



Global Journal Sport Science

<https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjss>

Volume 1, Nomor 1 Januari 2023

e-ISSN: xxxx-xxxx

DOI.10.35458

UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA MELALUI LATIHAN ZIG – ZAG DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI PADA SISWA KELAS X IPA 1 SMA NEGERI 2 BONE

Muh. Syafril¹, Erwan Hafid²

^{1,2} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar

Abstrak

Tujuan penelitian ini dilakukan untuk meningkatkan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Melalui Latihan Zig – Zag Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Pada Siswa Kelas X IPA 1 SMA Negeri 2 Bone. penelitian menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK) yang dalam bahasa Inggris dikenal dengan Classroom Action Research (CAR). Subjek penelitian Tindakan Kelas adalah siswa kelas X SMA Negeri 2 Bone semester I tahun ajaran 2022/2023 yang berjumlah 35 siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah PTK dengan menggunakan 2 siklus. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa (1). Peningkatan keterampilan menggiring bola melalui metode latihan dasar kelincahan dengan bola, akan lebih lanjut diberikan pada siswa untuk meningkatkan prestasinya baik dalam kegiatan proses belajar mengajar maupun dalam hal prestasi dalam bermain sepakbola. (2). Dengan model pembelajaran di dalam penelitian ini ternyata memberikan hasil yang baik dan dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola, khususnya pada siswa kelas X IPA 1 SMA Negeri 2 Bone.

Kata Kunci: Upaya, keterampilan Menggiring, Latihan zig-zag, sepakbola, pendidikan jasmani

PENDAHULUAN

Pembinaan dan pengembangan olahraga adalah bagian dari upaya peningkatan sumber daya manusia yang lebih diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental, dan rohani serta untuk pembentukan watak, kepribadian, disiplin dan sportifitas serta peningkatan prestasi yang dapat mengharumkan nama bangsa, dan mampu bersaing dengan negara lain.

Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang perlu untuk dibina dan dikembangkan. Oleh karena itu pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya untuk mengembangkan ranah jasmani saja, akan tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, kejujuran, kerjasama, dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik dan mental, intelektual, emosional, spiritual dan social. Aktifitas pengajaran yang diberikan harus sistematis dengan metode-metode pengajaran yang menyenangkan, sehingga aktifitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan kreatif, inovatif, terampil yang dapat meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Sesuai dengan karakteristik siswa SMA dengan usia antara 15-18 tahun yaitu perkembangan fisik sangat menonjol dan perlu untuk dikembangkan dengan efisien, walaupun sebenarnya pada masa ini mereka masih cenderung suka bermain. Untuk itu guru harus mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif, disamping memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa. Pada masa usia tersebut seluruh aspek perkembangan manusia baik itu kognitif, psikomotorik, dan afektif mengalami perubahan. Perubahan yang paling mencolok adalah pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikologisnya.

Sepakbola sebagai salah satu pokok bahasan yang diajarkan pada pendidikan jasmani di sekolah, termasuk di SMA merupakan pelajaran yang membutuhkan kemampuan guru dalam proses belajar mengajar.

Dari hasil pengamatan yang dilakukan oleh penulis selama melakukan observasi Pemantapan Kemampuan Mengajar dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani dengan materi ajar sepakbola, ada kecenderungan bahwa siswa hanya ingin langsung bermain bola tanpa memperhatikan bahwa pentingnya latihan kondisi fisik, teknik dan strategi sebelum bermain agar hasil yang dicapai dapat semaksimal mungkin. Sehingga pada saat pembelajaran, siswa mengalami kendala dalam kemampuan menggiring bola. Hal ini terlihat disaat menggiring bola kurang baik dimana kemampuan merangkaikan kemampuan menggiring bola dan kelincahan melewati lawan yang sangat kurang sehingga dengan mudah di rebut oleh pemain lainnya. Kegagalan itu diakibatkan atau diprediksikan antara lain karena teknik dasar para pemain dalam hal ini siswa yang relative masih kurang, khususnya dalam hal kemampuan menggiring bola. Hal ini terjadi karena faktor dari siswa tersebut yang belum menyadari bahwa penguasaan suatu keterampilan tanpa didahului oleh proses belajar atau latihan itu sangat penting.

Berangkat dari uraian tersebut ditemukan masalah bahwa dari 35 jumlah siswa, hanya 18 orang (45 %) yang tuntas dalam pembelajaran. Sisanya ada 22 orang (55 %) yang belum tuntas. Adapun rincian masalah yang belum tuntas yaitu 11 orang menggiring bola yang jauh dari kaki dan 11 orang yang memiliki kelincahan kaki yang kurang dalam menggiring bola.

Untuk itu, berdasarkan uraian di atas penulis melakukan sebuah penelitian dengan judul “Upaya Meningkatkan Keterampilan Menggiring Bola (*Dribbling*) Dalam Permainan Sepakbola Melalui Metode Latihan Zig-Zag Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Pada Siswa SMA Negeri 2 Bone Tahun Pelajaran 2022/2023”

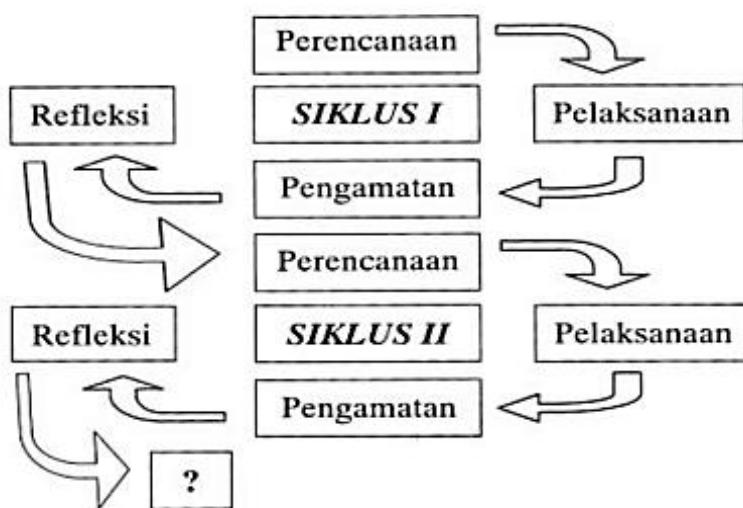
METODE

Jenis penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian tindakan kelas (PTK) dalam bentuk siklus. Penelitian ini merupakan sarana yang tepat buat seorang guru agar dapat senantiasa mengembangkan dan meningkatkan kualitas dari proses pembelajaran yang dilakukan atau dengan kata lain mutu pengelolaan proses pembelajaran dapat ditingkatkan. penelitian ini dilaksanakan pada semester ganjil tahun pelajaran 2022/2023 mulai dari bulan Oktober sampai dengan bulan November 2023, Penelitian ini akan kami lakukan di SMA Negeri 2 Bone. Yang menjadi subjek penelitian adalah siswa kelas X SMA Negeri 2 Bone semester I tahun ajaran 2022/2023 yang berjumlah 35 siswa

Metode penelitian yang dilaksanakan di kelas XI Jurusan Teknik Komputer Jaringan-1 SMK Negeri 2 Makassar ini menggunakan rancangan penelitian tindakan kelas (PTK) yang terdiri atas dua siklus, masing-masing siklus terdiri dari perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi.

Penelitian Tindakan Kelas ini diawali dengan refleksi awal yang dilakukan untuk mengetahui sejauh mana masalah yang ditempuh oleh siswa yang akan dijadikan sebagai subjek penelitian. Apabila masalah telah ditemukan, maka selanjutnya peneliti melakukan tahap perencanaan penelitian. Penelitian ini terdiri dari 2 (dua) siklus dengan perincian sebagai berikut :

1. Siklus I dilaksanakan selama 4 kali pertemuan (2x40 menit).
2. Siklus II juga dilaksanakan dalam 4 kali pertemuan (2x40 menit).



Gambar. 1 Siklus penelitian tindakan kelas

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh untuk memberikan jawaban terhadap masalah penelitian yang dikemukakan memerlukan dua jenis siklus penelitian. Hasil dari kedua siklus tersebut dapat diuraikan secara singkat sebagai berikut:

Siklus I

Pada tahap siklus I ini berlangsung selama 4 kali pertemuan dimana pada pertemuan I – III diberikan metode latihan dasar kelincahan dengan bola dan pada pertemuan ke-4 diadakan evaluasi/tes menggiring siklus I. Pelaksanaan tindakan pada siklus ini menggunakan rencana tindakan yang telah disusun pada Bab III di atas, adapun hasil penelitian pada siklus I ini adalah sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil observasi melalui pengamatan didapatkan beberapa hal yang berdampak positif yang dapat mendukung pencapaian tujuan pembelajaran secara maksimal, yaitu:
 - a. Dengan gambaran yang diberikan oleh guru, siswa dapat mengetahui materi yang akan dilakukan dengan baik.
 - b. Penyampaian tujuan pembelajaran memberikan dampak positif bagi siswa karena siswa dapat mengetahui arah dan tujuan yang ingin dicapai.
 - c. Dengan memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya, siswa dapat mengetahui tentang teknik-teknik yang belum mereka ketahui.

- d. Di dalam mengikuti metode latihan dasar kelincahan dengan bola, siswa cukup antusias dan bergairah meskipun panas matahari begitu menyengat.
- e. Pemberian semangat terhadap siswa dengan kata-kata bagus, acuan jempol dan tepuk tangan sangat efektif dalam memotivasi siswa.
2. Dampak negatif yang dapat menghambat pencapaian tujuan pembelajaran adalah sebagai berikut:
- Masih ada siswa yang selalu bermain dalam mengikuti latihan dasar kelincahan dengan bola.
 - Siswa yang berada pada barisan belakang kurang mendengarkan penjelasan yang diberikan oleh guru sehingga dapat memperlambat waktu pelaksanaan.
 - Masih ada siswa yang tidak datang pada saat latihan dengan berbagai macam alasan.
 - Hasil yang diperoleh siswa pada saat tes menggiring belum mencapai tujuan yang diinginkan karena masih ada siswa yang catatan waktu keterampilan menggiringnya di atas 13,99 detik dengan persentase keberhasilan sekitar 45%. Adapun data-data yang diperoleh :

Tabel 5. Hasil Tes Siklus I Peserta Didik Kelas X IPA 1 SMA Neg.2 Bone Dalam Menggiring Bola

No	Nama Siswa	L/ P	Aspek penilaian yaitu kemampuan, teknik, dan koordinasi geraknya				Total	Persentase/Konversi Nilai	Ket.
			Waktu (1)	-2	-3				
1	Ahmad Al Ghazali	L	11,88	3	2	2	7	77%	Berhasil
2	Ahmad Yani	L	13,56	3	2	2	7	77%	Berhasil
3	Aidil Adha	L	14,23	2	2	2	6	66%	Kurang berhasil
4	A.Hayat Sang Abdi	L	15,45	2	2	1	5	55%	Kurang berhasil
5	A.Irvan Fadel	L	10,56	3	3	3	9	100%	Berhasil
6	Kaharuddin	L	16,88	2	2	1	5	55%	Kurang berhasil
7	Khaikal	L	11,23	3	2	2	7	77%	Berhasil
8	Muh.Fadli	L	12,45	3	2	2	7	77%	Berhasil
9	Muh. Ikbal Fatur R.	L	15,56	2	2	1	5	55%	Kurang berhasil
10	Muh.Syawal	L	10,45	3	3	3	9	100%	Berhasil
11	Muh. Fauzan	L	11,23	3	3	2	8	88%	Berhasil
12	Muh. Irwan Syahyadi	L	14,78	2	2	2	6	66%	Kurang berhasil
13	Muh. Vikri Triawan	L	12,88	3	2	2	7	77%	Berhasil
14	M.Hasyim Masyuri	L	10,72	3	3	3	9	100%	Berhasil
15	Reza Ramadhan	L	09,98	3	3	3	9	100%	Berhasil

16	A.Abidah Halisah	P	14,23	2	2	2	6	66%	Kurang berhasil
17	A.Ratu Wanua Ugi	P	16,88	2	2	1	5	55%	Kurang berhasil
18	Adriasti Dahri	P	09,98	3	3	3	9	100%	Berhasil
19	Aulia Syahriani	P	14,23	2	2	2	6	66%	Kurang berhasil
20	Eliyana Putri	P	16,88	2	2	1	5	55%	Kurang berhasil
21	Eva Elvarita	P	09,98	3	3	3	9	100%	Berhasil
22	Marsyanda	P	14,23	2	2	2	6	66%	Kurang berhasil
23	Nurul Nabilah Ayu	P	16,88	2	2	1	5	55%	Kurang berhasil
24	Nur Syafira	P	09,98	3	3	3	9	100%	Berhasil
25	Nurul Latifa	P	16,88	2	2	1	5	55%	Kurang berhasil
26	Putri Rahayu Aprilia	P	16,88	2	2	1	5	55%	Kurang berhasil
27	Rasyidatul Isnain	P	09,98	3	3	3	9	100%	Berhasil
28	Reski Anugraeni	P	14,23	2	2	2	6	66%	Kurang berhasil
29	Risma	P	16,88	2	2	1	5	55%	Kurang berhasil
30	Suci Ramadani	P	16,88	2	2	1	5	55%	Kurang berhasil
31	Sulistiana	P	09,98	3	3	3	9	100%	Berhasil
32	Syafika P.	P	14,23	2	2	2	6	66%	Kurang berhasil
33	Zahra Salsabila	P	16,88	2	2	1	5	55%	Kurang berhasil
34	Andi Dea Amanda	P	11,23	3	2	2	7	77%	Berhasil
35	Iin Reski	P	14,23	2	2	2	6	66%	Kurang berhasil

Hasil tes menggiring bola pada siswa kelas XI IPA 1 pada siklus I ini menunjukkan hasil yang cukup baik dengan persentase keberhasilan sebesar 45 %. Adapun perinciannya adalah sebanyak 35 siswa mampu menggiring bola dengan baik yaitu pada rentang nilai 7 – 9 dimana 9 orang mendapat nilai sempurna dengan catatan waktu yang sempurna diikuti dengan teknik dan kepaduan gerak yang sangat memuaskan, selebihnya sebanyak 9 orang mampu melakukan dengan total nilai yang dicapai pada kisaran 7 – 8.

Adapun siswa yang belum mampu mencapai nilai yang diinginkan berjumlah 22 orang yang kisaran nilai yang dicapai berada pada rentang 3 – 6 yang selanjutnya akan diberi tindakan lanjutan pada siklus II berdasarkan refleksi pada siklus I

Refleksi siklus I

Dengan hasil yang diperoleh pada siklus I melalui tindakan yang diberikan, maka dilakukan refleksi. Dengan hasil tes ini, siswa yang melakukan tes menggiring dengan baik serta

termasuk kedalam kualifikasi kategori yang diharapkan akan tetap diikutkan pada pelaksanaan siklus II namun hanya akan membantu teman mereka yang belum mampu menggiring bola dengan baik agar bisa menguasai teknik menggiring bola yang baik. Selain mempertahankan yang sudah baik, guru juga akan melakukan revisi terhadap hal-hal yang masih kurang serta dapat menghambat proses pembelajaran.

Adapun hal-hal yang ingin direvisi pada siklus I dan dilaksanakan pada siklus II adalah sebagai berikut:

1. Guru memberikan penjelasan yang lebih jelas terhadap siswa yang belum mampu menggiring dengan baik mengenai teknik dalam menggiring bola.
2. Guru memberikan pengarahan yang lebih intensif agar siswa memperhatikan apa-apa yang dijelaskan dan dicontohkan oleh guru karena dengan memperhatikan saja belum tentu dipahami apalagi kalau tidak memperhatikan.
3. Guru memberikan bimbingan secara intensif kepada siswa per individu, khususnya siswa yang masih belum bisa menggiring dengan baik, yaitu dari segi penguasaan terhadap bola sewaktu menggiring bola.

Siklus II

Pada siklus II ini pelaksanaannya sama seperti siklus I yaitu selama 4 minggu dengan 4 kali pertemuan dimana pada pertemuan ke-4 diadakan evaluasi. Pelaksanaan tindakan pada siklus II ini merupakan hasil dari refleksi dari siklus I yaitu perlu untuk diberikan penambahan latihan dalam hal penguasaan bola dalam menggiring bola. Oleh karena itu, metode latihan dasar kelincahan dengan menggiring bola secara zig-zag perlu untuk diberi penambahan dalam hal penambahan setnya dari 2 – 3 set menjadi 3 – 6 set.

Adapun dampak positif yang diperoleh pada siklus II ini adalah sebagai berikut :

1. Siswa yang sebelumnya tidak memperhatikan dengan baik penjelasan yang diberikan oleh guru pada siklus I, pada siklus II ini sebagian besar sudah memperhatikan penjelasan dengan baik sehingga pencapaian tujuan pun akan semakin mudah.
2. Siswa yang sudah termasuk kategori baik dalam menggiring bola pada siklus ini cukup berperan penting dalam membimbing teman-teman mereka sehingga mampu menguasai teknik menggiring bola dengan baik. Termasuk salah satu siswa yang agak kaku dalam hal menggiring bola.

Meskipun siswa yang dibina pada siklus II ini tinggal 22 orang namun tetap mendapatkan kendala dalam pelaksanaan tindakan pada siklus II ini yaitu sebagai berikut

1. Masih ada siswa yang tidak memperhatikan dengan baik, dan kebiasaan bermain belum dihilangkan.
2. Faktor dari siswa tersebut yang memang kurang mampu dalam menggiring bola, disebabkan karena tungkai yang kaku dalam bergerak sewaktu mengolah bola.

Adapun data yang diperoleh pada siklus II ini adalah sebagai berikut

Tabel 7. Hasil Tes Siklus II Siswa Kelas X IPA 1 Dalam Menggiring Bola

No	Nama Siswa	L/ P	Nilai sebel um	Aspek penilaian yaitu kemampuan, teknik, dan kordinasi geraknya				Total	Perse ntase/ Konv rsi Nilai	Ket.
				Waktu (1)	-2	-3				
1	Ahmad Al Ghozali	L	6	11,98	3	3	2	8	88%	Berhasil
2	Ahmad Yani	L	5	12,26	3	2	2	7	77%	Berhasil
3	Aidil Adha	L	5	13,55	3	2	2	7	77%	Berhasil
4	A.Hayat Sang Abdi	L	5	09,98	3	3	3	9	100%	Berhasil
5	A.Irvan Fadel	L	6	12,13	3	2	2	7	77%	Berhasil
6	Kaharuddin	L	6	11,98	3	3	2	8	88%	Berhasil
7	Khaikal	L	5	13,25	3	2	2	7	77%	Berhasil
8	Muh. Fadli	L	6	12,89	3	2	2	7	77%	Berhasil
9	Muh. Ikbal Fatur R.	L	5	09,98	3	3	3	9	100%	Berhasil
10	Muh. Syawal	L	6	13,44	3	2	2	7	77%	Berhasil
11	Muh. Fauzan	L	5	11,98	3	3	2	8	88%	Berhasil
12	Muh. Irwan Syahyadi	L	5	12,45	3	2	2	7	77%	Berhasil
13	Muh. Vikri Triawan	L	5	12,13	3	2	2	7	77%	Berhasil
14	M.Hasyim Masyuri	L	6	09,98	3	3	3	9	100%	Berhasil
15	Reza Ramadan	L	5	11,98	3	3	2	8	88%	Berhasil
16	A.Abidah Halisah	P	5	11,98	3	3	2	8	88%	Berhasil
17	A.Ratu Wanua Ugi	P	6	13,44	3	2	2	7	77%	Berhasil
18	Adriasti Dahri	P	5	11,98	3	3	2	8	88%	Berhasil
19	Aulia Syahrani	P	6	11,99	3	3	2	8	88%	Berhasil
20	Eliyana Putri	P	5	09,98	3	3	3	9	100%	Berhasil
21	Eva Elvarita	P	6	11,98	3	3	2	8	88%	Berhasil
22	Marsyanda	P	5	11,98	3	3	2	8	88%	Berhasil

Hasil yang dicapai pada siklus II ini sangat memuaskan bagi peneliti karena dengan hasil seperti ini sudah menjadikan penelitian ini berhasil 100% walaupun kemampuan siswa belum mampu mencapai tingkat kesempurnaan seperti teman- teman mereka yang orang. Hal ini dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, baik itu faktor dari luar maupun dari dalam diri siswa itu sendiri.

Refleksi siklus II

Berdasarkan hasil tindakan pada siklus II, maka tetap diadakan refleksi akhir dalam tindakan ini. Adapun refleksi pada siklus II ini adalah siswa yang masih belum bisa untuk menghilangkan kebiasaan bermain pada saat belajar masih terjadi, ini dikarenakan karakter siswa yang masih labil dan masih cenderung untuk bermain. Namun dalam pelaksanaan tindakan pada siklus II ini sebagian besar siswa sudah bersungguh-sungguh dan aktif serta bersemangat dalam

mengikuti proses tindakan, sehingga kemampuan siswa pun meningkat dalam hal menggiring bola sehingga tujuan yang ingin dicapai pun tercapai.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang menghasilkan data sebagaimana tertera pada tabel di mana pada tes siklus I hasil yang dicapai sudah cukup memuaskan dengan persentase keberhasilan sekitar 45% dengan perincian 35 siswa mampu menggiring bola dengan baik yaitu pada rentang nilai 7 – 9 dimana 9 orang mendapat nilai sempurna dengan catatan waktu yang sempurna diikuti dengan teknik dan kepaduan gerak yang sangat memuaskan, selebihnya sebanyak 9 orang mampu melakukan dengan total nilai yang dicapai pada kisaran 7 – 8.

Namun, masih ada siswa yang belum mampu menggiring bola dengan baik dengan total nilai yang dicapai hanya berada pd kisaran 3–6. Oleh karena itu, diadakan refleksi pada siklus I untuk mengadakan tindakan yang sesuai pada siklus II nantinya. Siswa yang sudah mencapai tujuan yang diinginkan akan tetap diikutkan pada siklus II namun hanya sebagai pembantu dalam hal mengajari teman-temannya yang belum bisa menggiring bola dengan baik.

Berdasarkan refleksi yang dilakukan pada siklus I, maka diadakanlah tindakan pada siklus II dengan mengacu pada kendala-kendala yang dihadapi pada siklus I yaitu dari segi kemampuan mengontrol bola pada saat menggiring bola serta kelincahan dalam berlari melewati rintangan lurus secara zig- zag/belok-belok. Sehingga tindakan yang diberikan pada siklus II tetap seperti tindakan pada siklus I namun dalam hal pengulangannya yang ditambah sehingga dapat membentuk gerakan otomatisasi pada tungkai pada saat menggiring bola serta kelincahan berlari belok-belok pun dapat terbentuk.

Setelah diadakan tindakan pada siklus II, maka diadakanlah tes untuk siklus II. Hasil tes yang diperoleh pada siklus II ini sesuai yang tertera dalam tabel menunjukkan hasil yang sangat memuaskan. Hasil yang diperoleh dari 22 orang siswa yang tersisa walaupun catatan waktu yang dicapai hanya berada pada detik- detik terakhir pada rentang waktu dengan kategori baik dalam hal menggiring bola yaitu sekitaran 12 dan 13 detik dan total nilai yang dicapai 7 – 8. Namun dengan hasil seperti itu sudah dapat mencapai tujuan yang ingin dicapai peneliti dengan persentase keberhasilan sebesar 100%.

Dari hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa metode latihan yang diberikan dapat meningkatkan keterampilan siswa dalam hal menggiring bola. Dengan demikian, sudah tentu metode latihan dasar kelincahan dengan bola memberikan kontribusi baik pada siswa kelas X IPA 1. Dengan model pembelajaran ini dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam permainan sepakbola khususnya dalam hal menggiring bola.

Dengan demikian, perlu menjadi perhatian bagi seorang guru khususnya seorang guru pendidikan jasmani agar memperhatikan model pembelajaran ini untuk diajarkan kepada siswa. Model pembelajaran ternyata mempengaruhi keberhasilan siswa dalam kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka perlu ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Peningkatan keterampilan menggiring bola melalui metode latihan dasar kelincahan dengan bola, akan lebih lanjut diberikan pada siswa untuk meningkatkan prestasinya baik dalam kegiatan proses belajar mengajar maupun dalam hal prestasi dalam bermain sepakbola.
2. Dengan model pembelajaran di dalam penelitian ini ternyata memberikan hasil yang baik dan dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola, khususnya pada siswa kelas X IPA 1 SMA Negeri 2 Bone.

Dari keseluruhan pelaksanaan kegiatan penelitian tindakan kelas (PTK) yang terdiri dari 2 siklus ini, penulis mengakui banyak mengalami hambatan dan tantangan. Oleh karena itu, diharapkan dengan hasil penelitian ini bukanlah menjadi akhir dari sebuah permasalahan, akan tetapi akan menjadi awal dari upaya untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam menggiring bola pada permainan sepakbola bukan hanya pada siswa kelas X IPA 1 SMA Negeri 2 Bone. pada semester 1 tahun pelajaran 2022/2023 ini maupun pada siswa-siswa lainnya.

Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian ini, penulis akan mengemukakan beberapa saran agar dapat menjadi petunjuk baik bagi para guru pendidikan jasmani maupun calon guru pendidikan jasmani dalam proses belajar mengajar di sekolah. Saran-saran tersebut adalah sebagai berikut :

1. Agar para siswa menyadari bahwa sesungguhnya mereka yang membutuhkan ilmu bukan sebaliknya. Oleh karena itu, siswa harus aktif dan responsif serta bersemangat dalam mengikuti pelajaran dan mengurangi kebiasaan terlalu banyak bermain yang tidak sesuai dengan yang diharapkan oleh guru.
2. Pendekatan model pembelajaran ini yaitu latihan dasar kelincahan dengan bola perlu untuk diterapkan baik dalam pembelajaran pendidikan jasmani maupun dalam melatih sepakbola oleh para pelatih karena dapat meningkatkan keterampilan siswa dalam menggiring bola sehingga prestasi pun akan dapat dengan mudah diperoleh.
3. Sekiranya baik guru mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan maupun mahasiswa calon guru dapat menjadikan penelitian ini sebagai masukan dalam upaya meningkatkan kualitas pembelajaran siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Dr. Winardi. 1974. Pengantar Metodologi Research. Bandung: Penerbit Alumni.
- Sanjaya, Wina. 2009. *Buku Penelitian Tindakan Kelas*.Kencana Prenada Media Group
- Arikunto, Suharsimi dkk.2008.*Penelitian Tindakan Kelas*.Jakarta:Bumi Aksara
- Abdullah, Arman. 1984. *Olahraga Untuk Pergururan Tinggi*. Jakarta: Sastra Hudaya.
- Haddade, Ilyas, Tola Ismail. 1991. *Penuntun Mengajar dan Melatih Sepakbola*. Diktat FPOK IKIP Ujungpandang.
- Eric C. Batty, 2008. *Latihan Metode Baru Sepakbola Serangan*. Bandung: CV.Pionir Jaya.
- Muhajir, 2004. *Pendidikan Jasmani, Teori dan Praktek SMA*. Jakarta: Erlangga. Salim, Agus. 2008. *Buku Pintar Sepakbola*. Bandung: Penerbit Nuansa.
- Mansur, Nur Fadli. 2010. Upaya Meningkatkan Keterampilan Menggiring Bola (Dribbling) Dalam Permainan Sepakbola Melalui Metode Latihan Dasar Kelincahan Dengan Bola Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Makassar: Skripsi FIK UNM