INCARE
INTERNATIONAL JOURNAL OF EDUCATIONAL RESOURCES
Volume 02, Number 04 December 2021

PENERAPAN LATIHAN LARI SPRINT 50 METER UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN SISWA MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA

Syamsul Badri
Sekolah Dasar Negeri 10 Rejang Lebong Bengkulu, Indonesia
e-mail: syamsulbadri.curup@gmail.com

Abstract

This study aims to improve students' ability to dribble by doing sprint running exercises, with this exercise the researchers hope that the speed of students in playing ball while carrying the ball will increase, the research conducted was classroom action research which was carried out in two cycles, namely in cycle 1 the lowest score is 64, the highest score is 80 and the average grade is 72.2 with sufficient category. this can be shown by classical completeness of classical completeness of 80%, and after the second cycle the results obtained are very satisfactory, namely increasing with the lowest value of 75, the highest value of 80 with an average value of 78.2 classical completeness to 100%. In this study, it was seen that with the 50-meter sprint practice the students' ability to dribble the ball better, this also increases the students' ability to play ball.

Keywords: *Sprint Running Practice, Student Ability, Playing Soccer*

Accepted:	Reviewed:	Published:
November 22 2021	December 02 2021	December 31 2021

A. Pendahuluan

Dalam bermain sepak bola ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai seorang pemain bola yaitu teknik menendang, menggiring, mengontrol, menyundul dan menghentikan bola (Aprianova & Hariadi, 2017; Santoso, 2014). Untuk teknik dasar ini yang harus diperhatikan adalah kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan (Iskandar & Pradana, 2017; Ukratallo & Hasbullah, 2020). Dimaksud dengan lari cepat (*sprint*) dalam permainan sepak bola berbeda dengan lari cepat *(sprint)* pada cabang olahraga atletik.

Lari cepat dalam permainan sepak bola dilakukan di dalam daerah yang luas, dilakukan selama permainan berlangsung tidak teratur terputus-putus sesuai dengan situasi permainan dan jarak yang ditepuh(Alficandra et al., 2021). Sedang lari cepat *(sprint)* dalam cabang olahraga atletik dilakukan di atas lintasan untuk lari menuju satu arah tanpa adanya rintangan dari pemain lawan (Suratmin & Or,

2021). Dengan keterampilan lari dan operan bola dilakukan dengan gerakan-gerakan yang sederhana, dengan kecepatan dan ketepatan.

Menggiring merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Menggiring bola adalah gerakan dalam permainan sepak bola mengandung unsur seni, sebab adanya penggunaan beberapa bagian kaki yang menyentuh bola dengan cara menggulingkan bola di tanah sembil berlari. Tujuan menggiring bola dalam permainan sepak bola adalah melewati lawan hingga mengubah irama pertandingan. Teknik ini wajib dikuasai oleh setiap pemain (Akmal & Lesmana, 2019; Ramadhan et al., 2020; Sukamto, 2012).

Teknik menggiring bola atau *dribbling* merupakan gerakan yang dilakukan oleh pemain saat menggiring bola dengan kaki. Teknik ini digunakan untuk mengontrol dan menggerakkan bola di lapangan (Fajrin et al., 2021; Matitaputty, 2019). *Dribbling* juga dilakukan saat bola hendak digiring ke area gawang lawan, kemudian tidak ada pemain yang akan diberikan operan. Teknik dasar menggiring bola terbagi menjadi dua jenis, yaitu *speed dribbling* dan *closed dribbling*. Keduanya memiliki perbedaan dari segi praktik dan manfaatnya (Kiram, 2019; Tenang, 2007; Widodo, 2021).

Menggiring bola tentunya memiliki tujuan tersendiri dalam permainan sepak bola. Hal itu dikarenakan teknik tersebut menjadi teknik dasar sepak bola yang mesti dikuasai oleh semua pemain. Umumnya, gerakan menggiring bola dilakukan dengan menggerakkan bola dengan cara ditendang pendek-pendek, lalu ke berbagai arah agar tidak direbut oleh lawan. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Arma dalam (Syahril, 2021) bahwa: menggiring bola dapat diartikan sebagai seni menggunakan beberapa bagian kaki dalam menyentuh atau menggulingkan bola terus menerus di tanah sambil berlari."

Sedangkan menurut Haddade dan Tola dalam (Ikhsan, 2019; Rajam, 2012; Sufyan, 2014) mendefenisikannya sebagai berikut: Menggiring bola ialah membawa bola dalam kontrol sambil berlari, bola tetap dalam penguasaan (bola berada dekat kaki) dan dalam penguasaan untuk dimainkan.

Bila dikaji bersama pola permainan sepak bola itu sederhana, pola permainan hanya menyerang (*Attacktion*), mempertahankan (*defention*) dan menyusun posisi strategi ini (Erni, 2018, 2018; Furkan & Amar, 2016; Noor, 2020). Keahlian dan keterampilan masing-masing pemain tampak jelas, kemauan membawa bola, menggiring bola, merebut bola, mempertahankan bola, mengecoh lawan, sangat diperlukan oleh individu pemain untuk diterapkan dalam kerja sama antara pemain.

Menurut Sukatamsi dalam (Indarto, 2010) Sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk satu orang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan ketrampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, dengan kaki maupun tangan.

Sepak bola meerupakan permainan yang memasyarakat. Menurut Santoso, dkk dalam (Afrilianto, 2012) sepak bola adalah permainan beregu dengan satu bola besar, mengandalkan kekuatan dan ketahanan otot kaki, serta daya tahan tubuh yang prima. Pendapat ini menegaskan bahwa sepak bola adalah olahraga yang dilakukan secara berkelompok dan memerlukan kerjasama tim yang baik, supaya antar pemain bisa saling melengkapi dan menutup kekurangan teman satu timnya.

Tiap pemain harus punya kemampuan DK4, maksudnya daya tahan tubuh, kekuatan, kelenturasn, kecepatan dan kelincahan. Ke 5 faktor ini harus dimiliki para pemain untuk mengembangkan ke posisi puncak (Fauzi & Hariyadi, 2021; Sucahyono, 2019). Dari kelima faktor tersebut yang menarik untuk dikaji bersama adalah faktor kecepatan dan kelincahan. Kecepatan dan kelincahan ini dapat dibentuk dari dalam diri (pembawaan) atau dari luar diri (karena mampu mengkombinasikan dari segala teknik yang dimiliki).

Selama ini dalam permainan sepak bola di kelas IV SDN 10 Rejang Lebong yang berjumlah 15 siswa, hanya 6 orang siswa yang dapat menggiring bola dengan baik, hal ini disebabkan kurangnya kelincahan dan kecepatan lari, hal ini terlihat dari cara mereka menggiring bola di lapangan, siswa banyak yang hanya sekedar membawa tanpa mengunakan kecepatan (*sprint*) dan teknik lari yang benar, bola yang mereka giring sering ketinggalan tidak terkontrol. Hal ini diduga, kurang adanya latihan-latihan teknik dasar yang dilakukan, siswa tidak serius sewaktu latihan, kurangnya perhatian dari pihak sekolah untuk pembinaan latihan, jadwal latihan tidak menentu, dan juga terkendala oleh sarana dan prasarana. Jadi dalam permainan bola kaki membutuhkan kecepatan dan kelincahan, dengan demikian kecepatan lari (sprint) sangat dibutuhkan. Oleh karena itu untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola diperlukan latihan lari sprint.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Penerapan latihan lari sprint 50 meter untuk meningkatkan kemampuan siswa menggiring bola dalam permainan sepak bola kelas IV SD Negeri 10 Rejang Lebong."

B. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian tindakan kelas, karena bertujuan untuk memperbaiki pembelajaran. Penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang dilakukan di dalam kelasnya oleh seorang peneliti yang bertujuan untuk memperbaiki pembelajaran pada siswa (Hanifah, 2014; Rahman, 2018; Susilowati, 2018). Jadi hasil dari satu penelitian yang peneliti lakukan belum tentu sama dengan yang dilakukan peneliti lain di tempat yang lain pula, karena hasilnya tergantung pada siswanya masing-masing.

Dalam penelitian tindakan kelas proses perbaikan yang terjadi sering berulang-ulang atau yang biasa disebut dengan siklus dalam setiap siklus tersebut dilakukan 4 tahap kagiatan yaitu tahap perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi sesuai dengan pendapat Kemmis dan Taggart dalam (Hanifah, 2014), yaitu berbentuk spiral dari siklus yang satu ke siklus yang berikutnya. Setiap siklus meliputi *planning* (rencana), *action* (tindakan), *observation* (pengamatan), dan *reflection* (refleksi). Langkah pada siklus berikutnya adalah perencanaan yang sudah direfisi, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Sebelum masuk pada siklus 1 dilakukan tindakan pendahuluan yang berupa identifikasi permasalahan.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

Pra siklus peneliti lakukan pada saat pengamatan. Pada tahap ini peneliti hanya menggunakan latihan menggiring bola dengan menggunakan metode demonstrasi dan latihan, tapi peneliti belum memfokuskan pada latihan lari sprint, semua latihan mengenai teknik dasar sepak bola dilakukan sekaligus tanpa ada latihan khusus yang dilakukan, sehingga hasil yang didapat juga tidak terlihat begitu baik, siswa umumnya belum menguasai teknik bermain sepak bola khususnya teknik menggiring bola, siswa terlihat hanya sekedar lari dan dalam menggiring bola terlihat tidak bisa cepat, disaat siswa ingin menggiring bola dengan lari cepat malah terlihat bolanya sering ketinggalan atau bolanya terlalu jauh dari kaki siswa, sehingga gampang di rebut oleh pemain lawan.

Dari 15 orang siswa hanya 6 orang siswa saja yang teknik menggiring bolanya sudah mulai bagus. Dengan rata-rata kelas 63,6 dan ketuntasan klasikal sebesar 40%. Hasil ini masih jauh dari kriteria ketuntasan klasikal minimum yaitu 85%, karena itu peneliti melakukan perbaikan pada siklus I dengan menfokuskan siswa pada latihan lari sprint untuk meningkatkan kemampuan siswa menggiring bola supaya lebih baik.

a. Deskripsi Aktifitas dan Hasil Belajar Siklus I

1) Hasil Penghitungan Pengamatan aktifitas Guru pada siklus 1 yang dilakukan oleh pengamat 1 maupun pengamat 2 ditampilkan dari tabel di bawah ini.

Penilaian aktifitas guru pengamat 1 dan 2 siklus 1

pengamat 1

No	Aspek	Kategori		
		K	C	B
1	Guru mengajak siswa untuk berdoa sebelum dan setelah pelajaran			3
2	Guru menyampaikan tujuan pembelajaran	1		
3	Guru membimbing siswa melakukan pemanasan satu kelompok		2	
4	Guru mengarahkan siswa untuk mengamati gerakan lari sprint sambal menggiring bola yang dilakukan temannya			3
5	Guru mendampingi siswa melakukan gerakan lari serpint sambil menggiring bola secara zig-zag dengan benar		2	
6	Guru menfasilitasi siswa untuk saling menanya kan pendapat anggota kelompoknya mengenai lari sprint dan menggiring bola		2	
7	Guru membimbing siswa menyimpulkan materi pelajaran		2	
8	Guru memberikan evaluasi tentang lari sprint dan menggiring bola			3
	Jumlah Tiap Kriteria	1	8	9
	Jumlah Keseluruhan		18	

PENGAMAT 2

No	Aspek	Kategori		
		K	C	B
1	Guru mengajak siswa untuk berdoa sebelum dan setelah pelajaran		2	
2	Guru menyampaikan tujuan pembelajaran	1		
3	Guru membimbing siswa melakukan pemanasan satu kelompok			3
4	Guru mengarahkan siswa untuk mengamati gerakan lari sprint sambal menggiring bola yang dilakukan temannya			3
5	Guru mendampingi siswa melakukan gerakan lari serpint sambil menggiring bola secara zig-zag dengan benar		2	
6	Guru menfasilitasi siswa untuk saling menanya kan pendapat anggota kelompoknya mengenai lari sprint dan menggiring bola		2	
7	Guru membimbing siswa menyimpulkan materi pelajaran		2	
8	Guru memberikan evaluasi tentang lari sprint dan menggiring bola			3

Jumlah Tiap Kriteria	1	8	9
Jumlah Keseluruhan		18	

08 – 14	Kurang
15 – 19	Cukup
20 – 24	Baik

Tabel 4.4 Hasil Pengamatan Aktifitas Guru Oleh Pengamat 1 dan 2

No	Skor yang di peroleh		Rata-rata
	Pengamat 1	Pengamat 2	
1	3	2	2,5
2	1	1	1
3	2	3	2,5
4	3	3	3
5	2	2	2
6	2	2	2
7	2	2	2
8	3	3	3
Jumlah	18	18	18

Berdasarkan data pada tabel 6 menunjukkan bahwa aktifitas guru pada siklus I diperoleh rata-rata skor 18, ini berarti berada dalam kategori cukup dan sudah mendekati baik, hanya ada 1 aspek saja yang harus diperbaiki guru karena masih dalam kategori kurang. Dari ke 8 aspek penilaian ada 2 aspek yang mendapat nilai baik, 3 aspek dengan kategori cukup, 2 aspek lainnya mendapat nilai yang berbeda dari masing-masing pengamat. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa aktifitas yang dilakukan guru sudah hampir memuaskan, hanya dalam siklus I ini guru belum menggunakan media pembelajaran sebagai alat bantu guru dalam menyampaikan materi pada siswa.

2) Hasil Penghitungan Pengamatan aktifitas siswa pada siklus 1 yang dilakukan oleh pengamat 1 maupun pengamat 2 ditampilkan dari tabel di bawah ini.

Penilaian Aktifitas Siswa Pengamat 1 dan 2 siklus 1
Pengamat 1

No	Aspek	Kategori		
		K	C	B
1	Siswa dan guru berdoa sebelum dan setelah pembelajaran		2	
2	Siswa mendengarkan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai	1		
3	Siswa melakukan pemanasan yang di bombing oleh guru		2	
4	Siswa melakukan gerakan lari sprint sambal menggiring bola yang bersama temannya		2	
5	Siswa melakukan gerakan lari serpint sambil menggiring		2	

	bola secara zig-zag dengan bimbingan guru			
6	Siswa bertanya mengenai lari sprint dan menggiring bola bersama anggota kelompoknya.	1		
7	Siswa menyimpulkan materi pelajaran bersama guru		2	
8	Siswa melakukan evaluasi tentang lari sprint dan menggiring bola serta tindak lanjut.			3
	Jumlah Tiap Kriteria	2	10	3
	Jumlah Keseluruhan		15	

Pengamat 2

No	Aspek	Kategori		
		K	C	B
1	Siswa dan guru berdoa sebelum dan setelah pembelajaran			3
2	Siswa mendengarkan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai	1		
3	Siswa melakukan pemanasan yang di bombing oleh guru		2	
4	Siswa melakukan gerakan lari sprint sambal menggiring bola yang bersama temannya			3
5	Siswa melakukan gerakan lari serpint sambil menggiring bola secara zig-zag dengan bimbingan guru		2	
6	Siswa bertanya mengenai lari sprint dan menggiring bola bersama anggota kelompoknya.	1		
7	Siswa menyimpulkan materi pelajaran Bersama guru		2	
8	Siswa melakukan evaluasi tentang lari sprint dan menggiring bola serta tindak lanjut.			3
	Jumlah Tiap Kriteria	2	6	9
	Jumlah Keseluruhan		17	

08 – 14	Kurang
15 – 19	Cukup
20 – 24	Baik

Tabel 4.5 Hasil Pengamatan Aktifitas Siswa Oleh Pengamat 1 dan 2

No	Skor yang di peroleh		Rata-rata
	Pengamat 1	Pengamat 2	
1	2	3	2,5
2	1	1	1
3	2	2	2
4	2	3	2,5
5	2	2	2
6	1	1	1
7	2	2	2
8	3	3	3
	Jumlah 15	17	16
	Rata-rata		16

Dari tabel 7, dapat kita lihat bahwa aktifitas siswa pada siklus I mendapat skor rata-rata 16 atau dalam kategori cukup. Dari 8 kategori tersebut hanya 1 aspek yang mendapat kategori baik, 3 aspek dengan kategori cukup, 2 aspek mendapat nilai yang berbeda antara teman sejawat dan kepala sekolah, sedangkan sisanya 2 aspek mendapat nilai dengan kategori kurang karena siswa tidak menggunakan media pembelajaran dan siswa juga tidak melakukan lari sprint sambil lari zig-zag.

3) Hasil Penghitungan kinerja siswa setelah diadakan evaluasi pada siklus 1 dapat dilihat dari tabel dibawah ini.

REKAPITULASI NILAI
KEMAMPUAN SISWA MENGGIRING BOLA SIKLUS 1

No	Nama Siswa	Jml skor	Nilai	Keterangan
1	Adrelio Julysta Framadh	11	80	Tuntas
2	Deny Maulana Apriansyah	8	73	Tuntas
3	Deri Pratama	7	70	Tuntas
4	Fathoullah Khoirul Azzam	10	75	Tuntas
5	Kenzi Yafi Aiman	7	70	Tuntas
6	Kevin Muhammad Alif	6	64	Belum Tuntas
7	Muhammad Fauzan	8	73	Tuntas
8	Tritan Putra	10	75	Tuntas
9	Rahmad Samudra	11	80	Tuntas
10	Riko R	7	70	Tuntas
11	Ilham Alfazila	10	75	Tuntas
12	Iqbal Misran	6	64	Belum Tuntas
13	M. Azzam	11	80	Tuntas
14	M. Zega Pratama	6	64	Belum Tuntas
15	Muhammad Zaki	7	70	Tuntas
Jumlah			1083	
Rata-rata			72.2	
Ketuntasan Klasikal			80%	

Tabel 4.6 Hasil Perhitungan Kinerja Siswa Siklus 1

No	Aspek	Nilai Skor
1	Nilai Terendah	64
2	Nilai Tertinggi	80
3	Rata-rata kelas	72,2
4	Jumlah Siswa yang tuntas	12
5	Jumlah siswa yang tidak tuntas	3
6	Ketuntasan klasikal	80%

Dari nilai yang diperoleh siswa setelah guru melakukan evaluasi secara praktek dapat diketahui bahwa nilai siswa yang paling rendah adalah 64 dan nilai

yang paling tinggi adalah 80 dengan rata-rata kelas 72,2. Dari segi jumlah siswa yang berhasil mencapai ketuntasan belajar minimum adalah 12 orang siswa sehingga masih ada 3 orang siswa yang masih belum berhasil menuntaskan materi ini dengan tingkat ketuntasan klasikal adalah 80% yang berarti masih dalam kategori belum tuntas klasikal karena masih kurang dari 85%.

4) Refleksi Siklus I

Dari hasil pengamatan yang dilakukan, yang bisa dilihat dari tabel pengamatan guru dan siswa serta tabel penilaian hasil kinerja siswa terlihat masih terdapat beberapa kelemahan yang membuat nilai siswa belum berhasil mencapai ketuntasan minimum, dan masih ditemukan beberapa orang siswa yang belum bisa melakukan teknik menggiring bola dengan baik, dari segi guru juga masih terlihat belum maksimal dalam mengajar. karena itu perlu dilanjutkan perbaikan pembelajaran pada siklus II dengan menggunakan latihan lari sprint dengan menggunakan halang lintang supaya dalam menggiring bola siswa bisa menguasai bola secara zig-zag.

b. Deskripsi Aktifitas dan Hasil Belajar Siklus II

1) Hasil Penghitungan Pengamatan aktifitas guru pada siklus II yang dilakukan oleh pengamat 1 maupun pengamat 2 ditampilkan dari tabel dibawah ini.

Penilaian Aktifitas Guru Pengamat 1 Dan 2 Siklus 2
Pengamat 1

No	Aspek	Kategori		
		K	C	B
1	Guru mengajak siswa untuk berdoa sebelum dan setelah pelajaran			3
2	Guru menyampaikan tujuan pembelajaran			3
3	Guru membimbing siswa melakukan pemanasan satu kelompok			3
4	Guru mengarahkan siswa untuk mengamati gerakan lari sprint sambal menggiring bola yang dilakukan temannya			3
5	Guru mendampingi siswa melakukan gerakan lari serpint sambil menggiring bola secara zig-zag dengan benar			3
6	Guru menfasilitasi siswa untuk saling menanya kan pendapat anggota kelompoknya mengenai lari sprint dan menggiring bola			3
7	Guru membimbing siswa menyimpulkan materi pelajaran		2	
8	Guru memberikan evaluasi tentang lari sprint dan menggiring bola			3
	Jumlah Tiap Kriteria		2	21
	Jumlah Keseluruhan		23	

pengamat 2

No	Aspek	Kategori		
		K	C	B
1	Guru mengajak siswa untuk berdoa sebelum dan setelah pelajaran			3
2	Guru menyampaikan tujuan pembelajaran			3
3	Guru membimbing siswa melakukan pemanasan satu kelompok			3
4	Guru mengarahkan siswa untuk mengamati gerakan lari sprint sambal menggiring bola yang dilakukan temannya			3
5	Guru mendampingi siswa melakukan gerakan lari serpint sambil menggiring bola secara zig-zag dengan benar			3
6	Guru menfasilitasi siswa untuk saling menanya kan pendapat anggota kelompoknya mengenai lari sprint dan menggiring bola			3
7	Guru membimbing siswa menyimpulkan materi pelajaran			3
8	Guru memberikan evaluasi tentang lari sprint dan menggiring bola			3
	Jumlah Tiap Kriteria			24
	Jumlah Keseluruhan		24	

08 – 14	Kurang
15 – 19	Cukup
20 – 24	Baik

Tabel 4.7 Hasil Pengamatan Aktifitas Guru Oleh Pengamat 1 dan 2

No	Skor yang di Peroleh		Rata-rata
	Pengamat 1	Pengamat 2	
1	3	3	3
2	3	3	3
3	3	3	3
4	3	3	3
5	3	3	3
6	3	3	3
7	2	3	2,5
8	3	3	3
Jumlah	23	24	23.5
Rata-rata			23.5

Berdasarkan tabel 9 dapat diketahui bahwa pada siklus II ini aktifitas guru dalam mengajar mendapat nilai 23,5 ini berarti nilai yang hampir sempurna dengan kategori baik, hanya ada satu aspek penilaian
yang masih dalam kategori sedang dan satu aspek penilaian yang mendapat nilai berbeda antara kepala sekolah dan teman sejawat, sedangkan 6 aspek yang lainnya

sudah mendapat nilai baik. Ini berarti ada kemajuan dari segi guru mengajar pada siklus I dengan siklus II.

2) Hasil Penghitungan Pengamatan aktifitas siswa pada siklus II yang dilakukan oleh pengamat 1 maupun pengamat 2 ditampilkan dari tabel di bawah ini.

Penilaian Aktifitas Siswa Pengamat 1 Dan 2 Siklus 2

Pengamat 1

No	Aspek	Kategori		
		K	C	B
1	Siswa dan guru berdoa sebelum dan setelah pembelajaran			3
2	Siswa mendengarkan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai			3
3	Siswa melakukan pemanasan yang di bombing oleh guru			3
4	Siswa melakukan gerakan lari sprint sambal menggiring bola yang bersama temannya			3
5	Siswa melakukan gerakan lari serpint sambil menggiring bola secara zig-zag dengan bimbingan guru			3
6	Siswa bertanya mengenai lari sprint dan menggiring bola bersama anggota kelompoknya.		2	
7	Siswa menyimpulkan materi pelajaran bersama guru			3
8	Siswa melakukan evaluasi tentang lari sprint dan menggiring bola serta tindak lanjut.			3
	Jumlah Tiap Kriteria		2	21
	Jumlah Keseluruhan		23	

PENGAMAT 2

No	Aspek	Kategori		
		K	C	B
1	Siswa dan guru berdoa sebelum dan setelah pembelajaran			3
2	Siswa mendengarkan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai			3
3	Siswa melakukan pemanasan yang di bombing oleh guru			3
4	Siswa melakukan gerakan lari sprint sambal menggiring bola yang bersama temannya			3
5	Siswa melakukan gerakan lari serpint sambil menggiring bola secara zig-zag dengan bimbingan guru			3
6	Siswa bertanya mengenai lari sprint dan menggiring bola bersama anggota kelompoknya.			3
7	Siswa menyimpulkan materi pelajaran bersama guru			3
8	Siswa melakukan evaluasi tentang lari sprint dan menggiring bola serta tindak lanjut.			3
	Jumlah Tiap Kriteria			24
	Jumlah Keseluruhan		24	

08 – 14	Kurang
15 – 19	Cukup
20 – 24	Baik

Tabel 4.8 Hasil Pengamatan Aktifitas Siswa Oleh Pengamat 1 dan 2

No	Skor yang di peroleh		Rata-rata
	Pengamat 1	Pengamat 2	
1	3	3	3
2	3	3	3
3	3	3	3
4	3	3	3
5	3	3	3
6	2	3	2,5
7	3	3	3
8	3	3	3
Jumlah	23	24	23,5
	Rata-rata		23,5

Pada tabel 10 pengamatan aktifitas siswa ini hasilnya terlihat sama dengan pengamatan aktifitas guru yaitu 23,5 dengan kategori baik, hanya ada satu kategori yang mendapat nilai berbeda antara kepala sekolah dan teman sejawat, sedangkan untuk aspek yang lainnya sudah berhasil mendapat kategori baik.

3) Hasil Penghitungan kinerja siswa setelah diadakan evaluasi pada siklus II dapat dilihat dari tabel di bawah ini.

Rekapitulasi Nilai
Kemampuan Siswa Menggiring Bola Siklus II

No	Nama Siswa	Jml skor	Nilai	Keterangan
1	Adrelio Julysta Framadh	12	85	Tuntas
2	Deny Maulana Apriansyah	11	80	Tuntas
3	Deri Pratama	10	77	Tuntas
4	Fathoullah Khoirul Azzam	11	80	Tuntas
5	Kenzi Yafi Aiman	9	75	Tuntas
6	Kevin Muhammad Alif	9	75	Tuntas
7	Muhammad Fauzan	10	77	Tuntas
8	Tritan Putra	11	80	Tuntas
9	Rahmad Samudra	11	80	Tuntas
10	Riko R	10	77	Tuntas
11	Ilham Alfazila	11	80	Tuntas
12	Iqbal Misran	9	75	Tuntas
13	M. Azzam	11	80	Tuntas
14	M. Zega Pratama	9	75	Tuntas

15	Muhammad Zaki	10	77	Tuntas
Jumlah			1173	
Rata-rata			78.2	
Ketuntasan Klasikal			100%	

Tabel 4.9 Hasil Perhitungan Kinerja Siswa Siklus 2

No	Aspek	Nilai Skor
1	Nilai Terendah	75
2	Nilai Tertinggi	85
3	Rata-rata kelas	78,2
4	Jumlah Siswa yang tuntas	15
5	Jumlah siswa yang tidak tuntas	-
6	Ketuntasan klasikal	100%

Berdasarkan tabel 11 menunjukkan bahwa nilai yang diperoleh siswa sudah sangat baik yaitu nilai terendah 75 dan nilai tertinggi 85 dengan rata-rata 78,2, ini juga dapat dilihat dari jumlah siswa yang semuanya sudah berhasil mendapatkan nilai di atas KKM, yang berarti ketuntasan klasikal yang diperoleh mencapai 100%.

4) Refleksi Akhir

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh dari siklus II dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran mengalami peningkatan yang sangat baik, dilihat dari segi guru maupun siswa, pada siklus II jumlah siswa yang mencapai ketuntasan belajar sudah 15 orang siswa dengan ketuntasan klasikal 100%, yang berarti sudah terjadi peningkatan kemampuan siswa dalam permainan sepak bola khususnya dalam lari menggiring bola, dan juga sudah melebihi kriteria ketuntasan belajar klasial yaitu 85%. Karena peningkatan yang diperoleh sudah sangat baik, maka penelitian ini berhenti sampai pada siklus II.

2. Pembahasan

Penelitian yang dilakukan mulai dari siklus I sampai siklus II, terlihat selalu terjadi peningkatan kemampuan siswa kelas IV di SD Negeri 10 Rejang Lebong dalam menggiring bola pada permainan sepak bola. Dari siklus ke siklus terjadi peningkatan-peningkatan siswa yang mendapat nilai tuntas, yang awalnya pada siklus I siswa yang mendapat nilai di atas KKM ada 12 orang meningkat menjadi 15 orang setelah siklus II, demikian juga dengan ketuntasan klasikal dari 80% pada siklus I menjadi 100% pada siklus II, yang berarti sudah berhasil mencapai kriteria ketuntasan belajar klasikal sebesar 85%.

Sesuai dengan Depdiknas dalam (Sochibin et al., 2009; Suarni, 2019) bahwa pembelajaran dikatakan tuntas apabila secara klasikal siswa yang mendapat nilai di atas KKM mencapai 85%. Dari hasil pengamatan yang dilakukan oleh kepala

sekolah dan teman sejawat pada siswa dan guru juga terjadi peningkatan yang awalnya sama-sama dalam kategori cukup pada siklus I, setelah dilakukan siklus II sama-sama meningkat juga menjadi kategori baik dengan nilai yang hampir sempurna.

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh tersebut menunjukkan bahwa dengan melakukan latihan secara terus menerus dan dengan menggunakan media pembelajaran yang sesuai dapat meningkatkan pemahaman dan kemampuan siswa (Elisvi et al., 2020; Tamara et al., 2020) termasuk dalam permainan sepak bola, karena dengan menggunakan media pembelajaran dapat membantu guru dalam proses pembelajaran serta dapat meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi yang diajarkan, seperti dalam penelitian ini peneliti memanfaatkan teman-teman siswa sendiri untuk dijadikan sebagai media dalam melatih siswa menggiring bola secara zig-zag.

D. Simpulan

Setelah peneliti melakukan penelitian dalam dua siklus, maka peneliti dapat mengambil beberapa kesimpulan yaitu: Pada siklus 1 Melalui latihan lari sprint dapat meningkatkan aktivitas pembelajaran penjaskes pada kelas IV SD Negeri 10 Rejang Lebong hal tersebut ditunjukkan nilai terendah 64 nilai yang tertinggi 80 dan nilai rata- rata kelas 72,2 dengan kategori cukup. hal tersebut dapat ditunjukkan dengan ketuntasan klasikal 80%. Pada siklus II kemampuan siswa menggiring bola meningkat dengan nilai terendah 75 nilai tertinggi 80 dengan nilai rata-rata 78,2 ketuntasan klasikal 100% dengan penerapan latihan lari seprint 50meter dapat meningkatkan kemampuan siswa menggiring bola dalam permainan sepak bola.

Daftar Rujukan

Afrilianto, F. (2012). Pengembangan Model Pembelajaran Penjasorkes Melalui Modifikasi Permainan Sepakbola pada Siswa Kelas V MI Islamiyah Pasarbatang Brebes [PhD Thesis]. Universitas Negeri Semarang.

Akmal, I., & Lesmana, H. S. (2019). Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain SSB POSS. *Jurnal Patriot, 1(3)*, 1197–1210.

Alficandra, M. P., Rahayu, T., Setyawati, H., & Handayani, O. W. K. (2021). Latihan Quiet Eye Untuk Akurasi Tendangan Dalam Sepakbola (Vol. 1). *Zahira Media Publisher*.

Aprianova, F., & Hariadi, I. (2017). Metode drill untuk meningkatkan teknik dasar menggiring bola (dribbling) dalam permainan sepakbola pada siswa

Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro usia 13-15 tahun. *Indonesia Performance Journal, 1(1)*.

Elisvi, J., Archanita, R., Wanto, D., & Warsah, I. (2020). Analisis Pemanfaatan Media Pembelajaran Online di SMK IT Rabbi Radhiyya Masa Pandemi Covid-19. Al-Tarbawi Al-Haditsah: *Jurnal Pendidikan Islam, 5(2),* Article 2. https://doi.org/10.24235/tarbawi.v5i2.6721

Erni, L. (2018). Efforts to Increase Agility And Speed Physical Education Lessons In Playing Football Using Student Demonstration Methods Class V SD Negeri 14 perawang barat. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Scholastic,* 2(1), 187–195.

Fajrin, S. N., Agustiyawan, A., Purnamadyawati, P., & Mahayati, D. S. (2021). Literature review: hubungan koordinasi terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain sepak bola. *Indonesian Journal of Physiotherapy, 1(1)*, 6–12.

Fauzi, R. A., & Hariyadi, K. (2021). Pengaruh Model Latihan Ground Pass Terhadap Passing Permainan Sepakbola Pada SSB Perisai Muda Trenggalek KU 14-16 Di Gandusari. *Sprinter: Jurnal Ilmu Olahraga, 2(2)*, 180–186.

Furkan, S. A. S., & Amar, K. (2016). Upaya Meningkatkan Kelincahan Dan Kecepatan Dalam Bermain Sepak Bola pada Siswa Kelas V SDN Inpres SIE 1 tahun pelajaran 2015/2016. *Jurnal pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Susunan Redaksi, 6(1)*, 1313.

Hanifah, N. (2014). *Memahami penelitian tindakan kelas: Teori dan aplikasinya*. UPI Press.

Ikhsan, M. (2019). Hubungan Antara Kelincahan dan Keseimbangan dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Murid SDN 91 Tiroang Kabupaten Pinrang [PhD Thesis]. *Universitas Negeri Makassar*.

Indarto, P. (2010). Analisis kondisi fisik dan keterampilan gerak dasar sepak bola anak usia 12–14 tahun pada sekolah sepak bola se-kota Surakarta tahun 2009.

Iskandar, T., & Pradana, D. (2017). Hubungan antara keseimbangan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di Sma Negeri 1 Setu. *Motion: Jurnal Riset Physical Education, 8(2)*, 182–190.

Kiram, Y. (2019). Hubungan koordinasi mata-kaki dan kelincahan dengan kemampuan dribbling pemain sepakbola di Sekolah Sepakbola (SSB) Excellent Kota Batusangkar. *Jurnal Patriot, 1(1)*, 204–212.

Matitaputty, J. (2019). Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pemain Futsal Junior Fc Patriot Penjaskesrek Unpatti Ambon. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, 5(2)*, 101–113.

Noor, M. (2020). Meningkatkan Hasil Belajar Penjaskes Konsep Bermain Sepak Bola Melalui Metode Demonstrasi Siswa Kelas XI B Administrasi Perkantoran SMK Negeri 1 Banjarmasin. *Lentera: Jurnal Pendidikan, 15(2)*, 46–58.

Rahman, T. (2018). *Aplikasi model-model pembelajaran dalam penelitian tindakan kelas*. CV. Pilar Nusantara.

Rajam, S. (2012). Analisis Kondisi fisik Terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola Siswa SMA Negeri 16 Makassar [PhD Thesis]. FIK.

Ramadhan, Z. F., Surisman, S., & Jubaedi, A. (2020). Hubungan Kecepatan dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Mahasiswa UKM Sepakbola Universitas Lampung Tahun 2019. *Sport Science And Education Journal, 1(1)*.

Santoso, N. (2014). Tingkat Keterampilan Passing-Stoping Dalampermainan Sepakbola Pada Mahasiswa Pjkr Bangkatan 2013. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 10(2).

Sochibin, A., Dwijananti, P., & Marwoto, P. (2009). Penerapan model pembelajaran inkuiri terpimpin untuk peningkatan pemahaman dan keterampilan berpikir kritis siswa SD. J*urnal Pendidikan Fisika Indonesia, 5(2)*.

Suarni, E. (2019). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas III Dengan Menggunakan Pendekatan Inkuiri Terbimbing Di SDN 05 Kota Mukomuko. I*JIS Edu: Indonesian Journal of Integrated Science Education, 1(1)*, 63–70.

Sucahyono, H. (2019). Peningkatan Kelincahan Melakuan Teknik Dasar Menendang Dalam Permainan Sepak Bola Dengan Metode Demonstrasi Pada Siswa Kelas IX. A SMP Negeri 2 Saradan Semester II Kabupaten Madiun Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal Refleksi Pembelajaran (JRP), 4(3)*, 38–46.

SUFYAN, S. (2014). Kontribusi kekuatan tungkai, kelincahan, dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola siswa SMA Negeri 10 Makassar [PhD Thesis]. FIK.

Sukamto, A. (2012). Analisis Kekuatan Tungkai dan Kecepatan Lari Dengan Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola pada Siswa SMK Negeri 1 Somba Opu Kabupaten Gowa. C*ompetitor: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga, 4(2)*.

Suratmin, S. P., & Or, M. (2021). *Kepelatihan Atletik Jalan dan Lari*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.

Susilowati, D. (2018). Penelitian Tindakan Kelas (PTK) solusi alternatif problematika pembelajaran. *Jurnal Ilmiah Edunomika, 2(01)*.

SYAHRIL, S. (2021). Hubungan Antara Kelincahan dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola Siswa SD Muhammadiyah Perumnas Kota Makassar [PhD Thesis]. Universitas Negeri Makassar.

Tamara, J., Sugiatni, S., Yanuarti, E., Warsah, I., & Wanto, D. (2020). Strategi Pembelajaran Dosen Melalui Pemanfaatan Media Whatsapp Di Masa Pandemi COVID-19. *At-Ta'lim: Media Informasi Pendidikan Islam, 19(2)*, 351–373. https://doi.org/10.29300/attalim.v19i2.3372

Tenang, J. D. (2007). *Jurus Pintar Main Bola*. Bandung: Mizan.

Ukratallo, I., & Hasbullah, B. (2020). Pengaruh Latihan Kelincahan Tehadap Kemampuan Menggiring Pemain Sepak Bola Klub Leparissa Amalatu Kabupaten Seram Bagian Barat. *Manggurebe: Journal Physical Education, Health And Recreation, 1(1)*, 32–36.

Widodo, A. (2021). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Sekolah Sepakbola Bina Bintang Muda Kepri. *Jurnal Bola, 4(1)*, 40–56.