

**UPAYA MENINGKATKAN *DRIBBLE* OLAHRAGA SEPAK BOLA MELALUI
METODE BERMAIN SISWA XI SMAN 1 CERENTI**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau*



OLEH :

NOFRI FERNANDO F
NPM. 156611154

Pembimbing Utama

Romi Cendra, M.Pd
NPK: 1016058703

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2019**

PENGESAHAN SKRIPSI

JUDUL :

**UPAYA MENINGKATKAN *DRIBBLE* OLAHRAGA SEPAK BOLA
MELALUI METODE BERMAIN SISWA XI
SMAN 1 CERENTI**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Nofri Fernando F
NPM : 156611154
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

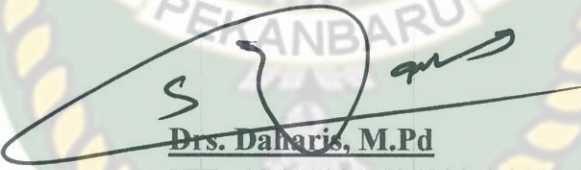
TIM PEMBIMBING

Pembimbing Utama


Romi Cendra, M.Pd

NPK: 1016058703

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi


Drs. Daharis, M.Pd

NIP. 19611231 196802 1 002

NIDN. 0020046109

Skripsi ini telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam Riau
Wakil Dekan Bidang Akademik


Sri Amrah, S.Pd, M.Si

NPK. 19701007 199803 2 002

NIDN. 0007107005

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Nofri Fernando F
NPM : 156611154
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan *Dribble* Olahraga Sepak Bola Melalui Metode Bermain Siswa XI SMAN 1 Cerenti

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama



Romi Cendra, M.Pd

NPK: 1016058703

Mengetahui Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam Riau



Drs. Daharis, MPd

NIP. 19611231 196802 1 002

NIDN. 0020046109

Pembina Tkt 1/IV b/Lektor Kepala

Sertifikasi Pendidik: 101345502295

SURAT KETERANGAN

Kami Pembimbing Skripsi dengan ini menerangkan bahwa Mahasiswa yang tersebut dibawah ini :

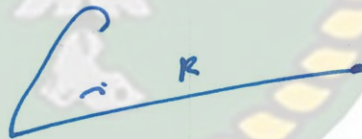
Nama : Nofri Fernando F
NPM : 156611154
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah Selesai Menyusun Skripsi Dengan Judul :

“UPAYA MENINGKATKAN *DRIBBLE* OLAHRAGA SEPAK BOLA MELALUI METODE BERMAIN SISWA XI SMAN 1 CERENTI”

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Pembimbing Utama



Romi Cendra, M.Pd

NPK: 1016058703

ABSTRAK

Nofri Fernando F. 2019. Upaya Meningkatkan Dribble Olahraga Sepak Bola Melalui Metode Bermain Siswa XI SMA N 1 Cerenti

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar *dribble* bola melalui metode bermain pada kelas XI SMA Negeri 1 Cerenti Kecamatan Cerenti Kabupaten Kuantan Singingi. Jenis penelitian ini merupakan PTK. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa XI SMA Negeri 1 Cerenti Kecamatan Cerenti Kabupaten Kuantan Singingi yang terdiri dari 31 siswa dengan jumlah siswa laki-laki sebanyak 14 orang dan siswa perempuan sebanyak 17 orang. Berdasarkan hasil pengolahan data pada pelaksanaan siklus I terdapat 19 siswa yang mencapai nilai KKM dengan persentase 61%, dan 12 siswa yang belum mencapai nilai KKM dengan persentase 38%. Maka penelitian ini dilanjutkan dengan pelaksanaan siklus II dan hasilnya meningkat dengan jumlah 31 siswa yang mencapai nilai KKM sebanyak 24 orang dengan persentase 77% dan 7 siswa yang belum mencapai KKM dengan persentase 23%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan hasil belajar *dribble* bola siswa melalui metode bermain pada kelas XI SMA Negeri 1 Cerenti Kecamatan Cerenti Kabupaten Kuantan Singingi

Kata Kunci : Metode Bermain, Meningkatkan Hasil Belajar *Dribble* Bola.

ABSTRACT

Nofri Fernando F. 2019. Efforts To Improve The Dribble Of Football Sports Through The Method Of Playing XI Students Of SMA N 1 Cerenti











The purpose of this study was to improve the learning outcomes of dribble balls through playing methods in class XI S of SMA Negeri 1 Cerenti, Cerenti District, Kuantan Singingi District. This type of research is PTK. The subjects in this study were XI students of SMA Negeri 1 Cerenti, Cerenti Subdistrict, Kuantan Singingi Regency consisting of 31 students with a total of 14 male students and 17 female students. Based on the results of data processing in the implementation of the first cycle there were 19 students who achieved the KKM value with a percentage of 61%, and 12 students who had not yet achieved the KKM value with a percentage of 38%. Then this study continued with the implementation of the second cycle and the results increased with the number of 31 students who achieved KKM scores of 24 people with a percentage of 77% and 7 students who had not reached the KKM with a percentage of 23%. Thus it can be concluded that there is an increase in student dribble ball learning outcomes through the playing method in class XI of SMA Negeri 1 Cerenti, Cerenti District, Kuantan Singingi District

Keywords: Playing Method, Improving Learning Outcomes of Dribble Ball.

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah Dilaksanakan Bimbingan Skripsi Terhadap:

Nama : Nofri Fernando F
NPM : 156611154
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Pembimbing Utama : Romi Cendra, M.Pd
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan *Dribble* Olahraga Sepak Bola Melalui Metode Bermain Siswa XI SMAN 1 Cerenti

No	Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
1	11-12-2018	Penentuan bimbingan I dan II oleh ketua jurusan penjaskesrek.	
2	08-11-2018	Pendaftaran judul pada sekretaris jurusan.	
3	15-01-2019	Sesuaikan format yang sudah ada, teori perbaiki, lihat buku-buku PTK yang lain.	
4	23-01-2019	Pedoman skripsi yang sudah ada.	
5	10-02-2019	Buat penilaian untuk kerja.	
6	26-06-2019	Acc proposal untuk diseminarkan.	
7	10-07-2019	Seminar proposal.	
8	13-07-2019	Perbaiki setelah seminar dan lanjutkan pengambilan data.	
9	30-11-2019	Perbaiki sesuai saran (Bab IV)	
10	06-12-2019	Acc untuk diujikan	

Pekanbaru,
Wakil Dekan
Bidang Akademik


Dr. Sri Amnah, S.Pd, MSi
NIP. 190701007 199803 2 002
Penata III C/Lektor
NIDN. 0007107005

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nofri Fernando F
NPM : 156611154
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan *Dribble* Olahraga Sepak Bola Melalui Metode Bermain Siswa XI SMAN 1 Cerenti

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil kerja saya sendiri kecuali kutipan (baik langsung maupun tidak langsung), saya ambil dari berbagai sumber dan tersebutkan sumbernya. Secara ilmiah saya bertanggung jawab atas kebenaran data dan fakta skripsi ini.

Pekanbaru, November 2019

Saya yang menyatakan,



Nofri Fernando F
NPM. 156611154

KATA PENGANTAR



Dengan nama Allah SWT yang maha pengasih lagi maha penyayang, segala puji dan syukur kehadiran Allah SWT, karena berkat dan rahmatnyalah maka penulis dapat menyelesaikan proposal ini dengan judul “UPAYA MENINGKATKAN DRIBBLE OLAHRAGA SEPAK BOLA MELALUI METODE BERMAIN SISWA XI SMA NEGERI 1 CERENTT”. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk mengikuti seminar skripsi pada Jurusan Pendidikan penjas kesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Dalam penyusunan proposal ini, penulis memahami banyak mendapatkan bimbingan dan bantuan yang bermanfaat dari berbagai pihak, Maka dari itu. Pada kesempatan ini perkenalkan penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
2. Bapak Drs. Daharis, M.Pd ketua jurusan pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi pada fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas islam riau Pekanbaru.
3. Ibu Merlina Sari, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
4. Bapak Romi Cendra, M.Pd selaku pembimbing yang telah banyak memberi masukan dan saran dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.

5. Seluruh Dosen Program Studi penjaskesrek yang telah banyak membekali penulis dengan ilmu pengetahuan dan bimbingan skripsi ini.
6. Seluruh keluarga besar yang selalu memberikan motivasi dan semangat sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh keluarga besar SMA NEGERI 1 CERENTI yang selalu memberikan motivasi dan semangat sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
8. Dan semua rekan-rekan penulis khususnya penjaskesrek angkatan 2015 yang telah banyak memberikan bantuan, pendapat, informasi, dan dorongan semangat sehingga penulis termotivasi untuk menyelesaikan skripsi ini secepat mungkin, dan Kepada semua pihak yang telah membantu penulis yang tidak dapat disebutkan satu persatu namanya, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberikan imbalan pahala yang setimpal kepada semua pihak yang membantu penulis. Penulis menyadari, bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan yang belum sampai pada titik kesempurnaan. Oleh sebab itu, segala kritik dan saran penulis harapkan. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dibidang pendidikan penjaskesrek.

Pekanbaru , Januari 2020
Penulis

Nofri Fernando F

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vi
SURAT PERNYATAAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR GRAFIK	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II : KAJIAN TEORI	
A. Landasan Teori.....	9
1. Hakikat Metode Bermain	9
a. Pengertian Metode Bermain.....	9
b. langkah-langkah metode bermain	11
2. Hakikat <i>Dribble</i> Sepak Bola	12

a. Pengertian <i>Dribble</i>	12
b. Kesalahan-Kesalahan Dalam <i>Dribble</i> Bola	14
c. Variasi Latihan <i>Dribble</i>	14
3. Hakikat Metode Bermain	16
4. Model Permainan <i>Dribble</i> Sepak Bola	18
B. Kerangka Pemikiran.....	21
C. Pertanyaan Penelitian	21
BAB III : METODE PENELITIAN	
A. Bentuk Penelitian	22
B. Subjek Penelitian.....	26
C. Defenisi Operasional.....	26
D. Pengembangan Instrumen Penelitian	27
E. Teknik Pengumpulan Data.....	30
F. Teknik Analisis Data.....	30
BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	33
1. Data Hasil Unjuk Kerja <i>Dribble</i> Bola Pada Kelas IX Melalui Metode Bermain SMA N 1 Cerenti Kecamatan Cerenti Kabupaten Kuantan Singingi Pada Siklus I	33
2. Data Hasil Unjuk Kerja <i>Dribble</i> Bola Pada Kelas IX Melalui Metode bermain SMA N 1 Cerenti Kecamatan Cerenti Kabupaten Kuantan Singingi Pada Siklus II	35
B. Analisis Data	37
1. Analisis Gerakan <i>Dribble</i> Bola Pada Kelas IX Melalui Metode Bermain SMA N 1 Cerenti Kecamatan Cerenti Kabupaten Kuantan Singingi Pada Siklus I	37
2. Analisis Gerakan <i>Dribble</i> Bola Pada Kelas IX Melalui Metode Bermain SMA N 1 Cerenti Kecamatan	

Cerenti Kabupaten Kuantan Singingi Pada Siklus II	38
C. Pembahasan.....	40
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	43
B. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA.....	45



Dokumen ini adalah Arsip Milik :
Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1 : Populasi Kelas IX SMA Negeri 1 Cerenti Kecamatan Cerenti.....	26
Tabel 2 : Rubrik Penilaian Unjuk Kerja Kemampuan <i>Dribble</i> Bola.....	28
Tabel 3 : Format Penilaian.....	29
Tabel 4 : Interval Kategori <i>Dribble</i> Bola.....	31
Tabel 5 : Kategori Aktivitas Guru.....	32
Tabel 6 : Hasil Penelitian Data Frekuensi Siklus I <i>Dribble</i> Bola Melalui Metode Bermain Kelas IX SMA N 1 Cerenti Kecamatan Cerenti Kabupaten Kuantan Singingi.....	34
Tabel 7 : Hasil Penelitian Data Frekuensi Siklus II <i>Dribble</i> Bola Melalui Metode Bermain Kelas IX SMA N 1 Cerenti Kecamatan Cerenti Kabupaten Kuantan Singingi	35
Tabel 8 : Distribusi Frekuensi <i>Dribble</i> Bola Melalui Metode Bermain Kelas IX SMA N 1 Cerenti Kecamatan Cerenti Kabupaten Kuantan Singingi.....	37

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1 : Menggiring Bola Dengan Kaki Bagian Dalam.....	13
Gambar 2 : Menggiring Bola Dengan Kaki Bagian Luar.....	14
Gambar 3 : Menggiring Bola Garis Lurus	17
Gambar 4 : Menggiring Bola Zig Zag.....	18
Gambar 5 : Menggiring Bola Arah Bebas	19
Gambar 6 : Dokumentasi Penelitian <i>Dribble</i> Bola.....	59

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
4.1 Histogram Siklus I <i>Dribble</i> Bola Kelas IX SMA N 1 Cerenti Kecamatan Cerenti Kabupaten Kuantan Singingi.....	34
4.2 Histogram Siklus II <i>Dribble</i> Bola Kelas IX SMA N 1 Cerenti Kecamatan Cerenti Kabupaten Kuantan Singingi.....	36
4.3 Perbandingan Histogram Siklus I dan Siklus II Kelas <i>Dribble</i> Bola Kelas IX SMA N 1 Cerenti Kecamatan Cerenti Kabupaten Kuantan Singingi	40



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Skor Awal Penilaian Teknik Dasar <i>Dribble</i> Bola	45
Lampiran 2. Data Siklus I.....	47
Lampiran 3. Data Siklus II.....	49
Lampiran 4. Pencarian Nilai Siklus I.....	51
Lampiran 5. Pencarian Nilai Siklus II.....	53
Lampiran 6. Analisis Nilai Siklus I.....	55
Lampiran 7. Analisis Nilai Siklus II	56
Lampiran 8. Analisis Data Peningkatan Hasil Belajar Siklus I	57
Lampiran 9. Analisis Data Peningkatan Hasil Belajar Siklus II.....	58
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian.....	57

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut kamus besar bahasa Indonesia, penerbit gita media press, kata olahraga merupakan kata kerja yang diartikan gerak badan agar sehat. Sedangkan menurut para pakar, olahraga adalah sebuah aktivitas manusia yang bertujuan untuk mencapai kesejahteraan (sejahtera jasmani dan sejahtera rohani) manusia itu sendiri. Olahraga sedikit 10 menit setiap hari membuat mental menjadi lebih sehat, pikiran jernih, stres berkurang, dan memicu timbulnya perasaan bahagia, bahwa olahraga membuat peredaran darah menjadi lancar, membakar lemak dan kalori, serta mengurangi resiko darah tinggi dan obesitas, merupakan suatu hal yang diketahui umum Agustin (2010:1).

Olahraga dapat dilakukan oleh semua kalangan tanpa memandang status sosial, umur, ataupun fisik dan fisiknya. Dimana salah satu tujuannya adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani, dan menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat serta memudahkan untuk menjalani aktivitas sehari-hari dengan baik

Berdasar pada Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang keolahragaan pada bagian 3 pasal 34 ayat 1 yang berbunyi pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dan diarahkan sebagai satu kesatuan yang sistematis dan berkesinambungan dengan sistem pendidikan nasional. Dalam penjelasan pasal

tersebut menyebutkan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan bertujuan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, kebugaran jasmani, serta pengembangan minat dan bakat olahraga.

Pendidikan memiliki sasaran paedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan fisik, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental-emosional-sportifitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang Harsono (2001 : 10)

Seorang guru akan merasa puas jika siswanya belajar dengan kesungguhan hati, semangat serta kesadaran diri yang tinggi. Hal ini akan dapat dicapai apabila guru memiliki sikap dan kemampuan secara profesional untuk mengelola proses belajar mengajar yang menyenangkan dan efektif. Dalam kegiatan belajar mengajar terjadi suatu proses komunikasi harus diciptakan atau diwujudkan melalui kegiatan penyampaian dan tukar menukar pesan atau informasi oleh setiap guru kepada peserta didik. Melalui proses komunikasi, pesan atau informasi dapat diserap dan dihayati orang lain. Supaya tidak ada kesesatan dalam proses komunikasi, perlu digunakan sarana atau alat untuk membantu proses belajar mengajar.

Berdasarkan kemampuan yang harus dimiliki dengan baik oleh seorang guru adalah kemampuan membuat perencanaan pembelajaran dengan baik, mampu menyajikan rencana pembelajaran secara tepat, mampu mengadakan evaluasi terhadap hasil proses pembelajaran serta mampu melaksanakan tindak lanjut. Pada kenyataannya tidak semua guru mampu mengatasi adanya masalah, bahkan ada guru yang mendiagnosis begitu saja masalah dikarenakan adanya tuntutan target dan keterbatasan waktu. Akibatnya siswa tidak memperoleh pengetahuan belajar yang cukup, hal ini dapat dilihat dari hasil evaluasi yang dilakukan setiap proses pembelajaran berlangsung. Apabila permasalahan tersebut dibiarkan terus-menerus dan tidak segera diatasi, akan berdampak pada kualitas pembelajaran berikutnya, baik dalam proses maupun pembelajaran siswa. Oleh karena itu seorang guru yang profesional dituntut jujur pada diri sendiri, mau dan mampu mengungkapkan adanya permasalahan pembelajaran yang dikelolanya. Berbekal kejujuran dan kesadaran tersebut, peneliti mencoba merenung, merefleksikan diri, dan akhirnya mencoba mengidentifikasi masalah yang terjadi dalam pembelajaran yang dilakukan.

Keberhasilan pembelajaran ditunjukkan dengan dikuasainya materi pembelajaran oleh siswa. Ketika dilakukan tes formatif mata pelajaran pendidikan jasmani dengan materi dribble bola dalam sepak bola pada siswa kelas XI SMA NEGERI 1 Kecamatan Cerenti Kabupaten Kuantan Singingi terdapat kesenjangan antara harapan dan kenyataan. Hanya 15 siswa dari 31 siswa yang mencapai nilai

ketuntasan belajar dribel bola dalam sepak bola minimal, yaitu 75. Ini membuktikan rendahnya tingkat penyerapan materi yang diajarkan.

Jika kondisi ini dibiarkan jelas akan berdampak buruk bagi siswa dalam proses dan pembelajaran selanjutnya. Sadar akan keadaan tersebut, peneliti mencoba melakukan upaya peningkatan pembelajaran dribel bola dalam sepak bola dengan metode bermain yaitu dribel bola garis lurus, dribel bola zig-zag, dribel bola arah bebas.

Menurut pengamatan peneliti, siswa-siswa kelas XI SMA NEGERI 1 Kecamatan Cerenti Kabupaten Kuantan Singingi dalam melakukan dribel bola dalam sepak bola, perkenaan kaki dengan bola, ketepatan gerakan dan kecepatan gerakan kurang baik. Secara umum dapat dikemukakan bahwa, unsur utama penyebab kurangnya pencapaian dribel bola pada siswa adalah teknik perkenaan kaki dengan bola, ketepatan gerakan dan kecepatan gerakan kurang baik. Faktor penyebabnya adalah kurang memahami teknik dribel bola dan kurang termotivasinya melakukan gerakan dribel dan kurang tepatnya metode yang digunakan. Dalam upaya meningkatkan teknik dribel bola, perlu memperhatikan faktor-faktor dasar penyebabnya.

Pada umumnya, kekurangan yang dimiliki siswa pada saat dribel bola yaitu teknik perkenaan kaki dengan bola, ketepatan gerakan dan kecepatan gerakan, menyebabkan teknik dribel kuran baik, sehingga gerakan mendribel bola yang

dilakukan kurang optimal. Keadaan tersebut perlu upaya pemecahan masalah. Salah satu upaya pemecahan masalah yang dapat dilakukan yaitu, dengan memberikan pelajaran yang bertujuan untuk memperbaiki teknik drible bola yang lebih baik.

Salah satu masalah menarik dalam peningkatan sepak bola adalah menyangkut metode pembelajarannya. Metode pembelajaran yang digunakan sangat berpengaruh terhadap hasil yang dicapai. Dalam praktik pembelajaran sepak bola di sekolah, umumnya guru hanya menekankan pada pencapaian hasil, tanpa berusaha memperbaiki metode dan proses pembelajarannya. Dalam pembelajaran teknik sepak bola yang dilakukan para guru pendidikan jasmani di sekolah pelaksanaannya hanya ke lapangan, lalu siswa diberikan materi teknik drible bola dalam sepak bola, kemudian siswa disuruh mempraktikkan secara berulang-ulang dan diukur hasilnya. Tetapi model pembelajaran seperti itu seringkali tidak menarik dan membosankan, sehingga siswa malas mempelajari gerakanya sehingga hasilnya pun menjadi kurang optimal.

Guru perlu mencoba mengadakan pembaharuan dalam pembelajaran, dengan menyesuaikan karakteristik siswa sehingga siswa lebih tertarik untuk aktif berpartisipasi dalam proses pembelajaran. Anak akan merasa senang jika melaksanakan kegiatan yang sifatnya menggembirakan. Pembelajaran teknik drible bola dalam sepak bola dapat dilakukan dengan bentuk lain yang menyerupai dan mengarah pada pembentukan gerak keterampilan drible bola dalam sepak bola. Bentuk pembelajaran seperti ini dapat disebut pembelajaran dengan metode tidak

langsung. Salah satu bentuk pembelajaran secara tidak langsung adalah metode bermain. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti berkeinginan meneliti tentang peningkatan pembelajaran gerak dasar dribble bola dalam sepak bola menggunakan metode bermain pada siswa kelas XI SMA NEGERI 1 Kecamatan Cerenti Kabupaten Kuantan Singingi.

Dari beberapa fenomena diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian yaitu tentang “Upaya Meningkatkan Dribble Olahraga Sepak Bola Melalui Metode Bermain Siswa XI SMA Negeri 1 Cerenti”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Masih ada di antara siswa kurang memahami teknik dribble dalam olahraga sepak bola.
2. Masih ada di antara siswa kurang termotivasi melakukan gerakan dribble dalam olahraga sepak bola.
3. guru kurang menggunakan metode yang tepat guna dalam mengajarkan gerakan dribble dalam olahraga sepak bola.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat terbatasnya kemampuan peneliti baik dari segi waktu, tenaga dan biaya, agar penulisan ini tidak terlepas dari permasalahan yang telah

dikemukakan diatas, maka peneliti membatasi yaitu “Upaya Meningkatkan Dribble Olahraga Sepak Bola Melalui Metode Bermain Siswa XI SMA Negeri 1 Cerenti”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan masalah diatas maka dapat dirumuskan permasalahannya yaitu bagaimana Upaya Meningkatkan Dribble Olahraga Sepak Bola Melalui Metode Bermain Siswa XI SMA Negeri 1 Cerenti.?

E. Tujuan Penelitian

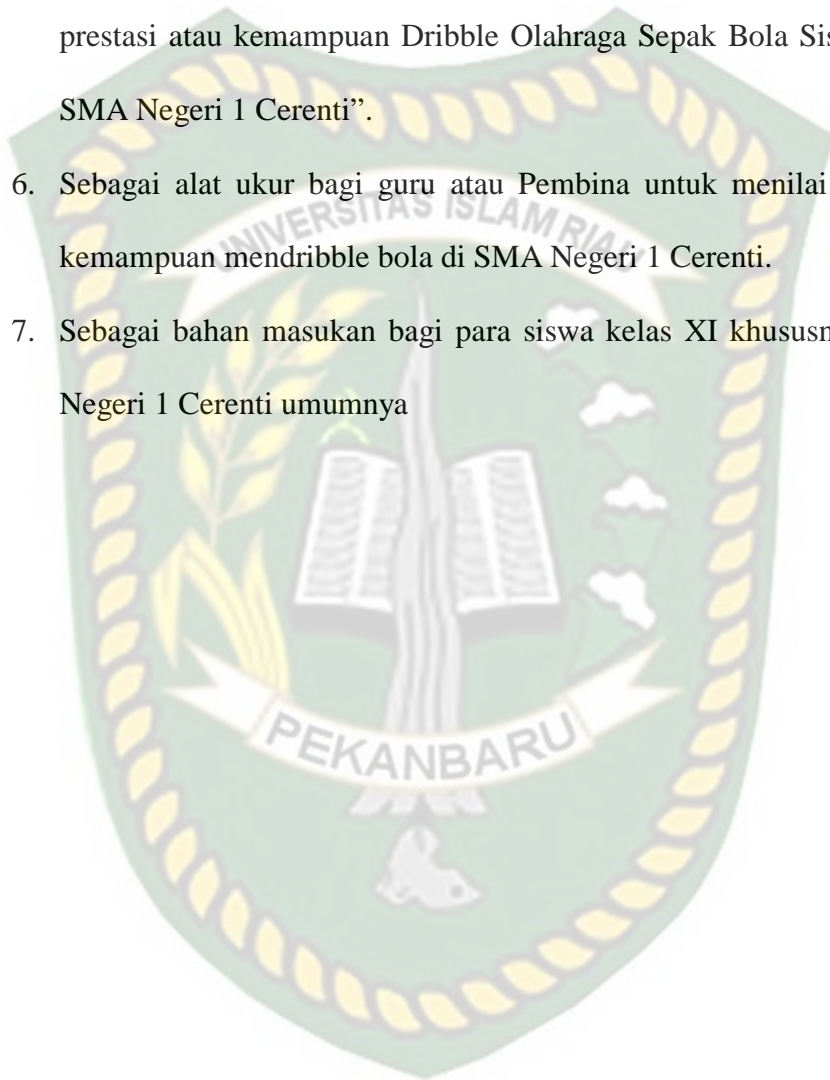
Sesuai dengan perumusan masalahnya maka tujuan penelitian ini adalah : Untuk mengetahui tingkat signifikansi (keberartian) dalam Upaya Meningkatkan Dribble Olahraga Sepak Bola Melalui Metode Bermain Siswa XI SMA Negeri 1 Cerenti”

F. Manfaat Penelitian

Sesuai maksud dan tujuan penelitian maka kegunaan penelitian antara lain sebagai berikut :

1. Penelitian ini merupakan salah satu syarat guna mendapat gelar sarjana pendidikan pada jurusan penjas kesrek pada fakultas keguruan dan ilmu pendidikan di Universitas Islam Riau Pekanbaru.
2. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya inventaris hasil-hasil penelitian dibidang ilmu pendidikan Olahraga sebagai Informasi data sekunder bagi kalangan akademis.
3. Sebagai panduan bagi pembaca dalam meningkatkan prestasi.

4. Sebagai masukan dan ilmu pada fakultas keguruan dan ilmu pendidikan khususnya dan bagi Universitas Islam Riau Pada Umumnya.
5. Sebagai bahan masukan bagi Guru/Pembina dalam rangka meningkatkan prestasi atau kemampuan Dribble Olahraga Sepak Bola Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Cerenti”.
6. Sebagai alat ukur bagi guru atau Pembina untuk menilai prestasi atau kemampuan mendribble bola di SMA Negeri 1 Cerenti.
7. Sebagai bahan masukan bagi para siswa kelas XI khususnya dan SMA Negeri 1 Cerenti umumnya



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Pembelajaran

a. Pengertian Pembelajaran

Pembelajaran terdiri dari proses mengajar dan belajar, dimana mengajar dan belajar merupakan suatu proses yang saling berkaitan. Berkaitan dengan pembelajaran. Di dalam dunia pendidikan, pembelajaran dapat diartikan adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh guru secara terprogram untuk membuat siswa aktif dalam mencapai tujuan belajar. Menurut Wina (2011: 147) menyatakan bahwa: metode pembelajaran adalah cara yang digunakan untuk mengimplementasikan rencana yang sudah disusun dalam kegiatan nyata agar tujuan yang telah disusun tercapai secara optimal.

Menurut Libertus (2017) pembelajaran merupakan suatu proses untuk memfasilitasi peserta didik agar dapat memperoleh pengetahuan dengan memanfaatkan lingkungan belajar. Sedangkan Perdana (2016) Pembelajaran merupakan konsep yang terkait dengan proses belajar mengajar.

Sedangkan pembelajaran pendidikan jasmani adalah suatu kegiatan pembelajaran yang di dalam pengajarannya menekankan aktifitas gerak dan jasmani serta usaha yang dilakukan secara sadar melalui pendidikan untuk

merangsang pertumbuhan dan perkembangan siswa untuk tampil sebagai insan sehat baik dalam bertindak, tingkah laku, pikiran, dan mental. (Rosmaini, 2014).

Berdasarkan pengertian belajar dan pembelajaran di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran merupakan suatu upaya yang dilakukan dengan sengaja oleh pendidik untuk menyampaikan ilmu pengetahuan, mengorganisasi, dan menciptakan sistem lingkungan dengan berbagai metode sehingga siswa dapat melakukan kegiatan belajar secara efektif dan efisien serta dengan hasil optimal. Sedangkan pembelajaran dribble bola adalah proses belajar mengajar dribble bola agar siswa memperoleh pengertian, kecakapan, ketangkasan, atau keterampilan tentang gerak dribble bola yang diajarkan.

b. Tujuan Pembelajaran

Dalam proses pembelajaran terdapat komponen siswa dalam proses belajar dan guru yang memberikan materi pembelajaran (mengajar). Untuk menyajikan seperangkat kegiatan pembelajaran yang bertujuan untuk tercapainya tujuan yang diinginkan, salah satunya menerapkan metode pembelajaran yang baik dan tepat. Metode pembelajaran yang diterapkan hendaknya mengacu pada pertemuan yang terarah dan pemecahan masalah tersebut merupakan pendekatan yang membantu tercapainya tujuan dengan mengacu pada metode pembelajaran yang terkendali, dengan seksama menyusun seri-seri pembelajaran yang memberi urutan pembelajaran terhadap tujuan yang telah dirumuskan.

Menurut Wina, (2011: 86) menyatakan bahwa, tujuan pembelajaran adalah kemampuan (kompetensi) atau keterampilan yang diharapkan dapat dimiliki setelah mereka melakukan proses pembelajaran tertentu. Selanjutnya Islammuddin (2012: 173) menambahkan metode pembelajaran merupakan factor-faktor yang turut menentukan tingkat keberhasilan siswa dalam mengikuti pembelajaran.

Penerapan metode yang akan mempengaruhi tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Dengan metode pembelajaran yang tepat akan dapat membangkitkan motivasi belajar siswa, sehingga akan mendukung pencapaian pembelajaran lebih optimal. Menurut Wina (2011: 147), keberhasilan implementasi strategi pembelajaran sangat tergantung pada cara guru menggunakan metode pembelajaran.

Menurut Rodiansah Dkk (2018) metode bermain secara umum merupakan alat bantu dalam proses pembelajaran, yang dapat dipergunakan untuk merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan kemampuan atau keterampilan pembelajaran sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar yang dimanfaatkan untuk mencapai tujuan pembelajaran.

Pembelajaran olahraga khususnya pada kemampuan drible bola kaki pada siswa menggunakan metode bermain sebenarnya sangat menyenangkan karna anak didik lebih kreatif, aktif dan menemukan dunia sesungguhnya yang tadi

dikurung dikelas ketika melihat halaman sekolah khususnya drible bola kaki, bola tidak keras dan lembut bahkan siswa sambil bergurau menjadi sangat berbeda Burhansyah (2016).

Secara umum kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani melibatkan aktivitas fisik, demikian halnya dalam belajar drible bola. Salah satu faktor keberhasilan guru dalam menyampaikan materi yang diajarkan dipengaruhi oleh metode atau gaya mengajar. (Rosmaini, 2014).

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa, metode adalah suatu cara yang dipilih serta yang dilakukan untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Dalam hal ini metode pembelajaran gerak dasar drible bola dengan metode bermain untuk meningkatkan kemampuan drible bola.

2. Hakikat Permainan Sepak Bola

Charlim (2010 : 7) sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu saling berhadapan dimana tiap regu anggotanya berjumlah sebelas orang sehingga dalam regu sepak bola disebut kesebelasan.

Muhajir (2013 : 18) sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan menepak bola kian kemari untuk diperebutkan para pemain, dengan tujuan untuk memasukan bola kegawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola.

Menurut sukinyani (2013) sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara meneyepak bola ke berbagai arah, tujuannya adalah untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tim sendiri agar tidak kemasukan bola. Bagian badan yang tidak boleh digunakan untuk memainkan bola adalah tangan. Namun, hanya penjaga gawang yang dibolehkan memainkan bola dengan tangan.

Hampir semua cabang olahraga membutuhkan unsur-unsur fisik seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya ledak, daya tahan dan koordinasi. Satu unsur penting yang berguna dalam penguasaan keterampilan berolahraga diantaranya adalah koordinasi. Beberapa contohnya adalah dalam olahraga sepak bola, ketika seorang pemain melakukan dribble bola maka selain kekuatan, kelenturan, peran koordinasi mata dan kaki dan kelincahan kaki akan memiliki keuntungan dapat menggiring bola dengan sempurna pada daerah yang di inginkan sehingga sulit dijangkau oleh lawan.

Kecendrungan kita selama ini mengartikan koordinasi sebagai kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa unsur serta menjadi satu gerakan. Menurut sajoto (1995:9) koordinasi berasal dari kata *coordination* adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam suatu pola gerakan tunggal secara efektif, lebih lanjut harsono (2001:38) koordinasi adalah kemampuan bio motorik yang sangat kompleks. Misalnya dalam bermain sepak bola,

seorang pemain akan kelihatan mempunyai koordinasi yang baik bila ia dapat bergerak kearah yang di inginkan sambil mendribble bola dengan teknik yang benar.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata, tangan dan kaki adalah suatu kemampuan seseorang dalam mengkoordinasikan mata, tangan dan kaki kedalam rangkaian gerakan yang utuh, menyeluruh dan terus menerus secara cepat dan tepat dalam irama gerak yang terkontrol.

1. Hakikat dribble bola

Dribble adalah melakukan gerakan menendang bola secara terputus-putus dan dilakukan secara berlahan-lahan. Menggiring bola dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar. Secara umum tujuan menggiring bola adalah melewati lawan, mendekati sasaran, mengecoh lawan, mengubah irama permainan dan sebagainya. Muhajir (2016 : 31).

Variasi latihan dalam kegiatan mengajar dimaksudkan sebagai perubahan dalam pengajaran yang di kelompokkan menjadi tiga bagian yaitu variasi gaya, penggunaan alat dan pola interaksi dalam kelas. Demikian pula pendapat Harsono (2001 : 121) untuk mencegah kemungkinan timbulnya kebosanan berlatih ini, seorang guru harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dan metode bermain dalam latihan.

- a.** Menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam

1. Posisi awal : berdiri menghadap arah gerakan,pandangan kedepan, posisi kedua lengan disamping, badan agak terentang, pergelangan kaki diputar keluar dan dikunci.
2. Gerakan : dorong bola dengan kaki bagian dalam kearah depan dengan posisi kak agak dibuka kedepan bersamaan kaki tumpu ikut bergerak, bola bergerak kedepan tidak jauh dari kaki dipermukaan tanah.
3. Akhir gerakan : (1) bola bergulir di atas tanah, di depan badan, (2) tumpuan berat badan berada pada kaki yang tidak di gunakan menggiring bola, (3) pandangan kedepan arah bola.



Gambar.1 Menggiring Bola Kaki Bagian Dalam
Kemendikbud (2017:4)

- b. Menggiring bola menggunakan punggung kaki**
1. Posisi awal: berdiri menghadap arah gerakan,pandangan kedepan, posisi kedua lengan disamping, badan agak terentang, pergelangan kaki diputar keluar dan dikunci.
 2. Gerakan : dorong bola dengan kaki bagian dalam kearah depan dengan posisi kak agak dibuka kedepan bersamaan kaki tumpu ikut bergerak, bola bergerak kedepan tidak jauh dari kaki dipermukaan tanah.

3. Akhir gerakan : bola bergulir di atas tanah, di depan bola, tumpuan berat badan berada pada kaki yang tidak di gunakan menggiring bola, pandangan kedepan ke arah bola, berat badan agak condong ke depan.



Gambar 2. Menggiring Bola Kaki Bagian Luar
Kemendikbud (2017 : 4)

2. Hakikat Metode Bermain

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, pengertian metode adalah cara teratur yang digunakan untuk melaksanakan suatu pekerjaan agar tercapat sesuai dengan yang dikehendaki. Pengertian lainnya adalah, metode merupakan cara kerja yang bersistem untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna mencapai tujuan yang ditentukan.

Permainan adalah suatu kegiatan yang menarik, menantang dan bisa menimbulkan kesenangan yang unik, baik dilakukan oleh seorang atau lebih, yang dilakukan oleh anak-anak atau orang dewasa, orang tua atau muda, miskin atau kaya, laki-laki atau perempuan”. Pendekatan bermain merupakan bentuk pembelajaran

yang dirancang dalam bentuk permainan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia. (Perdana, 2016).

Menurut Djawa (2017) istilah permainan sangat erat hubungannya dengan kata bermain, yang sama-sama memiliki kata dasar main. Bermain dan permainan adalah suatu kegiatan yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari. Setiap manusia pada dasarnya membutuhkan aktivitas bermain tidak hanya untuk mengembangkan aktivitas fisik, tetapi juga social, intelektual dan emosional. ciri-ciri bermain sebagai berikut:

- a. Permainan merupakan kegiatan yang dilakukan secara bebas dan suka rela.
- b. Permainan bukanlah kehidupan “bisa” atau “nyata”. Karena itu bisa diamati secara perilaku anak selama permainan, mereka berbuat pura-pura atau tidak sungguhan.
- c. Permainan berbeda dengan kehidupan sehari-hari, terutama dalam tempat dan waktu. Permainan selalu bermula dan berakhir, dan dilakukan di tempat tertentu. Bertalian dengan syarat di atas, permainan memerlukan peraturan.
- d. Permainan memiliki tujuan yang terdapat dalam kegiatan itu, dan tak berkaitan dengan perolehan keuntungan material.

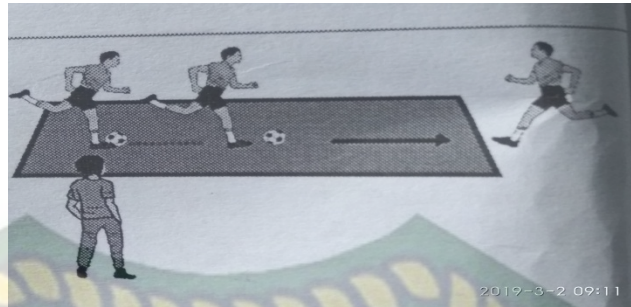
Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa suatu kegiatan dapat dikatakan kegiatan bermain jika aktivitas itu dilakukan secara sadar, suka rela tanpa paksaan dan tak sungguhan dalam batas waktu, tempat dengan tanpa adanya tujuan untuk memperoleh keuntungan material, dan terikat pada peraturan tertentu yang harus dipatuhi bersama.

3. Model Permainan Dribble Sepak Bola

Nuh (2014:15) untuk mempelajari prinsip dasar gerak permainan bola besar melalui permainan sepak bola sebagai alat pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga kesehatan perlu dilakukan secara bertahap dan prosedural, bertahap dalam pembelajaran pola gerak dasar dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit, sedangkan prosedural berkaitan dengan urutan pergerakan yang harus dilakukan.

Berikut adalah bentuk-bentuk aktivitas latihan dengan menggunakan metode bermain dalam sepak bola.

- a. Permainan I.
 1. **Cara pelaksanaan**, aktivitas bermain menggiring bola menggunakan kaki bagian luar, dalam, pada garis lurus menggunakan kaki kanan dan kiri.
 2. **Persiapan**, peserta didik berdiri pada garis star berhadapan untuk menggiring bola dengan jarak lebih kurang 3-6 meter, dilakukan berkelompok 4-6 peserta didik/kelompok, satu kelompok menggunakan satu buah bola.
 3. **Pelaksanaan**, tahap pertama, lakukan gerak menggiring bola kearah teman bergerak jalan, tahap kedua di lanjutkan dengan lari, pada saat sudah sampai pada garis batas, bola di ambil alih oleh pasangan di hadapannya, lalu bola di giring kearah teman yang lainnya yang berada di hadapannya.



Gambar 3. Menggiring Bola Garis Lurus
Kemendikbud (2014:19)

b. Permainan II

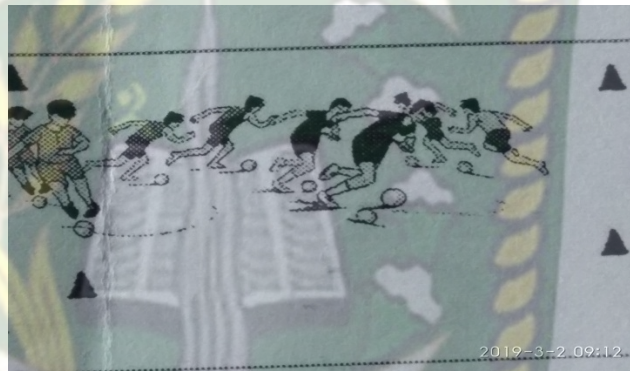
1. **Cara pelaksanaan**, bermain menggiring bola zig-zag menggunakan kaki bagian luar dan dalam kaki menggunakan kaki kanan dan kiri.
2. **Persiapan**, peserta didik berdiri pada garis star, dilakukan berkelompok 4-6 peserta didik/kelompok, menggunakan satu buah bola untuk setiap peserta didik.
3. **Pelaksanaan**, lakukan gerak menggiring bola zig-zag melewati cone yang telah terpasang.



Gambar 4. Menggiring bola zig-zag
Kemendikbud (2014:20)

c. Permainan III

1. *Cara pelaksanaan*, bermain menggiring bola menggunakan kaki bagian luar dan dalam kaki, menggunakan kaki kanan dan kiri.
2. *Persiapan*, peserta didik berdiri berpasangan dengan posisi depan belakang, menggunakan satu buah bola untuk setiap peserta didik.
3. *Pelaksanaan*, lakukan gerak menggiring bola arah bebas, yang berada di belakang mengikuti arah gerak yang berada di depan.



Gambar 5. Menggiring Bola Arah Bebas
Kemendikbud (2014:20)

B. Kerangka Pemikiran

Dribble adalah melakukan gerakan menendang bola secara terputus-putus dan dilakukan secara berlahan-lahan. Menggiring bola dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar. Secara umum tujuan menggiring bola adalah melewati lawan, mendekati sasaran, mengecoh lawan, mengubah irama permainan dan sebagainya.

Variasi latihan dalam kegiatan mengajar dimaksudkan sebagai perubahan dalam pengajaran yang di kelompokkan menjadi tiga bagian yaitu variasi gaya, penggunaan alat dan pola interaksi dalam kelas. Demikian pula pendapat Harsono untuk mencegah kemungkinan timbulnya kebosanan berlatih ini, seorang guru harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dan metode bermain dalam latihan.

Berdasarkan penjelasan tersebut diatas, penulis merumuskan anggapan dasar pada penelitian ini sebagai berikut : semakin baik penerapan metode bermain maka semakin baik pula peningkatan teknik dribble permainan sepak bola pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Cerenti

C. Pertanyaan Penelitian

Dari teori di atas maka dapat dibuat pertanyaan penelitian ini adalah: “Bagaimanakah Upaya Meningkatkan Dribble Olahraga Sepak Bola Melalui Metode Bermain Siswa XI SMA Negeri 1 Cerenti”?.?

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Bentuk Penelitian

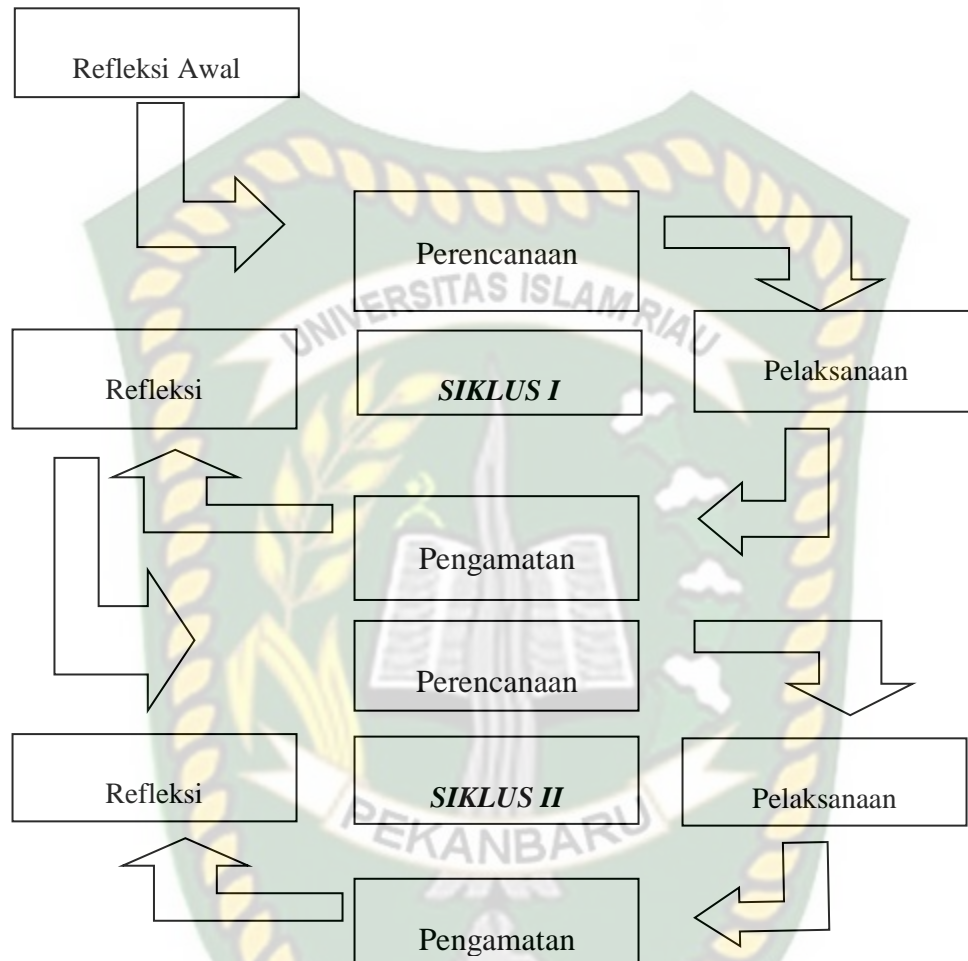
Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas, yaitu penelitian yang dilakukan dalam kelas dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan teknik dribble dengan metode bermain.

Arikunto (2006 : 16) mengatakan penelitian tindakan kelas (PTK) adalah penelitian yang dilakukan di kelas dengan tujuan memperbaiki atau meningkatkan mutu praktik pembelajaran. Mengacu pada pendapat diatas, maka penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas.

Penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang dilakukan oleh guru didalam kelasnya sendiri melalui refleksi diri dengan tujuan untuk memperbaiki kinerja sebagai guru, sehingga hasil belajar siswa meningkat. Dalam penelitian siswa di nilai dari kemampuan teknik dribble sepak bola dengan gerakan yang benar melalui metode bermain.

Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus, PTK menurut Arikunto (2015: 42)

adalah sebagai berikut :



Gambar 1. Siklus Penelitian Tindakan Kelas

a. Siklus I perencanaan

Adapun tahapan-tahapan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Perencanaan (*Planning*)

Pada tahap perencanaan ini peneliti bersama kolaborator berdiskusi untuk menetapkan permasalahan yang dihadapi dalam pembelajaran dribble sepak bola.

Setelah menetapkan permasalahan yang dihadapi kemudian menentukan alat bantu pengajaran yang akan digunakan sekaligus menentukan bentuk pembelajarannya. Adapun alat bantu yang digunakan adalah cone dengan berbagai variasi gerakan yang mengarah pada pembelajaran drible sepak bola. Harapannya melalui pembelajaran drible dengan alat bantu cone ini dapat menjawab kesulitan atau masalah yang dihadapi bagi siswa SMA Negeri 1 Cerenti.

Dalam tahap perencanaan, peneliti bersama kolaborator merencanakan skenario pembelajaran dan juga menyiapkan fasilitas pendukung untuk melaksanakan skenario tindakan tersebut. Secara rinci kegiatan yang dilakukan dalam tahap perencanaan adalah:

- a. Menentukan kolaborator
- b. Konsultasi dengan pihak sekolah tentang rencana kegiatan yang akan dilakukan
- c. Menentukan jadwal penelitian
- d. Tujuan penelitian dan rencana tindakan disosialisasikan kepada kolaborator dan siswa. Peneliti dan kolaborator melakukan tukar pikiran untuk menyamakan persepsi dalam menggunakan kun dalam pembelajaran drible bola
- e. Membuat Rencana Pembelajaran (RPP) pendidikan jasmani dengan materi pokok pembelajaran drible bola
- f. Menyiapkan fasilitas pembelajaran berupa bola dan alat-alat yang digunakan yaitu cone

- g. Peneliti membuat dan menyusun instrumen untuk melakukan monitoring pelaksanaan pembelajaran drible dengan alat bantu cone
- h. Menyiapkan kegiatan refleksi.

2. Melaksanakan Tindakan (*Action*)

Pada tahap ini guru melaksanakan pembelajaran drible bola dalam sepak bola dengan alat bantu cone, sesuai dengan rencana pembelajaran yang telah dibuat sebelumnya. Pada proses pembelajaran tersebut kolaborator mengamati, mencatat, mengomentari terhadap berlangsungnya pembelajaran, berkaitan dengan aktivitas siswa maupun guru.

3. Observasi (*Observation*)

Selama proses pembelajaran berlangsung peneliti mengamati aktivitas pembelajaran yang dilakukan oleh siswa dengan menggunakan lembar pengamatan. Sedangkan dua orang kolaborator melakukan pengamatan terhadap aktivitas siswa selama pembelajaran dan pengamatan terhadap guru selama memimpin jalannya proses pembelajaran menggunakan lembar pengamatan yang telah disediakan oleh peneliti.

4. Refleksi (*Reflection*)

Pada tingkatan refleksi ini hasil dari observasi didiskusikan bersama oleh peneliti dan kolaborator. Hasil diskusi digunakan sebagai dasar bagi penyusunan

rencana tindakan pada pertemuan berikutnya agar dapat berjalan lancar dan memperoleh hasil lebih baik dari pertemuan sebelumnya.

B. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Cerenti Kecamatan cerenti Kabupaten kuantan singingi Tahun Pelajaran 2019/2020 yang berjumlah 31 orang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table di bawah ini:

Tabel 1. Subjek Penelitian kelas XI SMA Negeri 1 Cerenti Kecamatan cerenti Kabupaten kuantan singingi

No	Kelas	Siswa Putra	Siswa Putri	Jumlah
1	XI	14 orang	17 orang	31 orang

Sumber: Tata Usaha SMA Negeri 1 Cerenti Kecamatan cerenti Kabupaten kuantan singingi.

C. Defenisi Operasional

Penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu pembelajaran drible bola dan metode bermain. Definisi masing-masing variabel sebagai berikut:

1. Muhajir (2013 : 18) sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan menyepak bola kian kemari untuk diperebutkan para pemain, dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola..

2. Metode bermain adalah cara belajar siswa yang menuntun kemandirian siswa untuk berpikir dan memahami pola permainan serta memecahkan masalah yang terjadi di dalam permainan. Metode bermain dalam penelitian ini adalah dengan menggiring bola memutar cone.

D. Pengembangan Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah sebagai berikut :

1. Perangkat pembelajaran

Perangkat pembelajaran yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a) Silabus

Silabus disusun berdasarkan prinsip yang berorientasi pada pencapaian kompetensi. Berdasarkan prinsip tersebut maka silabus mata pelajaran penjas kesrek yang digunakan memuat standar kompetensi, kompetensi dasar, materi pokok, indikator, penilaian, alokasi waktu dan sumber alat/bahan.

- b) Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) disusun untuk 2 kali pertemuan, setiap RPP digunakan memuat standar kompetensi, kompetensi dasar, tujuan pembelajaran, materi ajar, metode pembelajaran, langkah-langkah kegiatan, alokasi waktu, alat dan sumber penilaian dengan berpedoman pada langkah-langkah permainan melewati cone.

Tabel 2. Rubrik Penilaian Unjuk Kerja Kemampuan drible bola

No	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan Gerak Drible												Jumlah Skor	Nilai
		Prosedur Gerakan													
		Kaki bagian dalam				Kaki bagian luar				Punggung kaki					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1															
2															
3															
4															
Skor Maks = 8															
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4															

Buku Paket SMP Kelas VIII Kurikulum 2013

Keterangan :
 1 = Kurang
 2 = Cukup
 3 = Baik
 4 = Sangat Baik

Adapun format penilaian dapat dilihat pada table berikut :

Tabel 3. Format Penilaian

No	Nama Siswa	Skor				Jumlah	Ket
		1	2	3	4		
No	Siswa A	3	2	3	1	9	
Jumlah						3 x 4 = 12	

Keterangan : 1 = Drible bola menggunakan kaki bagian dalam

2 = Drible bola menggunakan kaki bagian luar

3 = Drible bola menggunakan punggung kaki

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah Skor yang diperoleh siswa}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100 \%$$

$$\text{Nilai} = \frac{9}{16} \times 100 \%$$

$$\text{Nilai} = 56,25 \%$$

E. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data dan informasi pada penelitian ini menggunakan:

1. Observasi

Peneliti mengamati secara langsung obyek yang di teliti, lalu mencatat dengan benar kegiatan yang dilakukan peserta didik.

2. Perpustakaan

Peneliti mengambil data-data yang bersumber dari buku yang berhubungan dengan masalah yang di teliti.

3. Tes/ Pengukuran

Untuk mengumpulkan data penelitian, yaitu tes tertulis dan praktek yang dilakukan di lapangan.

F. Teknik Analisis Data

1. Teknik drible bola

Untuk mengetahui teknik drible maka dilakukan tes. Tes yang dilakukan yakni unjuk kerja yaitu melakukan praktek mendrible bola. Kemudian hasil dari tes tersebut dilakuakn penilaian, selanjutnya dilakukan perhitungan dengan rumus sebagai berikut :

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

Tabel 4. Interval Kategori Teknik dribble

Nomor	Interval	Kategori
1	90 sd 100	Sangat Baik
2	70 sd 89	Baik
3	50 sd 69	Cukup Baik
4	30 sd 49	Kurang Baik
5	10 sd 29	Tidak Baik

2. Teknik dribble

Ketuntasan individu tercapai apabila siswa mencapai 75 % dari hasil atau nilai 75 (kurikulum 2017) ketuntasan klasikal tercapai apabila 75 % dari seluruh siswa mampu melakukan dribble dengan benar.

Adapun rumus yang digunakan untuk menentukan ketuntasan klasifikasi sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \% \text{ (Perdana, 2016)}$$

P = Angka Persentase Ketuntasan Klasikal

F = Frekuensi Siswa yang Tuntas

N = Jumlah Siswa

Aktivitas guru selama kegiatan belajar mengajar keterampilan teknik dasar lompat jauh yang dilakukan dalam observasi :

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor yang didapat}}{\text{Skor maksimal}} \times 100 \%$$

Tabel 5. Kategori Aktivitas Guru

No	Interval	Kategori
1	90 – 100	Sangat Baik
2	70 – 89	Baik
3	50 – 69	Cukup Baik
4	30 – 49	Kurang Baik
5	10 – 29	Tidak Baik

Interval dan kategori aktivitas guru dan siswa adalah sebagai berikut :

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor yang didapat}}{\text{Skor maksimal}} \times 100 \%$$

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Dribble* Bola Siswa Kelas XI Melalui Metode Bermain SMA Negeri 1 Cerenti Kecamatan Cerenti Kabupaten Kuantan Singingi sehingga di peroleh hasil pengolahan data yaitu sebagai berikut :

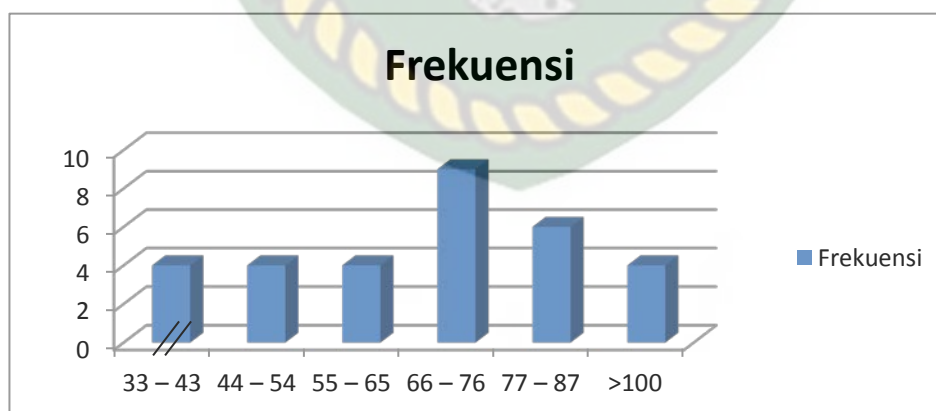
1. Data Hasil Unjuk Kerja *Dribble* Bola Pada Kelas XI Melalui Metode Bermain SMA Negeri 1 Cerenti Kecamatan Cerenti Kabupaten Kuantan Singingi Pada Siklus I

Setelah dilakukan pembelajaran *dribble* bola pada kelas XI melalui metode bermain SMA Negeri 1 Cerenti Kecamatan Cerenti Kabupaten Kuantan Singingi pada siklus I, diperoleh data yakni: nilai tertinggi pelaksanaan siklus I adalah 100, sedangkan nilai terendah pada siklus I adalah 33. Dimana nilai interval siswa pelaksanaan siklus I di dapat kelas interval antara 33-43 dengan 4 siswa atau dengan nilai persentase 13%, nilai interval antara 44-54 dengan 4 siswa atau dengan nilai persentase 13%, nilai interval 55-65 dengan 4 siswa atau dengan nilai persentase 13%, nilai interval 66-76 dengan 9 siswa atau dengan nilai persentase 29%, nilai interval 77-87 dengan 6 siswa atau dengan nilai persentase 19%, nilai interval 100 dengan 4 siswa atau dengan nilai persentase 13%. Untuk lebih jelas dapat di lihat tabel distribusi frekuensi tes penilaian siklus I sebagai berikut :

Tabel 6 Hasil Penelitian Data Frekuensi Siklus I *Dribble* Bola Melalui Metode Bermain Kelas XI SMA Negeri 1 Cerenti Kecamatan Cerenti Kabupaten Kuantan Singingi

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
1	33 sd 43	4	13%
2	44 sd 54	4	13%
3	55 sd 65	4	13%
4	66 sd 76	9	29%
5	77 sd 87	6	19%
6	>100	4	13%
Jumlah		31	100%

Selanjutnya dari hasil distribusi data hasil unjuk kerja siklus I kelas SMA Negeri 1 Cerenti Kecamatan Cerenti Kabupaten Kuantan Singingi di atas, dapat di klasifikasikan pada diagram di bawah ini :



Grafik .1
Histogram Siklus I *Dribble* Bola Kelas XI SMA Negeri 1 Cerenti Kecamatan Cerenti Kabupaten Kuantan Singingi

Berdasarkan hasil yang di peroleh pada siklus I, perlu adanya perbaikan terhadap penerapan metode bermain pada *dribble* bola di siklus II.

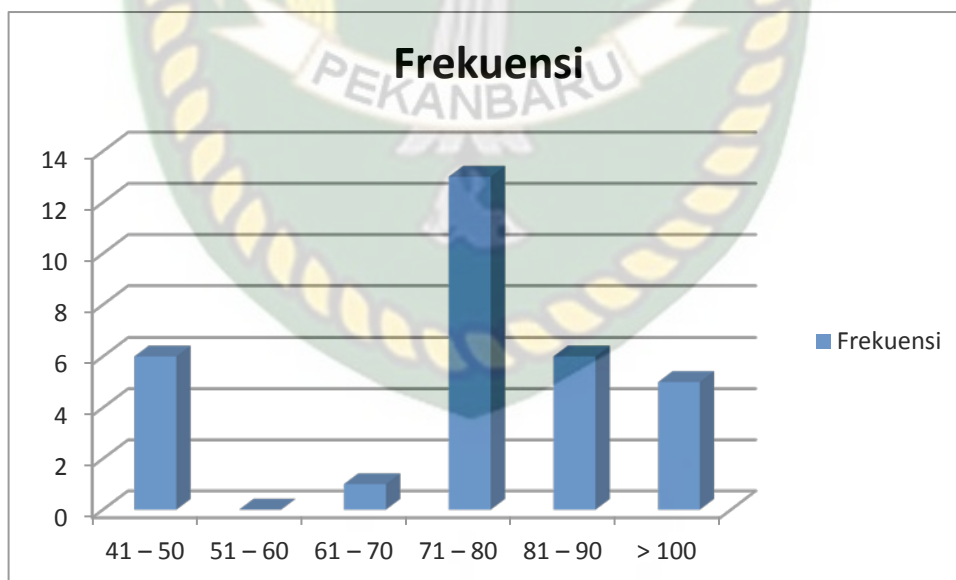
2. Data Hasil Unjuk Kerja *Dribble* Bola Pada Kelas XI Melalui Metode Bermain SMA Negeri 1 Cerenti Kecamatan Cerenti Kabupaten Kuantan Singingi Pada Siklus II

Setelah dilakukan tes siklus I, masih juga terdapat siswa yang belum mencapai nilai KKM, maka langkah selanjutnya adalah dengan melakukan penilaian *dribble* bola pada siklus II yang bertujuan agar nilai siswa bisa mencapai target nilai KKM yang telah ditetapkan. Berdasarkan hasil tes siklus II, di peroleh data yaitu : nilai tertinggi pelaksanaan siklus II adalah 100, sedangkan nilai terendah pelaksanaan siklus II adalah 41. Hasil tes siklus II siswa dapat pembelajaran *dribble* bola peneliti uraikan dalam tabel di bawah ini :

Tabel .7 Hasil Penelitian Data Frekuensi Siklus II *Dribble* Bola Melalui Metode Bermain Kelas XI SMA Negeri 1 Cerenti Kecamatan Cerenti Kabupaten Kuantan Singingi

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	41 – 50	6	19 %
2	51 – 60	0	0 %
3	61 – 70	1	3 %
4	71 – 80	13	42 %
5	81 – 90	6	20 %
6	>100	5	16 %
Jumlah		31	100%

Berdasarkan tabel di atas tampak jelas peningkatan hasil belajar dribble bola siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Cerenti Kecamatan Cerenti Kabupaten Kuantan Singingi. diperoleh nilai siswa yaitu antara 41-50 dengan nilai frekuensi 6 atau dengan nilai persentase 19%, nilai interval antara 51-60 dengan nilai frekuensi 0 atau dengan nilai persentase 0%, nilai interval 61-70 dengan nilai frekuensi 1 atau dengan nilai persentase 3%, nilai interval 71-80 dengan nilai frekuensi 13 atau dengan nilai persentase 42%, nilai interval 81-90 dengan nilai frekuensi 6 atau dengan nilai persentase 20%, nilai interval >100 dengan nilai frekuensi 5 atau dengan nilai persentase 16%. Selanjutnya diagram hasil belajar *dribble* bola siswa kelas XI SMA Negeri 1 Cerenti Kecamatan Cerenti Kabupaten Kuantan Singingi pada siklus II akan berbentuk seperti gambar berikut ini :



Grafik .2 Histogram Siklus II Dribble Bola Kelas XI SMA Negeri 1 Cerenti Kecamatan Cerenti Kabupaten Kuantan Singingi

B. Analisis Data

1. Analisis Gerakan *Dribble* Bola Pada Kelas XI Melalui Metode Bermain SMA Negeri 1 Cerenti Kecamatan Cerenti Kabupaten Kuantan Singingi Pada Siklus I

Berdasarkan tes penilaian *dribble* bola melalui metode bermain mengajar kelas XI SMA Negeri 1 Cerenti Kecamatan Cerenti Kabupaten Kuantan Singingi pada siklus I dari 31 siswa, maka nilai siswa yang telah mencapai KKM adalah sebanyak 19 orang dengan persentase 61%, sedangkan 12 siswa belum mencapai nilai KKM dengan persentase 38%.

Pada sikap awal, indikator penilaian yaitu sikap awal seperti menendang bola dengan kaki bagian dalam. Jumlah skor keseluruhan dari sikap awal adalah 92, dimana ada 8 orang siswa yang mendapat nilai tertinggi 4 yaitu nilai tertinggi pada indikator penilaian, ada 14 orang siswa yang mendapat nilai 3, dan hanya 9 orang yang mendapat nilai 2. Sedangkan tidak ada siswa yang mendapat nilai 1 ataupun 0.

Pada sikap *dribble* bola dengan kaki bagian luar, indikator penilaian yaitu empat (4) kemudian cara menggiring didorong seperti gerakan menendang bola sambil berjalan atau berlari. Jumlah skor keseluruhan dari sikap pelaksanaan adalah 80, dimana skor 4 didapat oleh 6 siswa, skor 3 didapat oleh 14 siswa, skor 2 didapat oleh 9 siswa, dan skor 1 didapat oleh 3 orang siswa.

Pada gerakan *dribble* bola menggunakan punggung kaki, indikator penilaian yaitu pandangan kebola lalu akhirnya kesegala arah. Jumlah skor keseluruhan dari sikap pelaksanaan adalah 86, dimana skor 4 didapat oleh 7 siswa,

skor 3 didapat oleh 13 siswa, skor 2 didapat oleh 11 siswa, dan skor 1 didapat oleh 3 orang siswa.

Banyaknya siswa yang belum mencapai nilai KKM pada pembelajaran *dribble* bola melalui metode bermain mengajar kelas XI SMA Negeri 1 Cerenti Kecamatan Cerenti Kabupaten Kuantan Singingi. Hal ini disebabkan karena siswa kurang memahami teknik dasar *dribble* bola, koordinasi gerakan sehingga siswa tidak mampu melakukan tahapan-tahapan *dribble* bola dengan benar, maka dari itu perlunya perbaikan terhadap penerapan bentuk pembelajaran *dribble* bola melalui metode bermain pada siklus II.

2. Analisis Gerakan *Dribble* Bola Pada Kelas XI Melalui Metode Bermain SMA Negeri 1 Cerenti Kecamatan Cerenti Kabupaten Kuantan Singingi Pada Siklus II

Berdasarkan tes penilaian *dribble* bola melalui metode bermain mengajar kelas XI SMA Negeri 1 Cerenti Kecamatan Cerenti Kabupaten Kuantan Singingi pada siklus II dari 26 siswa, maka nilai siswa yang telah mencapai KKM adalah sebanyak 24 orang dengan persentase 77%, sedangkan 7 siswa belum mencapai nilai KKM dengan persentase 23%.

Pada sikap awal, indikator penilaian yaitu sikap awal seperti menendang bola dengan kaki bagian dalam. Jumlah skor keseluruhan dari sikap awal adalah 102, dimana ada 15 orang siswa yang mendapat nilai tertinggi 4 yaitu nilai tertinggi pada indikator penilaian, ada 10 orang siswa yang mendapat nilai 3, dan hanya 6 orang yang mendapat nilai 2. Sedangkan tidak ada siswa yang mendapat nilai 1 ataupun 0.

Pada sikap *dribble* bola dengan kaki bagian luar, indikator penilaian yaitu empat (4) kemudian cara menggiring didorong seperti gerakan menendang bola sambil berjalan atau berlari. Jumlah skor keseluruhan dari sikap pelaksanaan adalah 93, dimana skor 4 didapat oleh 9 siswa, skor 3 didapat oleh 14 siswa, skor 2 didapat oleh 7 siswa, dan skor 1 didapat oleh 1 orang siswa.

Pada gerakan *dribble* bola menggunakan punggung kaki, indikator penilaian yaitu pandangan kebola lalu akhirnya kesegala arah. Jumlah skor keseluruhan dari sikap pelaksanaan adalah 91, dimana skor 4 didapat oleh 7 siswa, skor 3 didapat oleh 17 siswa, skor 2 didapat oleh 5 siswa, dan skor 1 didapat oleh 1 orang siswa.

Banyaknya siswa yang belum mencapai nilai KKM pada pembelajaran *dribble* bola melalui metode bermain mengajar kelas XI SMA Negeri 1 Cerenti Kecamatan Cerenti Kabupaten Kuantan Singingi. Hal ini disebabkan karena siswa kurang memahami teknik dasar *dribble* bola, koordinasi gerakan sehingga siswa tidak mampu melakukan tahapan-tahapan *dribble* bola dengan benar, maka dari itu perlunya perbaikan terhadap penerapan bentuk pembelajaran *dribble* bola melalui metode bermain pada siklus II.

Berdasarkan analisis data pada siklus I dan II , dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel .8 Distribusi Frekuensi *Dribble* Bola Melalui Metode Bermain Kelas XI SMA Negeri 1 Cerenti Kecamatan Cerenti Kabupaten Kuantan Singingi

Interval	Jumlah	Persentase	Kategori
Siklus I	19	61%	Tuntas
	12	38%	Tidak Tuntas
Siklus II	24	77%	Tuntas
	7	23%	Tidak Tuntas

C. Pembahasan

Penerapan metode bermain mengajar dalam proses pendidikan jasmani, siswa mendapatkan pembelajaran yang lebih mengasikkan dari pelajaran *dribble* bola tersebut dengan melakukan gerakan *dribble* bola secara bertahap siswapun mampu dan dapat melakukan gerakan yang baik sehingga tercapai suatu indikator penilaian yang telah di tentukan.

Berdasarkan analisis data diatas maka dapat diketahui hasil dari judul penelitian “Upaya Meningkatkan *Dribble* Olahraga Sepak Bola Melalui Metode Bermain Siswa XI SMAN 1 Cerenti”. Berdasarkan data penelitian yang telah dianalisis, persentase ketuntasan belajar hasil tes pada prasiklus yaitu 60%, masuk pada siklus I menjadi 66% dan peningkatan pada siklus II menjadi 100%. Maka persentase keberhasilan penelitian tindakan kelas ini telah mencapai ketuntasan klasikal sebesar 77 %.

Kendala penelitian yang ditemukan dilapangan adalah masih ada beberapa siswa yang kurang serius mengikuti metode bermain yang diajarkan, serta siswi wanita malu-malu dalam mempraktekkan metode bermain yang diajarkan guru. Kelemahan yang terdapat pada penerapan metode bermain pada siklus I setelah di

perbaiki pada siklus II ternyata dapat meningkatkan hasil belajar siswa, melalui perbaikan yang dilakukan pada proses penerapan metode bermain pada siklus II, hasil belajar siswa telah mencapai ketuntasan.

Sama dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Edi Purnomo (2014) dengan judul “*Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Pendekatan Bermain Di SDN*”. Berdasarkan data penelitian yang telah dianalisis, persentase ketuntasan belajar hasil tes pada prasiklus yaitu 33%, masuk pada siklus I menjadi 70% dan peningkatan pada siklus II menjadi 100%. Maka persentase keberhasilan penelitian tindakan kelas ini telah melampaui ketuntasan klasikal sebesar 75 %.

Setelah itu penelitian ini juga dilakukan oleh Libertus (2017) dengan judul “*Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Lompat Kangguru Pada Peserta Didik*”. Berdasarkan pengamatan, nilai peringkat rata-rata pada siklus pertama adalah 72. Pada siklus kedua rata-rata penilaian siswa adalah 74, dengan 100% siswa dengan nilai ≥ 74 dan 0% siswa dengan nilai < 74 .

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Febrianto Perdana (2016) dengan judul “*Penerapan Metode Bermain Lompat Gembira Untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VII D Madrasah Tsanawiyah Terpadu Roudlotul Qur'an Lamongan*”. Hasil penelitian pada saat melakukan awalan 9% dan siswa yang benar mencapai 91 %, aspek teknik tumpuan tingkat kesalahan pada saat melakukan tumpuan 14% dan siswa

Berdasarkan uraian diatas, ini menunjukkan bahwa dengan penerapan metode bermain dapat meningkatkan keterampilan *dribble* bola siswa pada kelas XI SMA Negeri 1 Cerenti Kecamatan Cerenti Kabupaten Kuantan Singingi pada Tahun 2019.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, pertanyaan penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Terdapat Peningkatan Keterampilan *dribble* bola Siswa Melalui Metode Bermain pada Kelas XI SMA Negeri 1 Cerenti Kecamatan Cerenti Kabupaten Kuantan Singingi". Hal ini terlihat pada siklus I terdapat 19 siswa yang mencapai nilai KKM dengan persentase sebesar 61%, dan pelaksanaan penelitian siklus II dan hasilnya meningkat dengan jumlah yang di dapat yaitu 24 siswa yang mencapai nilai KKM dengan persentase 77%.

B. Saran

Berdasarkan hasil analisis dan kesimpulan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti ingin memberikan saran kepada para guru khususnya guru pendidikan jasmani untuk kedepannya lebih baik lagi, yaitu sebagai berikut :

1. Guru, harusnya lebih melihat kemampuan dan keinginan siswa, dan dapat memberikan metode pembelajaran yang lebih menarik dari biasanya yang telah dilakukan selama pembelajaran sebelum adanya penelitian ini.
2. Siswa, lebih aktif lagi di dalam pembelajaran, ikuti pembelajaran apa yang telah guru berikan sehingga mampu menguasai materi dan keterampilan pada pembelajaran pendidikan jasmani khususnya materi *dribble* bola.

3. Sekolah, peran sekolah adalah memfasilitasi segala proses pembelajaran agar pembelajaran tersebut lebih efisien dan efektif, dan tercapainya suatu pembelajaran tersebut khususnya pembelajaran pendidikan jasmani.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, dkk. 2015. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Burhansyah (2016) *Dribble Sepak Bola Dengan Metode Bermain Pada Siswa*, pontianak: 2016
- Charlim, dkk. (2010). *Mengenal Lebih Jauh Tentang Sepak Bola*. Jakarta Barat: Multi Kreasi Satu Delapan
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*
- Islammuddin. (2012). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Libertus (2017). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Lompat Kangguru Pada Peserta Didik*. Vol. 02. No. 42. Agustus 2017.
- Nuh. Mohammad 2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Smp Kelas VIII*. Jakarta : Pusat Kurikulum Dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.
- Muhajir. (2016). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.
- Perdana, Muhammad Febrianto. 2016. *Penerapan Metode Bermain “Lompat Gembira” Untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas Vii.D Madrasah Tsanawiyah Terpadu Roudlotul Qur’an Lamongan*. Vol. 04. No. 02. Tahun 2016. 412-416
- Raharjo Mugo Fajar (2017) *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa*, medan: Mei 2017
- Rodiansah Robby (2018) *Pengaruh Metode Bermain Terhadap Gerak Dasar Dribbling Dalam Permainan Sepakbola*. Sumedang
- Rosmaini Hasibuan. 2014. *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pembelajaran Media Rintangan Pada Siswa Kelas Xi Sma Swasta 1 Kabanjahe Kabupaten Karo Tahun Ajaran 2013/2014*. Vol. 20. No. 77. September 2014.
- Samsudin. (2008). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI*. Jakarta: Litera

Sukiyani (2013) *Peningkatan Hasil Belajar Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Dengan Metode Demonstrasi Pada Siswa*. Surabaya

Sajoto, M 1995. *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize

Undang-undang Keolahragaan Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan.

Wina Sanjaya. (2011). *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana.

Yulianti, Roji. 2017. *Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Smp Kelas VIII*. Jakarta : Pusat Kurikulum Dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.

