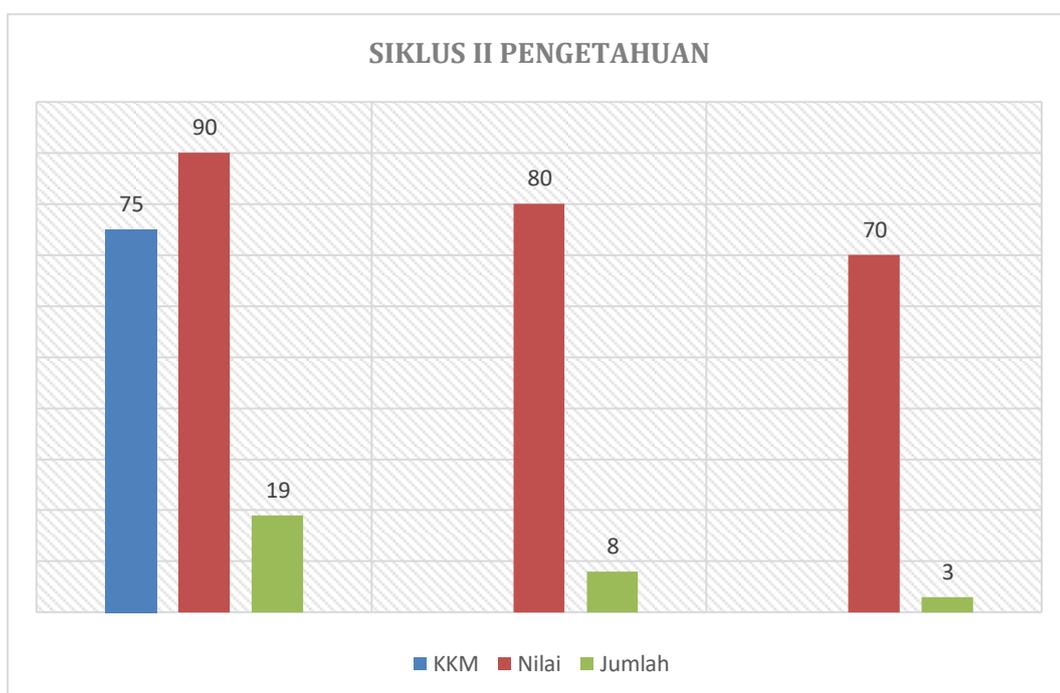
Hasil belajar peserta didik pada siklus II, berdasarkan nili yang diperoleh pada tes akhir siklus I lampiran, dari 30 peserta didik, rata-rata nilai peserta didik 85,33% dalam aspek pengetahuan, nilai rata-rata peserta didik 80,33% dalam aspek keterampilan dan nilai rata-rata peserta didik 84,63% dalam aspek sikap. Hasil belajar peserta didik pada siklus II dapat dilihat pada tabel dan grafik sebagai berikut:

**1. Pengetahuan**

**Tabel 4.10.** Hasil Tes Pengetahuan Siklus II

No	Kriteria	Hasil
1	Nilai Tertinggi	90
2	Nilai Terendah	70
3	Rata-rata Nilai	85,33
4	Tuntas	27
5	Tidak Tuntas	3
6	KKM	75

Dari tabel diatas, terlihat nilai tertinggi dari hasil tes pengetahuan siklus II adalah 90, nilai terendah dari hasil tes pengetahuan siklus II adalah 70, kemudian, nilai rata-rata hasil tes pengetahuan siklus II adalah 85,33. Adapun jumlah siswa yang tuntas pada tes pengetahuan siklus II adalah 27 siswa, dan yang tidak tuntas pada tes pengetahuan siklus II adalah 3 siswa. Sedangkan nilai KKM yang harus di capai siswa adalah 75.



**Gambar 4.9.** Grafik Hasil Tes Pengetahuan Siklus II

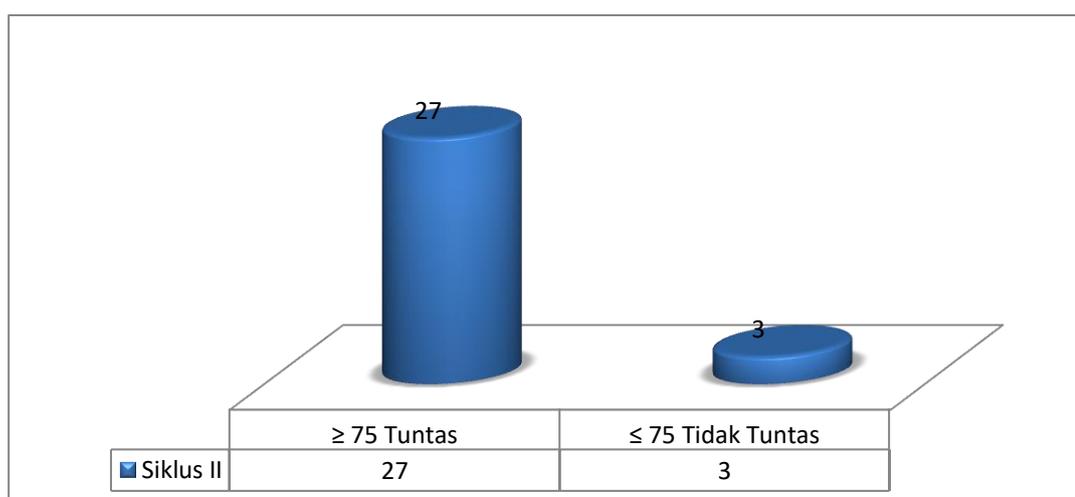
Dari grafik diatas, terlihat bahwa yang mendapatkan nilai 90 sebanyak 19 siswa, yang mendapatkan nilai 80 sebanyak 8 siswa, dan yang mendapatkan nilai 70 sebanyak 3 siswa. Sehingga jumlah siswa yang mencapai KKM 75 adalah 27 siswa (90%) dan yang tidak mencapai KKM 75 adalah 3 siswa (10%).

**Tabel 4.11.** Interval Nilai Pengetahuan Siklus II

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	93-100	Sangat Baik	0	0%
2	84-92	Baik	19	63,3%
3	75-83	Cukup	8	26,7%
4	< 75	Kurang	3	10%
<b>Jawaban</b>			<b>30</b>	<b>100 %</b>

Dari data interval nilai diatas, siswa yang mendapatkan nilai kurang dari KKM yaitu 75 atau yang termasuk dalam kategori kurang sebanyak 3 siswa (10%), yang mendapatkan nilai 75-83 atau dalam kategori cukup yaitu sebanyak 8 siswa (26,7%), yang mendapatkan nilai 84-92 atau dalam ketegori baik sebanyak 19 siswa (63,3%), dan yang mendapatkan nilai 93-100 atau dalam kategori sangat baik sebanyak 0 siswa (0,00%).

Dari uraian diatas, apabila dilihat dari grafik akan nampak seperti dibawah:

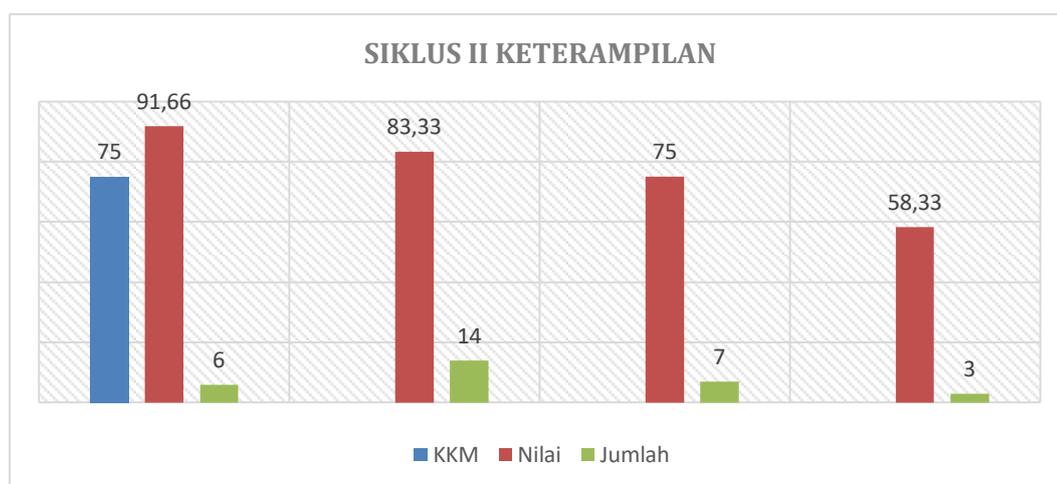
**Gambar 4.10.** Grafik Rentang Nilai Pengetahuan Siklus I

## 2. Keterampilan

**Tabel 4.12.** Hasil Tes Keterampilan Siklus II

No	Kriteria	Hasil
1	Nilai Tertinggi	91,66
2	Nilai Terendah	58,33
3	Rata-rata Nilai	85,33
4	Tuntas	27
5	Tidak Tuntas	3
6	KKM	75

Dari tabel diatas, terlihat nilai tertinggi dari hasil tes keterampilan siklus II adalah 91,66, nilai terendah dari hasil tes keterampilan siklus II adalah 58,33, kemudian, nilai rata-rata hasil tes keterampilan siklus II adalah 85,33. Adapun jumlah siswa yang tuntas pada tes keterampilan siklus II adalah 27 siswa, dan yang tidak tuntas pada tes keterampilan siklus II adalah 3 siswa. Sedangkan nilai KKM yang harus di capai siswa adalah 75.



**Gambar 4.11.** Grafik Hasil Tes Keterampilan Siklus II

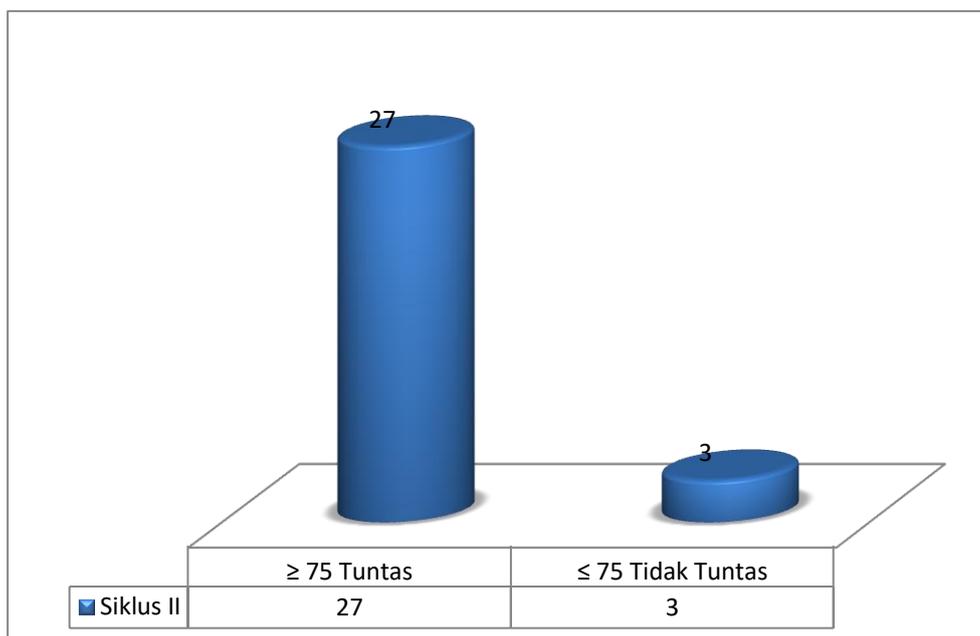
Dari grafik diatas, terlihat bahwa yang mendapatkan nilai 91,66 sebanyak 6 siswa, yang mendapatkan nilai 83,33 sebanyak 14 siswa, yang mendapatkan nilai 75 sebanyak 7 siswa, dan yang mendapatkan nilai 58,33 sebanyak 3 siswa, Sehingga jumlah siswa yang mencapai KKM 75 adalah 27 siswa (90%) dan yang tidak mencapai KKM 75 adalah 3 siswa (10%).

**Tabel 4.13.** Interval Nilai Keterampilan Siklus II

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	93-100	Sangat Baik	0	0%
2	84-92	Baik	6	20%
3	75-83	Cukup	21	70%
4	< 75	Kurang	3	10%
<b>Jawaban</b>			<b>30</b>	<b>100 %</b>

Dari data interval nilai diatas, siswa yang mendapatkan nilai kurang dari KKM yaitu 75 atau yang termasuk dalam kategori kurang sebanyak 3 siswa (10%), yang mendapatkan nilai 75-83 atau dalam kategori cukup yaitu sebanyak 21 siswa (70%), yang mendapatkan nilai 84-92 atau dalam kategori baik sebanyak 6 siswa (20%), dan yang mendapatkan nilai 93-100 atau dalam kategori sangat baik sebanyak 0 siswa (0,00%).

Dari uraian diatas, apabila dilihat dari grafik akan nampak seperti dibawah:



**Gambar 4.12.** Grafik Interval Nilai Keterampilan Siklus II

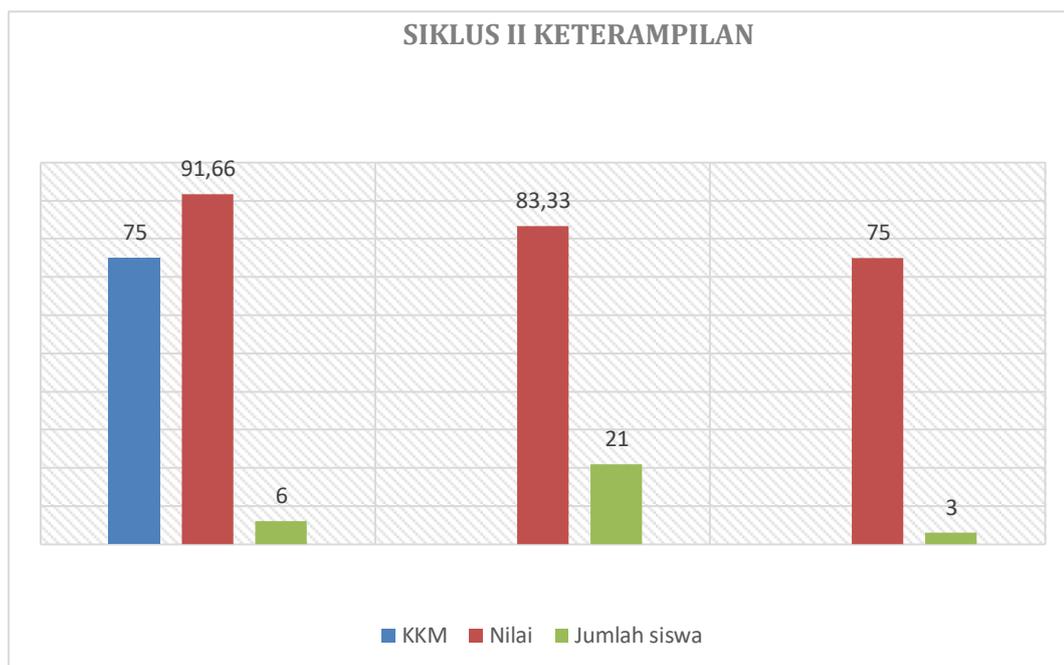
### 3. Sikap

**Tabel 4.14.** Interval Nilai Sikap Siklus II

No	Kriteria	Hasil
1	Nilai Tertinggi	91,66
2	Nilai Terendah	75
3	Rata-rata Nilai	84,63
4	Tuntas	30
5	Tidak Tuntas	0
6	KKM	75

Dari tabel diatas, terlihat nilai tertinggi dari hasil tes sikap siklus II adalah 91,66 nilai terendah dari hasil tes sikap siklus II adalah 75, kemudian, nilai rata-rata

hasil tes sikap siklus II adalah 84,63. Adapun jumlah siswa yang tuntas pada tes sikap keterampilan siklus II adalah 30 siswa, dan yang tidak tuntas pada tes sikap siklus II adalah 0 siswa. Sedangkan nilai KKM yang harus di capai siswa adalah 75.



**Gambar 4.13.** Grafik Hasil Tes Sikap Siklus II

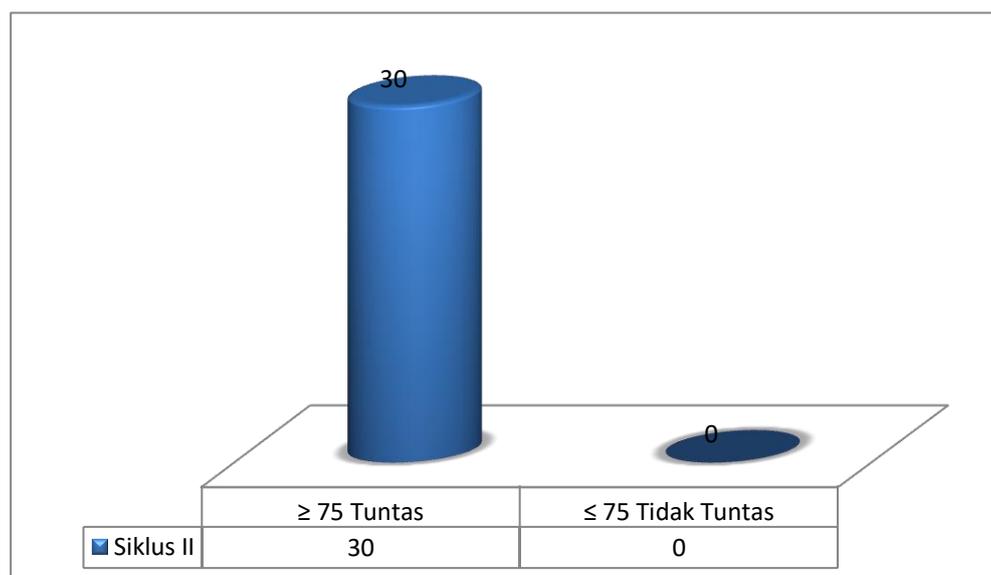
Dari grafik diatas, terlihat bahwa yang mendapatkan nilai 91,66 sebanyak 6 siswa, yang mendapatkan nilai 83,33 sebanyak 21 siswa, dan yang mendapatkan nilai 75 sebanyak 3 siswa, , Sehingga jumlah siswa yang mencapai KKM 75 adalah 27 siswa (90%) dan yang tidak mencapai KKM 75 adalah 3 siswa (10%).

**Tabel 4.15.** Interval Nilai Sikap Siklus II

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	93-100	Sangat Baik	0	0%
2	84-92	Baik	6	20%
3	75-83	Cukup	27	80%
4	< 75	Kurang	0	0%
<b>Jawaban</b>			<b>30</b>	<b>100 %</b>

Dari data interval nilai diatas, siswa yang mendapatkan nilai kurang dari KKM yaitu 75 atau yang termasuk dalam kategori kurang sebanyak 0 siswa (0%), yang mendapatkan nilai 75-83 atau dalam kategori cukup yaitu sebanyak 27 siswa (80%), yang mendapatkan nilai 84-92 atau dalam ketegori baik sebanyak 6 siswa (20%), dan yang mendapatkan nilai 93-100 atau dalam kategori sangat baik sebanyak 0 siswa (0,00%).

Dari uraian diatas, apabila dilihat dari grafik akan nampak seperti dibawah:

**Gambar 4.14.** Grafik Rentang Nilai Sikap Siklus II

**Tabel 4.16** Deskripsi Ketuntasan menggiring bola menggunakan metode lari zig zag siklus II

Kriteria Ketuntasan	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
0 – 74	Tidak Tuntas	3	10%
75 – 100	Tuntas	27	90%
<b>Jumlah</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan keterangan dari data diatas setelah melakukan siklus II di UPT SMA Negeri 1 Palopo, kelas XII MIPA 3 bahwa hasil belajar peserta didik pada pelajaran PENJAS materi sepak bola khususnya menggiring bola tahun ajaran 2019/2020 telah melampaui kriteria ketuntasan.

Pada pelaksanaan siklus II telah menunjukkan adanya hasil yang diharapkan dari penerapan model pembelajaran menggiring bola lurus ke depan pada materi pokok sepak bola. Peserta didik telah mampu mengikuti atau menyesuaikan diri terhadap kegiatan pembelajaran yang diterapkan. Suasana kelas yang kondusif sehingga pendidik mampu mengkondisikan kelas pada saat di dalam dan diluar kelas (dilapangan).

Hasil pengamatan yang didapatkan oleh peneliti dalam siklus II, adalah sebagai berikut:

- a) Peserta didik mulai terbiasa, sehingga pelaksanaan pembelajaran PENJAS materi sepak bola menggiring bola dengan penerapan metode lari zig zag.
- b) Peserta didik sudah berani maju mempraktekkan teknik menggiring bola.
- c) Sebagian besar peserta didik telah aktif dalam mengikuti pembelajaran.
- d) Peserta didik mampu menjawab soal dengan benar.

#### 4) Refleksi

Berdasarkan data data yang diperoleh peneliti menunjukkan bahwa siklus II sudah cukup baik dari pada sebelumnya. Meningkatkan hasil belajar peserta didik pada materi sepakbola terutama dalam pengemangan psikomotor ditandai dengan meningkatnya hasil praktek dan kemampuan peserta didik pada saat bermain sepakbola dan peneliti memutuskan untuk tidak diadakannya siklu III.

Pembelajaran pada siklus II telah menunjukkan peningkatan dan perubahan yang positif, diimana susasana belajar terlihat kondusif. Peserta sudah dapat menyesuaikan diri terhadap penerapan metode lari zig zag pada materi sepakbola khusnya menggiring bola.

Berdasarkan refleksi, tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa pada siklus II hasil belajar telah mencapai indikator keberhasilan yang diinginkan oleh peneliti, dengan demikian tidak perlu di lakukan siklus III.

#### 4.2 Pembahasan

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini meliputi 2 siklus yang terdiri dari siklus I dan siklus II. Setiap siklus terdiri dari beberapa tahapan, yaitu tahap perencanaan (*Planning*), tahap tindakan, tahap pengamatan (*Observasi*), dan refleksi. Pada siklus II tahap yang dilakukan merupakan perbaikan dari siklus yang sebelumnya. Hasil yang diperoleh pada penelitian ini terdiri dari data tes yang berupa tingkat pembelajaran menggiring bola dalam permainan sepakbola melalui metode lari zig zag. Hasil dari kedua siklus tersebut digunakan untuk mengetahui peningkatan pembelajaran Pendidikan jasmani dan Kesehatan materi teknik dasar menggiring

bola dalam permainan sepakbola siswa kelas XII MIPA 3, UPT SMA Negeri 1 Palopo.

Data yang diperoleh sebelum dan setelah dilaksanakan tindakan menunjukkan adanya peningkatan pembelajaran yang ditunjukkan dengan hasil pembelajaran siswa. Hasil tes siklus I diperoleh sebanyak 19 siswa (63,3%) tuntas dan 11 siswa (36,7%) tidak tuntas. Kemudian pada hasil tes siklus ke II menunjukkan 27 siswa (90%) tuntas dan 3 siswa (10%) tidak tuntas. Berdasarkan hasil rata-rata yang diperoleh tersebut, maka dapat dikatakan terjadi peningkatan pada siklus II dari siklus I. Kemudian 3 siswa yang dinyatakan tidak tuntas diberikan penanganan khusus untuk memperbaiki teknik dasar menggiring bola.

Berdasarkan penelitian diatas menunjukkan bahwa dengan pengemasan pembelajaran yang disesuaikan dengan kemampuan dan tingkat kesulitan teknik dasar yang diajarkan mampu memberikan perubahan yang signifikan pada peningkatan pembelajaran dasar menggiring bola pada siswa. Hal ini mengingat pada sebagian besar guru masih menerapkan pola pembelajaran konvensional yang kurang disukai siswa dan mudah bosan. Dimana guru hanya menjelaskan lalu mempraktekkan. Dengan keadaan ini membuat pembelajaran dasar menggiring bola pada permainan sepakbola siswa tidak memiliki kemampuan teknik dasar yang baik.

Pembelajaran yang dikemas dengan sedemikian rupa yang mampu memberikan kesempatan bagi siswa mengenali dirinya seberapa jauh penguasaan teknik dasarnya dan memberikan kesempatan siswa untuk mengasah kemampuan

mereka dengan cara diberikan metod lari zig zag. Dengan memberikan metode tersebut siswa berkembang dengan tahap-tahap yang sesuai dengan kemampuannya akan memberikan kontribusi yang positif. Hal ini dikarenakan pembelajaran dasar menggiring bola dalam permainan sepakbola memiliki ketentuan tertentu agar dapat melakukan pembelajaran dengan baik. Secara khusus pembelajaran dasar menggiring bola yang baik akan menjadikan pemain yang mampu melewati lawan dengan muda.

Kegiatan belajar mengajar harus diciptkan suasana yang baik agar mudah diterima oleh siswa. Selain agar mudah diterima oleh siswa seorang guru juga harus kreatif memberikan sebuah metode pembelajaran sehingga siswa tidak cepat bosan pada saat melakukan pembelajaran disekolah. Hal ini disebabkan karena setiap siswa memiliki karakter dan tingkat pembelajaran yang berbeda-beda sehingga harus memberikan pembelajaran yang bisa membuat mereka lebih aktif agar tidak cepat jenuh saat pembelajaran.

Tingkat kesulitan materi yang diajarkan juga dapat mempengaruhi cepat lambatnya siswa dalam menguasai teknik dasar tersebut. Sehingga guru harus mampu menjembatani keterbatasan tersebut. Disamping itu, lingkungan sekolah juga bisa mempengaruhi tingkat penguasaan siswa terhadap materi yang diajarkan. Hal ini seperti kualitas sarana dan prasarana yang dimiliki oleh sekolah. Dengan memiliki saran yang lengkap, maka guru akan mudah memberikan materi pembelajaran. Secara khusus pemberian metode lari zig zag dalam materi teknik dasar menggiring dalam permainan sepakbola akan mampu memberikan

kesempatan kepada siswa untuk mampu berpikir kritis, menemukan masalah serta mencari sendiri jawaban dari masalah tersebut.

Proses pembelajaran menggunakan metode lari zig zag bertujuan agar siswa dapat mengembangkan pemikiran mereka serta lebih aktif dalam proses pembelajaran. Teknik dasar menggiring bola diawali dengan posisi badan, perkenaan kaki ke bola serta teknik awalan dan akhir. Hal ini menunjukkan bahwa teknik dasar menggiring bola dengan baik sangat mempengaruhi permainan. Jika tekniknya benar maka pemain akan mudah melewati lawan dengan baik.

Setelah dilakukan pembelajaran menggunakan metode lari zig zag pada siklus I sudah mulai menunjukkan kemajuan atau peningkatan pembelajaran pada teknik menggiring bola pada permainan sepakbola, meskipun belum sesuai dengan yang diharapkan. Hal ini disebabkan karena baik peneliti maupun siswa belum terbiasa dengan metode lari zig zag. Sebagian besar siswa masih terbiasa dengan metode yang sebenarnya.

Pada pelaksanaan siklus ke II, siswa dan peneliti sudah mulai terbiasa dengan metode lari zig zag, sebagian besar siswa mulai menunjukkan keaktifannya dan keterlibatannya di dalam proses pembelajaran berlangsung. Setelah tiga tahap mulai dari perencanaan, siklus ke I, dan siklus ke II selesai dilaksanakan, maka diperoleh data sebagai berikut :

#### **a. Perolehan Nilai Siswa**

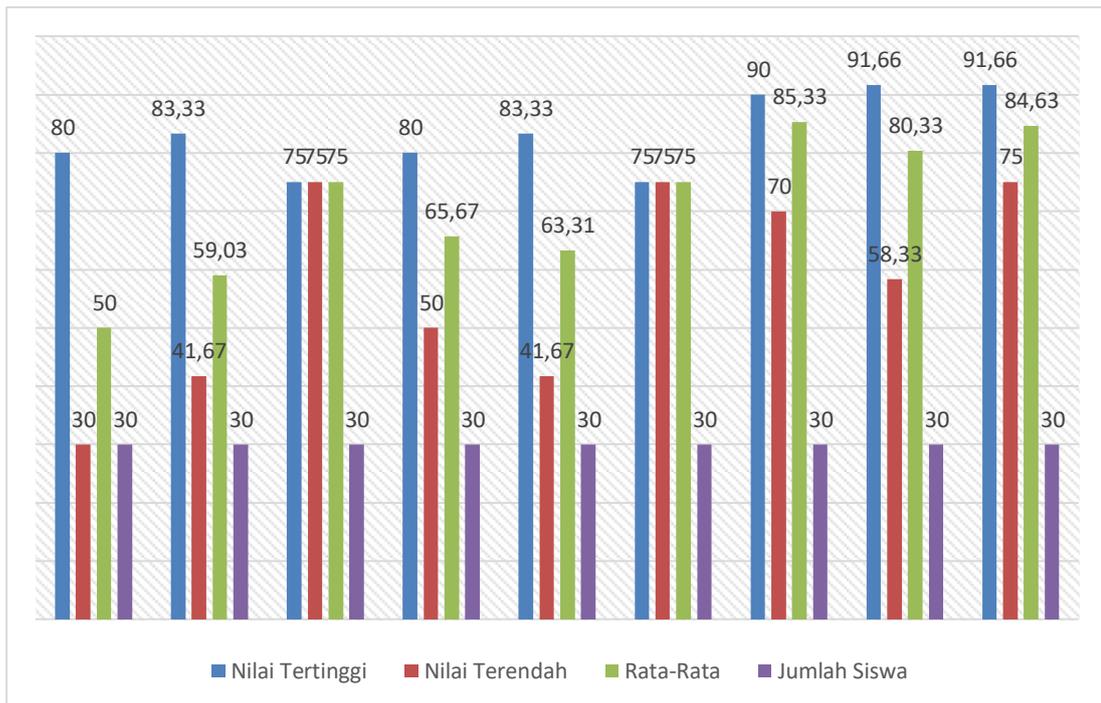
Pada tahap siklus I, nilai terendah siswa dalam aspek pengetahuan adalah 50 dan nilai tertinggi dalam aspek pengetahuan adalah 80 serta. Nilai terendah dalam

aspek keterampilan adalah 41,67 dan nilai tertinggi dalam aspek keterampilan adalah 83,33. Nilai terendah dalam aspek sikap adalah 75 dan nilai tertinggi dalam aspek sikap adalah 75. serta dengan rata-rata nilai pengetahuan 69 serta rata-rata nilai keterampilan adalah 69,43 dan rata-rata nilai sikap adalah 75.

Pada tahap siklus II, nilai terendah siswa dalam aspek pengetahuan adalah 70 dan nilai tertinggi dalam aspek pengetahuan adalah 90 serta. Nilai terendah dalam aspek keterampilan adalah 58,33 dan nilai tertinggi dalam aspek keterampilan adalah 91,66. Nilai terendah dalam aspek sikap adalah 75 dan nilai tertinggi dalam aspek sikap adalah 91,66. serta dengan rata-rata nilai pengetahuan 85,33 serta rata-rata nilai keterampilan adalah 80,33 dan rata-rata nilai sikap adalah 84,63. Perbandingan perolehan nilai tahap dapat dilihat pada tabel grafik sebagai berikut :

**Tabel 4.17.** Perbandingan Perolehan Nilai dari Perencanaan, Siklus I dan II.

No	Kriteria	Perencanaan			Siklus I			Siklus II		
		Pengetahuan	Keterampilan	Sikap	Pengetahuan	Keterampilan	Sikap	Pengetahuan	Keterampilan	Sikap
1	Nilai Tertinggi	80	83,33	75	80	83,33	75	90	91,66	91,66
2	Nilai Terendah	30	41,67	75	50	41,67	75	70	58,33	75
3	Rata-Rata	50	59,03	75	65,67	63,31	75	85,33	80,33	84,63
4	Jumlah	30			30			30		



**Gambar 4.15.** Grafik Perbandingan Perolehan Nilai dari Perencanaan, Siklus I dan II.

Berdasarkan data diatas, menunjukkan bahwa perolehan hasil pembelajaran siswa pada siklus I belum bisa mengalami perubahan yang signifikan dikarenakan belum mencapai indikator keberhasilan atau KKM yang terdapat pada RPP, pada siklus II sudah mengalami perubahan yang signifikan dari siklus sebelumnya.

## **BAB V PENUTUP**

### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan data tiap siklus dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan metode lari zig zag pada mata pelajaran Pendidikan jasmani dengan materi sepakbola teknik menggiring bola pada siswa UPT SMA Negeri 1 Palopo, dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Hal ini ditunjukkan dari meningkatnya hasil penelitian yang telah dilakukan pada siklus I dan siklus II dengan penerapan metode lari zig zag.

### **5.2 Keterbatasan Peneliti**

Walaupun penelitian ini telah dilakukan dengan sepenuh hati, jiwa dan raga peneliti, namun tetap di sadari bahwa penelitian ini tetap tidak lepas dari segala keterbatasan yang ada, baik dari factor internal maupun factor eksternal peserta didik. Keterbatasan peneliti ini antara lain adalah:

- a. Adanya wabah membuat peneliti memiliki banyak keterbatasan.
- b. Peserta didik kemungkinan ada yang belajar sendiri di rumah masing-masing.
- c. Peneliti tidak dapat mengontrol factor factor lain yang mungkin mempengaruhi hasil belajar peserta didik *psikomotor, Afektif* dan *kognitif*.

### **5.3 Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi yaitu: Jika peserta didik dan peneliti tahu bahwa metode lari zig zag mampu meningkatkan kemampuan menggiring bola pada peserta didik, maka

metode lari zig-zag ini dapat di gunakan untuk variasi meningkatkan kemampuan pesrta didik sertah variasai untuk pengambilan nilai peserta didik.

#### **5.4 Saran-Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

- a. Bagi peneliti selanjutnya agar sampel harus lebih dikontrol.
- b. Bagi peneliti selanjutnya agar memberikan metode pembelajaran menggiring bola dengan lebih jelas dan terprogram.
- c. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan program latihan pada penelitian ini.

## DAFTAR RUJUKAN

- Aprianova, Hariadi. 2016 Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Dasar menggiring Bola (*Dribling*) Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tahun. (1) : 63-74
- Azhariat, C. M. 2019. Pengaruh Latihan *Shuttle-Run* dan *Zig-Zag Run* Terhadap Kelincahan Atlet Taekwondo. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 3(1) : 81-88
- Arkunto, Suharsim, Suharjono, dan Supardi. 2017. *Penelitian Tindakan Kelas*. Edisi Revisi. Cetakan Kedua. PT Bumi Aksara. Jakarta.
- Bompa, T.O. (1994). *Theory and Metodologi of Training*. The Key to Athletic Peformance, 3th Edition. Dubuque IOWA: Kendalhunt Publishing Company.
- Effendi, Rhamadansyah. 2017 Peningkatan Pembelajaran Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Menggunakan Modifikasi Bola Plastik (6) : 54-64
- Nenggala, A.K. dan Irwansyah 2017. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Cetakan 1. Grapindo Media Paratama. Bandung
- Sujarwadi dan Sarjianto, Dwi. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Cetakan . 1. PT Intan Pariwira. Jakarta
- Sugiono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif kualitataif dan R&D*. Cetakan Keduapuluhtiga. Alfabeta. Bandung
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Supriadi. A. 2015. *Jurnal hubungan koordinasi mata kakiterhadap keterampilan menggiring bola pada permmainan sepak bola*.
- Udam, Melkianus. 2017. pengaruh Latihan shuttle-run dan zig-zag terhadap kemampuan dribbling bola pada siswa sekolah (SSB) immanuel Usia 13-15 di kabupaten jayapura *jurnal Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan* 3(1): 58-71