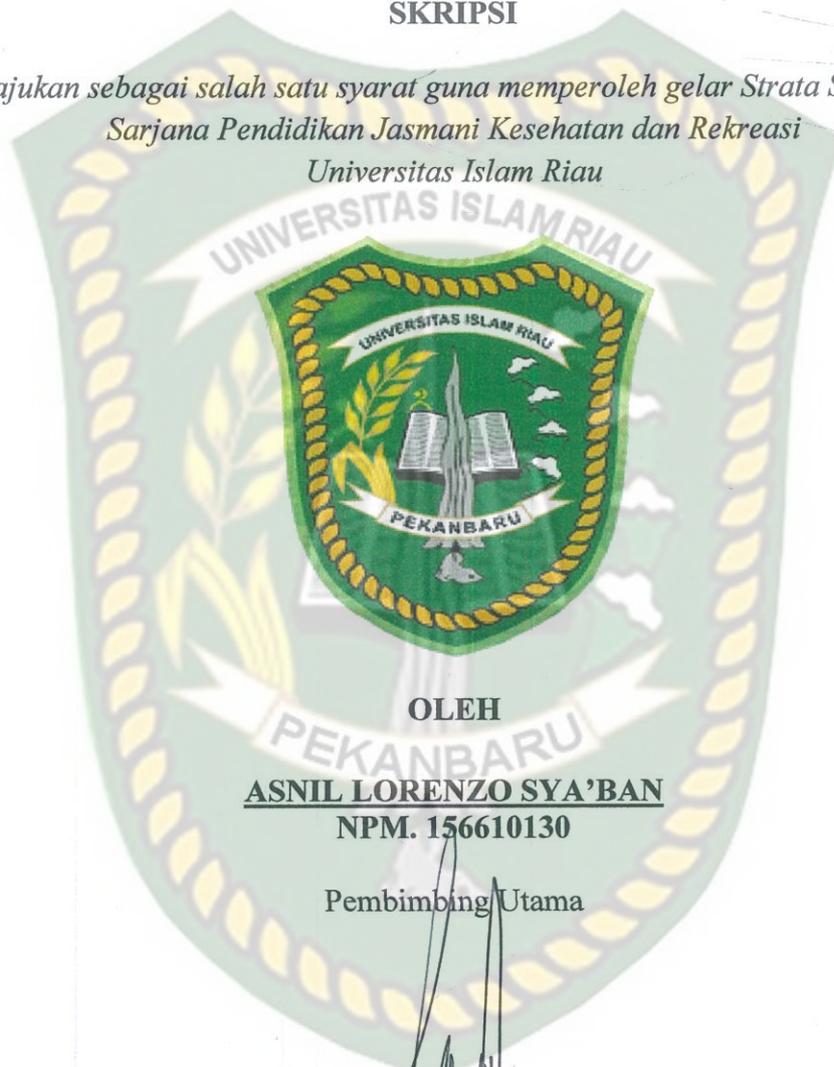


**UPAYA MENINGKATKAN TEKNIK DASAR *PASSING* DAN *STOPPING*  
MELALUI METODE BERVARIASI PADA SISWA KELAS X1 SMAN 10  
PEKANBARU TAHUN 2018/2019**

**SKRIPSI**

*Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Strata Satu (S1)  
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*

*Universitas Islam Riau*



**OLEH**

**ASNIL LORENZO SYA'BAN**

**NPM. 156610130**

Pembimbing Utama

**Merlina Sari, S.Pd., M.Pd**

**NIDN. 1021098603**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU  
2020**

**PENGESAHAN SKRIPSI**

**UPAYA MENINGKATKAN TEKNIK DASAR PASSING DAN STOPPING  
MELALUI METODE BERVARIASI PADA SISWA KELAS XI SMAN 10  
PEKANBARU TAHUN 2018/2019.**

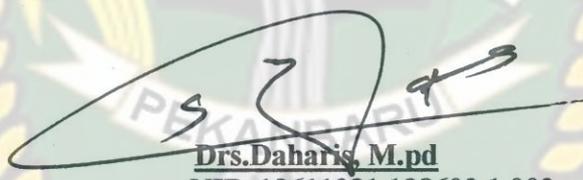
Dipersiapkan Oleh

Nama : Asnil Lorenzo Sya'ban  
NPM : 156610130  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

**PEMBIMBING**

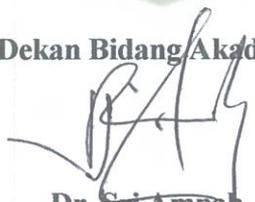
  
**Merlina Sari, S.Pd., M.Pd**  
**NIDN. 4021098603**

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

  
**Drs. Daharis, M.pd**  
**NIP. 19611231 198602 1 002**  
**NIDN. 0020046109**

Skripsi Ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan di Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau

**Wakil Dekan Bidang Akademik FKIP UIR**

  
**Dr. Sri Amnah, M.Si**  
**NIP. 1970107 199803 2 022**  
**NIDN. 0007107005**

## PERSETUJUAN SKRIPSI

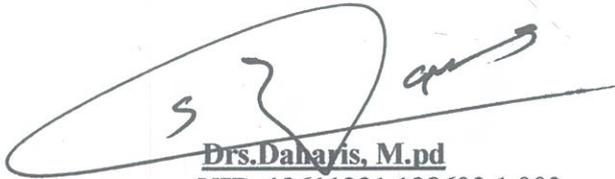
Nama : Asnil Lorenzo Sya'ban  
NPM : 156610130  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Fakultas : Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Upaya meningkatkan teknik dasar passing dan stopping melalui metode bervariasi pada siswa kelas XI SMAN 10 pekanbaru tahun 2018/2019.

Disetujui Oleh:  
Pembimbing

  
**Merlina Sari, S.Pd., M.Pd**  
**NIDN. 1021098603**

Mengetahui

Ketua program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi  
Fakultas keguruan dan ilmu pendidikan

  
**Drs. Dahayis, M.pd**  
**NIP. 19611231 198602 1 002**  
**NIDN. 0020046109**

## SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa yang tersebut di bawah ini :

Nama : Asnil Lorenzo Sya'ban  
NPM : 156610130  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul :

**“Upaya Meningkatkan Teknik Dasar *Passing* Dan *Stopping* Melalui Metode Bervariasi Pada Siswa Kelas X1 SMAN 10 Pekanbaru Tahun 2018/2019”**

Dengan surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Disetujui Oleh :

**Pembimbing Skripsi**

Merlina Sari, S.Pd., M.Pd  
NIDN. 1021098603

## ABSTRAK

**Asnil Lorenzo Sya'ban, 2020. Upaya Meningkatkan Teknik Dasar *Passing* Dan *Stopping* Melalui Metode Bervariasi Pada Siswa Kelas X1 SMAN 10 Pekanbaru Tahun 2018/2019.**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan teknik dasar *passing* dan *stopping* melalui metode bervariasi pada siswa kelas X1 SMAN 10 Pekanbaru Tahun 2018/2019. Masalah pada penelitian ini karena tingkat akurasi dan kecepatan *passing* masih perlu perbaikan. Sedangkan pola latihan yang diberikan sebelumnya masih tergolong tradisional, yaitu pola “datang-bermain-pulang”. Teknik *passing* dan *stopping* yang kurang ini tentunya mempengaruhi permainan sepakbola, karena modal teknik bermain sepakbola adalah *passing* dan *stopping* bola pada rekan seregu. Akibatnya seringkali permainan tidak berjalan dengan baik karena sering terjadi salah *passing*, atau *passing* yang tidak akurat, dan sebagainya sehingga kebanyakan dari siswa belum mencapai nilai KKM yang telah ditetapkan sebesar 80. Adapun jenis penelitian ini adalah PTK. Populasi dan sampel pada penelitian ini berjumlah 27 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah penilaian rubrik kerja *passing* dan *stopping*. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan teknik dasar *passing* dan *stopping* melalui metode bervariasi pada siswa kelas X1 SMAN 10 Pekanbaru Tahun 2018/2019 karena indikator keberhasilan sudah tercapai pada siklus II sebesar 88,89%.

**Kata Kunci:** *Passing dan Stopping, Metode Bervariasi*

## ABSTRACT

**Asnil Lorenzo Sya'ban, 2020. Efforts to Improve Basic Passing and Stopping Techniques Through Varied Methods in Class X1 Students of SMAN 10 Pekanbaru in 2018/2019.**

The purpose of this research was to determine the improvement of basic techniques of passing and stopping through varied methods in class X1 students of SMAN 10 Pekanbaru in 2018/2019. The problem in this study is that the accuracy and passing speed still need improvement. While the pattern of training given previously is still relatively traditional, namely the pattern of "coming-playing-going home". The lack of passing and stopping techniques certainly affects the game of football, because the capital of playing football techniques is passing and stopping the ball on teammates. As a result, the game often does not go well because there is often a wrong passing, or inaccurate passing, and so on so that most of the students have not reached the KKM value that has been set at 80. The type of this research is CAR. The population and sample in this study amounted to 27 people. The research instrument used was the assessment of the passing and stopping work rubric. Based on the results of the research that has been done it can be concluded that there is an increase in the basic techniques of passing and stopping through varied methods in class X1 students of SMAN 10 Pekanbaru in 2018/2019 because the indicators of success have been reached in cycle II at 88.89%

**Keywords:** *Passing and Stopping, Varied Methods*

## BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : Asnil Lorenzo Sya'ban  
 NPM : 156610130  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
 Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
 Pembimbing Utama : Merlina Sari, S.Pd., M.Pd  
 Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Teknik Dasar *Passing* Dan *Stopping* Melalui Metode Bervariasi Pada Siswa Kelas X1 SMAN 10 Pekanbaru Tahun 2018/2019

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
13-11-2018	Daftar judul dan penetapan pembimbing	
16-02-2019	Lengkapi buku sumber, perbaiki identifikasi masalah	
21-02-2019	Sesuaikan rubrik penilaian	
29-02-2019	Tambah jurnal	
12-03-2019	Acc untuk diseminarkan	
22-05-2019	Ujian seminar proposal	
08-07-2019	Perbaiki proposal	
05-12-2019	Perbaiki abstrak, Perbaiki data, Perbaiki penulisan, Perbaiki kerangka pemikiran, Perbaiki hipotesis Perbaiki analisis data dan pembahasan Perbaiki kesimpulan dan rpp	
07-12-2019	Acc skripsi untuk diuji	

Pekanbaru, Desember 2019  
 Wakil Dekan/Bidang Akademik



**Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Si**  
 NIP. 19701007 199803 2 002  
 NIDN. 0007107005

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Asnil Lorenzo Sya'ban  
NPM : 156610130  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Teknik Dasar *Passing* Dan *Stopping* Melalui Metode Bervariasi Pada Siswa Kelas X1 SMAN 10 Pekanbaru Tahun 2018/2019

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri dan di bimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari skripsi orang lain, maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, November 2019  
Penulis,



  
Asnil Lorenzo Sya'ban  
NPM. 156610130

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian skripsi ini, dengan judul **“Upaya Meningkatkan Teknik Dasar *Passing* Dan *Stopping* Melalui Metode Bervariasi Pada Siswa Kelas X1 SMAN 10 Pekanbaru Tahun 2018/2019”**. Penelitian skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Karena keterbatasan ilmu dan pengetahuan yang peneliti miliki, maka dengan tangan terbuka dan hati yang lapang peneliti menerima kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan dimasa yang akan datang. Pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi yaitu :

1. Ibu Merlina Sari, S.Pd., M.Pd selaku Sektretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau merangkap selaku Pembimbing Proposal yang telah banyak memberi masukan dan saran dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Bapak Drs. Daharis, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
3. Bapak Drs. Alzaber, M.Si sebagai Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

4. Bapak/ Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin Ilmu kepada peneliti selama peneliti belajar di Universitas Islam Riau.
5. Teruntuk kedua orang tua tercinta yang selalu mendukung, mendo'akan agar penulis dapat segera menyelesaikan studi di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Peneliti sangat mengharapkan agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Untuk itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini. Semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Tuhan Yang Maha Esa, Amin.

Pekanbaru, Februari 2020

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	i
<b>PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	ii
<b>SURAT KETERANGAN</b> .....	iii
<b>ABSTRAK</b> .....	iv
<b>ABSTRACT</b> .....	v
<b>BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI</b> .....	vi
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	8
A. Landasan Teori.....	8
1. Hakikat Metode Bervariasi.....	8
a. Pengertian Metode Bervariasi.....	8
b. Langkah-Langkah Metode Bervariasi.....	12
c. Bentuk-Bentuk Metode Bervariasi <i>Passing</i> dan <i>Stopping</i> Sepakbola.....	13
2. Hakikat <i>Passing</i> dan <i>Stopping</i> .....	17
a. Pengertian <i>Passing</i> dan <i>Stopping</i> .....	17
b. Teknik <i>Passing</i> dan <i>Stopping</i> .....	20
B. Kerangka Pemikiran.....	21
C. Hipotesis Tindakan.....	21

<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>22</b>
A. Jenis Penelitian.....	22
B. Subjek Penelitian.....	25
C. Defenisi Operasional .....	25
D. Pengembangan Instrumen .....	26
E. Teknik Pengumpulan Data .....	28
F. Teknik Analisis Data.....	29
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>30</b>
A. Deskripsi Data.....	30
B. Analisis Data.....	37
C. Pembahasan.....	38
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>42</b>
A. Kesimpulan .....	42
B. Saran.....	42
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>43</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
1. Subjek Penelitian Siswa kelas X1 SMAN 10 Pekanbaru Tahun 2018/2019.....	25
2. Rubrik Penilaian Unjuk Kerja <i>Passing</i> dan <i>Stopping</i> .....	27
3. Interval Kategori Keterampilan <i>Passing</i> Dan <i>Stopping</i> Bola.....	29
4. Analisis Kemampuan <i>Passing</i> dan <i>Stopping</i> Sepakbola Siswa Kelas XI SMAN 10 Pekanbaru Tahun 2018/2019 Siklus I .....	32
5. Analisis Kemampuan <i>Passing</i> dan <i>Stopping</i> Sepakbola Siswa Kelas XI SMAN 10 Pekanbaru Tahun 2018/2019 Siklus II .....	35

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
1. Latihan Mengoper Bola Dalam Jarak Pendek Dan Menggerakkan Bola Secara Terkontrol .....	13
2. Mengoper Bola Dalam Jarak Pendek Dan Menggerakkan Bola Secara Terkontrol.....	14
3. Latihan Melakukan Tendangan Voli Jarak Pendek Dan Bergerak Mundur.....	15
4. Latihan Melakukan <i>Wall-Passing</i> .....	16
5. Siklus Penelitian Tindakan Kelas.....	22

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
1. Silabus .....	45
2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).....	48
3. Data Belajar <i>Passing</i> dan <i>Stopping</i> Siswa Pada Siklus I .....	57
4. Data Belajar <i>Passing</i> dan <i>Stopping</i> Siswa Pada Siklus II .....	58
5. Dokumentasi Penelitian.....	59



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Secara umum pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. Secara umum pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang.

Sumber daya manusia yang berkualitas itu diantaranya ditandai dengan peningkatan kesehatan jasmani dan rohani, yang berwatak, berkepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, sehingga dapat membawa rasa kebangsaan nasional. Sekolah sebagai salah satu tempat untuk memasyarakatkan olahraga menjadi awal dalam pembinaan olahraga. Pelaksanaan kegiatan olahraga disekolah bertujuan untuk meningkatkan aktivitas fisik dan kesegaran jasmani serta menghasilkan manusia yang sehat, disisi lain kegiatan ini juga bertujuan untuk mengembangkan bakat dan minat para siswa untuk berprestasi. Berkaitan dengan pencapaian prestasi olahraga.

Pembinaan olahraga merupakan salah satu aspek dalam dimensi pembangunan di Indonesia, dengan olahraga dapat memberikan kesempatan dan manfaat bagi setiap manusia untuk sehat, kuat fisik dan mental serta memiliki kemampuan dalam mengisi dan melaksanakan pembangunan secara berkesinambungan.

Sebagaimana dijelaskan dalam Undang-Undang RI nomor 3 Tahun 2005 pasal 25 ayat 6 menyebutkan sebagai berikut: untuk menumbuh kembangkan prestasi olahraga di lembaga pendidikan, pada setiap jalur pendidikan dapat dibentuk unit kegiatan olahraga, kelas olahraga, pusat pembinaan dan pelatihan, sekolah keluarga, serta diselenggarakan kompetisi olahraga yang berjenjang dan berkelanjutan.

Dari undang-undang tersebut diketahui bahwa negara sangat mendukung kegiatan olahraga pada jalur pendidikan, sehingga dibentuklah unit kegiatan olahraga seperti kegiatan kelas olahraga sehingga dapat diselenggarakan sebuah kompetisi olahraga yang bertujuan untuk peningkatan prestasi. Salah satu cabang olahraga yang dapat dimanfaatkan sebagai wahana untuk peningkatan prestasi adalah olahraga sepakbola. Sebagaimana telah dicantumkan pada kurikulum.

Sekolah mempunyai tugas khusus untuk memberikan pengalaman kepada peserta didik dengan salah satu alat yang disebut kurikulum. Kurikulum pada dasarnya merupakan refleksi dari cara berfikir, berasa dan bercita-cita, atau kebiasaan-kebiasaan.

Pada kurikulum penjasorkes di sekolah, nilai KKM yang telah ditetapkan adalah 80. Salah satunya pada materi pembelajaran sepakbola. Sepakbola merupakan suatu permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola, dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Dalam permainan sepakbola setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan, kecuali tangan dan lengan.

hanya penjaga gawang yang diperbolehkan menangkap bola dengan tangan, itupun hanya dalam kotak penalti.

Permainan sepakbola dapat dilakukan di lapangan terbuka (*out door*) dan di lapangan tertutup (*in door*). Dalam olahraga sepakbola terdapat teknik dasar dalam permainan sepakbola seperti menendang (*shooting*), operan (*passing*) atau mengontrol (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*takling*), lemparan ke dalam (*Throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*), dalam permainan sepakbola. Salah satu teknik yang akan dibahas pada penelitian ini adalah *passing* dan *stopping*.

Keterampilan *passing* dan *stopping* membentuk jalinan vital yang menghubungkan kesebelas pemain ke dalam satu unit yang berfungsi lebih baik daripada bagian-bagiannya. Ketepatan, langkah, dan waktu pelepasan bola merupakan bagian yang penting dari kombinasi pengoperan bola yang berhasil. Melainkan harus *passing* dan mengontrol bola dengan baik setelah rekan memberikan bola. Tentu saja untuk membentuk operan bola yang baik memerlukan latihan, proses dan waktu yang tidak pendek.

Untuk dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam menguasai teknik dasar *passing* dan *stopping* sepakbola, dapat dilakukan dengan cara menerapkan metode dalam mengajar. Metode dalam mengajar seperti metode variasi, metode *rehershal pairs* (metode berpasangan), metode *peer lessons* (belajar dari teman), metode bagian, metode keseluruhan dan metode-metode mengajar lainnya. Salah satu metode yang dapat digunakan dari semua metode tersebut adalah metode variasi.

Metode bervariasi adalah bentuk perubahan latihan dalam proses kegiatannya yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi berolahraga serta mengurangi kejenuhan dan kebosanan. Metode dan materi/isi latihannya tidak selalu sama di setiap latihan tapi tetap untuk satu tujuan yaitu pengembangan teknik dan pengembangan kebugaran jasmani.

Berdasarkan hasil pengamatan latihan sepakbola yang dijalani oleh siswa kelas XI SMAN 10 Pekanbaru yang dilakukan oleh peneliti, kemampuan teknik dasar bermain sepakbola siswa masih perlu perbaikan, terutama peneliti menyoroti teknik dasar *passing* dan *stopping* siswa yang masih salah. Peneliti menemukan tingkat akurasi dan kecepatan *passing* masih perlu perbaikan. Sedangkan pola latihan yang diberikan sebelumnya masih tergolong tradisional, yaitu pola “datang-bermain-pulang”. Teknik *passing* dan *stopping* yang kurang ini tentunya mempengaruhi permainan sepakbola, karena modal teknik bermain sepakbola adalah *passing* dan *stopping* bola pada rekan seregu. Akibatnya seringkali permainan tidak berjalan dengan baik karena sering terjadi salah *passing*, atau *passing* yang tidak akurat, dan sebagainya sehingga kebanyakan dari siswa belum mencapai nilai KKM yang telah ditetapkan sebesar 80.

Pemilihan model latihan yang sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai akan sangat membantu dalam kualitas pembelajaran itu sendiri. Tentu saja para guru pendidikan jasmani disarankan untuk dapat menggunakan atau memilih model latihan yang efektif, efisien, dan juga bisa membuat siswa merasa senang saat melakukan pembelajaran atau latihan tersebut. Salah satu cara untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan *stopping* adalah melalui metode

bervariasi. Siswa berlatih keterampilan teknik dasar *passing* dan *stopping* dengan variasi *passing* sepakbola dimulai dengan cara yang mudah sampai yang sulit sehingga siswa ditantang untuk melakukan suatu bentuk latihan sebelum latihan yang lainnya. Metode bervariasi ini diharapkan mampu membuat siswa fokus.

Bertolak dari pemaparan di atas, maka peneliti tertarik ingin mengadakan suatu penelitian tindakan kelas dengan menggunakan metode bervariasi melalui suatu penelitian dengan judul: **“Upaya Meningkatkan Teknik Dasar *Passing* Dan *Stopping* Melalui Metode Bervariasi Pada Siswa Kelas X1 SMAN 10 Pekanbaru Tahun 2018/2019”**.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kurang baiknya penguasaan teknik *passing* dan *stopping* siswa
2. Latihan yang dijalani masih mengarah pada pembinaan penguasaan teknik dasar sepakbola seperti bagaimana menendang, mengontrol, menggiring bola.
3. Siswa cenderung melakukan operan yang tidak terarah dan tidak fokus saat melakukan *passing*.
4. Kebanyakan dari siswa belum mencapai nilai KKM yang telah ditetapkan sebesar 80.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini perlu membatasi pada upaya meningkatkan teknik dasar *passing* dan *stopping* melalui metode bervariasi pada siswa kelas X1 SMAN 10 Pekanbaru Tahun 2018/2019.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas peneliti dapat merumuskan masalah pada apakah teknik dasar *passing* dan *stopping* melalui metode bervariasi pada siswa kelas X1 SMAN 10 Pekanbaru Tahun 2018/2019 dapat ditingkatkan.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah di atas maka yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah meningkatkan teknik dasar *passing* dan *stopping* melalui metode bervariasi pada siswa kelas X1 SMAN 10 Pekanbaru Tahun 2018/2019.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan memberi manfaat bagi siswa, guru penjasorkes dan juga Sekolah pada umumnya. Selanjutnya manfaat penelitian adalah sebagai berikut:

1. Bagi penulis, sebagai salah satu syarat guna mendapat Gelar Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Penjaskesrek Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
2. Bagi siswa, penelitian ini diharapkan mampu memotivasi siswa untuk memahami keterampilan dasar sepakbola dengan baik dan benar, serta meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* dan *stopping* sebagai modal untuk permainan sepakbola..
3. Bagi guru, penelitian ini diharapkan dapat membantu menemukan metode-metode baru dalam melatih serta menemukan solusi yang baik atas permasalahan yang selama ini ada dalam kegiatan berolahraga..
4. Bagi sekolah, sebagai bahan masukan untuk kemajuan prestasi sekolah khususnya terkait bidang olahraga sepakbola. dalam prosesnya nanti

diharapkan kedepannya prestasi bidang sepakbola di SMAN 10 Pekanbaru dapat meningkat.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

**Perpustakaan Universitas Islam Riau**

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Landasan Teori

##### 1. Hakikat Metode Variasi

###### a. Pengertian Metode Bervariasi

Variasi dilakukan agar kegiatan latihan atau pembelajaran tidak membosankan bagi atlet atau peserta didik dan meningkatkan motivasi bagi atlet untuk mengikuti kegiatan latihan. Latihan yang dilakukan bisa saja berbentuk perubahan-perubahan dalam pelaksanaan latihan untuk meningkatkan prestasi atlet.

Menurut Pratama (2014:202) Kegiatan belajar mengajar akan lebih bersemangat apabila seorang guru pendidikan jasmani memiliki keterampilan dan kreatifitas yang memadai, dengan dapat menggunakan dan mengembangkan berbagai model pembelajaran yang ada. Dengan begitu suasana belajar mengajar menjadi menarik dan bervariasi, dan siswa akan merasa senang. Semua itu bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

Berdasarkan kutipan di atas maka salah satu upaya untuk meningkatkan hasil belajar tersebut adalah dengan menerapkan metode variasi, dengan metode variasi ini dimaksudkan agar siswa lebih tertarik dan tidak merasa bosan sehingga diharapkan siswa mampu menerima materi pembelajaran. Sehingga tujuan dari materi pembelajaran dapat dicapai.

Menurut Lutan (2003:2) “metode variasi adalah untuk mencegah kebosanan siswa dalam berlatih, guru harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan

menerapkan variasi-variasi dalam latihan”. Berkaitan dengan latihan yang bersifat psikomotor (gerakan) maka guru dapat melakukan metode variasi yang menarik dan menantang kemampuan siswa untuk berkreasi.

Menurut Ridwan (2017:3) Pendekatan pembelajaran yang menggunakan proses pembelajaran permainan dengan menempatkan pembelajaran teknik dasar yang terkait dengan bentuk permainannya. Dengan demikian siswa diharapkan dapat memahami relevansi pembelajaran teknik dasar terhadap situasi-situasi di dalam permainan yang sebenarnya dan tetap merasakan kegembiraan selama proses pembelajaran berlangsung. Pendekatan taktis yang merupakan pendekatan pembelajaran dengan menekankan kepada keaktifan bergerak dan keterlibatan aktif selama proses pembelajaran pendidikan jasmani dapat menjadi salah satu alternatif untuk meningkatkan motivasi dan minat siswa mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani.

Berdasarkan kutipan di atas maka dapat diketahui bahwa pendekatan pembelajaran metode variasi merupakan metode pengajaran yang efektif yang pada hakikatnya menolak pendekatan secara linier, rutin dan monoton. Metode variasi tentunya lebih efektif dan lebih efisien dalam pelaksanaannya, hal tersebut memungkinkan siswa terhindar dari rasa jenuh atau bosan.

Menurut Nurdiati (2018:2) “Untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula”. Dari kutipan tersebut maka untuk menarik minat dan motifasi siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran diperlukan adanya metode yang bervariasi, sehingga aspek

psikologis dari siswa dapat terpenuhi dengan baik, karena karakteristik siswa adalah belajar sambil bermain, sehingga proses pemahaman materi pembelajaran menjadi lebih disukai oleh siswa.

Menurut Mylsidayu (2015:62) berpendapat bahwa cara untuk memvariasikan latihan dapat dengan mengubah bentuk, tempat, sarana, dan prasarana latihan, atau teman berlatih tetapi tujuan utama latihan tidak boleh berubah. Metode bervariasi lebih menekankan pada pemeliharaan keadaan secara psikologis siswa agar tetap mengacu pada karakteristik cabang olahraga dan mengandung komponen-komponen pembentukan yang memang dibutuhkan untuk suatu cabang olahraga tertentu.

Variasi sewaktu pembelajaran akan mengubah situasi dan kondisi suasana belajar yang lebih menyenangkan dari sebelumnya. Metode bervariasi yang dilakukan akan membuat siswa menjadi lebih berpartisipasi sewaktu belajar suatu keterampilan dalam olahraga, dan siswa akan menampakkan ketekunannya dalam belajar.

Menurut Usman (2010:84) menyatakan bahwa variasi adalah suatu kegiatan guru dalam konteks proses interaksi belajar-mengajar yang ditunjukkan untuk mengatasi kebosanan murid sehingga, dalam situasi belajar-mengajar, murid senantiasa menunjukkan ketekunan, antusiasme, serta penuh partisipasi. Untuk itu anda sebagai calon guru perlu melatih diri agar menguasai keterampilan tersebut.

Penerapan metode variasi ini diharapkan dapat menghindari kebosanan dari siswa sewaktu belajar di sekolah, siswa di arahkan untuk dapat ikut

berpartisipasi secara langsung untuk dapat melakukan teknik dasar olahraga agar siswa menjadi lebih menguasai dan memahami pelaksanaan teknik yang benar dan baik.

Sebagaimana Ambarukmi (2007:50) mengatakan bahwa menghindari kebosanan dan kejenuhan latihan, maka perlu adanya instruksi pelatih harus dapat menyiapkan latihan yang bervariasi untuk tujuan latihan yang sama. Dari kutipan di atas dapat dipahami bahwa metode variasi merupakan salah satu cara bagi guru untuk mengembangkan proses interaksi belajar-mengajar yang lebih disukai oleh siswa karena siswa dapat ikut serta atau berpartisipasi selama proses pembelajaran dilaksanakan sehingga kegiatan variasi ini akan membuat siswa terhindar dari kebosanan belajar sebagaimana telah terjadi pada sebelumnya.

Tujuan dari penerapan metode variasi dalam mengajar tentunya untuk dapat mencapai tujuan dari pembelajaran, namun metode ini lebih mengedepankan untuk mengubah suasana belajar menjadi lebih menyenangkan sehingga intisari dari pembelajaran yang diberikan dapat diserap dengan baik oleh para siswa.

Kemudian Usman (2010:84) menambahkan bahwa tujuan dan manfaat mengadakan variasi adalah sebagai berikut:

- 1) Untuk menimbulkan dan meningkatkan perhatian siswa kepada aspek belajar-mengajar yang relevan
- 2) Untuk memberikan kesempatan bagi berkembangnya bakat mengetahui dan menyelidiki pada siswa tentang hal-hal yang baru
- 3) Untuk memupuk tingkah laku yang positif terhadap guru dan sekolah dengan berbagai cara mengajar yang lebih hidup dan lingkungan belajar yang lebih baik
- 4) Guna memberi kesempatan kepada siswa untuk memperoleh cara menerima pelajaran yang disenanginya.

Dari kutipan di atas dapat dipahami bahwa metode variasi yang baik akan melahirkan interaksi yang baik dan tujuan pembelajaran dapat tercapai tanpa menemukan kendala yang berarti, sehingga proses belajar mengajar di sekolah dapat dijalani dengan suasana yang menyenangkan.

#### **b. Langkah-Langkah Metode Bervariasi**

Keterkaitan dalam menjabarkan solusi tentang metode bervariasi terhadap peningkatan hasil *passing* dan *stopping* pada permainan sepakbola adalah metode bervariasi ini dapat meningkatkan *passing* dan *stopping* pada permainan sepakbola karena metode-metode dan materi atau isi latihannya tidak selalu sama di setiap pertemuannya. Hal tersebut tentunya akan membuat proses belajar menjadi lebih menyenangkan, peserta didik menjadi lebih fokus dan terhindar dari rasa jenuh atau bosan.

Lebih lanjut Husdarta (2014:88) menyimpulkan bahwa mengenai keterampilan mengajar maka menggunakan metode variasi sebagai berikut:

1. Guru pendidikan jasmani dan kesehatan membuka kegiatan mengajar dengan menyiapkan seperangkat kegiatan belajar mengajar yang pada umumnya berkenaan dengan bentuk, tempo, urutan, frekuensi, intensitas, penilaian, dan tujuan pengajaran.
2. Guru menjelaskan materi secara jelas, tegas, terarah dan logis.
3. Supaya materi yang disajikan itu tidak menimbulkan kebosanan kepada siswa, maka guru harus dapat memvariasikan dalam hal gaya mengajar, media dan bahan ajar serta interaksi antara guru dengan siswa selama proses belajar mengajar itu berlangsung. Seperti menetapkan bentuk metode variasi.
4. Guru mengukur tingkat kemampuan dan keterampilan siswa dengan bertanya di kelas atau dilapangan. Pada saatnya guru memvariasikan kegiatan belajarnya baik berupa gerakannya maupun aba-abanya. Variasi ini dapat dilakukan oleh guru sendiri atau model yang diambil dari siswa yang pandai atau orang lain.
5. Pemberian penguatan dalam pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan harus banyak dilakukan, sehingga siswa diharapkan lebih bergairah lagi untuk berolahraga. Seperti guru menyiapkan siswanya untuk menerima

aba-aba untuk melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan variasi guru. Gerakan dilakukan berulang-ulang. kemudian guru menghentikan pengajaran bila ia menganggap siswa telah menguasai gerakan yang dimaksud.

Berdasarkan keterangan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa variasi latihan adalah suatu rencana pembelajaran (*lesson plan*) yang sudah dipersiapkan secara sistematis melalui kaidah-kaidah atau prosedur-prosedur untuk meningkatkan kemampuan atlet atau peserta didik agar mencapai kemampuan terbaik. Dalam hal ini maksud yang ingin dicapai adalah hasil belajar *passing* dan *stopping* sepakbola siswa kelas X1 SMAN 10 Pekanbaru tahun 2018/2019.

### c. Bentuk-Bentuk *Passing* dan *Stopping* Sepakbola Dengan Metode Bervariasi

Teknik metode latihan yang diberikan mempunyai dampak yang sangat besar terhadap prestasi pemain sepakbola. Banyak cara atau metode yang dapat dilakukan dalam memberikan materi pembelajaran. Menurut Cook (2013:35) ada beberapa bentuk *passing* dan *stopping* yang bervariasi sebagai berikut:

1. Variasi Mengoper Bola Dalam Jarak Pendek Dan Menggerakkan Bola Secara Terkontrol



Gambar 1. Variasi Mengoper Bola Dalam Jarak Pendek Dan Menggerakkan Bola Secara Terkontrol  
(Cook, 2013:36)

Pengaturan variasi gerakannya: Para pemain berdiri dalam empat baris berjarak 8 sampai 12 yard dan membentuk palang. Pemain pertama dari dua baris yang berdekatan membawa satu bola dan menghadap ke baris di depannya secara langsung. Mereka harus mengoper bola ke pemain pertama di baris seberang, lalu mengejanya, sambil berusaha untuk tidak menyentuh atau bertabrakan dengan pemain lain, dan akhirnya bergabung di belakang barisan seberang. Setiap pemain bergiliran untuk mengontrol dan mengoper bola supaya tidak berhenti.

Peralatan: Empat cone, dua bola

Kemajuan: Operan bola harus langsung berhasil dalam kesempatan pertama (*first-time pass*) jika memungkinkan, atau pemain bisa melakukan operan dengan cara berbeda-beda (misalnya dengan punggung kaki, men- chip bola menendang bola sedemikian hingga bola melambung tinggi melewati atas kepala pemain lawan untuk mencapai target, atau bagian luar kaki).

2. Variasi Mengoper Bola Dalam Jarak Pendek Dan Menggerakkan Bola Secara Terkontrol



Gambar 2. Variasi Mengoper Bola Dalam Jarak Pendek Dan Menggerakkan Bola Secara Terkontrol  
(Cook, 2013:37)

Pengaturan: Para pemain berdiri dengan jarak yang sama di sekitar lingkaran tengah atau bidang serupa. Seorang pemain membawa satu bola. Ia mengoper bola menyeberangi lingkaran, lalu langsung mengikuti bola untuk bertukar posisi dengan pemain yang menerima bola. Setiap pemain bertugas untuk mengoper bola, mengikutinya, dan bertukar posisi, sehingga tempo drill semakin meningkat.

Peralatan: Satu sampai tiga bola.

Kemajuan: Tambahkan satu, lalu dua bola, sehingga lebih banyak pemain yang terlibat dan latihan menjadi semakin sulit.

### 3. Variasi Melakukan Tendangan Voli Jarak Pendek Dan Bergerak Mundur



Gambar 3. Variasi Melakukan Tendangan Voli Jarak Pendek Dan Bergerak Mundur

(Cook, 2013:37)

Pengaturan: Setiap pemain berdiri menghadap teman seregu dengan jarak 2,75 sampai 5,5 m. Teman seregu memegang bola. Dimulai dari cone, teman seregu menservis bola ke pemain dengan cara melambungkannya dengan ketinggian di bawah bahu, dan pemain harus mengembalikannya dengan cara menendangnya dengan teknik voli, supaya bola dapat ditangkap teman seregu

lagi. Teman seregu melakukan lemparan sambil berlari maju, sehingga pemain harus bergerak mundur setelah melakukan setiap tendangan voli.

Peraturan: Dua cone, satu bola

Kemajuan: Saat pemain bergerak mundur, ia harus menendang bola dengan salah satu kaki, atau dengan kaki kanan dan kiri secara bergantian.

#### 4. Variasi Melakukan *Wall-Passing*



Gambar 4. Variasi Melakukan *Wall-Passing*  
(Cook, 2013:37)

Pengaturan: Para pemain berdiri membentuk dua baris yang saling berhadapan di ujung lapangan berukuran 30 x 15 yard (27,5 x 13,7 m). Dua pemain lain berdiri di antara kedua baris dan saling berhadapan di garis tepi lapangan. Pemain pertama dari setiap baris mengoper bola ke pemain tambahan di sebelah kanannya (*wall-pass*). Pemain tambahan tadi mengoper bola (yang harus langsung berhasil di kesempatan pertama) kembali ke pengoper, yang berlari untuk menerima bola. Lalu, pengoper menggiring bola ke pemain baris seberang yang datang mendekatinya. Pemain tersebut

melakukan hal yang sama terhadap pemain tambahan yang ada di sebelah kanannya.

Peraturan: Empat cone, dua bola

Kemajuan: Selama latihan *drill* berlangsung, pelatih bisa menambah bola, sehingga teknik *wall-pass* bisa dimainkan dengan kedua pemain tambahan sekaligus. Usahakan untuk mendapatkan ritme, sehingga *drill* bisa berjalan lancar tanpa harus berhenti dan mulai lagi.

Dari kutipan di atas diketahui bahwa model pembelajaran diartikan sebagai cara yang digunakan untuk mengimplementasikan rencana yang sudah disusun dalam bentuk kegiatan nyata dan praktis untuk mencapai tujuan pembelajaran. Fungsi metode yaitu sebagai alat untuk mencapai tujuan tertentu. Pengetahuan metode-metode mengajar sangat diperlukan oleh guru, sebab berhasil atau tidaknya peserta didik sangat bergantung pada tepat atau tidaknya metode yang digunakan guru.

## **2. Hakikat *Passing* dan *Stopping***

### **a. Pengertian *Passing* dan *Stopping***

Seperti yang kita ketahui bahwasannya sepakbola adalah jenis olahraga yang mengandalkan kecepatan, kemampuan, dan strategi. Agar dapat bermain sepakbola dengan baik, tentunya perlu adanya penguasaan teknik dasar dalam bermain sepakbola. Bila hanya mengandalkan kemampuan tubuh, serta kecepatan tanpa mempelajari teknik dasar permainan sepakbola, tentunya hal tersebut akan menjadi kendala dalam bermain sepakbola. Teknik dasar yang akan dibahas pada penelitian ini adalah *passing* dan *stopping*.

Menurut Mielke (2003:19) *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari dari satu pemain ke pemain yang lain. *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan. Pemain bisa menggerakkan bola dengan lebih cepat lagi sehingga dapat menciptakan ruang terbuka yang lebih besar dan berpeluang melakukan *shooting* dan ketepatan yang tinggi. *Passing* membutuhkan banyak teknik yang sangat penting agar dapat tetap menguasai bola. Dengan *passing* yang baik, pemain akan dapat berlari ke ruang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi penyerangan.

Menurut Sudrajat (2013:4) Beberapa teknik *passing* dalam sepakbola mengacu bagaimana seorang pemain mengeksekusi gerakannya. Pembagian tersebut berdasarkan penggunaan kaki dalam melakukan *passing*. *Passing* bisa dilakukan dengan teknik kaki dalam, kaki luar atau bahkan dengan punggung kaki bagian dalam. Dari pengertian mengenai teknik *passing* yang dikemukakan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik *passing* merupakan cara memindahkan bola dari tempat yang satu ke tempat yang lain dengan cara menendangnya.

Menguasai teknik mengumpan dan menerima bola merupakan hal yang penting dalam permainan sepakbola, sebab bila seseorang tidak bisa melakukan *passing* atau umpan sama saja dengan tidak bisa bermain sepakbola. Dengan *passing* yang baik seseorang akan dapat berlari ke ruang yang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi penyerangan.

Sedangkan Dinata (2004:29-30) menjelaskan bahwa *passing* bola berarti memberikan bola kepada teman. *Mepassing* bola dapat dilakukan dengan bola

melambung atau bola mendarat. Kemudian Dinata melanjutkan bahwa dalam permainan sepakbola, seringkali bola harus dihentikan atau kita tahan. Oleh karena itu kita harus mengerti dan menguasai cara menghentikan bola, baik bola yang jatuh ke tanah atau bola yang masih diudara sekalipun.

Berdasarkan kutipan di atas maka dapat diketahui bahwa *passing* merupakan tendangan operan kepada teman yang bergerak untuk mendapatkan posisi luang, mudah menerima bola dan tanpa mendapatkan rintangan dan penjaga gawang. Untuk itu seorang pemain bola harus mengerti dan menguasai cara mengontrol bola dengan baik.

Kemudian Mielke (2003:20) menjelaskan bahwa *stopping (trapping)* atau menghentikan bola adalah ketika seorang pemain menerima *passing* atau menyambut bola dan mengontrolnya sedemikian rupa sehingga pemain tersebut dapat bergerak dengan cepat untuk melakukan *dribbling passing*, atau *shooting*. Saat melakukan *stopping (trapping)* atau menghentikan bola pemain menggunakan tubuh yang sah, (kepala, tubuh, kaki) agar bola tetap berdekatan dengan tubuhnya. *Stopping* adalah metode mengontrol bola yang paling sering digunakan pemain ketika menerima bola dari pemain lain.

Dari kutipan di atas dapat dipahami bahwa menghentikan bola adalah salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan dari menghentikan bola adalah mengontrol bola yang di dalamnya juga termasuk untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan mempermudah untuk melakukan *passing*.

### b. Teknik *Passing* dan *Stopping*

Teknik dasar sepakbola merupakan bagian olahraga sepakbola yang sangat penting. Berbagai teknik dalam sepakbola harus dikuasai oleh setiap pemain agar dalam melakukan gerakan dapat menjadi baik sehingga dapat menguasai bola dengan baik pula. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik dalam mengolah bola, maka pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Teknik dasar yang akan dibahas pada penelitian ini adalah *passing* dan *stopping*.

Menurut Mielke (2003:21) Teknik dasar *passing* dan *stopping* yaitu:

- a) Cara Menendang Bola dengan menggunakan kaki bagian dalam  
Langkah-langkahnya, adalah :
  - 1) Kaki tumpu ditepatkan sejajar dan dekat dengan bola (Lutut sedikit dibengkokkan)
  - 2) Kaki yang akan menendang bola diayunkan dari arah belakang.
  - 3) Posisi badan di atas bola sedikit condong ke depan
  - 4) Tangan membentang ke samping untuk menjaga keseimbangan
  - 5) Bola ditendang pada bagian tengah-tengah bola
  - 6) Pandangan mata ke arah bola
- b) Cara mengoper (*Passing*) bola di tempat  
Langkah-langkahnya, adalah :
  - 1) Pemain berbaris berpasangan dengan jarak 3-5 meter
  - 2) Salah seorang pemain memegang bola
  - 3) Pemain A mengoper ke pemain B
  - 4) Pemain B mengembalikannya ke pemain A yang telah berdiri di ke depan
  - 5) Pemain A mengoperkan bola kepada pemain B yang juga telah berlari ke depan
- c) Cara *Stopping* bola menyusur tanah dengan kaki bagian dalam  
Langkah-langkahnya, adalah :
  - 1) Pandangan mata ke arah bola
  - 2) Badan condong sedikit ke arah datangnya bola
  - 3) Lutut dibengkokkan sedikit ke arah luar (ke arah datangnya bola)
  - 4) Lutut dan kaki yang akan menahan bola dibengkokkan sedikit ke arah luar pada saat kontak dengan bola kaki menahan diangkat sedikit dari tanah.

## B. Kerangka Pemikiran

Untuk memperbaiki proses pembelajaran diperlukan kemampuan belajar yang bervariasi. Belajar secara bervariasi adalah suatu aktivitas belajar yang dilakukan lebih dari satu jenis bentuk variasi dari gerakan yang sedang dipelajari. Metode bervariasi ini bertujuan mengatasi tingkat kejenuhan anak didik, membuat proses belajar lebih menarik dan menyenangkan.

Metode bervariasi ini diterapkan karena pentingnya penguasaan teknik *passing* dan *stopping* dalam sepakbola, maka siswa seharusnya dapat menguasai teknik ini dengan baik. Namun dengan singkatnya waktu pembelajaran yang tersedia, guru harus dapat menggunakan metode pembelajaran yang tepat guna mencapai tujuan dari materi yang diajarkan kepada siswa, sehingga siswa dengan cepat dapat memahami gerakan teknik *passing* dan *stopping*.

Dengan menggunakan metode bervariasi ini, guru dapat memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan praktek secara langsung sehingga siswa dapat mengingat dan terampil dalam melakukan gerakan *passing* dan *stopping*. Sehingga metode bervariasi ini diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar *passing* dan *stopping* sepakbola siswa kelas X1 SMAN 10 Pekanbaru tahun 2018/2019.

## C. Hipotesis Tindakan

Pada penelitian ini adalah penulis mengajukan sebuah hipotesis yaitu terdapat peningkatan teknik dasar *passing* dan *stopping* melalui metode bervariasi pada siswa kelas X1 SMAN 10 Pekanbaru Tahun 2018/2019.

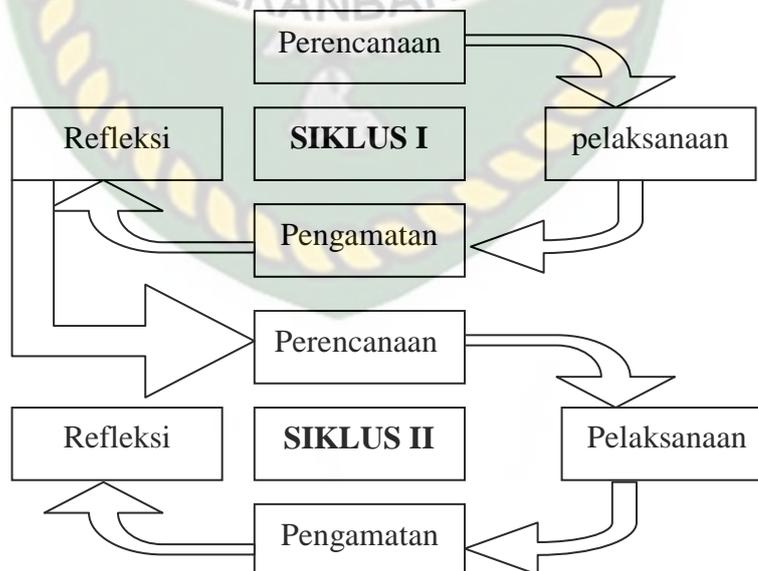
### BAB III

## METODOLOGI PENELITIAN

### A. Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas, yaitu penelitian yang dilakukan dalam kelas dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan *passing* dan *stopping* melalui metode bervariasi. Menurut Arikunto (2011:57) menyatakan bahwa penelitian tindakan kelas (PTK) adalah penelitian yang dilakukan oleh guru, bekerja sama dengan peneliti (atau dilakukan oleh guru sendiri yang juga bertindak sebagai peneliti) di kelas atau di sekolah tempat ia mengajar dengan penekanan pada penyempurnaan atau peningkatan proses dan praktis pembelajaran.

Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus, daur siklus penelitian tindakan kelas (PTK) menurut Arikunto (2011:16) adalah sebagai berikut:



Gambar 5. Siklus Penelitian Tindakan Kelas (Arikunto, 2013:137)

## Langkah-langkah Penelitian

### Siklus I

#### A. Perencanaan

- 1) Mempersiapkan fasilitas dan sarana pendukung yang diperlukan saat pelaksanaan pengajaran
- 2) Menyiapkan contoh perintah atau suruhan melakukan tindakan secara jelas
- 3) Menyiapkan bahan observasi dan mempersiapkan semua alat yang diperlukan
- 4) Menyusun skenario pelaksanaan tindakan
- 5) Membuat silabus, RPP dan lembar observasi

#### B. Tindakan

- 1) Memberi petunjuk/penjelasan dan memberi kesempatan kepada siswa memperhatikan dan melakukan gerakan
- 2) Membagi siswa sesuai dengan lapangan yang disediakan
- 3) Mengembangkan dan mengorganisasikan gerakan *passing* dan *stopping*
- 4) Mengawasi pelaksanaan yang dilakukan siswa.

#### C. Observasi

- 1) Mengamati pelaksanaan penyusunan perencanaan pengajaran pendidikan jasmani
- 2) Mendokumentasikan penyusunan perencanaan pengajaran pendidikan jasmani

**D. Refleksi**

- 1) Meningkatkan rencana untuk menyusun rencana pengajaran.
- 2) Mengadakan perubahan dalam mengorganisasikan gerakan *passing* dan *stopping* yang bervariasi

**E. Penilaian**

- 1) Tes psikomotor

**Siklus II****A. Perencanaan**

- 1) Penyempurnaan metode bervariasi
- 2) Guru menyiapkan materi pelaksanaan-pelaksanaan materi yang akan diajarkan
- 3) Guru menyiapkan lembar observasi pengamatan pelaksanaan proses pembelajaran
- 4) Guru mengefektifkan intruksi secara praktis

**B. Tindakan**

- 1) Guru menyiapkan penyajian materi secara efektif
- 2) Guru menjelaskan materi pelajaran kepada siswa secara efektif
- 3) Guru mengamati dan memberikan bimbingan dalam pembelajaran

**C. Observasi**

- 1) Melakukan obseravasi terhadap pelaksanaan kerja kelompok dan tugas individu
- 2) Melakukan pencatatan hasil kerja kelompok dan tugas individu

- 3) Mengklarifikasi hasil kerja kelompok dan tugas individu sebagai bahan pertimbangan tindak lanjut berikutnya

#### D. Refleksi

- 1) Persiapan bahan laporan penelitian
- 2) Persiapan dasar penulisan

#### B. Subjek Penelitian

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa kelas X1 SMAN 10 Pekanbaru tahun 2018/2019, yang berjumlah 27 orang siswa putera dan puteri. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

**Tabel 1. Subjek Penelitian Siswa Kelas X1 SMAN 10 Pekanbaru Tahun 2018/2019**

No	Kelas	Putera	Puteri	Jumlah
1	XI IPA 3	11 Orang	16 Orang	27 orang
<b>Jumlah</b>				<b>27 orang</b>

Sumber: Tata Usaha SMAN 10 Pekanbaru

#### C. Definisi Operasional

Pada penelitian ini, peneliti perlu menjelaskan beberapa istilah agar judul dan tujuan penelitian ini dapat lebih jelas dan tidak menimbulkan penafsiran yang berbeda, dimana penjelasan istilah peneliti rangkum dalam definisi operasional, yaitu :

- a. Metode bervariasi adalah metode pembelajaran dengan memilah-milah teknik gerakan, yaitu dengan melakukan teknik-teknik sepakbola secara berulang-ulang dan bervariasi.

- b. *Passing* dan *stopping* adalah keterampilan mengoperkan bola dari satu pemain ke pemain lain menggunakan kaki, serta keterampilan dalam menghentikan bola yang *dipassing* oleh teman dan dapat dikontrol dengan baik.

#### D. Pengembangan Instrumen

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

##### 1. Perangkat Pembelajaran

Perangkat pembelajaran yang digunakan pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

###### 1) Silabus

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

###### 2) Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) disusun untuk 4 kali pertemuan. Setiap RPP yang digunakan memuat standar kompetensi, kompetensi dasar, indikator, tujuan pembelajaran, materi ajar, metode pembelajaran, langkah-langkah kegiatan, alokasi waktu, alat dan sumber serta penilaian dengan berpedoman pada langkah-langkah metode variasi.

Adapun teknik tes tentang kemampuan sepakbola yang dinilai dapat dilihat pada rubrik penilaian sebagai berikut :

Tabel 2. Rubrik Penilaian Unjuk Kerja *Passing* dan *Stopping*

Aspek Yang Dinilai	Kriteria Penilaian <i>Passing</i>	Kualitas Gerak			
		1	2	3	4
Sikap Awal	1. Badan menghadap belakang sasaran bola				
	2. Melihat target yang akan diumpan				
	3. Lutut sedikit ditekuk				
	4. Kaki tumpu berada di samping bola				
Perkenaan dengan bola	1. Perkenaan kaki pada bola tepat pada mata kaki				
	2. Bola ditendang tepat pada tengah-tengah bola				
	3. Pada waktu menendang bola badan agak condong ke depan				
	4. Kedua lengan berada di samping badan untuk keseimbangan				
Sikap Akhir	1. Setelah kaki yang menendang mengenai bola segera diletakkan ke tanah				
	2. Bergerak ke arah depan 2 sampai 3 langkah				
	3. Posisi tangan tetap terbuka untuk menjaga keseimbangan				
	4. Pandangan tetap lurus ke depan				
Aspek Yang Dinilai	Kriteria <i>Stopping</i>	Kualitas Gerak			
		1	2	3	4
Sikap Awal	1. Berdiri tegak				
	2. Sikap badan menghadap arah datangnya bola				
	3. Pandangan ke arah gerakan bola				
	4. Kedua kaki sejajar				
Perkenaan dengan bola	1. Kaki bagian yang digunakan untuk <i>stopping</i> dijulurkan ke arah datangnya bola				

	2. Perkenaan kaki pada bola tepat pada mata kaki bagian dalam				
	3. Kaki ditarik kembali pada saat bola datang				
	4. Bola terhenti di kaki bagian dalam tepat didepan badan				
Sikap Akhir	1. Setelah kaki digunakan untuk <i>stopping</i> mengenai bola segera diletakkan ke tanah				
	2. Kaki tumpu sejajar dengan kaki yang digunakan untuk <i>stopping</i>				
	3. Posisi tangan tetap terbuka untuk menjaga keseimbangan				
	4. Pandangan tetap lurus ke depan				
<b>Jumlah Skor Maksimal: 96</b>					

Sumber: Susilo, 2017:549

#### E. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data dan informasi pada penelitian ini menggunakan :

##### 1. Observasi

Peneliti mengamati secara langsung obyek yang diteliti, baik dengan cara mengamati maupun mencatatnya.

##### 2. Perpustakaan

Penulis mengambil data-data yang bersumber dari buku yang berhubungan dengan masalah yang diteliti.

##### 3. Pengukuran

Untuk mengumpulkan data penelitian, peneliti menggunakan tes unjuk kerja.

## F. Teknik Analisis Data

Analisa yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menghitung jumlah skor yang dapat dicapai oleh siswa dengan rumus:

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

Selanjutnya interval dan kategori penilaian terhadap kemampuan *passing* dan *stopping* bola siswa dikategorikan sebagai berikut yang berdasarkan pada:

**Tabel 3. Kategori Penguasaan Teknik Dasar *Passing* Dan *Stopping* Bola**

NO	Interval	Kategori
1	90 sd 100	Sangat Kompeten
2	70 sd 89	Kompeten
3	50 sd 69	Cukup Kompeten
4	30 sd 49	Kurang Kompeten
5	10 sd 29	Tidak Kompeten

KTSP (2007:367)

Ketuntasan individu tercapai apabila siswa mencapai nilai 80 dari hasil tes. Ketuntasan klasikal tercapai apabila 80% dari seluruh siswa mampu melakukan *passing* dan *stopping* dengan benar dengan nilai minimal 80 maka kelas itu dikatakan tuntas. Adapun rumus yang dipergunakan untuk menentukan ketuntasan klasikal sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\% \quad (\text{Sudijono, 2004:23})$$

P = Angka persentase ketuntasan klasikal

F = Frekuensi siswa yang tuntas

N = Jumlah siswa

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Data

Dalam penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Jadi data yang diperoleh berupa hasil penilaian belajar siswa atau kemampuan siswa. Kemampuan siswa yang dinilai di sini adalah kemampuan teknik dasar *passing* dan *stopping*. Kemudian data mengenai kemampuan siswa dipaparkan dalam bentuk tabel, selanjutnya hasil pemaparan tabel tersebut diuraikan dalam bentuk penjelasan.

Pada uraian akan dikemukakan apakah hasil yang diperoleh telah atau belum dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* dan *stopping* sepakbola melalui metode bervariasi pada siswa kelas XI SMAN 10 Pekanbaru Tahun 2018/2019. Keberhasilan tersebut disesuaikan dengan indikator kinerja yang telah ditetapkan dalam penelitian ini. Adapun bentuk pembahasan penelitian ini dipaparkan dan diuraikan sebagai berikut:

#### 1. Hasil Belajar *Passing* dan *Stopping* Pada Siklus Pertama

##### a. Perencanaan Tindakan

Segala sesuatu yang dibutuhkan dalam tahap pelaksanaan disusun dan dipersiapkan guna mendukung proses pembelajaran pada tahap pelaksanaan. Adapun perencanaan yang dimaksud adalah:

- 1) Menyusun silabus pembelajaran *passing* dan *stopping* sepakbola

- 2) Membuat rencana pembelajaran dengan menggunakan metode bervariasi, Rencana Perangkat Pembelajaran (RPP), membuat lembaran evaluasi praktek *passing* dan *stopping* siswa.

#### **b. Pelaksanaan Tindakan**

Siklus I direncanakan selama 2 kali pertemuan dengan waktu 3 x 45 menit, dengan menerapkan pembelajaran menggunakan metode bervariasi. Kompetensi yang diberikan pada siklus pertama ini adalah teknik dasar *passing* dan *stopping* dalam permainan Sepakbola. Proses pembelajaran mengacu pada Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang telah disusun peneliti. Dalam proses pembelajaran ini dibagi menjadi tiga langkah besar yaitu pendahuluan, pembelajaran inti dan penutup.

#### **c. Observasi dan Evaluasi**

##### **1) Observasi**

Pengamatan dilaksanakan ketika proses pembelajaran berlangsung. Aktivitas yang diamati dalam pembelajaran adalah aktivitas siswa melalui metode bervariasi. Berdasarkan hasil pengamatan terhadap aktivitas-aktivitas tersebut, diketahui bahwa hasil pembelajaran siswa lebih baik dari pada sebelum tindakan (sebelum diterapkannya metode bervariasi).

##### **2) Evaluasi**

Sebagaimana hasil pada siklus I atau setelah diterapkannya metode bervariasi bahwa rata-rata nilai kemampuan *passing* dan *stopping* sepakbola melalui metode bervariasi siswa kelas XI SMAN 10 Pekanbaru Tahun 2018/2019

sangat baik. Hasil akhir dari pelaksanaan tindakan siklus I dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4. Analisis Kemampuan *Passing* dan *Stopping* Sepakbola Siswa Kelas XI SMAN 10 Pekanbaru Tahun 2018/2019 Siklus I**

No	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
1	90 sd 100	Sangat Kompeten	0	0.00%
2	70 sd 89	Kompeten	21	77.78%
3	50 sd 69	Cukup Kompeten	6	22.22%
4	30 sd 49	Kurang Kompeten	0	0.00%
5	10 sd 29	Tidak Kompeten	0	0.00%
Jumlah			27	100%
Rata-rata			81.94	
Kategori			Kompeten	

Data Olahan Penelitian 2019

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa kemampuan siswa dalam melakukan *passing* dan *stopping* pada siklus I adalah sebagai berikut:

1. Siswa yang mendapatkan nilai antara 70 sd 89 dalam kategori “kompeten” ada 21 orang siswa atau dengan persentase 77.78%.
2. Siswa yang mendapatkan nilai antara 50 sd 69 dalam kategori “cukup kompeten” diperoleh 6 orang siswa atau dengan persentase 22.22%.
3. Tidak ada siswa yang mendapatkan nilai antara 30 sd 49 dan antara nilai 10 sd 29.

Berdasarkan tabel dan uraian di atas, maka dapat dikatakan bahwa rata-rata kemampuan *passing* dan *stopping* sepakbola melalui metode bervariasi siswa kelas XI SMAN 10 Pekanbaru Tahun 2018/2019 cukup baik dari pada sebelum diterapkannya metode bervariasi. Namun secara keseluruhan siswa belum melewati ketuntasan klasikal, karena dari hasil siklus I diperoleh rata-rata nilai 81.94 dengan 21 siswa yang tuntas atau kompeten (77.78%) dan 6 orang siswa

yang tidak tuntas atau cukup kompeten (22.22%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada perhitungan berikut ini:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\% , \text{ maka}$$

$$P = \frac{21}{27} \times 100\%$$

$$P = 77.78\%$$

Dari perhitungan tersebut diketahui bahwa indikator keberhasilan yang tercapai pada siklus I adalah 77.78%. Pernyataan tersebut membuktikan bahwa indikator keberhasilan belum melewati 80% siswa memperoleh nilai minimal 80. Sehingga Penelitian Tindakan Kelas ini perlu dilakukan ulang ke siklus kedua.

#### **d. Refleksi Siklus Pertama**

Tahap akhir dari pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah kegiatan refleksi, tujuannya untuk mengetahui kekuatan dan kelemahan selama pembelajaran melalui metode bervariasi. Adapun hal-hal yang direfleksi pada siklus I adalah sebagai berikut:

1. Aktivitas siswa selama proses pembelajaran dikatakan baik, namun masih terdapat kelemahan pada saat mengawali materi *passing* dan *stopping*, siswa masih kurang memahami teknik dalam melakukan *stopping* bola yang benar.
2. Rata-rata kemampuan *passing* dan *stopping* sepakbola pada siklus I adalah 81.94 atau dalam kategori sangat kompeten. Namun indikator kinerja belum dapat dicapai dengan daya serap sebesar 77.78%.

Mencermati hasil di atas, maka sebaiknya guru lebih memotivasi siswa dalam melakukan *passing* dan *stopping* yang benar karena hasil tersebut masih dapat untuk ditingkatkan dengan cara guru mengamati kegiatan yang dilakukan oleh tiap siswa ketika pembelajaran sedang berlangsung agar siswa benar-benar memperhatikan penjelasan guru dengan seksama.

## **2. Hasil Belajar *Passing* dan *Stopping* Pada Siklus Kedua**

### **a. Perencanaan Tindakan**

Segala sesuatu yang dibutuhkan dalam tahap pelaksanaan siklus II, hampir sama dengan perencanaan yang disusun dan dipersiapkan pada siklus I, guna mendukung proses pembelajaran pada tahap pelaksanaan. Adapun perencanaan yang dimaksud adalah:

- 1) Menyusun silabus pembelajaran *passing* dan *stopping* sepakbola
- 2) Membuat rencana pembelajaran dengan menggunakan metode bervariasi, Rencana Perangkat Pembelajaran (RPP), membuat lembaran evaluasi praktek *passing* dan *stopping* siswa.

### **b. Pelaksanaan Tindakan**

Siklus II direncanakan selama 2 kali pertemuan dengan waktu 3 x 45 menit, dengan menerapkan pembelajaran menggunakan metode bervariasi. Kompetensi yang diberikan pada siklus pertama ini adalah teknik dasar *passing* dan *stopping* dalam permainan Sepakbola. Proses pembelajaran mengacu pada Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang telah disusun peneliti. Dalam proses pembelajaran ini dibagi menjadi tiga langkah besar yaitu pendahuluan, pembelajaran inti dan penutup.

### c. Observasi dan Evaluasi

#### 1) Observasi

Pengamatan dilaksanakan ketika proses pembelajaran berlangsung. Aktivitas yang diamati dalam pembelajaran adalah aktivitas siswa melalui metode bervariasi. Berdasarkan hasil pengamatan terhadap aktivitas-aktivitas tersebut, diketahui bahwa hasil pembelajaran siswa lebih baik dari pada siklus II).

#### 2) Evaluasi

Sebagaimana hasil pada siklus II atau setelah diterapkannya metode bervariasi bahwa rata-rata nilai kemampuan *passing* dan *stopping* sepakbola melalui metode bervariasi siswa kelas XI SMAN 10 Pekanbaru Tahun 2018/2019 menjadi lebih baik bila dibandingkan dengan hasil siklus I. Hasil akhir dari pelaksanaan tindakan siklus II dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 5. Analisis Kemampuan *Passing* dan *Stopping* Sepakbola Siswa Kelas XI SMAN 10 Pekanbaru Tahun 2018/2019 Siklus II**

No	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
1	90 sd 100	Sangat Kompeten	3	11.11%
2	70 sd 89	Kompeten	21	77.78%
3	50 sd 69	Cukup Kompeten	3	11.11%
4	30 sd 49	Kurang Kompeten	0	0.00%
5	10 sd 29	Tidak Kompeten	0	0.00%
Jumlah			27	100%
Rata-rata			84.45	
Kategori			Kompeten	

Data Olahan Penelitian 2019

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa kemampuan siswa dalam melakukan *passing* dan *stopping* pada siklus I adalah sebagai berikut:

1. Siswa yang mendapatkan nilai antara 90 sd 100 dalam kategori “sangat kompeten” ada 3 orang siswa atau dengan persentase 11.11%.
2. Siswa yang mendapatkan nilai antara 70 sd 89 dalam kategori “kompeten” diperoleh 21 orang siswa atau dengan persentase 77.78%.
3. Siswa yang mendapatkan nilai antara 50 sd 69 dalam kategori “cukup kompeten” diperoleh 3 orang siswa atau dengan persentase 11.11%.
4. Tidak ada siswa yang mendapatkan nilai antara 30 sd 49 dan antara nilai 10 sd 29.

Berdasarkan tabel dan uraian di atas, maka dapat dikatakan bahwa rata-rata kemampuan *passing* dan *stopping* sepakbola melalui metode bervariasi siswa kelas XI SMAN 10 Pekanbaru Tahun 2018/2019 sangat baik dari pada hasil yang dicapai pada siklus I. Secara keseluruhan atau siswa sudah melewati ketuntasan klasikal, karena dari hasil siklus II diperoleh rata-rata nilai 84.45 dengan 24 siswa yang tuntas atau kompeten (88.89%) dan 3 orang siswa yang tidak tuntas atau cukup kompeten (11.11%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada perhitungan berikut ini:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\% , \text{ maka}$$

$$P = \frac{24}{27} \times 100\%$$

$$P = 88.89\%$$

Dari perhitungan tersebut diketahui bahwa indikator keberhasilan yang sudah tercapai pada siklus II adalah 88.89%. Pernyataan tersebut membuktikan

bahwa indikator keberhasilan sudah melewati 80% siswa memperoleh nilai minimal 80.

#### d. Refleksi Siklus Pertama

Tahap akhir dari pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah kegiatan refleksi, tujuannya untuk mengetahui kekuatan dan kelemahan selama pembelajaran melalui metode bervariasi. Adapun hal-hal yang direfleksi pada siklus I adalah sebagai berikut:

1. Aktivitas siswa selama proses pembelajaran dikatakan baik, karena pada siklus II, sifatnya adalah mengulang pembelajaran yang telah lalu kemudian dipraktekkan kembali, sehingga siswa dapat memperbaiki hasil belajar *passing* dan *stopping* dengan baik dan benar.
2. Rata-rata kemampuan *passing* dan *stopping* sepakbola pada siklus II adalah 84.45 atau dalam kategori sangat kompeten. Sehingga indikator kinerja sudah dapat dicapai dengan daya serap sebesar 88.89%.

Mencermati hasil di atas, maka sebaiknya guru lebih memotivasi siswa dalam melakukan *passing* dan *stopping* yang benar karena hasil tersebut masih dapat untuk ditingkatkan dengan cara guru mengamati kegiatan yang dilakukan oleh tiap siswa ketika pembelajaran sedang berlangsung agar siswa benar-benar memperhatikan penjelasan guru dengan seksama.

### B. Analisis Data

Berdasarkan penelitian ini penggunaan metode bervariasi pada pembelajaran *passing* dan *stopping*, dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan gerakan *passing* dan *stopping* dengan benar. Melalui metode

bervariasi, keaktifan subjek pada pembelajaran *passing* dan *stopping* menjadi lebih baik dalam konsep gerak, serta perhatian subjek dalam menanggapi penjelasan mengenai gerakan teknik *passing* dan *stopping* juga cukup baik.

Pelaksanaan tindakan pada siklus I dilakukan dengan mengacu pada RPP yang telah dipersiapkan sebelumnya. Keterampilan *passing* dan *stopping* siswa pada saat penilaian tindakan siklus I memperoleh nilai persentase ketuntasan klasikal yaitu sebanyak 21 siswa tuntas atau sebesar 77.78%, karena indikator keberhasilan yang ditetapkan belum tercapai, maka peneliti memutuskan untuk melanjutkan penelitian siklus berikutnya. Kemudian keterampilan *passing* dan *stopping* siswa pada saat penilaian tindakan siklus II memperoleh nilai persentase ketuntasan klasikal yaitu sebanyak 24 siswa tuntas atau sebesar 88.89%, karena indikator keberhasilan yang ditetapkan sudah tercapai, maka dapat dipahami bahwa metode bervariasi ini dapat digunakan untuk memperbaiki hasil belajar *passing* dan *stopping* siswa menjadi lebih baik dari sebelumnya.

Berdasarkan uraian di atas, tampak jelas bahwa dengan metode bervariasi, suatu materi pembelajaran gerak yang memiliki tingkat kompleksitas tinggi seperti *passing* dan *stopping* dapat dilaksanakan dengan baik, sehingga siswa menjadi terampil dalam melakukan gerakan *passing* dan *stopping* sepakbola yang rumit.

### C. Pembahasan

Berdasarkan analisis data pada penelitian ini diperoleh hasil belajar *passing* dan *stopping* sepakbola melalui metode bervariasi siswa kelas XI SMAN 10 Pekanbaru Tahun 2018/2019 sudah baik dengan nilai rata-rata kemampuan

kemampuan *passing* dan *stopping* sepakbola pada siklus II melalui metode bervariasi sebesar 84.45. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa menyukai metode bervariasi yang digunakan oleh guru, siswa menjadi lebih tertarik untuk memperhatikan penjelasan guru serta dibantu dengan menggunakan media belajar yang tepat seperti menggunakan proyektor sehingga siswa dapat secara langsung melihat bagaimana pelaksanaan teknik *passing* dan *stopping* yang benar.

Berdasarkan hasil pengolahan data dan keterangan di atas maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa siswa mencapai ketuntasan klasikal yang sudah ditetapkan yaitu 80%. Ketercapaian ketuntasan klasikal didukung oleh beberapa hal diantaranya, bahwa metode bervariasi disukai oleh siswa, hal itu terbukti ketika siswa mengikuti pembelajaran kemampuan *passing* dan *stopping* sepakbola siswa terlihat gembira, tekun, dan bersungguh-sungguh dalam melakukan kegiatan pembelajaran melalui metode bervariasi sepakbola.

Pada saat metode bervariasi ini diberikan, pada awalnya siswa belum begitu tertari saat mengikuti kegiatan belajar melalui metode bervariasi, namun seiring cara penyampaian materi yang beragam, siswa dapat memahami dan mempelajari serta dapat mencapai tujuan pembelajaran *passing* dan *stopping* dengan baik.

Keberhasilan penerapan metode bervariasi ini pada siklus I belum berhasil namun kemampuan siswa pada siklus II menjadi lebih baik dan ketuntasan klasikal siswa sudah mencapai lebih dsari 80%. Ini sudah cukup memperlihatkan kemajuan hasil belajar siswa menggunakan metode bervariasi. Karena pada sebelumnya siswa belum mencapai ketuntasan klasikal, sehingga peneliti dapat

memahami bahwa menggunakan metode bervariasi dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan *passing* dan *stopping*.

Hasil penelitian ini relevan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Susilo (2017:11) Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa nilai t-hitung lebih besar dari nilai t-tabel ( $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$ ) pada pengetahuan *passing* dan *stopping* ( $113,837 > 2,02269$ ), keterampilan *passing* ( $12,117 > 2,02269$ ), dan keterampilan *stopping* ( $12,820 > 2,02269$ ), maka hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh penerapan model pembelajaran kooperatif tipe TS-TS terhadap hasil belajar *passing* dan *stopping* sepakbola pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Ngasem Kediri dinyatakan diterima.

Serta hasil ini juga relevan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Nurdiati (2018:4) bahwa melalui metode variasi latihan dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* dan *stopping* pada siswa V SDN 003 Batu bersurat Kabupaten Kampar dengan indikator keberhasilan yang tercapai pada siklus I adalah 63%. Pernyataan tersebut membuktikan bahwa indikator keberhasilan belum tercapai 80% siswa memperoleh nilai minimal 70. Sedangkan indikator keberhasilan yang tercapai pada siklus kedua adalah 86%. Artinya, nilai minimal 70 telah dicapai 19 orang siswa. Dengan demikian, penelitian ini dapat dikatakan berhasil karena hasil yang diperoleh telah melebihi indikator keberhasilan yang ditetapkan (80% siswa memperoleh nilai minimal 70).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode bervariasi yang digunakan oleh guru dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan *passing* dan *stopping*. Pada awal penelitian, peneliti menghadapi kendala dalam

memberikan pembelajaran melalui metode bervariasi ini, karena tidak semua siswa mengerti dan memahami aturan dalam metode bervariasi ini. Namun berkat ketekunan siswa dalam mengikuti pembelajaran serta bertanya disaat proses belajar tentang materi yang belum dipahami maka siswa mengalami kemajuan dalam penguasaan teknik *passing* dan *stopping* sepakbola dengan menerapkan metode bervariasi siswa mencapai ketuntasan klasikal pada siklus II sebanyak 88.89%.

Namun dalam penelitian ini terdapat beberapa kelemahan dalam penerapan metode bervariasi, seperti saat melakukan metode bervariasi *passing* dan *stopping* membutuhkan lapangan yang luas, sehingga bagi sekolah yang tidak memiliki halaman yang luas akan menjadi lebih sulit. Kemudian membutuhkan bola yang banyak agar siswa dapat secara serempak dan bersamaan dalam melakukan *passing* dan *stopping*.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan teknik dasar *passing* dan *stopping* melalui metode bervariasi pada siswa kelas X1 SMAN 10 Pekanbaru Tahun 2018/2019 karena indikator keberhasilan sudah tercapai pada siklus II sebesar 88,89%.

#### B. Saran

Dari hasil penelitian di atas, maka peneliti memberikan beberapa saran diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Kepada siswa, agar tidak malu dalam bertanya kepada guru tentang materi yang sedang diajarkan melalui metode bervariasi, serta dalam melakukan kegiatan pembelajaran teknik *passing* dan *stopping* siswa harus dapat mengikuti instruksi yang telah diberikan oleh guru agar penerapan metode bervariasi yang diberikan dapat berjalan dengan lancar.
2. Bagi guru, dapat menerapkan metode bervariasi untuk meningkatkan kemampuan *passing* dan *stopping* sepakbola siswa.
3. Kepada kepala sekolah agar lebih meningkatkan sarana dan prasarana olahraga sepakbola demi tercapainya prestasi olahraga sepakbola disekolah.
4. Bagi peneliti lainnya agar meneliti menggunakan metode bervariasi untuk meningkatkan teknik dasar sepakbola yang lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarukmi, Dwi Hatmisari dkk. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Kemenegpora RI.
- Arikunto, Suharsimi. 2011. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dinata, Marta. 2005. *Rahasia Latihan Sang Juara Menuju Prestasi*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Husdarta, JS. 2014. *Belajar dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- KTSP. 2007. *Panduan Lengkap KTSP*. Yogyakarta. Pustaka Yudhistira
- Lutan, Rusli & Tim pengembang instrument 2003. *Sistem Monitoring Evaluasi dan Pelaporan (SMEP) Pelaksanaan dan Hasil Program Olahraga*. Jakarta: KONI Pusat
- Malcom, Cook. 2013. *Drills Sepakbola Untuk Pemain Muda Usia 12 – 16 Tahun*. Jakarta: PT. Indeks
- Mielke, Danny. 2003. *Seri Dasar-Dasar Olahraga Dasar-Dasar Sepakbola*. Jakarta: Pakar Raya.
- Mylsidayu, Apta. Dkk.2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Nurdiati. 2018. Upaya Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Passing Dan Stopping Dalam Permainan Sepakbola Melalui Metode Variasi Latihan Siswa Kelas V SDN 003 Batu Bersurat Kabupaten Kampar. *Jurnal PAJAR*. Volume 2 nomor 3.
- Pratama, M Lutfi Donny. 2014. Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Think Pair Share (TPS) Terhadap Hasil Belajar Drible Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Volume 02 Nomor 01 Tahun 2014, 201 - 204.
- Ridwan, Mochamad. 2017. Upaya Meningkatkan Penguasaan Keterampilan Passing Pada Permainan Sepakbola Melalui Pendekatan Taktis. *Bravo''s Jurnal*. Volume 5. Nomor 1.
- Rosdiani, Dini. *Kurikulum Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.

- Sudijono, Anas. 2004. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sudrajat. 2013. Upaya Peningkatan Hasil Belajar Passing Kaki Bagian Dalam Menggunakan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw Berbasis Lesson Study Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswi Kelas XI SMK Sultan Agung 2 Tebuireng Jombang Tahun Pelajaran 2014/2015. *BRAVO'S (Jurnal Prodi Pendidikan Jasmani & Kesehatan)*. Volume 1, nomor 1.
- Susilo, Andik Nur. 2017. Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Two Stay Two Stray (TS-TS) Terhadap Hasil Belajar Passing dan Stopping Sepakbola (Studi Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Ngasem Kediri). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Volume 05 Nomor 03.
- Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Pasal 21 Tahun 2005 Tantang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta.
- Usman, Moh. Uzer. 2010. *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: Remaja Rosda Karya.