

**MENINGKATKAN KETERAMPILAN MENGGIRING
BOLA MELALUI METODE LATIHAN ZIG-ZAG
DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA
SISWA KELAS V SD NEGERI 200119
PADANGSIDIMPUAN**



SKRIPSI

*Diajukan sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
dalam Bidang Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*

Oleh:

Andika Dicaprio Nasution

NIM. 18 205 00153

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU MADRASAH
IBTIDAIYAH**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY
PADANGSIDIMPUAN**

2025

**MENINGKATKAN KETERAMPILAN MENGGIRING
BOLA MELALUI METODE LATIHAN ZIG-ZAG
DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA
SISWA KELAS V SD NEGERI 200119
PADANGSIDIMPUAN**



SKRIPSI

*Diajukan sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
dalam Bidang Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*

Oleh:

Andika Dicaprio Nasution

NIM. 18 205 00153

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU MADRASAH
IBTIDAIYAH**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY
PADANGSIDIMPUAN**

2025

**MENINGKATKAN KETERAMPILAN MENGGIRING
BOLA MELALUI METODE LATIHAN ZIG-ZAG
DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA
SISWA KELAS V SD NEGERI 200119
PADANGSIDIMPUAN**



SKRIPSI

Diajukan sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
dalam Bidang *Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*

Oleh:

ANDIKA DICAPRIO NASUTION

NIM. 18 205 00153

PEMBIMBING I

Rahmadani Tanjung, M. Pd
NIP. 19910629 201903 2 008

PEMBIMBING II

Asriana Harahap, M. Pd
NIP. 19940921 202012 2009

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU MADRASAH IBTIDAIYAH

**FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY
PADANGSIDIMPUAN**

2025

SURAT PERNYATAAN PEMBIMBING

Hal : Skripsi
a.n Andika Dicaprio Nasutio
keguruan

Padangsidempuan, Oktober 2024
Kepada Yth
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
di-
Padangsidempuan

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Setelah membaca, menelaah dan memberikan saran-saran perbaikan terhadap skripsi a.n Andika Dicaprio Nasution yang berjudul: "Meningkatkan Keterampilan Menggiring Bola Melalui Metode Latihan Zig-Zag dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa Kelas V SD Negeri 200119 Padangsidempuan", maka kami menyatakan bahwa skripsi ini telah dapat diterima untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam mendapat gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam bidang Ilmu Program Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah pada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.

Seiring dengan hal di atas, maka saudara tersebut telah dapat menjalani sidang munaqasyah untuk mempertanggung jawabkan skripsinya ini.

Demikian kami sampaikan, atas perhatiannya diucapkan terimakasih.

PEMBIMBING I,



Rahmadani Tanjung, M.Pd
NIP. 19910629 201903 2 008

PEMBIMBING II



Asriana Harahap, M.Pd
NIP. 19940921 202012 2009

SURAT PERNYATAAN MENYUSUN SKRIPSI SENDIRI

Dengan ini Saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis Saya, skripsi dengan judul “Meningkatkan Keterampilan Menggiring Bola Melalui Metode Latihan Zig-Zag dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa Kelas V SD Negeri 200119 Padangsidempuan” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan maupun diperguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan Saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dicantumkan pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini Saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila di kemudian hari mendapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, Saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padangsidempuan, Oktober 2024
Pembuat Pernyataan



Andika Dicaprio Nasution
NIM.18 205 00153

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Andika Dicaprio Nasution
NIM : 18 205 00153
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Program Studi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI)
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan teknologi dan seni, menyetujui untuk memberikan kepada pihak UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan Hak Bebas Royalti Noneksklusif atas karya ilmiah Saya yang berjudul: "Meningkatkan Keterampilan Menggiring Bola Melalui Metode Latihan Zig-Zag dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa Kelas V SD Negeri 200119 Padangsidempuan" beserta perangkat yang ada. Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini pihak Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat, dan mempublikasikan karya ilmiah Saya selama tetap mencantumkan nama Saya sebagai penulis dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian surat pernyataan ini Saya buat dengan sebenarnya.

Padangsidempuan, Oktober 2024

Saya yang menyatakan



Andika Dicaprio Nasution
NIM.18 205 00153



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
Jalan T. Rizal Nurdin Km. 4,5 Sihitang Kota Padangsidempuan 22733
Telephone (0634) 22080 Faximile (0634) 24022

DEWAN PENGUJI
SIDANG MUNAQASYAH SKRIPSI

Nama : Andika Dicaprio Nasution
NIM : 1820500153
Program Studi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah
Fakultas : Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Judul Skripsi : Meningkatkan Keterampilan Menggiring Bola Melalui Metode Latihan Zig-Zag Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Kelas V SD Negeri 200119 Padangsidempuan

Ketua

Nursyaidah, M. Pd.
NIP. 19770726 200312 2 001

Nursyaidah, M. Pd.
NIP. 19770726 200312 2 001

Rahmadani Tanjung, M. Pd.
NIP. 19910629 201903 2 008

Sekretaris

A. Naashir M. Tuah Lubis, M.Pd
NIP. 19931010 202321 1 031

Anggota

A. Naashir M. Tuah Lubis, M.Pd
NIP. 19931010 202321 1 031

Dr. Anita Adinda, M.Pd.
NIP. 19851025 201503 2 003

Pelaksanaan Sidang Munaqasyah

Di : Ruang Sidang FTIK Lantai 2
Tanggal : 04 Juni 2025
Pukul : 13.30 WIB s/d Selesai
Hasil/Nilai : Lulus/73,75 (B)
Indesk Prediksi Kumulatif : 3,00
Predikat : Memuaskan



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN

Jalan T. Rizal Nurdin Km. 4,5 Sihitang Kota Padangsidimpuan 22733
Telepon (0634) 22080 Faximile (0634) 24022

PENGESAHAN

JudulSkripsi : Meningkatkan Keterampilan Mengiring Bola Melalui
Metode Latihan *Zig-Zag* Dalam Permainan Sepak Bola
Pada Siswa Kelas V SD Negeri 200119 Padangsidimpuan

Nama : Andika Dicaprio Nasution
NIM : 18 205 00153
Fakultas/Jurusan : Tarbiyah Dan IlmuKeguruan/ PGMI

Telah dapat diterima untuk memenuhi salah satu tugas dan persyaratan
Dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

Padangsidimpuan, Juni 2025



Dekan
Dr. Hilda, M.Si
NIP. 19720920 200003 2 002

ABSTRAK

Nama : Andika Dicaprio Nasution

Nim : 18 205 00153

Judul : Meningkatkan Keterampilan Menggiring Bola Melalui Metode Latihan Zig-Zag dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa Kelas V SD Negeri 200119 Padangsidempuan

Penelitian ini dilatar belakangi oleh rendahnya hasil belajar siswa pada pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di kelas V SD Negeri 200119 Padangsidempuan. Berdasarkan hal tersebut masih banyak siswa yang kurang memperhatikan guru dalam pembelajaran karena masih banyak siswa yang salah dalam gerakan menggiring bola pada permainan sepak bola. Sebagian siswa masih menggunakan ujung kaki untuk menggiring bola. Sehingga akan menimbulkan rasa sakit pada kaki, sehingga mereka enggan untuk berlatih gerakan menggiring bola, sehingga hasil belajar siswa masih kurang maksimal dan siswa kurang aktif dalam belajar. Berdasarkan permasalahan tersebut maka dilakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hasil belajar siswa sebelum dan sesudah dengan menggunakan teknik dasar menggiring bola dalam permainan sepak bola melalui metode zig-zag dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Solusi yang diberikan dengan penggunaan media audiovisual dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sesuai dengan KKM yang berlaku di SD Negeri 20119 Padangsidempuan.

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hasil belajar siswa dengan menggunakan teknik dasar menggiring bola dalam permainan sepak bola melalui metode zig-zag pada siswa SD Negeri 20119 Padangsidempuan. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang syaratnya, siklus I dan siklus II, yang masing-masing siklus terdiri dari dua kali pertemuan. Subjek penelitian adalah 27 siswa kelas V. Instrumen pengumpulan data menggunakan observasi dan tes.

Metode latihan zig-zag adalah menggiring bola berlari bersama bola atau membawa bola dengan kaki dengan arah berkelok-kelok dengan formasi lari membentuk huruf "Z". Tujuannya yaitu melatih gerak tubuh arah berkelok-kelok. Latihan sama dengan lari bolak-balik, kecuali atlet berlari dengan melintasi beberapa titik. Dribbling adalah keterampilan dasar dalam sepakbola, pemain melakukan pergerakan lari serta melakukan dorongan pada bola dengan kaki yang meningkatkan perpindahan bola dari tempat ketempat lainnya. Metode latihan zig-zag dapat meningkatkan hasil belajar melalui penelitian yang dilakukan. Hasil belajar adalah perubahan yang mengakibatkan manusia berubah dalam sikap, dan perilakunya. Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas, yang terdiri dari kondisi awal, siklus I dan siklus II yang setiap siklusnya terdiri dari dua kali pertemuan. Subjek penelitian berjumlah 27 siswa kelas V. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah lembar observasi dan tes.

Peningkatan dilihat dari hasil tes dan observasi yang diberikan peneliti. Pada prasiklus dilaksanakan nilai rata-rata siswa di kelas V adalah 48,62 dengan persentase ketuntasan 14,8%. Pada Siklus I pertemuan pertama nilai rata-rata 52,96 dan persentase ketuntasannya 22,2%. Siklus I pertemuan kedua nilai rata-rata yang diperoleh 60,74 dan persentase ketuntasan 33,3%. Dan di siklus II pertemuan pertama nilai rata-rata yang diperoleh adalah 65,92 dan persentase ketuntasan 44,4%. Siklus II pertemuan kedua nilai rata-rata yang diperoleh adalah 77,7 dan persentase ketuntasan 76,66%. hal ini dapat dilihat dari hasil tindakan siklus I pertemuan pertama, kedua dan siklus II pertemuan pertama, kedua yaitu terdapat peningkatan jumlah nilai rata-rata dan persentase ketuntasan siswa pada pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan melalui keterampilan dengan menggunakan metode latihan zig-zag dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

Kata kunci; Hasil Belajar; Metode Latihan Zig-Zag; Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

ABSTRACT

Name : Andika Dicaprio Nasution
Reg. Number : 18 205 00153
Title : Improving Ball Dribbling Skills Through the Zig-Zag Training Method in Football Games for Class V Students of SD Negeri 200119 Padangsidempuan

This research was motivated by the low learning outcomes of students in physical education, sports and health lessons in class V of SD Negeri 200119 Padangsidempuan. Based on this, there are still many students who do not pay attention to teachers in learning because there are still many students who make mistakes in dribbling movements in soccer games. Some students still use their toes to dribble the ball. This will cause pain in the legs, so they are reluctant to practice dribbling movements, so that student learning outcomes are less than optimal and students are less active in learning. Based on these problems, research was conducted which aimed to determine student learning outcomes before and after using basic techniques for dribbling the ball in soccer games using the zig-zag method in learning physical education, sports and health. The solution provided by using audiovisual media can improve student learning outcomes in physical education, sports and health subjects in accordance with the KKM that applies at SD Negeri 200119 Padangsidempuan.

The aim of the research is to determine student learning outcomes using the basic technique of dribbling the ball in a soccer game using the zig-zag method for students at SD Negeri 200119 Padangsidempuan. This research is classroom action research whose requirements are cycle I and cycle II, each cycle consisting of two meetings. The research subjects were 27 class V students. Data collection instruments used observation and tests.

The zig-zag training method is to dribble and run with the ball or carry the ball with your feet in a winding direction with a running formation that forms the letter "Z". The goal is to train body movements in a winding direction. The exercise is the same as back and forth running, except the athlete runs across several points. Dribbling is a basic skill in football, players make running movements and push the ball with their feet which results in moving the ball from one place to another. Zig-training method zag can improve learning outcomes through research conducted. Learning outcomes are changes that result in humans changing their attitudes and behavior. This research is classroom action research, which consists of initial conditions, cycle I and cycle II, each cycle consisting of two meetings. The research subjects were 27 class V students. The data collection instruments used were observation sheets and tests.

The improvement can be seen from the test results and observations provided by researchers. In the pre-cycle, the average score for students in class V was 48.62 with a completion percentage of 14.8%. In Cycle I of the first meeting the average score was 52.96 and the percentage of completion was 22.2%. In the first cycle of the second meeting, the average score obtained was 60.74 and the percentage of completion was 33.3%. And in cycle II of the first meeting the average score obtained was 65.92 and the percentage of completion was 44.4%. In cycle II, the second meeting, the average score obtained was 77.7 and the percentage of completion was 76.66%. This can be seen from the results of the actions of cycle I of the first, second meeting and cycle II of the first and second meetings, namely that there was an increase in the number of average scores and the percentage of student completion in Physical Education, Sports and Health lessons through skills using the zig-zag training method which can improve student learning outcomes.

Keywords: Learning Outcomes; Zig-Zag Training Method; Sports Physical Education and Health.

KATA PENGANTAR



Assalaamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah, puji syukur kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Meningkatkan Keterampilan Menggiring Bola Melalui Metode Latihan Zig-Zag dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa Kelas V SD Negeri 200119 Padangsidempuan.”** Untaian *Shalawat* serta Salam senantiasa tercurahkan kepada insan mulia Nabi Besar Muhammad SAW, figur seorang pemimpin yang patut dicontoh dan diteladani, *madinatul ‘ilmi*, pencerah dunia dari kegelapan beserta keluarga dan para sahabatnya.

Skripsi ini disusun dengan bekal ilmu pengetahuan yang sangat terbatas dan amat jauh dari kesempurnaan, sehingga tanpa bantuan, bimbingan dan petunjuk dari berbagai pihak, maka sulit bagi peneliti untuk menyelesaikannya. Oleh karena itu, dengan penuh rasa syukur dan kerendahan hati, peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini, yaitu:

1. Ibu Rahmadani Tanjung, M.Pd., selaku Pembimbing I dan Ibu Asriana Harahap, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah menyediakan waktunya untuk memberikan pengarahan, bimbingan dan ilmu yang sangat berharga bagi peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

2. Bapak Dr. H. Muhammad Darwis Dasopang, M.Ag., selaku Rektor UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan serta seluruh Wakil Rektor.
3. Ibu Dr. Lelya Hilda, M. Si. selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.
4. Ibu Nursyaidah, M.Pd selaku Ketua Program Studi PGMI serta serta seluruh civitas akademik UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.
5. Ibu Nur Fauziah Siregar, M.Pd. Selaku Penasehat Akademik Peneliti yang membimbing peneliti selama perkuliahan.
6. Teristimewa kepada keluarga tercinta Ayahanda Muhammad Gunawan Nasution, Ibunda Ratna Juita Nasution, SP, Riski Ramadhan Nasution dan Sarah Asmiranda Nasution telah menjadi penyemangat peneliti dalam menyelesaikan perkuliahan di UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan. Doa dan usahanya yang tidak mengenal lelah memberikan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari sepenuhnya akan keterbatasan kemampuan dan pengalaman yang ada pada diri peneliti. Peneliti juga menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Padangsidempuan, Juli 2025
Peneliti

Andika Dicaprio Nasution

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PENGESAHAN	
SURAT PERNYATAAN PEMBIMBING	
SURAT PERNYATAAN MENYUSUN SKRIPSI SENDIRI	
SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI	
DEWAN PENGUJI SIDANG	
PENGESAHAN DEKAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Batasan Istilah.....	7
E. Perumusan Masalah	10
F. Tujuan Penelitian	10
G. Manfaat penelitian.....	10
H. Indikator Tindakan	11
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	12
1. Keterampilan Menggiring Bola	12
a. Pengertian Keterampilan Menggiring Bola.....	12
b. Indikator Keterampilan Menggiring Bola	12
c. Fungsi Menggiring Bola.....	14
2. Metode Latihan Zig-Zag	15
a. Pengertian Metode Latihan Zig-Zag	15
b. Tujuan Metode Latihan Zig-Zag	16
c. Kelebihan dan Kekurangan Metode Latihan Zig-Zag.....	16
3. Permainan Sepak Bola	17
a. Pengertian Permainan Sepak Bola	17
b. Tujuan Permainan Sepak Bola	18
4. Pembelajaran PJOK	18
a. Pengertian Pembelajaran PJOK	18
b. Fungsi PJOK	19
c. Tujuan PJOK.....	21
B. Penelitian Terdahulu	22
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	25

B. Jenis dan Metode Penelitian	25
C. Latar dan Subjek Penelitian	26
D. Instrumen Pengumpulan Data	26
E. Langkah-Langkah Prosedur Penelitian	28
F. Teknik Analisis Data	34
G. Sistematika Pembahasan	37
 BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Analisis Data Prasiklus	38
B. Pelaksanaan Siklus I.....	40
C. Pelaksanaan Siklus II	48
D. Teknik Analisis Data	57
E. Analisis Data Tes.....	58
F. Pembahasan Hasil Penelitian	59
G. Keterbatasan Penelitian	61
 BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	63
B. Saran	64
 DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Data Tes Hasil Belajar Kognitif Pada Pembelajaran PJOK Prasiklus	39
Tabel 4.2	Observasi Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I Pertemuan Pertama dengan Menggunakan Metode Latihan Zig-Zag	42
Tabel 4.3	Data Tes Hasil Belajar Kognitif pada Siklus I Pertemuan Pertama	43
Tabel 4.4	Observasi Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I Pertemuan Kedua dengan Penerapan Metode Latihan Zig-Zag	46
Tabel 4.5	Data Tes Hasil Belajar Kognitif pada Siklus I Pertemuan kedua	47
Tabel 4.6	Observasi Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II Pertemuan Pertama dengan Penerapan Metode Latihan Zig-Zag	50
Tabel. 4.7	Data Tes Hasil Belajar Kognitif pada Siklus II Pertemuan Pertama	52
Tabel 4.8	Observasi Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II Pertemuan Kedua dengan Penerapan Metode Latihan Zig-Zag	54
Tabel. 4.9	Data Tes Hasil Belajar Kognitif pada Siklus II Pertemuan Kedua	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam	13
Gambar 2.2	Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki	13
Gambar 2.3	Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar.	14

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah salah satu aktivitas manusia yang tidak pernah selesai sampai kapanpun sepanjang ada kehidupan manusia di dunia. Dikatakan demikian, karena pendidikan merupakan bagian dari kebudayaan dan peradaban manusia yang terus berkembang. Pendidikan juga memegang peran penting dalam pembangunan, terutama dalam meningkatkan sumber daya manusia. Pendidikan adalah proses kemampuan serta keahlian diri yang terus berkembang terus menerus secara individual.¹ Inti pendidikan adalah usaha pendewasaan manusia seutuhnya, baik oleh dirinya sendiri maupun orang lain, dalam arti tuntutan agar anak didik memiliki kemerdekaan berfikir, merasa, berbicara dan bertindak serta percaya diri dengan penuh rasa tanggung jawab dalam setiap tindakan dan perilaku sehari-hari.

Dunia pendidikan sudah tidak asing lagi untuk didengarkan, baik di daerah perkampungan maupun daerah perkotaan. Pendidikan pada dasarnya merupakan kegiatan yang dilakukan secara sadar atau disengaja yang tidak akan selesai sampai kapanpun sepanjang kehidupan manusia dibuka bumi ini. Pendidikan memiliki peranan penting dalam kehidupan. Maju mundurnya sebuah negara sangat ditentukan oleh kualitas dan kuantitas pendidikan yang dimiliki suatu bangsa. Pendidikan adalah salah satu aspek terpenting yang dapat dijadikan sarana menciptakan generasi unggul.

¹ Agnes, *Untuk Apa Aku Menenal Pendidikan* (Medan: Guepedia,2020), hlm. 21.

Sepak bola modern dilakukan dengan keterampilan lari dan operan bola dengan gerakan-gerakan yang sederhana disertai dengan kecepatan dan ketetapan. Aktivitas dalam permainan sepak bola tersebut dikenal dengan *dribbling* (menggiring bola) menggiring bola dapat di artikan dengan gerakan lari menggunakan kaki agar bola bergulir terus diatas tanah. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat menguntungkan saja yaitu bebas dari lawan.

Keterampilan adalah suatu usaha atau kegiatan yang dilakukan oleh seseorang secara cakap dan cekatan sehingga suatu pekerjaan tersebut cepat terselesaikan. Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan yaitu seni keterampilan adalah suatu karya indah dihasilkan oleh manusia dengan usaha yang terampil, cakap dan cekatan sehingga karya tersebut terselesaikan.²

Berdasarkan definisi di atas dapat disimpulkan bahwa keterampilan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan atau mengerjakan sesuatu dengan cakap dan cekatan (tangkas, puintar, cerdas, cepat mengerti). Seseorang dikatakan terampil apabila dapat melakukan sesuatu tugas pekerjaan dengan cakap dan cekatan.

Hasil belajar merupakan segala perilaku yang dimiliki peserta didik sebagai akibat terjadinya proses belajar yang ditempuh. Nana Sudjana menyatakan bahwa hasil belajar adalah kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pelajaran.³Selain itu, pembelajaran yang kurang efektif dan kurangnya partisipasi guru dalam memodifikasi pembelajaran sehingga menjadi menarik dan tidak membosankan. Kegiatan bermain yang sudah dilakukan dalam

² Arina Restian, *Wawasan Creativity Indonesia dan Mancanegara Sekolah Dasar* (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2017), hlm. 76.

³ Nurawati, *Evaluasi Pendidikan Islam*, (Bandung: Citapustaka Media, 2016), hlm.53.

setiap kegiatan, guru-guru seharusnya menyisipkan contoh kegiatan yang dapat dikembangkan peserta didik dalam peningkatan daya imajinasi, kemampuan fisik motorik halus dan kasar, keterampilan sosial, kognitif dan emosi.⁴ Aspek dari hasil belajar membahas mengenai ranah psikomotorik siswa yang meliputi perilaku gerakan, koordinasi jasmani, keterampilan motorik dan keterampilan fisik.

Maka segala sesuatu yang terlibat dalam proses pembelajaran secara langsung menentukan hasil akhir dari pembelajaran itu sendiri. Mutu pendidikan tersebut dimulai dari pendidikan dasar yang mempunyai peranan penting dalam meningkatkan sumber daya manusia yang berkualitas. Karena pendidikan dasar merupakan pondasi untuk jenjang pendidikan selanjutnya. Oleh sebab itu, mutu pendidikan sekolah dasar perlu ditingkatkan khususnya mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Dalam proses pembelajaran diperlukan adanya peningkatan kualitas pendidikan yang merupakan faktor utama yang menentukan keberhasilan pembangunan bangsa. Kualitas pendidikan memiliki arti bahwa lulusan pendidikan memiliki kemampuan yang sesuai, sehingga dapat memberikan kontribusi yang tinggi. Kualitas pendidikan, ditentukan oleh proses dan hasil serta minat dalam belajar mengajar. Untuk membantu siswa dapat belajar dengan baik, maka pembelajaran harus disusun semenarik mungkin agar hasil pembelajaran

⁴Komang Srians, dkk, "Penerapan Metode Bermain Puzzle Geometri untuk Meningkatkan Perkembangan Kognitif Anak dalam Mengenal Bentuk", *Jurnal Universitas Pendidikan Ganesha*, Volume 2, No.1, Tahun 2014.

siswa dapat terealisasi, maka pembelajaran harus disusun dengan semenarik mungkin.⁵

Pembelajaran konvensional kurang adanya interaksi antara siswa dan gurunya karena mereka hanya mendengarkan saja apa yang dijelaskan oleh guru tanpa adanya timbal balik antara keduanya. Penggunaan berbagai media pembelajaran yang sama tanpa ada variasi dalam proses belajar mengajar dapat menimbulkan kebosanan, kurang mengerti dengan penjelasan guru, sehingga proses belajar menjadi monoton.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu aspek yang dibutuhkan oleh peserta didik, untuk membentuk sikap disiplin, jujur, dan kerja sama untuk meningkatkan kesegaran jasmani, kesehatan, dan ketahanan tubuh terhadap penyakit. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan pendidikan yang dilakukan secara sistematis melalui aktivitas tubuh.⁶ Hal ini pembelajaran yang dilakukan dengan memberi kesempatan kepada siswa untuk ikut langsung dalam pengalaman belajarnya dan aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis.

Pelaksanaan belajar yang diharapkan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) ini bisa disesuaikan dengan pendekatan saintifik yang ada dalam kurikulum 2013. Yang mana langkah-langkah pendekatan saintifik ini meliputi menanya, mencoba, mengasosiasi, dan

⁵ Rusman, *Belajar dan Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*, (Jakarta: Kencana, 2017), hlm.54.

⁶ Gentha Ainul Qoulbi Nedra, "Pelaksanaan Pembelajaran PJOK Di Kelas XI SMA Negeri 1 Batusangkar Dilihat Dari Sudut Perencanaan, Proses, Dan Evaluasi", *Dalam Jurnal Patriot*, Vol2. No. 1, Tahun 2020, hlm. 149.

mengkomunikasikan.⁷ Dalam hal ini diharapkan siswa diberikan kesempatan bertanya atas penjelasan guru sebelumnya, setelah itu siswa diberikan kesempatan mencoba agar anak dapat mengalami/merasakan langsung hal yang akan dilakukannya sehingga siswa dapat menalar dan memahaminya. Setelah itu siswa diharapkan dapat mengkomunikasikan hasil yang diketahuinya.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti meningkatkan keterampilan siswa kelas V masih tergolong rendah. Siswa pada umumnya menyenangi mata pelajaran olahraga, terutama pada materi permainan sepak bola. Akan tetapi masih ada sebagian siswa yang kurang antusias pada pembelajaran tersebut, terutama siswa perempuan. Siswa perempuan kurang tertarik dengan olahraga sepak bola karena takut merasa sakit ketika menendang/menggiring bola.⁸

Fakta dilapangan terdapat bahwa masih banyak siswa yang salah dalam gerakan menggiring bola pada permainan sepak bola. Sebagian siswa masih menggunakan ujung kaki untuk menggiring bola. Sehingga akan menimbulkan rasa sakit pada kaki, sehingga mereka enggan untuk berlatih gerakan menggiring bola, sehingga hasil belajar siswa masih kurang maksimal.

Hal tersebut menunjukkan adanya suatu permasalahan yang harus dicari solusi jalan keluarnya. Oleh karena itu perlu dilakukan semacam tindakan yang dilaksanakan dengan kolaboratif yaitu tindakan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar menggiring bola dalam olahraga sepak bola pada siswa kelas V SD

⁷ Maulana Arafat Lubis, *Pembelajaran Tematik Di SD/MI Pengembangan Kurikulum 2013*, (Yogyakarta: Samudra Biru, 2018), hlm. 25.

⁸ Observasi di SD Negeri 200119 Padangsidempuan pada Tanggal 07 November 2023 pada jam 10. 21 WIB.

Negeri 200119 Padangsidempuan. Oleh sebab itu, perlu direncanakan sebuah metode pembelajaran yang mampu meringankan kesulitan siswa dalam menguasai materi yang diajarkan yaitu menggiring bola.

Dalam pengertian ini terdapat kata *change* atau perubahan yang berarti bahwa seseorang setelah mengalami proses ya, maupun aspek sikapnya. Oleh sebab itu, mutu pendidikan sekolah dasar perlu ditingkatkan khususnya mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk mengangkat masalah ini yaitu suatu kajian tentang metode pembelajaran yang mampu meningkatkan teknik dasar menggiring bola dengan menggunakan metode latihan zig-zag dalam permainan sepak bola, melalui dengan tindakan kelas yang berkaitan dengan "Meningkatkan Keterampilan Menggiring Bola Melalui Metode Latihan Zig-Zag dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa Kelas V SD Negeri 200119 Padangsidempuan"

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Banyak siswa kelas V SD Negeri 200119 Padangsidempuan masih tergolong rendah dalam melakukan gerakan menggiring bola dengan menggunakan metode zig-zag dengan benar.
2. Pengetahuan siswa kelas V SD Negeri 200119 Padangsidempuan tentang gerakan menggiring bola dengan metode zig-zag masih kurang.

3. Ketika menggiring bola siswa kelas V SD Negeri 200119 Padangsidmpuan terkadang bola ditendang terlalu keras sehingga sulit untuk dikontrol dengan baik.
4. Nilai siswa belum mencapai KKM yang telah ditetapkan di sekolah yaitu 75%.
5. Minat dan motivasi belajar siswa masih kurang.

C. Batasan Masalah

Melihat banyak dan luasnya permasalahannya yang ada dan penelitian juga memiliki kemampuan yang terbatas, maka peneliti akan membahas tentang meningkatkan keterampilan menggiring bola dengan menggunakan metode zig-zag dalam permainan sepak bola khususnya untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam aspek psikomotorik yaitu perilaku gerakan dan koordinasi jasmani, keterampilan motorik dan kemampuan fisik terhadap pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dalam permainan sepak bola.

D. Batasan Istilah

Adapun batasan istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis membuat batasan istilah sebagai berikut:

1. Keterampilan Menggiring Bola

Menggiring bola atau *dribbling* metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain dilapangan dengan menggunakan kaki. Bola harus selalu dekat dengan kaki agar mudah dikontrol. Pemain tidak boleh terus menerus melihat bola. Mereka juga harus melihat sekeliling dengan kepala tegak agar dapat mengamati situasi lapangan dan mengawasi gerak-gerak pemain lainnya.

Keterampilan adalah suatu usaha atau kegiatan yang dilakukan oleh seseorang secara cakap dan cekatan sehingga suatu pekerjaan tersebut cepat terselesaikan. Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan yaitu seni keterampilan adalah suatu karya indah dihasilkan oleh manusia dengan usaha yang terampil, cakap dan cekatan sehingga karya tersebut terselesaikan.⁹

2. Metode Latihan Zig-Zag

Dengan permainan metode *zig-zag* variasi ini peneliti akan mengembangkan teknik dasar permainan Sepak bola yaitu *dribbling*. Karena pada 29 permainan menggiring pola-pola *zig-zag* variasi terdapat unsur menggiring bola dan juga melindungi bola dari lawan, hal ini bisa meningkatkan kualitas teknik *dribbling* pada permainan Sepak bola agar kualitas menggiring itu sempurna maka harus ada lawan yang merebut bola dari penguasaan, karena jika sudah bermain dengan dalam lapangan Sepak bola yang sesungguhnya pemain Sepak bola dituntut harus bisa menggiring untuk melewati hadangan lawan dan juga melindungi bola dari lawan.

3. Permainan Sepak Bola

Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang paling disukai atau di gemari oleh masyarakat di bumi. Olahraga ini tidak mengenal batas ras, usia, kekayaan jenis kelamin atau agama. Sepak bola dapat dilakukan orang tua, pemuda, anak remaja dan dapat mereka lakukan di setiap waktu baik secara formal maupun informal, artinya bermain Sepak bola dapat dilakukan di klub yang terorganisasi atau hanya sekedar rekreasi.

⁹ Arina Restian, *Wawasan Creattivity Indonesia dan Mancanegara Sekolah Dasar* (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2017), hlm. 76.

4. Hasil Belajar

Hasil belajar peserta didik adalah keberhasilan yang dicapai oleh peserta didik, yakni prestasi belajar peserta didik di sekolah yang mewujudkan dalam bentuk angka.¹⁰ Hasil belajar peserta didik bagi kebanyakan orang berarti ulangan, ujian atau tes. Maksud ulangan tersebut ialah untuk memperoleh suatu indeks dalam menentukan keberhasilan peserta didik.

5. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat diartikan sebagai suatu proses pembelajaran melalui kegiatan jasmani dan direncanakan secara sistematis, yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara fisik motorik, keterampilan sosial, kognitif dan emosial. Menurut Agus S. Suryobroto Pendidikan jasmani merupakan proses yang di rancang untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif dan sportif melalui kegiatan jasmani.¹¹

Lebih khususnya lagi, pendidikan jasmani berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya: hubungan dari perkembangan tubuh fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lainnya dari manusia itulah yang di menjadikannya unik.

¹⁰ Afi Parnawi, *Psikologi Belajar*, (Yogyakarta: Deepublish Publisher, 2019), hlm.126-127.

¹¹ Suherman dan Ayi, *Kurikulum Pembelajaran Penjas*, (Sumedang Jawa Barat: UPI Sumedang Press, 2018), hlm.18.

E. Perumusan Masalah

Apakah dengan penerapan metode zig-zag dengan menggiring bola dapat meningkatkan kemampuan keterampilan menggiring bola dalam olahraga sepak bola pada siswa kelas V SD Negeri 200119 Padangsidempuan?

F. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan teknik dasar menggiring bola dalam permainan sepak bola dengan menggunakan metode zig-zag pada siswa SD Negeri 20119 Padangsidempuan.

G. Manfaat penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagaimana berikut:

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan bukti secara ilmiah tentang pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SD Negeri 200119 Padangsidempuan.

2. Secara praktis

- a. Bagi lembaga pendidikan sebagai alat atau sarana dalam mutu pendidikan dan perbaikan terhadap kegiatan belajar mengajar.
- b. Bagi tenaga pendidik sebagai bahan masukan atau bahan pertimbangan agar menunjang proses pembelajaran lebih aktif.
- c. Bagi siswa dengan menggunakan metode zig-zag dapat memecahkan suasana dalam kelas maupun diluar kelas yang awalnya pasif menjadi aktif.
- d. Bagi peneliti ini dapat menambah pengetahuan yang luas mengenai metode zig-zag dalam permainan sepak bola yang dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

H. Indikator Tindakan

Peningkatan keterampilan hasil belajar dilihat dari hasil tes pengetahuan kognitif yang dilakukan peneliti bersama guru dan murid di lingkungan sekolah khususnya di kelas V. Berdasarkan rumusan masalah penelitian ini, maka indikator keberhasilan tindakan yang digunakan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar siswa ditentukan berdasarkan dari nilai kriteria ketuntasan minimal (KKM) siswa pada pembelajaran PJOK di SD Negeri 200119 Padangsidempuan yaitu 75. Penelitian ini dikatakan berhasil apabila mencapai 75% dari seluruh siswa sudah mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM).

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Keterampilan Menggiring Bola

a. Pengertian Keterampilan Menggiring Bola

Sarjono dan Sumarjo berpendapat bahwa menggiring bola adalah berlari bersama bola atau membawa bola dengan kaki.¹² Pendapat lain menyatakan bahwa *dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola, pemain melakukan pergerakan lari serta melakukan dorongan pada bola dengan kaki yang mengakibatkan perpindahan bola dari tempat ketempat lainnya atau membuka daerah pertahanan lawan, padangan tidak selalu terhadap bola, pergerakan dan selalu mengawasi pemain lawan.¹³

Dribbling bola salah satu teknik yang penting di dalam sepakbola, ketika *dribbling*, dapat mempermudah bagi seorang dalam mengatur tempo, mengumpan, menerima bola, mengganggu 12 pertahanan lawan dan melakukan gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan.¹⁴

b. Indikator Keterampilan Menggiring Bola

Menurut Sukamtasi dalam Abidin (2019) ada beberapa macam cara untuk menngiring bola, yaitu:

- 1) Menggiring bola dengan kura-kura bagian dalam.
 - a) Posisi menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang

¹² Sarjono dan Sumarjo, "Gerak Dasar Sepakbola". (Jakarta: Rosda. 2010), hlm. 23.

¹³ Ardianda, E., & Arwandi, J. "Latihan Zig-Zag Run dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola", *Performa Olahraga*, Vol 3, No. 1, Tahun 2018.

¹⁴ Saputra, A., & Yenes, R. (2019). "Hubungan Kelincahan dan Kecepatan terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Sekolah Sepakbola". *Jurnal Patriot*, Vol 1, Tahun 2019.

- bola dengan kura-kura kaki bagian dalam.
- b) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola diayunkan seperti teknik menendang bola, tetapi tiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki. Dengan demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah direbut oleh lawan.
 - c) Pada saat menggiring bola lutut kedua kaki harus selalu ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola, mata melihat pada bola, selanjutnya melihat situasi lapangan.



Gambar 2.1
Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam.

- 2) Menggiring bola dengan kura-kura/punggung kaki penuh.
 - a) Posisi kaki sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki penuh.
 - b) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola sesuai dengan irama langkah lari tiap langkah dengan kura-kura bagian luar.



Gambar 2.2
Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki.

- 3) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar.
- a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian luar.
 - b) Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki bagian luar kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan, dan bola harus selalu dekat dengan kaki.
 - c) Pada saat menggiring bola kedua lutut selalu sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola, dan selanjutnya melihat situasi lapangan.



Gambar 2.3
Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar.

c. Fungsi Menggiring Bola

Dribbling artinya membawa bola lari dengan kaki. Ketika membawa bola, menggunakan bagian kaki dalam maupun luar agar bergerak di tanah. Menggiring dilaksanakan ketika dalam keadaan cepat serta berguna intinya dalam keadaan leluasa dalam penjagaan. Berdiri ketika mengarahkan gerakan bola dan pandangan selalu ke muka. lengan harus santai, saat melakukan dengan membuka pergelangan kaki keluar, sehingga bola bisa menyentuh kaki. Doronglah bola, beban tubuh harus

kaki bukan kawanan.¹⁵

Menggiring bola (*dribbling*) memiliki beberapa kegunaan sebagai berikut :

- 1) Untuk melewati lawan.
- 2) Untuk mencari kesempatan dalam memberikan umpan kepada teman dengan tepat dan akurat.
- 3) Untuk menahan bola tetap dalam penguasaan.
- 4) Untuk menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman satu tim.

2. Metode Latihan Zig-Zag

a. Pengertian Metode Latihan Zig-Zag

Badiah mendefinisikan lari *zig-zag* sebagai lari dengan arah berkelok-kelok dengan formasi lari membentuk huruf “Z”. Tujuannya yaitu melatih gerak tubuh arah berkelok-kelok. Latihan sama dengan lari bolak-balik, kecuali atlet berlari dengan melintasi beberapa titik.¹⁶

Latihan zig-zag suatu macam bentuk latihan yang dilakukan dengan gerakan berkelok-kelok melewati rambu-rambu yang telah disiapkan, dengan tujuan untuk melatih kemampuan berubah arah dengan cepat. Tujuan latihan lari zig zag adalah untuk menguasai keterampilan lari,

¹⁵ Atiq, A. (2017). Model Development Basic Dribling Football-Based Training Techniques for Beginning Athletes Aged 8-12 Years. *The 1st Yogyakarta 53 International Seminar on Health, Physical Education, and Sports Science*, 511– 516.

¹⁶ Badiah, Chusnia., dkk, - (2022) *Jenis Permainan Modifikasi Pendidikan Jasmani & Olahraga dengan Ranah Kognitif, Afektif, dan Psikomotorik*. Biru Atma Jaya, Tulungagung: Biru Atma Jaya, 2022).

menghindar dari berbagai halangan baik orang maupun benda yang ada disekeliling.

b. Tujuan Metode Latihan Zig-Zag

Tujuan latihan lari zig-zag untuk menguasai keterampilan lari, menghindar dari berbagai halangan baik orang maupun benda yang ada disekeliling. Sesuai dengan tujuannya lari zig-zag dibedakan menjadi dua, yaitu:

- 1) Latihan lari zig-zag untuk mengukur kelincahan
 - a) Melatih lari segitiga dengan ukuran yang telah ditentukan.
 - b) Latihan lari bentik bintang dengan ukuran garis berbentuk bintang yang telah ditentukan.
- 2) Latihan lari zig-zag untuk mengubah arah gerak tubuh atau bagian tubuh.
 - a) Latihan lari angka delapan, berlari mengikuti angka delapan.
 - b) Berlari dengan melewati rintangan, pada saat berlari akan berbentuk lari zig-zag. Latihan Lari zig-zag sama dengan lari bolak-balik, kecuali atlet melintasi beberapa titik, misalnya 10 titik.

c. Kelebihan dan Kekurangan Metode Latihan Zig-Zag

Keuntungan dan kerugian metode latihan *zig-zag* berdasarkan dengan uraian di atas dapat disimpulkan dengan berikut :

- 1) Keuntungan latihan *zig-zag* :
 - a) Kemungkinan cedera akan lebih kecil karena sudut ketajaman berbelok- belok arah lebih kecil (45^0 dan 90^0).
 - b) Banyak membutuhkan koordinasi gerak tubuh, sehingga akan

mempermudah dalam melakukan tes kelincahan *dribbling*.

2) Kerugian latihan *zig-zag* :

- a) Secara psikis dalam melakukan lari perlu daya ingat yang tinggi.
- b) Atlet tidak terbiasa dengan ketajaman sudut lari yang besar sehingga pada saat melakukan tes kelincahan *dribbling* lebih sulit. Akhirnya konsentrasi atlet terpusat pada arak belok bukan pada kecepatan larinya.

3. Permainan Sepak Bola

a. Pengertian Permainan Sepak Bola

Sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan satu penjaga gawang. Menurut Sucipto dalam Ginanjar menjelaskan bahwa sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya.¹⁷

Suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang lawannya, dan apa bila sama, maka permainan dinyatakan seri atau draw dengan demikian tujuan permainan sepak bola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya melalui penguasaan teknik dan penerapan strategi serta menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan bola oleh lawan. Permainan sepak bola tidak

¹⁷ Ginanjar, dkk. "Tingkat Kejenuhan Atlet Usia Dini Dalam Latihan Keterampilan Teknik Dasar Menggunakan Metode Drill Pada Cabang Olahraga Sepak Bola", *Jurnal Kevelatihan Olahraga*, Vol. 7.No. 1, Tahun 2015.

sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang, akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal.

b. Tujuan Permainan Sepak Bola

Tujuan yang paling utama dan paling diharapkan untuk dunia pendidikan, sepak bola merupakan salah satu mediator untuk mendidik agar anak kelak menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur, dan sportif sehingga dalam diri anak tumbuh dan berkembang semangat persaingan, kerja sama, interaksi sosial, pendidikan moral. Gerakan sepak bola sangat kompleks sekali seperti lari, loncat, menendang, menghentakkan dan menangkap bola bagipenjagagawang. Semua gerakan tersebut terangkai dalam satu pola gerak yang diperlukan pemain dalam satu pola gerak yang diperlukan pemain dalam bermain sepak bola.

4. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan(PJOK)

a. Pengertian Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah pendidikan jasmani mencakup semua unsur kebugaran, keterampilan gerakan fisik, kesehatan, permainan, olahraga, tari dan rekreasi.¹⁸

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan pada umumnya yang memepengaruh potensi peserta pendidik dalam kognitif, efektif, dan psikomotor melalui aktifitas jasmani. Melalui

¹⁸ Herlina dan Maman Suherman. "Potensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di tengah pandemi Corona Virus Disrease (Covid)-19 di sekolah dasar", *Tadulako jurnal sport sciences and physical education*, vol 8, no.1, januari-juni 2020.

aktivitas jasmani anak akan memperoleh berbagai macam pengalaman yang berharga untuk kehidupan seperti kecerdasan, emosi, perhatian, kerjasama, keterampilan, dan sebagainya.

Aktivitas jasmani untuk pendidikan jasmani ini dapat melalui olahraga non olahraga. titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khususnya lagi, pendidikan jasmani berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya: hubungan dari perkembangan tubuh fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lainnya dari manusia itulah yang di menjadikannya unik.

b. Fungsi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)

Pendidikan jasmani sebagai salah satu mata pelajaran yang harus diberikan kepada siswa dalam proses pembelajaran di sekolah, tentunya memiliki fungsi untuk memberikan perubahan terhadap aspek-aspek yang terdapat pada diri siswa. Seperti yang dikemukakan oleh Samsudin Pembelajaran *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (SD/MI)*, fungsi pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan meliputi:

1) Aspek Sosial

Menyesuaikan diri dengan orang lain serta lingkungan berada meningkatkan kemampuan untuk membuat keputusan dalam situasi kelompok, belajar berkomunikasi dengan orang lain, mengembangkan kemampuan bertukar dan mengevaluasi ide dalam kelompok,

mengembangkan kepribadian sikap dan nilai agar dapat berfungsi sebagai anggota masyarakat, mengembangkan sifat-sifat kepribadian positif, belajar menggunakan waktu luang yang konstruktif dan mengembangkan sikap yang mencerminkan karakter moral dengan baik.

2) Aspek Emosional

Mengembangkan reston yang sehat terhadap aktifitas jasmani, mengembangkan reaksi yang positif sebagai penonton, melepas ketegangan melalui aktifitas yang relevan.

3) Aspek Kognitif

Mengembangkan kemampuan mengeksplorasi, menemukan sesuatu, memahami, memperoleh pengetahuan dan membuat keputusan, meningkatkan pengetahuan peraturan permainan, keselamatan dan etika, mengembangkan kemampuan etika, mengembangkan pengetahuan strategis yang terlibat dalam aktivitas jasmani, menghargai kinerja tubuh, penggunaan pertimbangan yang terhubung dengan jarak, waktu, tempat, bentuk, kecepatan dan arah yang digunakan dalam mengimplementasikan aktifitas dan dirinya, dan meningkatkan pemahaman tentang untuk memecahkan problem-problem mengenai gerak.¹⁹

Dari fungsi pendidikan jasmani tersebut menekankan kepada peserta didik agar senantiasa mampu untuk mengembangkan potensi-potensi yang ada dalam diri mereka baik dalam aspek sosialnya dengan lingkungan maupun orang-orang yng disekitarnya. Juga mampu untuk mengembangkan

¹⁹ Arif Munawar, “Tingkat Terlaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMK Negeri Se-Kabupaten Banntul”, Skripsi (Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2016), hlm.11.

potensinya dari aspek emosional dan kognitif yang berkaitan dengan aktivitas jasmani yang dilakukannya dalam kemampuan memperoleh pengetahuan sehingga tahap pengembangan pengetahuan yang peserta didik dapatkan.

c. Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)

Tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menurut permendiknas nomor 22 tahun 2006 adalah sebagai berikut:

- 1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta hidup sehat melalui aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
- 2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
- 3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
- 4) sehat dan kebugaran, terampil serta memiliki sikap yang positif
Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
- 5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis.
- 6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.

- 7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup.²⁰

B. Penelitian Terdahulu

Untuk memperkuat penelitian ini, maka peneliti mencantumkan penelitian yang relevan antara media audiovisual dan hasil belajar, dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk mempermudah proses penelitian, antara lain:

1. Hasil penelitian dari Maimun Nusufi (2016) dengan judul “Hubungan Kemampuan Motor Ability Dengan Keterampilan Bermain Sepak Bola Pada Klub Himadirga Unsyiah”, dengan jumlah responden 20 siswa. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan $\bar{x}=42,86$, $\bar{y}=63,08$, $SD_x=8,41$, $SD_y=6,79$, $r_{xy}=0,91$, $K_p=82,81\%$ dan pengujian hipotesis dengan uji T sebesar 9,39. Hal ini menunjukkan bahwa hasil penelitian variable x mempengaruhi variable y sebesar 82,81% dan 17,19% dipengaruhi oleh faktor lain. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa $T_{hit}=9,39 > T_{tab}=1,75$, berarti terdapat hubungan signifikan²¹. Hasil ini menunjukkan bahwa motor ability memiliki korelasi yang signifikan dengan keterampilan bermain sepak bola pada klub Hirmadirga Unsyiah. Penelitian ini memiliki persamaan dan perbedaan yang diantaranya yaitu dengan persamaan dengan focus penelitian keterampilan bermain bola. Sedangkan perbedaannya terdapat pada judul, lokasi dan waktu, jenis penelitiannya dan metode penelitiannya yang berbeda.

²⁰ Muchlisin Riadi, “Pengertian Tujuan, Ruang Lingkup dan Manfaat Pendidikan Jasmani”, *Kajianpustaka.com*, diakses 24 juni 2021 Pukul 21.40 WIB.

²¹ Maimun Nusufi, “Hubungan Kemampuan Motor Ability Dengan Keterampilan Bermain Sepak Bola Pada Klub Himadirga Unsyiah” *Skripsi*, (magelang: UNY, 2016), hlm. 36.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Nur Ridwan Yuli Prihantoro (2010) yang berjudul “Tingkat Keterampilan Bermain Sepak Bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP N 3 Sleman”. Metode yang digunakan adalah survai dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler Sepak bola di SMP N 3 Sleman sebanyak 35 orang. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu siswa peserta ekstrakurikuler yang berumur 14-15 tahun. Dalam penelitian ini instrument yang digunakan yaitu tes pengembangan kecakapan” *Daveid lee* oleh Subagyo Irianto. Diantara menggiring *keeping*, control bola bawah, kontrol bola atas, passing dan cara meggiring bola. Secara operasional keterampilan bermain sepak bola adalah waktu yang ditempuh atau dibutuhkan untuk melakukan control bola udara (*juggling*) menggiring bola *zig-zag, keeping, passing* bola rendah, *pssing* bola melambung, *dribbling* lurus cepat, dan mengontrol bola rendah. Dalam : penelitian ini mendapatkan hasil bahwa siswa SMP N 3 Sleman yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola memiliki keterampilan teknik dasar sepak 19 bola dengan kategori sangat baik 0 siswa (0%), keterampilan baik sebanyak 3 siswa (15%), kategori cukup sebanyak 8 siswa (40%), kategori kurang sebanyak 5 siswa (25%) dan kurang sebanyak 4 siswa (20%).²² Penelitian ini memiliki persamaan dan perberdaan yang diantaranya yaitu dengan persamaan dengan focus penelitian keterampilan bermain bola. Sedangkan perbedaannya terdapat pada judul, lokasi dan waktu, jenis penelitiannya dan metode penelitiannya yang berbeda.

²² Nur Ridwan Yuli Prihantoro, “Tingkat Keterampilan Bermain Sepak Bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP N 3 Sleman” *Skripsi*, (magelang: UNY, 2010), hlm. 42.

Dari kedua penelitian terdahulu di atas sangat berbeda dengan judul peneliti yang akan diteliti, dan memiliki fokus peneliti masing-masing yang berbeda satu sama lain dengan metode dan jenis penelitian yang berbeda. maka peneliti melakukan penelitian dengan menggunakan metode latihan zig-zag untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SD Negeri 200119 Padangsidempuan. Penelitian ini fokus tentang materi menggiring bola, sehingga peneliti yakin dengan menggunakan metode latihan zig-zag sangat tepat untuk meningkatkan keterampilan menggiring siswa khususnya di kelas V SD Negeri 200119 Padangsidempuan dapat meningkat.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini berlokasi di SD Negeri 200119 Padangsidempuan, yang terletak di sikoring-koring, Kecamatan Padangsimpuan Utara, Kabupaten Padangsidempuan. Lokasi penelitian ini digunakan untuk mendapatkan data, informasi, keterangan dan hal-hal yang berkaitan dengan kepentingan penelitian sekaligus tempat dilaksanakan penelitian.

Waktu penelitian dimulai dari pengajuan judul proposal, melengkapi persyaratan pengesahan judul, bimbingan proposal hingga Skripsi dimulai pada tanggal 06 November 2023 sampai 10 Juli 2024.

B. Jenis dan Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*). Dalam bidang pendidikan, khususnya dalam praktik pembelajaran, penelitian tindakan berkembang menjadi penelitian tindakan kelas (PTK). PTK adalah penelitian tindakan yang dilaksanakan di dalam kelas ketika pembelajaran berlangsung. PTK berfokus pada kelas atau proses pembelajaran yang terjadi di dalam kelas.²³

PTK merupakan penelitian yang praktis untuk memperbaiki pembelajaran di dalam kelas. Penelitian ini sebagai salah satu upaya guru dan praktisi dalam berbagai kegiatan yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan mutu pembelajaran di kelas. Penelitian ini merupakan bentuk reflektif berupa tindakan

²³ Candra Wijaya dan Syahrur, *Penelitian Tindakan Kelas*, (Bandung: Citapustaka, 2013), hlm. 39.

tertentu agar dapat memperbaiki praktik dalam pembelajaran dikelas secara efektif, efisien dan profesional.²⁴ Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif-kuantitatif. Hal ini didasarkan pada bentuk data yang diperoleh beserta analisisnya.

Dari penjelasan di atas, maka penelitian tindakan kelas dapat disimpulkan sebagai proses pengkajian masalah pembelajaran di dalam kelas melalui refleksi diri dalam upaya untuk memecahkan masalah tersebut melalui berbagai tindakan dari perencanaan hingga penilaian terhadap tindakan nyata di dalam kelas dalam proses pembelajaran untuk memperbaiki kondisi pembelajaran.

Ahmad Nizar mengutip Pendapat bahwa penelitian tindakan kelas terdiri dari beberapa siklus, setiap siklus terdiri atas empat langkah,²⁵ yaitu:

1. Perencanaan

Perencanaan mencakup tindakan yang akan dilakukan untuk memperbaiki, meningkatkan atau mengubah perilaku dan sikap yang diinginkan sebagai solusi dari permasalahan-permasalahan.

2. Tindakan

Tindakan menyangkut apa yang dilakukan peneliti sebagai upaya perbaikan, peningkatan atau perubahan yang dilaksanakan berpedoman pada rencana tindakan.

3. Observasi

Kegiatan observasi dalam PTK dapat disejajarkan dengan kegiatan pengumpulan data dalam penelitian formal. Dalam kegiatan ini peneliti

²⁴ Anas Salahuddin, *Penelitian Tindakan Kelas*, (Bandung: Pustaka Setia, 2015), hlm. 24.

²⁵ Ahmad Nizar Rangkuti, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, PTK, Penelitian Pengembangan*, (Bandung: Citapustaka Media, 2016), hlm. 188-189.

mengamati hasil atau dampak dari tindakan yang dilaksanakan atau dikenakan terhadap siswa.

4. Refleksi

Dalam kegiatan refleksi ini peneliti mengkaji, melihat, dan mempertimbangkan hasil-hasil atau dampak dari tindakan. Refleksi merupakan bagian yang sangat penting dari PTK yaitu untuk memahami terhadap proses dan hasil yang terjadi, yaitu berupa perubahan sebagai akibat dari tindakan yang dilakukan.

C. Latar dan Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dan siswa kelas V SD Negeri 200119 Padangsidempuan Tahun Ajaran 2024 jumlah siswa kelas V adalah 25 siswa yang terdiri dari 13 siswa laki-laki dan 12 siswa perempuan.

D. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data merupakan alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan mudah olehnya. Adapun beberapa instrumen yang dapat digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1. Butir Soal Tes Belajar Keterampilan

Tes yang digunakan adalah bentuk pertanyaan yang harus dikerjakan atau dijawab oleh siswa untuk mengukur tingkat pemahaman siswa dan penguasaan terhadap cakupan materi yang di persyaratkan dan sesuai dengan

pengajaran tertentu. Penelitian ini menggunakan tes tertulis jenis pilihan ganda yang diberikan pada setiap akhir tindakan.

2. Lembar Observasi

Instrumen pengumpulan data berupa observasi yang dilakukan dengan cara mengamati setiap fenomena yang terjadi sesuai proses lembar observasi yang ditentukan sebelumnya. Observasi dalam penelitian ini bertujuan untuk melihat sejauh mana pemahaman siswa pada materi pelajaran sepak bola dengan menggunakan metode zig-zag.

E. Langkah-Langkah Prosedur Penelitian

Setelah melakukan studi pendahuluan ke sekolah melalui wawancara langsung kepada guru wali kelas dan guru olahraga kelas V, maka yang dilakukan analisis dengan melihat penyebab terjadinya kesenjangan antara kenyataan dengan harapan sehingga diajukan suatu solusi dalam bentuk tindakan penelitian.

Prosedur penelitian ini berlangsung 2 siklus empat kali pertemuan, jika 2 siklus ini belum mencapai indikator keberhasilan, maka akan dilanjutkan pada siklus selanjutnya supaya tujuan pembelajaran dapat tercapai.

1. Siklus I pertemuan pertama

a. Tahap perencanaan

Pada tahap perencanaan merupakan rancangan tindakan yang akan dilakukan peneliti untuk memperbaiki, meringankan, merubah perilaku dari sikap sebagai solusi. Adapun yang dilakukan pada tahap ini adalah:

- 1) Membuat perencanaan pembelajaran sesuai dengan materi yang diajarkan.
- 2) Menyiapkan materi tentang sepak bola.

- 3) mempersiapkan media yang sesuai dengan materi yang akan diajarkan.
- 4) Membuat lembar tes untuk melihat bagaimana perkembangan siswa di dalam kelas

b. Tahap tindakan

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah melaksanakan pembelajaran sesuai yang telah disusun.

- 1) Peneliti mengawali pertemuan dengan mengucapkan salam.
- 2) Peneliti memberikan motivasi kepada siswa.
- 3) Peneliti mulai menyampaikan pelajaran melalui metode zig-zag dengan menggunakan kerucut.
- 4) Peneliti mengelola pembelajaran dengan menyampaikan inti materi pelajaran.
- 5) Peneliti mengadakan tanya jawab dengan siswa tentang materi yang akan diajarkan.

Setelah selesai peneliti melaksanakan proses belajar mengajar, peneliti melakukan tes untuk mengetahui hasil belajar mengajar tes belajar dilakukan perindividu.

b. Tahap observasi

Kegiatan pengamatan yang akan dilakukan oleh peneliti. Kegiatan yang akan dilakukan pada tahap ini adalah melaksanakan tindakan dan proses mengamati pembelajaran dan menggunakan lembar observasi yang telah disiapkan. Observasi ini dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung berkenaan dengan aktivitas belajar siswa.

c. Tahap Refleksi

Refleksi dilakukan berdasarkan hasil analisis data observasi di dalam kelas tentang aktivitas siswa dan tes hasil belajar siswa saat pembelajaran. Refleksi ini dilakukan oleh peneliti dibantu oleh guru olahraga untuk mencari perbaikan-perbaikan tindakan selanjutnya.

2. Siklus I pertemuan kedua

Setelah siklus I pertemuan pertama dilaksanakan dan hasil belajarsiswa belum mencapai nilai KKM yang seperti diharapkan, maka dalam hal ini dilanjutkan dengan melaksanakan siklusI pertemuan kedua dengan tahapan-tahapan berikut ini:

a. Tahapan Perencanaan

Pada perencanaan ini prosedur yang dilakukan sama dengan siklus I pertemuan pertama, rencana tindakan pada siklus I pertemuan kedua ini disusun berdasarkan hasil refleksi dan analisis dari siklusI pertemuan pertama.

b. TahapTindakan

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah skenario kegiatan yang telah dilakukan:

- 1) Peneliti mengawali pertemuan dengan mengucapkan salam.
- 2) Peneliti memberikan motivasi kepada siswa.
- 3) Peneliti mulai menyampaikan pelajaran melalui media dengan menggunakan metode zig-zag.
- 4) Peneliti mengelola pembelajaran dengan menyampaikan inti materi

pelajaran.

- 5) Peneliti mengadakan tanya jawab dengan siswa tentang materi yang akan diajarkan.

Setelah selesai peneliti melaksanakan proses belajar mengajar, peneliti melakukan tes untuk mengetahui hasil belajar mengajar tes belajar dilakukan perindividu.

c. Tahapan Pengamatan atau Observasi

Kegiatan observasi dan evaluasi yang dilaksanakan sama dengan siklus I pertemuan pertama, hasil observasinya dan evaluasi ditindak lanjuti dengan analisis untuk bahan refleksi.

d. Tahap Refleksi

Refleksi dilakukan berdasarkan hasil analisis data observasi di dalam kelas tentang aktivitas siswa dan tes hasil belajar siswa saat pembelajaran. Refleksi ini dilakukan oleh peneliti dibantu oleh guru olahraga untuk mencari perbaikan-perbaikan tindakan selanjutnya.

3. Siklus II pertemuan pertama

Setelah siklus I pertemuan pertama dan kedua dilaksanakan dan belum menemukan hasil belajar yang seperti diharapkan, maka dalam hal ini dilanjutkan dengan melaksanakan siklus II dengan tahapan-tahapan berikut ini:

a. Tahapan Perencanaan

Pada perencanaan ini prosedur yang dilakukan sama dengan siklus I, rencana tindakan pada siklus II disusun berdasarkan hasil refleksi dan analisis dari siklus I pertemuan pertama dan kedua.

b. Tahap Tindakan

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah skenario kegiatan yang telah dilakukan pada siklus sebelumnya. Kegiatan yang dilakukan tidak jauh berbeda dari siklus I pertemuan pertama, kedua dan siklus II pertemuan pertama.

c. Tahapan Pengamatan atau Observasi

Kegiatan observasi dan evaluasi yang dilaksanakan sama dengan siklus I, hasil observasinya dan evaluasi ditindak lanjuti dengan analisis untuk bahan refleksi.

d. Tahap Refleksi

Refleksi dilakukan berdasarkan hasil analisis data observasi di dalam kelas tentang aktivitas siswa dan tes hasil belajar siswa saat pembelajaran. Pada tes hasil belajar siswa dengan menggunakan media kerucut sebagai alat melakukan zig-zag, alhamdulillah terus meningkat dari siklus I pertemuan pertama, kedua dan siklus II pertemuan pertama walau pun belum mencapai yang diharapkan hal ini dapat dilihat dari tes hasil belajar kognitif. Refleksi ini dilakukan oleh peneliti dibantu oleh guru kelas untuk mencari perbaikan-perbaikan tindakan selanjutnya.

4. Siklus II pertemuan kedua

Kegiatan yang dilakukan pada siklus II ini merupakan perbaikan dari siklus I pertemuan pertama, kedua dan siklus II pertemuan pertama.

a. Perencanaan

1) Peneliti kembali mengidentifikasi masalah pada siswa dari siklus I pada

pertemuan pertama, kedua dan siklus II pertemuan pertama.

- 2) Peneliti menyusun RPP sesuai dengan kompetensi dasar dan indikator serta menyiapkan materi akhir .
- 3) Peneliti membuat daftar nama siswa untuk absensi dan penilaian.
- 4) Peneliti membuat soal yang bervariasi untuk mengukur mengingat (C1), memahami (C2), mengaplikasikan (C3) dan mengevaluasi (C4) berbentuk pilihan ganda sebanyak 10 butir soal dan disertai kunci jawaban untuk siklus II.

b. Tindakan

Kegiatan pada tahap ini untuk pengembangan tindakan dari siklus I pertemuan pertama, kedua dan siklus II pertemuan pertama yaitu:

- 1) Peneliti mengawali pertemuan dengan mengucapkan salam.
- 2) Peneliti memberikan motivasi kepada siswa.
- 3) Peneliti mulai menyampaikan pelajaran melalui metode zig-zag dengan menggunakan kerucut.
- 4) Peneliti mengelola pembelajaran dengan menyampaikan materi pelajaran sepak bola.
- 5) Peneliti mengadakan tanya jawab dengan siswa tentang materi yang akan diajarkan.
- 6) Peneliti mengevaluasi dengan memberikan soal ulangan dengan waktu 20 menit.
- 7) Siswa yang menyelesaikan soal sebelum waktunya dapat mengumpulkan dan peneliti akan memeriksa dan memperbaiki apabila jawaban siswa

salah.

c. Observasi

Kegiatan observasi dan evaluasi yang dilaksanakan sama dengan siklus I dan siklus II hasil observasinya dan evaluasi ditindak lanjuti dengan analisis untuk bahan refleksi.

d. Refleksi

Pada akhirnya kegiatan yang telah dilakukan siswa pada siklus I pertemuan pertama, kedua dan siklus II pertemuan pertama serta kedua alhamdulillah keberhasilan yang diperoleh siswa dari siklus I pertemuan pertama, kedua dan siklus II pertemuan pertama, kedua terus meningkat dan memuaskan. Keberhasilan belajar dapat dilihat dari hasil kognitif siswa.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah suatu proses pengolahan data dan menginterpretasikan data dengan tujuan untuk menduduki berbagi informasi sesuai dengan fungsinya sehingga memiliki makna dan arti yang jelas sesuai dengan tujuan penelitian. Analisis data pada penelitian ini adalah reduksi data dengan cara mencari nilai rata-rata siswa dengan teknik persentasi. Siswa yang memperoleh nilai dinyatakan lulus apabila nilai ≥ 75 sesuai dengan ketuntasan minimal yang telah ditentukan.

1. Analisis data nontes (Observasi)

Data yang diperoleh dari lembar observasi akan dianalisis secara kuantitatif. Dalam menganalisis data yang berasal dari observasi kategori “Benar” dengan nilai 1 sedangkan “Salah” dengan nilai 0. Kemudian dengan

menjumlahkan skor yang diperoleh dibagi banyaknya indikator kemudian dikalikan 100. Pengolongan persentase hasil observasi tersebut adalah:

80-100 : Sangat Baik

70-80 : Baik

60-70 : Cukup

≤ 60 : Kurang

Hasil belajar dianalisis dengan teknik analisis hasil evaluasi untuk mengetahui ketuntasan belajar dengan cara menganalisis data hasil tes dengan kriteria ketuntasan belajar. Persentase hasil belajar yang diperoleh siswa tersebut kemudian dibandingkan dengan KKM yang telah ditentukan. Seorang siswa dikatakan tuntas belajar jika mencapai skor 75.

Untuk menghitung hasil belajar dengan membandingkan jumlah nilai yang diperoleh siswa dengan jumlah skor maksimum kemudian dikalikan 100% atau digunakan rumus sebagai berikut:

$$S = \frac{R}{N} \times 100$$

Keterangan:

S=Nilai yang dicari/diharapkan

R= Jumlah skor dari item/soal yang dijawab benar

N=Skor maksimal ideal dari tes tersebut

Adapun teknik analisis data yang digunakan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar siswa pada penelitian ini yakni dengan membandingkan persentase ketuntasan belajar pada siklus I dan II. Sedangkan persentase ketuntasan belajar dihitung dengan cara membandingkan jumlah

siswa secara keseluruhan (siswa maksimal) dikali 100%.

$$\begin{aligned}\text{Nilai rata-rata siswa} &= \frac{\text{Jumlah skor siswa}}{\text{Jumlah seluruh siswa}} \\ \text{Peraentase ketuntasan} &= \frac{\text{Jumlah siswa yang tuntas}}{\text{Jumlah seluruh siswa}} \times 100.^{26}\end{aligned}$$

2. Analisis Data Tes

Data yang diperoleh dari lembar observasi juga akan dianalisis secara deskriptif kualitatif. Langkah-langkah analisis data deskriptif kualitatif menurut Miledan Huberman adalah:

1. *Data Reduction* (Reduksi Data)

Data yang diperoleh dari lapangan jumlahnya cukup banyak, untuk itu maka perlu dicatat secara teliti. Mereduksi data.

2. *Data Display* (Penyajian data)

Setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah mendisplaykan data. Dalam penelitian ini data penyajian data dapat dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antara kategori, *flowchart* dan sejenisnya. Dalam penyajian data, maka data terorganisasikan, tersusun dalam pola hubungan, sehingga akan semakin mudah dipahami. *Display* data, maka akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami tersebut.

3. *Conclusion Drawing/Verification*

Tahap ketiga adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara dan akan

²⁶Wina Sanjaya, *Penelitian Tindakan Kelas*, (Jakarta: Kencana, 2011), hlm.106.

berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Kesimpulan ini berupa deskripsi suatu objek yang sebelumnya masih Samar-samar sehingga setelah diteliti menjadi jelas.

G. Sistematika Pembahasan

Skripsi ini terdiri dari 3 bab yang disusun sebagai berikut:

Pada Bab pertama mencakup tentang latar belakang masalah, identifikasi masalah, batasan masalah, batasan istilah, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan indikator tindakan.

Selanjutnya pada Bab kedua tentang landasan teori, penelitian yang terdahulu dan hipotesis tindakan.

Bab ketiga tentang lokasi dan waktu penelitian, jenis dan metode penelitian, latar, dan subjek penelitian, instrument pengumpulan data, langkah-langkah prosedur penelitian, teknik analisis Penelitian dan sistematikan pembahasan.

Bab keempat tentang pada hasil penelitian yang berisi dekripsi hasil penelitian tentang jawaban dari rumusan masalah, hasil dari tindakan dari siklus pembahasan hasil penelitian.

Bab kelima merupakan penutup dari keseluruhan isi skripsi yang memuat kesimpulan dan saran.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Analisis Data Prasiklus

Pada bagian ini membahas mengenai data hasil penelitian. data dikumpul dengan menggunakan instrumen yang sudah valid dan reliabel. Uji coba instrumen dilaksanakan di kelas V SD Negeri 200119 Padangsidempuan yang terdiri dari 27 siswa.

1. Kondisi Awal

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti di SD Negeri 200119 Padangsidempuan melalui observasi peneliti menarik kesimpulan bahwa kegiatan belajar khususnya hasil belajar siswa yang masih rendah, Banyak siswa kelas V SD Negeri 200119 Padangsidempuan masih tergolong rendah dalam melakukan gerakan menggiring bola dengan menggunakan metode zig-zag dengan benar, pengetahuan siswa kelas V SD Negeri 200119 Padangsidempuan tentang gerakan menggiring bola dengan merode zig-zag masih kurang, ketika menggiring bola siswa kelas V SD Negeri 200119 Padangsidmpuan terkadang bola ditendang terlalu keras sehingga sulit untuk dikontrol dengan baik, nilai siswa belum mencapai KKM yang telah ditetapkan di sekolah yaitu 75% dan minat dan motivasi belajar siswa masih kurang.

Berdasarkan studi pendahuluan menunjukkan bahwa data hasil belajar siswa yang masih rendah oleh karena itu peneliti berencana melakukan tindakan untuk memperbaiki dan meningkatkan hasil belajar siswa melalui

upaya penggunaan meningkatkan keterampilan menggiring bola dengan menggunakan metode zig-zag dalam permainan sepak bola di kelas V SD Negeri 200119 Padangsidempuan.

Langkah awal yang dilakukan oleh peneliti adalah mengidentifikasi masalah yang ada di sekolah tempat penelitian dilakukan. Selanjutnya peneliti menemui kepala sekolah SD Negeri 200119 Padangsidempuan penelitian yang akan dilakukan di sekolah tersebut. Penelitian ini bertujuan mengoptimalkan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola dengan menggunakan metode zig-zag dalam permainan sepak bola sehingga dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada pelajaran PJOK. Penelitian ini dilaksanakan oleh peneliti yang bertindak sebagai guru sekaligus sebagai observer. Penelitian ini dilakukan sebanyak 2 siklus yaitu siklus I dan II terdiri dari 2 kali pertemuan. Sebelum kegiatan peneliti mengadakan prasiklus terlebih dahulu untuk mengetahui kondisi awal dan kemampuan terutama terkait dengan hasil belajar kognitifnya. Pada kegiatan prasiklus ini siswa diberikan tes awal berupa soal pilihan ganda sebanyak 10 butir soal sebelum dilaksanakan pembelajaran menggunakan metode latihan zig-zag.

Tabel 4.1
Data Tes Hasil Belajar Kognitif Pada Pembelajaran PJOK Prasiklus

No.	Nama Siswa	Nilai yang Diperoleh	Keterangan
1	ADA	50	Tidak Tuntas
2	AYYS	30	Tidak Tuntas
3	ASH	40	Tidak Tuntas
4	AT	30	Tidak Tuntas
5	AS	50	Tidak Tuntas
6	BRSR	70	Tuntas
7	BMN	40	Tidak Tuntas
8	CSV	40	Tidak Tuntas
9	CS	60	Tidak Tuntas

10	HF	50	Tidak Tuntas
11	IA	50	Tidak Tuntas
12	JRM	70	Tuntas
13	JL	60	Tidak Tuntas
14	MA	50	Tidak Tuntas
15	NAAS	40	Tidak Tuntas
16	NR	40	Tidak Tuntas
17	PDZ	50	Tidak Tuntas
18	RRP	80	Tuntas
19	RS	20	Tidak Tuntas
20	RAT	50	Tidak Tuntas
21	RRG	50	Tidak Tuntas
22	RS	40	Tidak Tuntas
23	RZ	50	Tidak Tuntas
24	RLT	50	Tidak Tuntas
25	SBH	30	Tidak Tuntas
26	WET	60	Tidak Tuntas
27	WNH	90	Tuntas
Skor Total		1.340	
Nilai Rata-rata		49,62	
Jumlah siswa yang tuntas		4	

$$\begin{aligned}\text{Nilai rata-rata kelas} &= \frac{\text{Jumlah skor siswa}}{\text{Jumlah seluruh}} \\ &= \frac{1.340}{27} = 49,62\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Persentase ketuntasan} &= \frac{\text{Jumlah siswa yang tuntas}}{\text{Jumlah seluruh siswa}} \times 100 \\ &= \frac{4}{27} \times 100 = 14,8\%\end{aligned}$$

Dari tabel hasil belajar siswa prasiklus tersebut dapat dilihat bahwa perolehan nilai siswa masih jauh dari kategori tuntas apalagi pada ranah kognitif dengan nilai rata-rata 49,62 dengan persentase ketuntasan yaitu 14,8%.

B. Pelaksanaan Siklus I

Penelitian ini dilakukan dengan 2 siklus, setiap siklus terdiri atas 2 pertemuan, hal ini dijelaskan sebagai berikut:

1. Pertemuan pertama

a. Perencanaan

Perencanaan yang dilakukan dalam upaya meningkatkan hasil belajar siswa kelas V sebagai berikut:

- 1) Membuat perencanaan pembelajaran sesuai dengan materi yang diajarkan dengan menggunakan metode latihan zig-zag
- 2) Menyiapkan materi pelajaran tentang sepak bola.
- 3) Menyiapkan instrumen penelitian yaitu berupa lembar tes.
- 4) Menyiapkan lembar observasi.

b. Tindakan

Pelaksanaan tindakan siklus I dilakukan sebanyak dua kali pertemuan dengan alokasi waktu 2x35 menit sehingga waktu yang diperlukan untuk siklus I sebanyak dua kali. Tindakan kegiatan pembelajaran dilaksanakan sesuai dengan RPP yang telah direncanakan untuk meningkatkan hasil belajar siswa kelas V.

1) Pendahuluan

Guru memberi salam, mengecek kehadiran siswa, dan mengajak doa bersama yang dipimpin oleh ketua kelas. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dengan tema permainan sepak bola.

2) Kegiatan inti

Guru mengarahkan siswa untuk mendengar dan melihat penjelasan guru yang disampaikan di dalam kelas. Masing-masing siswa memperhatikan kegiatan yang dijelaskan guru.

3) Penutup

Siswa diberikan kesempatan untuk bertanya untuk materi yang kurang dipahami. Guru memberikan kesempatan siswa untuk menyimpulkan inti dari pelajaran yang di tampilkan. Guru menguatkan kembali kesimpulan pelajaran sebelumnya. Dan guru meminta salah satu siswa untuk memimpin doa bersama sebelum pelajaran ditutup.

c. Observasi

Observasi dilakukan pada waktu bersamaan dengan pelaksanaan tindakan dan dilakukan untuk mengetahui sejauh mana perkembangan pembelajaran dengan menggunakan metode latihan zig-zag. Observasi dilakukan oleh guru olahraga SD Negeri 200119 Padangsidempuan. Hal ini dapat dilihat pada tabel lembar observasi berikut:

Tabel 4.2
Observasi Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I Pertemuan Pertama
dengan Menggunakan Metode Latihan Zig-Zag

Petunjuk: Berilah tanda *checklist* (√) pada kolom “BAIK” atau “KURANG BAIK” terhadap aktivitas guru selama pembelajaran dengan penerapan metode latihan zig-zag.

No .	Aspek yang Diminati	Pernyataan	Keterangan	
			Ya	Tidak
1.	Kegiatan Pendahuluan	a) Memberikan apersepsi dan semangat kepada siswa.		
		b) Mengabsen siswa..		
		c) Menyampaikan tujuan pembelajaran.		
2.	Kegiatan Inti	a) Mengamati kegiatan siswa.		
		b) Menanya permasalahan yang ada.		
		c) Mencoba memberikan pencerahan terhadap permasalahan.		

		d) Mengasosiasikan siswa menjadi beberapa kelompok.		
		e) Mengkomunikasikan presentasi antar kelompok		
3.	Kegitan Penutup	a) Memberikan soal diakhir pelajaran.		
		b) Menutup pembelajaran.		
Jumlah Skor				
Nilai				
Kategori				

Kategori:

81-100 : Sangat Baik 41-60 : Cukup 0-21 Sangat Kurang Baik
61-80 : Baik 21-40 : Kurang dari Cukup

d. Refleksi

Setelah data hasil belajar Siklus I Pertemuan pertama diperoleh maka data tersebut dianalisis untuk melihat ketuntasan peserta didik. Di lihat dari hasil analisis tes hasil belajar kognitif peserta didik ternyata masih ada kekurangan dalam proses pembelajaran, dengan dilakukannya pembelajaran dengan menggunakan metode latihan zig-zag mulai terjadi peningkatan hasil belajar di lihat dari langkah-langkah pembelajaran pada materi sepak bola, fase penyajian, hasil kerja, refleksi dan evaluasim. Namun pada siklus I pertemuan pertama peserta didik masih belum percaya diri secara maksimal dalam melaksanakan zig-zag di lapangan. Hasil belajar siswa masih tergolong sangat rendah dari siklus I pertemuan pertama. Hal ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.3
Data Tes Hasil Belajar Kognitif pada Siklus I Pertemuan Pertama

No.	Nama Siswa	Nilai yang Diperoleh	Keterangan
1	ADA	50	Tidak Tuntas
2	AYYS	30	Tidak Tuntas
3	ASH	40	Tidak Tuntas

4	AT	70	Tuntas
5	AS	50	Tidak Tuntas
6	BRSR	70	Tuntas
7	BMN	40	Tidak Tuntas
8	CSV	40	Tidak Tuntas
9	CS	60	Tidak Tuntas
10	HF	50	Tidak Tuntas
11	IA	50	Tidak Tuntas
12	JRM	70	Tuntas
13	JL	60	Tidak Tuntas
14	MA	50	Tidak Tuntas
15	NAAS	40	Tidak Tuntas
16	NR	40	Tidak Tuntas
17	PDZ	80	Tuntas
18	RRP	80	Tuntas
19	RS	40	Tidak Tuntas
20	RAT	50	Tidak Tuntas
21	RRG	50	Tidak Tuntas
22	RS	40	Tidak Tuntas
23	RZ	50	Tidak Tuntas
24	RLT	50	Tidak Tuntas
25	SBH	30	Tidak Tuntas
26	WET	60	Tidak Tuntas
27	WNH	90	Tuntas
Skor Total		1.430	
Nilai Rata-rata		52,96	
Jumlah siswa yang tuntas		6	

$$\begin{aligned}
 \text{Nilai rata-rata kelas} &= \frac{\text{Jumlah skor siswa}}{\text{Jumlah seluruh}} \\
 &= \frac{1.430}{27} = 52,96
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{Persentase ketuntasan} &= \frac{\text{Jumlah siswa yang tuntas}}{\text{Jumlah seluruh siswa}} \times 100 \\
 &= \frac{6}{27} \times 100 = 22.2\%
 \end{aligned}$$

Dari tabel hasil belajar siswa siklus I pertemuan pertama tersebut dapat dilihat bahwa perolehan nilai siswa masih jauh dari kategori tuntas apalagi pada ranah kognitif namun sudah ada peningkatan dari

prasiklus yang dilakukan sebelumnya. Dilihat dari nilai rata-rata belajar siswa yaitu 52,96 dengan persentasi ketuntasan adalah 22,2%.

2. Pertemuan kedua

a. Perencanaan

Perencanaan yang dilakukan dalam upaya meningkatkan hasil belajar siswa kelas V sebagai berikut:

- 1) Membuat perencanaan pembelajaran sesuai dengan materi yang diajarkan dengan menggunakan metode latihan zig-zag
- 2) Menyiapkan materi pelajaran tentang sepak bola.
- 3) Menyiapkan instrumen penelitian yaitu berupa lembar tes.
- 4) Menyiapkan lembar observasi.

b. Tindakan

Pelaksanaan tindakan siklus I dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan dengan alokasi waktu 2x35 menit sehingga alokasi waktu untuk siklus I sebanyak 2 kali pertemuan. Tindakan kegiatan pembelajaran dilaksanakan sesuai dengan RPP yang telah direncanakan untuk meningkatkan hasil belajar siswa kelas V.

c. Observasi

Sama halnya dengan siklus I pertemuan kedua, observasi dilakukan pada waktu bersamaan dengan pelaksanaan tindakan dan dilakukan untuk mengetahui sejauh mana perkembangan pembelajaran dengan menggunakan media audiovisual. Observasi dilakukan oleh guru olahraga SD Negeri 200119 Padangsidempuan.

Berdasarkan hasil observasi, pembelajaran siklus I pertemuan kedua sudah mulai terlaksana dengan baik. Hal ini dapat pada tabel lembar observasi berikut:

Tabel 4.4
Observasi Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I Pertemuan Kedua dengan Penerapan Metode Latihan Zig-Zag

Petunjuk: Berilah tanda *checklist* (√) pada kolom “BAIK” atau “KURANG BAIK” terhadap aktivitas guru selama pembelajaran dengan penerapan metode latihan zig-zag.

No .	Aspek yang Diminati	Pernyataan	Keterangan	
			Ya	Tidak
1.	Kegiatan Pendahuluan	a) Memberikan apersepsi dan semangat kepada siswa.		
		b) Mengabsen siswa..		
		c) Menyampaikan tujuan pembelajaran.		
2.	Kegiatan Inti	a) Mengamati kegiatan siswa.		
		b) Menanya permasalahan yang ada.		
		c) Mencoba memberikan pencerahan terhadap permasalahan.		
		d) Mengasosiasikan siswa menjadi beberapa kelompok.		
		e) Mengkomunikasikan presentasi antar kelompok		
3.	Kegitan Penutup	a) Memberikan soal diakhir pelajaran.		
		b) Menutup pembelajaran.		
Jumlah Skor				
Nilai				
Kategori				

Kategori:

81-100 : Sangat Baik 41-60 : Cukup 0-21 Sangat Kurang Baik
61-80 : Baik 21-40 : Kurang dari Cukup

d. Refleksi

Setelah tindakan dilaksanakan pada Siklus 1 Pertemuan kedua data yang diperoleh di analisis kembali. Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa kegiatan pembelajaran peserta didik meningkat dengan menerapkan metode latihan zig-zag. Hal ini di buktikan dari siklus I pertemuan pertama adanya peningkatan kemampuan peserta dari 14,8% ketuntasan menjadi 22,2% dalam menyelesaikan soal. Akan tetapi peningkatan tersebut belum maksimal. Dengan demikian penelitian ini akan dilanjutkan pada siklus II dengan melakukan perbaikan pada setiap kekurangan yang ditemui. Setelah tindakan maka akan di evaluasi kembali dan langkah selanjutnya adalah refleksi. Hal ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.5
Data Tes Hasil Belajar Kognitif pada Siklus I Pertemuan kedua

No.	Nama Siswa	Nilai Yang Diperoleh	Keterangan
1	ADA	50	Tidak Tuntas
2	AYYS	60	Tidak Tuntas
3	ASH	60	Tidak Tuntas
4	AT	80	Tuntas
5	AS	50	Tidak Tuntas
6	BRSR	80	Tuntas
7	BMN	40	Tidak Tuntas
8	CSV	50	Tidak Tuntas
9	CS	60	Tidak Tuntas
10	HF	50	Tidak Tuntas
11	IA	50	Tidak Tuntas
12	JRM	80	Tuntas
13	JL	60	Tidak Tuntas
14	MA	50	Tidak Tuntas
15	NAAS	80	Tuntas
16	NR	80	Tuntas
17	PDZ	80	Tuntas
18	RRP	40	Tidak Tuntas
19	RS	60	Tidak Tuntas
20	RAT	50	Tidak Tuntas

21	RRG	50	Tidak Tuntas
22	RS	40	Tidak Tuntas
23	RZ	50	Tidak Tuntas
24	RLT	50	Tidak Tuntas
25	SBH	80	Tuntas
26	WET	70	Tuntas
27	WNH	90	Tuntas
Skor Total		1.640	
Nilai Rata-rata		60,74	
Jumlah siswa yang tuntas		9	

$$\begin{aligned}\text{Nilai rata-rata kelas} &= \frac{\text{Jumlah skor siswa}}{\text{Jumlah seluruh}} \\ &= \frac{1.640}{27} = 60,74\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Persentase ketuntasan} &= \frac{\text{Jumlah siswa yang tuntas}}{\text{Jumlah seluruh siswa}} \times 100 \\ &= \frac{9}{27} \times 100 = 33,3\%\end{aligned}$$

Dari tabel hasil belajar siswa siklus I pertemuan kedua tersebut dapat dilihat bahwa perolehan nilai siswa lumayan sangat jauh meningkat dari kategori tuntas apalagi pada ranah kognitif. Penguasaan materi dan pengaplikasian para siswa belum maksimal dalam pembelajaran dengan menggunakan metode latihan zig-zag. Sehingga masih perlu dilakukan penelitian pada siklus selanjutnya dengan tujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa dengan menggunakan metode latihan zig-zag dalam pembelajaran permainan sepak bola.

C. Pelaksanaan Siklus II

1. Pertemuan pertama

a. Perencanaan

Pada tahap siklus II pertemuan pertama pada dasarnya sama dengan siklus I, hanya saja ada perbaikan pada tindakan siklus I kurang baik.

Penerapan metode latihan zig-zag tetap digunakan pada siklus II. perencanaan yang dilakukan dalam upaya meningkatkan hasil belajar siswa kelas V sebagai berikut:

- 1) Membuat perencanaan pembelajaran sesuai dengan materi yang diajarkan dengan menggunakan metode latihan zig-zag yaitu dengan menggunakan media kerucut.
- 2) Menyiapkan materi pelajaran tentang permainan sepak bola.
- 3) Menyiapkan instrumen penelitian yaitu berupa lembar tes.
- 4) Menyiapkan lembar observasi.

b. Tindakan

Pelaksanaan tindakan siklus II dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan dengan alokasi waktu 2x35 menit sehingga alokasi waktu untuk siklus II sebanyak 2 kali pertemuan. Tindakan kegiatan pembelajaran dilaksanakan sesuai dengan RPP yang telah direncanakan untuk meningkatkan hasil belajar siswa kelas V.

1) Pendahuluan

Guru memberi salam, mengecek kehadiran siswa, dan mengajak doa bersama yang dipimpin oleh ketua kelas. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dengan tema permainan sepak bola.

2) Kegiatan inti

Guru mengarahkan siswa untuk mendengar dan melihat penjelasan guru yang disampaikan di dalam kelas. Masing-masing siswa

memperhatikan kegiatan yang ditampilkan dengan menggunakan metode latihan zig-zag.

3) Penutup

Siswa diberikan kesempatan untuk bertanya untuk materi yang kurang dipahami. Guru memberikan kesempatan siswa untuk menyimpulkan inti dari pelajaran yang di tampilkan. Guru menguatkan kembali kesimpulan pelajaran sebelumnya. Dan guru meminta salah satu siswa untuk memimpin doa bersama sebelum pelajaran ditutup.

c. Observasi

Sama halnya dengan siklus I pertemuan kedua, observasi dilakukan pada waktu bersamaan dengan pelaksanaan tindakan dan dilakukan untuk mengetahui sejauh mana perkembangan pembelajaran dengan menggunakan metode latihan zig-zag. Observasi dilakukan oleh guru olahraga SD Negeri 200119 Padangsidempuan.

Berdasarkan hasil observasi, pembelajaran siklus II pertemuan kedua sudah mulai terlaksana dengan baik. Hal ini dapat dilihat pada tabel lembar observasi berikut:

Tabel 4.6
Observasi Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II Pertemuan Pertama dengan Penerapan Metode Latihan Zig-Zag

Petunjuk: Berilah tanda *checklist* (✓) pada kolom “BAIK” atau “KURANG BAIK” terhadap aktivitas guru selama pembelajaran dengan penerapan metode latihan zig-zag.

No .	Aspek yang Diminati	Pernyataan	Keterangan	
			Ya	Tidak
1.	Kegiatan Pendahuluan	d) Memberikan apersepsi dan semangat kepada siswa.		

		e) Mengabsen siswa..		
		f) Menyampaikan tujuan pembelajaran.		
2.	Kegiatan Inti	f) Mengamati kegiatan siswa.		
		g) Menanya permasalahan yang ada.		
		h) Mencoba memberikan pencerahan terhadap permasalahan.		
		i) Mengasosiasikan siswa menjadi beberapa kelompok.		
		j) Mengkomunikasikan presentasi antar kelompok		
3.	Kegitan Penutup	c) Memberikan soal diakhir pelajaran.		
		d) Menutup pembelajaran.		
Jumlah Skor				
Nilai				
Kategori				

Kategori:**81-100 : Sangat Baik****41-60 : Cukup****0-21 Sangat kurang****61-80 : Baik****21-40 : Kurang dari Cukup**

d. Refleksi

Setelah tindakan dilaksanakan pada Siklus 2 Pertemuan pertama data yang diperoleh di analisis kembali. Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa kegiatan pembelajaran peserta didik meningkat dengan menggunakan metode latihan zig-zag. Hal ini dibuktikan dari adanya peningkatan kemampuan peserta didik dalam menyelesaikan soal. Akan tetapi peningkatan tersebut belum maksimal karna perbandingannya yaitu yang tuntas 24% sedangkan yang tidak tuntas 76%. Dengan demikian penelitian ini akan dilanjutkan pada siklus II pertemuan kedua dengan melakukan perbaikan pada setiap kekurangan yang ditemui. Setelah

tindakan maka akan di evaluasi kembali. Hal ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel. 4.7
Data Tes Hasil Belajar Kognitif pada Siklus II Pertemuan Pertama

No.	Nama Siswa	Nilai yang Diperoleh	Keterangan
1	ADA	80	Tuntas
2	AYYS	60	Tidak Tuntas
3	ASH	60	Tidak Tuntas
4	AT	80	Tuntas
5	AS	50	Tidak Tuntas
6	BRSR	80	Tuntas
7	BMN	50	Tidak Tuntas
8	CSV	80	Tuntas
9	CS	60	Tidak Tuntas
10	AF	50	Tidak Tuntas
11	IA	60	Tidak Tuntas
12	JRM	80	Tuntas
13	JL	60	Tidak Tuntas
14	MA	50	Tidak Tuntas
15	NAAS	80	Tuntas
16	NR	80	Tuntas
17	PDZ	80	Tuntas
18	RRP	50	Tidak Tuntas
19	RS	60	Tidak Tuntas
20	RAT	50	Tidak Tuntas
21	RRG	50	Tidak Tuntas
22	RS	80	Tuntas
23	RZ	50	Tidak Tuntas
24	RLT	50	Tidak Tuntas
25	SBH	80	Tuntas
26	WET	80	Tuntas
27	WNH	90	Tuntas
Skor Total		1.780	
Nilai Rata-rata		65,92	
Jumlah siswa yang tuntas		12	

$$\begin{aligned}\text{Nilai rata-rata kelas} &= \frac{\text{Jumlah skor siswa}}{\text{Jumlah seluruh}} \\ &= \frac{1.780}{27} = 65,92\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Persentase ketuntasan} &= \frac{\text{Jumlah siswa yang tuntas}}{\text{Jumlah seluruh siswa}} \times 100 \\ &= \frac{12}{27} \times 100 = 4,44\%\end{aligned}$$

Dari tabel hasil belajar siswa siklus II tersebut dapat dilihat bahwa perolehan nilai siswa belum mencapai dari kategori tuntas apalagi pada pada ranah kognitif.

2. Pertemuan kedua

a. Perencanaan

- 1) Membuat perencanaan pembelajaran sesuai dengan materi yang diajarkan dengan menggunakan metode latihan zig-zag
- 2) Menyiapkan materi pelajaran tentang permainan sepak bola.
- 3) Menyiapkan instrumen penelitian yaitu berupa lembar tes.
- 4) Menyiapkan lembar observasi.

b. Tindakan

Pelaksanaan tindakan siklus II dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan dengan alokasi waktu 2x35 menit sehingga alokasi waktu untuk siklus II sebanyak 2 kali pertemuan. Tindakan kegiatan pembelajaran dilaksanakan sesuai dengan RPP yang telah direncanakan untuk meningkatkan hasil belajar siswa kelas V.

c. Observasi

Sama halnya dengan siklus I, observasi dilakukan pada waktu bersamaan dengan pelaksanaan tindakan dan dilakukan untuk mengetahui sejauh mana perkembangan pembelajaran dengan menggunakan metode latihan zig-zag. Observasi dilakukan oleh guru olahraga SD Negeri 200119 Padangsidempuan.

Berdasarkan hasil observasi, pembelajaran siklus II pertemuan kedua sudah mulai terlaksana dengan baik. Hal ini dapat dilihat pada tabel lembar observasi berikut:

Tabel 4.8
Observasi Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II Pertemuan Kedua dengan Penerapan Metode Latihan Zig-Zag

Petunjuk: Berilah tanda *checklist* (√) pada kolom “BAIK” atau “KURANG BAIK” terhadap aktivitas guru selama pembelajaran dengan penerapan metode latihan zig-zag.

No .	Aspek yang Diminati	Pernyataan	Keterangan	
			Ya	Tidak
1.	Kegiatan Pendahuluan	g) Memberikan apersepsi dan semangat kepada siswa.		
		h) Mengabsen siswa..		
		i) Menyampaikan tujuan pembelajaran.		
2.	Kegiatan Inti	k) Mengamati kegiatan siswa.		
		l) Menanya permasalahan yang ada.		
		m) Mencoba memberikan pencerahan terhadap permasalahan.		
		n) Mengasosiasikan siswa menjadi beberapa kelompok.		
		o) Mengkomunikasikan presentasi antar kelompok		
3.	Kegitan Penutup	e) Memberikan soal diakhir pelajaran.		
		f) Menutup pembelajaran.		
Jumlah Skor				
Nilai				
Kategori				

Kategori:

81-100 : Sangat Baik

61-80 : Baik

41-60 : Cukup

21-40 : Kurang dari Cukup

0-21 Sangat kurang

d. Refleksi

Setelah tindakan dilaksanakan pada Sikluis II Pertemuan kedua data yang diperoleh dianalisis kembali. Dari tes hasil belajar pada sikluis II ini di dapatkan data hasil belajar yang akan di analisis yaitu terdapat 19 peserta didik yang tuntas dari 27 peserta didik dengan nilai rata-rata 75,6 dan total persentase ketuntasan yang dicapai oleh peserta didik adalah 72%. Berdasarkan hasil dari tindakan selama sikluis II melalui penggunaan media audiovisual pada pokok bahasan materi senam irama di kelas IV-A MIN 1 Tapanuli Selatan telah terjadi peningkatan hasil belajar PJOK peserta didik kearah yang lebih baik dan mencapai hasil yang diharapkan pada penelitian ini. Hal ini di karenakan guru telah berusaha semaksimal mungkin untuk memperbaiki kelemahan-kelemahan yang terjadi selama pembelajaran. Berdasarkan hasil refleksi sikluis II ini, bahwa kedua indikator keberhasilan telah tercapai maka penelitian ini dihentikan sampai dengan sikluis II. Hal ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel. 4.9
Data Tes Hasil Belajar Kognitif pada Siklus II Pertemuan Kedua

No.	Nama Siswa	Nilai Yang Diperoleh	Keterangan
1	ADA	80	Tuntas
2	AYYS	60	Tidak Tuntas
3	ASH	80	Tuntas
4	AT	80	Tuntas
5	AS	60	Tidak Tuntas
6	BRSR	80	Tuntas
7	BMN	60	Tidak Tuntas
8	CSV	80	Tuntas
9	CS	80	Tuntas
10	AF	60	Tidak Tuntas
11		80	Tuntas
12	FSP	80	Tuntas
13	FZS	60	Tidak Tuntas

14	KFS	80	Tuntas
15	MZHS	80	Tuntas
16	MAHS	80	Tuntas
17	MRS	80	Tuntas
18	NST	90	Tuntas
19	NAP	60	Tidak Tuntas
20	NAR	80	Tuntas
21	PKS	80	Tuntas
22	RHA	80	Tuntas
23	RUA	80	Tuntas
24	SLH	80	Tuntas
25	TPH	90	Tuntas
26		80	Tuntas
27		90	Tuntas
Skor Total		2070	
Nilai Rata-rata		75,6	
Jumlah siswa yang tuntas		21	

$$\begin{aligned}\text{Nilai rata-rata kelas} &= \frac{\text{Jumlah skor siswa}}{\text{Jumlah seluruh}} \\ &= \frac{2.070}{27} = 76,6\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Persentase ketuntasan} &= \frac{\text{Jumlah siswa yang tuntas}}{\text{Jumlah seluruh siswa}} \times 100 \\ &= \frac{21}{27} \times 100 = 77,7\%\end{aligned}$$

Dari tabel hasil belajar siswa siklus II pertemuan pertama tersebut dapat dilihat bahwa perolehan nilai siswa dengan menggunakan metode latihan zig-zag terdapat peningkatan hasil belajar siswa dengan nilai rata-rata 76,66. Kemudian pada pertemuan kedua nilai rata-rata siswa meningkat menjadi 77,7%.

Maka pada siklus II pertemuan kedua dapat disimpulkan bahwa adanya keberhasilan melalui penggunaan metode latihan zig-zag sesuai dengan nilai KKM. Sehingga penelitian ini dilakukan sampai siklus II pertemuan kedua dan tidak melakukan tindakan untuk pertemuan

selanjutnya sesuai dengan tes hasil latihan zig-zag yang diberikan kepada siswa.

D. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah suatu proses pengolahan data dan menginterpretasikan data dengan tujuan untuk menduduki berbagi informasi sesuai dengan fungsinya sehingga memiliki makna dan arti yang jelas sesuai dengan tujuan penelitian. Analisis data pada penelitian ini adalah reduksi data dengan cara mencari nilai rata-rata siswa dengan teknik persentasi. Siswa yang memperoleh nilai dinyatakan lulus apabila nilai ≥ 75 sesuai dengan ketuntasan minimal yang telah ditentukan.

1. Analisis data nontes (Observasi)

Data yang diperoleh dari lembar observasi akan dianalisis secara kuantitatif. Dalam menganalisis data yang berasal dari observasi kategori “Ya” dengan nilai 1 sedangkan “Tidak” dengan nilai 0. Kemudian dengan menjumlahkan skor yang diperoleh dibagi banyaknya indikator kemudian dikalikan 100. Pengolongan persentase hasil observasi tersebut adalah:

80-100 : Sangat Baik

70-80 : Baik

60-70 : Cukup

≤ 60 : Kurang

Hasil belajar dianalisis dengan teknik analisis hasil evaluasi untuk mengetahui ketuntasan belajar dengan cara menganalisis data hasil tes dengan kriteria ketuntasan belajar. Persentase hasil belajar yang diperoleh siswa tersebut kemudian dibandingkan dengan KKM yang telah

ditentukan. Seorang siswa dikatakan tuntas belajar jika mencapai skor 75.

Untuk menghitung hasil belajar dengan membandingkan jumlah nilai yang diperoleh siswa dengan jumlah skor maksimum kemudian dikalikan 100% atau digunakan rumus sebagai berikut:

$$S = \frac{R}{N} \times 100$$

Keterangan:

S= Nilai yang dicari/diharapkan

R= Jumlah skor dari item/soal yang dijawab benar

N= Skor maksimal ideal dari tes tersebut

Adapun teknik analisis data yang digunakan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar siswa pada penelitian ini yakni dengan membandingkan persentase ketuntasan belajar pada siklus I dan II. Sedangkan persentase ketuntasan belajar dihitung dengan cara membandingkan jumlah siswa secara keseluruhan (siswa maksimal) dikali 100%.

$$\text{Nilai rata-rata siswa} = \frac{\text{Jumlah skor siswa}}{\text{Jumlah seluruh siswa}}$$

$$\text{Persentase ketuntasan} = \frac{\text{Jumlah siswa yang tuntas}}{\text{Jumlah seluruh siswa}} \times 100.^{27}$$

E. Analisis Data Tes

Data yang diperoleh dari lembar observasi juga akan dianalisis secara deskriptif kualitatif. Langkah-langkah analisis data deskriptif kualitatif menurut Mile dan Huberman adalah:

1. *Data Reduction* (Reduksi Data)

Data yang diperoleh dari lapangan jumlahnya cukup banyak, untuk itu

²⁷ Wina Sanjaya, *Penelitian Tindakan Kelas*, (Jakarta: Kencana, 2011), hlm.106.

maka perlu dicatat secara teliti. Mereduksi data.

2. *Data Display* (Penyajian data)

Setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah mendisplaykan data. Dalam penelitian ini data penyajian data dapat dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antara kategori, *flowchart* dan sejenisnya. Dalam penyajian data, maka data terorganisasikan, tersusun dalam pola hubungan, sehingga akan semakin mudah dipahami. *Display* data, maka akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami tersebut.

3. *Conclusion Drawing/Verification*

Tahap ketiga adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Kesimpulan ini berupa deskripsi suatu objek yang sebelumnya masih Samar- samar sehingga setelah diteliti menjadi jelas.

F. Pembahasan Hasil Penelitian

Upaya meningkatkan hasil belajar siswa dalam materi senam irama yang dilakukan dengan menggunakan metode latihan zig-zag. Metode latihan zig-zag sesuai digunakan untuk meningkatkan hasil belajar siswa karena dapat membantu dan memudahkan siswa untuk memahami materi yang telah disampaikan sehingga ketika di berikan soal berupa pilihan ganda mau pun essai, siswa dapat dengan mudah menjawab semua soal yang diberikan dengan semaksimal mungkin. Metode latihan zig-zag juga tepat digunakan pada materi permainan

sepak bola yang memiliki banyak gambar dan gerakan pada setiap prosesnya. Melalui penggunaan metode latihan zig-zag dapat menarik perhatian siswa dalam pembelajaran sehingga seluruh siswa dalam kelas terfokuskan dengan materi yang di sajikan sesuai. Dari karakteristik tersebut peneliti menggunakan media kerucut untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media kerucut dapat meningkatkan hasil belajar siswa materi permainan sepak bola di kelas V SD Negeri 200119 Padangsidimpuan. Peningkatan tersebut dapat dilihat dari analisis data tentang perolehan nilai rata-rata kelas dan persentase ketuntasan yang digunakan untuk mengetahui peningkatan hasil belajara siswa materi permainan sepak bola.

Dalam media kerucut yang digunakan oleh peneliti menggunakan metode latihan zig-zag materi permainan sepak bola. Melalui media kerucut yang digunakan untuk menyampaikan contoh permainan sepak bola, gerakan, dan seluruh informasi yang terkait dengan materi permainan sepak bola bahkan ide tertentu sehingga dapat dengan mudah merangsang.

Peneliti ini memberikan tindakan selama 2 kali siklus, siklus I dan II memiliki dua kali Pertemuan. Jadi peneliti hanya melakukan satu kali pertemuan di setiap siklusnya dikarenakan peneliti dan guru olahraga di SD Negeri 200119 khususnya di kelas V sepakat di setiap siklus hanya sekali pertemuan, hal ini disebabkan karena guru olahraga tersebut takut materi yang lain tidak dapat dikejar karna berhubung ujian mulai dekat.

Di siklus I pertemuan pertama peneliti memberikan tindakan menggunakan media kerucut dengan gerakan dasar atau pemanasan sampai latihan zig-zag selesai di putar 2-3 kali, setelah menggunakan media kerucut diperoleh nilai rata-rata 52,96 dan perentase ketuntasannya 22,2%. Dan siklus I pertemuan kedua dengan nilai rata-rata 60,74 dan persentase ketuntasan yaitu 33,3%.

Di siklus I hasil belajar siswa masih dalam kategori sangat rendah dan belum mencapai indikator keberhasilan tindakan, jadi peneliti melanjutkan dengan siklus II dengan menggunakan metode latihan zig-zag selama proses menjelaskan. pada siklus II pertemuan pertama metode latihan zig-zag yang sama digunakan dengan nilai rata-rata yang diperoleh 65,92 dan persentase ketuntasan 44,4%. Dan pada siklus II pertemuan kedua ini hasil belajar siswa meningkat dengan nilai rata-rata menjadi 76,66 dan persentase ketuntasan 77,7%.

Tabel 4.10
Peningkatan Hasil Belajar Siswa

Kategori	Nilai rata-rata	Persentase ketuntasan
Tes hasil belajar pada pra	46,62	14,8%
Tes hasil belajar pada siklus I pertemuan pertama	52,96	22,2%
Tes hasil belajar pada siklus I pertemuan kedua	60,74	33,3%
Tes hasil belajar pada siklus II pertemuan pertama	65,92	44,4%
Tes hasil belajar pada siklus II pertemuan kedua	76,66	77,7%

G. Keterbatasan Penelitian

Seluruh rangkaian telah dilaksanakan dalam penelitian ini sesuai dengan langkah-langkah yang telah tertulis di dalam metode penelitian. Peneliti sadar bahwa kesempurnaan itu hanya milik Allah SWT, dalam Penelitian ini masih memiliki keterbatasan penelitian. Adapun keterbatasan peneliti untuk melihat

keterampilan peserta didik dalam menggiring bola melalui metode latihan zig-zag dalam pembelajaran PJOK, khususnya untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam aspek psikomotorik yaitu perilaku gerakan dan koordinasi jasmani, keterampilan motorik dan kemampuan fisik terhadap pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dalam permainan sepak bola.

Kondisi lapangan tidak begitu luas dan ditambah lagi pemakaian lapangan untuk latihan perlombaan antar sekolah pada acara 17 Agustus 2024 yang diadakan setiap tahun. Sehingga lapangan tidak bisa dipakai dengan maksimal sehingga membuat waktu terbangun.

Keterbatasan penelitian tersebut maka peneliti perlu membuat pembatasan masalah agar penelitian ini tepat sasaran dan terfokus pada permasalahan yang telah dikaji. Maka masalah dalam penelitian ini tentang meningkatkan keterampilan menggiring bola dengan menggunakan metode zig-zag dalam permainan sepak bola khususnya untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam aspek psikomotorik yaitu perilaku gerakan dan koordinasi jasmani, keterampilan motorik dan kemampuan fisik terhadap pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dalam permainan sepak bola di kelas V SD Negeri 200119 Padangsidimpuan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian penerapan metode latihan zig-zag untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) kelas V SD Negeri 200119 Padangsidempuan, hasil penelitian menunjukkan bahwa:

Penerapan metode latihan zig-zag pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) dapat mempermudah guru olahraga dalam menyampaikan materi pembelajaran, mempermudah siswa dalam memahami materi pelajaran, membangkitkan minat atau ketertarikan siswa untuk mengikuti proses pembelajaran, serta pembelajaran menjadi bervariasi, menyenangkan dan tidak membosankan.

Peningkatan hasil belajar siswa dan aktivitas belajar siswa dari pra siklus dengan nilai rata-rata 46,62 persentase ketuntasan 14,8%. siklus I pertemuan pertama dengan nilai rata-rata yaitu 52,96 persentase ketuntasan 22,2%. Siklus I pertemuan kedua dengan nilai rata-rata yaitu 60,74 dengan persentase ketuntasan 33,3%. Dan siklus II pertemuan pertama dengan nilai rata-rata yaitu 65,92, dengan persentase ketuntasan 44,4%. Siklus II pertemuan kedua dengan nilai rata-rata yaitu 76,66, dengan persentase ketuntasan 77,7%.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode latihan zig-zag pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan

(PJOK) dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada tema permainan sepak bola terhadap latihan zig-zag di kelas V SD Negeri 200119 Padangsdidimpuan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, penelitian memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan hasil belajar siswa adalah dengan menggunakan penerapan metode latihan zig-zag.
2. Bagi kepala sekolah, agar memperhatikan kinerja guru dan proses pembelajaran dilingkungan sekolah.
3. Bagi guru, harus memperlihatkan media dan metode pembelajaran yang akan digunakan dalam proses pembelajaran.
4. Bagi peneliti, memberikan pengalaman praktis dibidang penelitian sebagai bekal dalam proses untuk menjadi tenaga pendidik profesional.
5. Bagi peneliti selanjutnya, agar melanjutkan penelitian terkait dengan latihan zig-zag untuk meningkatkan kreativitas siswa dalam pembelajaran PJOK khususnya dalam permainan sepak bola dan dapat mempergunakan hasil penelitian sebagai kajian untuk diadakannya penelitian lebih lanjut tentang penerapan metode latihan zig-zag terhadap variabel yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Afi Parnawi, Psikologi Belajar, Yogyakarta: Deepublish Publisher, 2019.
- Agnes, Untuk Apa Aku Mengenal Pendidikan Medan: Guepedia, 2020.
- Ahmad Nizar Rangkuti, Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, PTK, Penelitian Pengembangan, Bandung: Citapustaka Media, 2016.
- Arif Munawar, “Tingkat Terlaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMK Negeri Se-Kabupaten Banntul”, Skripsi Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2016.
- Arina Restian, Wawasan Creativity Indonesia dan Mancanegara Sekolah Dasar Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2017.
- Anas Salahuddin, Penelitian Tindakan Kelas, Bandung: Pustaka Setia, 2015.
- Ardianda, E., & Arwandi, J. Latihan Zig-Zag Run dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. Performa Olahraga, 3 01.
- Atiq, A. Model Development Basic Dribling Football-Based Training Techniques for Beginning Athletes Aged 8-12 Years. The 1st Yogyakarta 53 International Seminar on Health, Physical Education, and Sports Science. 2017
- Badiyah, Chusnia., dkk, Jenis Permainan Modifikasi Pendidikan Jasmani & Olahraga dengan Ranah Kognitif, Afektif, dan Psikomotorik. Biru Atma Jaya, Tulungagung: Biru Atma Jaya, 2022.
- Candra Wijaya dan Syahrums, Penelitian Tindakan Kelas, Bandung: Citapustaka, 2013.
- Gentha Ainul Qoulbi Nedra, “Pelaksanaan Pembelajaran PJOK Di Kelas XI SMA Negeri 1 Batusangkar Dilihat Dari Sudut Perencanaan, Proses, Dan Evaluasi”, Dalam Jurnal Patriot, Vol2. No. 1, Tahun 2020.
- Ginanjari, dkk. “Tingkat Kejenuhan Atlet Usia Dini Dalam Latihan Keterampilan Teknik Dasar Menggunakan Metode Drill Pada Cabang Olahraga Sepak Bola”, *Jurnal Keplatihan Olahraga*, Vol. 7 .No. 1, Tahun 2015.

Komang Srians, dkk, Penerapan Metode Bermain Puzzle Geometri Untuk Meningkatkan Perkembangan Kognitif Anak Dalam Mengenal Bentuk, Jurnal Universitas Pendidikan Ganesha, Volume 2, No.1, Tahun 2014.

Nurmawati, Evaluasi Pendidikan Islam, Bandung: Citapustaka Media, 2016.

Maulana Arafat Lubis, Pembelajaran Tematik Di SD/MI Pengembangan Kurikulum 2013, Yogyakarta: Samudra Biru, 2018.

Muchlisin Riadi, "Pengertian Tujuan, Ruang Lingkup dan Manfaat Pendidikan Jasmani", Kajianpustaka.com, diakses 24 juni 2021 Pukul 21.40 WIB.

Rusman, Belajar dan Pembelajaran Berorientasi Standar Prroses Pendidikan, Jakarta: Kencana, 2017.

Saputra, A., & Yenes, R. Hubungan Kelincahan dan Kecepatan terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sekolah Sepakbola. Jurnal Patriot, 1. 2019.

Sarjono dan Sumarjo." Gerak Dasar Sepakbola ". Jakarta: Rosda. 2010.

Suherman dan Ayi, Kurikulum Pembelajaran Penjas, Sumedang Jawa Barat: UPI Sumedang Press, 2018.

Wina Sanjaya, Penelitian Tindakan Kelas, Jakarta: Kencana, 2011.

Lampiran 1

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) SIKLUS I PERTEMUAN PERTAMA

Nama Sekolah : SD NEGERI 200119 PADANGSIDIMPUAN
Kelas Semester : V/2
Tema : Permainan Sepak Bola
Subtema : Gerak dasar Dribbling
Pembelajaran ke- : 1
Fokus Pembelajaran : PJOK
Alokasi Waktu : 2 x 35 menit

A. KOMPETENSI INTI

- 1.1 Menerima dan menjalankan ajaran agama.
- 1.2 Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam bereaksi dengan keluarga, teman dan guru.

B. KOMPETENSI DASAR

- 1.1 Menerapkan gerak dasar menggiring bola langkah dan ayunan badan dalam permainan sepak bola.
- 1.2 mempraktikkan variasi gerak dasar menggiring bola langkah dan ayunan lengan dalam permainan sepak bola.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Menjelaskan gerak dasar menggiring bola dalam aktivitas permainan sepak bola.
2. Menjelaskan variasi gerak dasar menggiring bola dalam aktivitas permainan sepak bola.
3. Mempraktikkan variasi gerak dasar menggiring bola dengan langkah kaki dan ayunan badan dalam aktivitas permainan bola.

D. MATERI PEMBELAJARAN

Teknik dasar dribbling pada permainan sepak bola.

E. PENDEKATAN DAN METODE PEMBELAJARAN

Pendekatan pembelajaran yang digunakan adalah pendekatan saintifik dan metode pembelajaran yang digunakan adalah, pengamatan, tanya jawab, diskusi dan penugasan.

F. SUMBER DAN MEDIA PEMBELAJARAN

sumber media pembelajaran yang digunakan adalah media video dan buku paket PJOK.

G. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegitan	Deskripsi	Alokasi waktu
Pendahuluan	1. Kelas dibuka dengan ucapan salam, berdoa, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa. (RELIGIUS) 2. Guru menjelaskan tentang tujuan, manfaat, aktifitas pembelajaran yang akan dilakukan. (LITERASI) 3. Siswa di ajak menyanyikan lagu daerah. (NASIONALIS)	15 Menit
Kegitan inti	Berdiskusi - Siswa mendiskusikan materi yang diajarkan. - Siswa menjawab soal yang berkaitan dengan materi yang diajarkan di kelas maupun diluar kelas. Mengamati - Siswa menyimak materi yang di ajarkan dan dipraktikkan. Ayo Mencoba - Siswa mempraktikkan materi pembelajaran yang di tampilkan di depan kelas atau diluar kelas.	40 Menit
Penutup	1. Siswa bersama guru menyimpulkan pembelajaran dan refleksi. 2. Siswa menyimak cerita motivasi tentang pentingnya sikap disiplin. 3. Siswa melakukan operasi semut untuk menjaga kebersihan kelas. 4. Kelas ditutup dengan doa bersama dipimpin salah seorang siswa.	15 Menit

H. PENILAIAN

1. Pengetahuan
2. Pemahaman
3. Penerapan
4. Analisis
5. Sintesis
6. Penilaian

Guru Olahraga Kelas V

Padangsidempuan, 30 Juli 2024
Mahasiswa

Novrida Hannum Sihombing, S.Pd
NIP. 19951128 202212 1 009

Andika Dicaprio Nasution
NIM. 18 205 00153

Mengetahui
Kepala Sekolah SD Negeri 200119 Padangsidempuan

Lely Mariani, S.Pd
NIP. 19670512 198712 2 003

Lampiran 2

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) SIKLUS I PERTEMUAN KEDUA

Nama Sekolah : SD NEGERI 200119 PADANGSIDIMPUAN

Kelas Semester : V/2

Tema : Permainan Sepak Bola

Subtema : Gerak dasar Dribbling

Pembelajaran ke- : 2

Fokus Pembelajaran : PJOK

Alokasi Waktu : 2 x 35 menit

A. KOMPETENSI INTI

- 1.1 Menerima dan menjalankan ajaran agama.
- 1.2 Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam bereaksi dengan keluarga, teman dan guru.

B. KOMPETENSI DASAR

- 1.3 Menerapkan gerak dasar menggiring bola langkah dan ayunan badan dalam permainan sepak bola.
- 1.4 mempraktikkan variasi gerak dasar menggiring bola langkah dan ayunan lengan dalam permainan sepak bola.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

4. Menjelaskan gerak dasar menggiring bola dalam aktivitas permainan sepak bola.
5. Menjelaskan variasi gerak dasar menggiring bola dalam aktivitas permainan sepak bola.
6. Mempraktikkan variasi gerak dasar menggiring bola dengan langkah kaki dan ayunan badan dalam aktivitas permainan bola.

D. MATERI PEMBELAJARAN

Teknik dasar dribbling pada permainan sepak bola.

E. PENDEKATAN DAN METODE PEMBELAJARAN

Pendekatan pembelajaran yang digunakan adalah pendekatan saintifik dan metode pembelajaran yang digunakan adalah, pengamatan, tanya jawab, diskusi dan penugasan.

F. SUMBER DAN MEDIA PEMBELAJARAN

sumber media pembelajaran yang digunakan adalah media video dan buku paket PJOK.

G. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegitan	Deskripsi	Alokasi waktu
Pendahuluan	4. Kelas dibuka dengan ucapan salam, berdoa, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa. (RELIGIUS) 5. Guru menjelaskan tentang tujuan, manfaat, aktifitas pembelajaran yang akan dilakukan. (LITERASI) 6. Siswa di ajak menyanyikan lagu daerah. (NASIONALIS)	15 Menit
Kegitan inti	Berdiskusi - Siswa mendiskusikan materi yang diajarkan. - Siswa menjawab soal yang berkaitan dengan materi yang diajarkan di kelas maupun diluar kelas. Mengamati - Siswa menyimak materi yang di ajarkan dan dipraktikkan. Ayo Mencoba - Siswa mempraktikkan materi pembelajaran yang di tampilkan di depan kelas atau diluar kelas.	40 Menit
Penutup	5. Siswa bersama guru menyimpulkan pembelajaran dan refleksi. 6. Siswa menyimak cerita motivasi tentang pentingnya sikap disiplin. 7. Siswa melakukan operasi semut untuk menjaga kebersihan kelas. 8. Kelas ditutup dengan doa bersama dipimpin salah seorang siswa.	15 Menit

H. PENILAIAN

7. Pengetahuan
8. Pemahaman
9. Penerapan
10. Analisis
11. Sintesis
12. Penilaian

Padangsidempuan, 30 Juli 2024

Guru Olahraga Kelas V

Mahasiswa

Novrida Hannum Sihombing, S.Pd
NIP. 19951128 202212 1 009

Andika Dicaprio Nasution
NIM. 18 205 00153

Mengetahui

Kepala Sekolah SD Negeri 200119 Padangsidempuan

Lely Mariani, S.Pd
NIP. 19670512 198712 2 003

Lampiran 3

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) SIKLUS II PERTEMUAN PERTAMA

Nama Sekolah : SD NEGERI 200119 PADANGSIDIMPUAN
Kelas Semester : V/2
Tema : Permainan Sepak Bola
Subtema : Gerak dasar Dribbling
Pembelajaran ke- : 3
Fokus Pembelajaran : PJOK
Alokasi Waktu : 2 x 35 menit

A. KOMPETENSI INTI

- 1.1 Menerima dan menjalankan ajaran agama.
- 1.2 Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam bereaksi dengan keluarga, teman dan guru.

B. KOMPETENSI DASAR

- 1.5 Menerapkan gerak dasar menggiring bola langkah dan ayunan badan dalam permainan sepak bola.
- 1.6 mempraktikkan variasi gerak dasar menggiring bola langkah dan ayunan lengan dalam permainan sepak bola.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

7. Menjelaskan gerak dasar menggiring bola dalam aktivitas permainan sepak bola.
8. Menjelaskan variasi gerak dasar menggiring bola dalam aktivitas permainan sepak bola.
9. Mempraktikkan variasi gerak dasar menggiring bola dengan langkah kaki dan ayunan badan dalam aktivitas permainan bola.

D. MATERI PEMBELAJARAN

Teknik dasar dribbling pada permainan sepak bola.

E. PENDEKATAN DAN METODE PEMBELAJARAN

Pendekatan pembelajaran yang digunakan adalah pendekatan saintifik dan metode pembelajaran yang digunakan adalah, pengamatan, tanya jawab, diskusi dan penugasan.

F. SUMBER DAN MEDIA PEMBELAJARAN

sumber media pembelajaran yang digunakan adalah media video dan buku paket PJOK.

G. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegitan	Deskripsi	Alokasi waktu
Pendahuluan	7. Kelas dibuka dengan ucapan salam, berdoa, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa. (RELIGIUS) 8. Guru menjelaskan tentang tujuan, manfaat, aktifitas pembelajaran yang akan dilakukan. (LITERASI) 9. Siswa di ajak menyanyikan lagu daerah. (NASIONALIS)	15 Menit
Kegitan inti	Berdiskusi - Siswa mendiskusikan materi yang diajarkan. - Siswa menjawab soal yang berkaitan dengan materi yang diajarkan di kelas maupun diluar kelas. Mengamati - Siswa menyimak materi yang di ajarkan dan dipraktikkan. Ayo Mencoba - Siswa mempraktikkan materi pembelajaran yang di tampilkan di depan kelas atau diluar kelas.	40 Menit
Penutup	9. Siswa bersama guru menyimpulkan pembelajaran dan refleksi. 10. Siswa menyimak cerita motivasi tentang pentingnya sikap disiplin. 11. Siswa melakukan operasi semut untuk menjaga kebersihan kelas. 12. Kelas ditutup dengan doa bersama dipimpin salah seorang siswa.	15 Menit

H. PENILAIAN

13. Pengetahuan
14. Pemahaman
15. Penerapan
16. Analisis
17. Sintesis
18. Penilaian

Padangsidimpun, 30 Juli 2024

Guru Olahraga Kelas V

Mahasiswa

Novrida Hannum Sihombing, S.Pd
NIP. 19951128 202212 1 009

Andika Dicaprio Nasution
NIM. 18 205 00153

Mengetahui
Kepala Sekolah SD Negeri 200119 Padangsidimpun

Lely Mariani, S.Pd
NIP. 19670512 198712 2 003

Lampiran 4

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) SIKLUS II PERTEMUAN KEDUA

Nama Sekolah : SD NEGERI 200119 PADANGSIDIMPUAN
Kelas Semester : V/2
Tema : Permainan Sepak Bola
Subtema : Gerak dasar Dribbling
Pembelajaran ke- : 4
Fokus Pembelajaran : PJOK
Alokasi Waktu : 2 x 35 menit

A. KOMPETENSI INTI

- 1.1 Menerima dan menjalankan ajaran agama.
- 1.2 Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam bereaksi dengan keluarga, teman dan guru.

B. KOMPETENSI DASAR

- 1.7 Menerapkan gerak dasar menggiring bola langkah dan ayunan badan dalam permainan sepak bola.
- 1.8 mempraktikkan variasi gerak dasar menggiring bola langkah dan ayunan lengan dalam permainan sepak bola.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- 10. Menjelaskan gerak dasar menggiring bola dalam aktivitas permainan sepak bola.
- 11. Menjelaskan variasi gerak dasar menggiring bola dalam aktivitas permainan sepak bola.
- 12. Mempraktikkan variasi gerak dasar menggiring bola dengan langkah kaki dan ayunan badan dalam aktivitas permainan bola.

D. MATERI PEMBELAJARAN

Teknik dasar dribbling pada permainan sepak bola.

E. PENDEKATAN DAN METODE PEMBELAJARAN

Pendekatan pembelajaran yang digunakan adalah pendekatan saintifik dan metode pembelajaran yang digunakan adalah, pengamatan, tanya jawab, diskusi dan penugasan.

F. SUMBER DAN MEDIA PEMBELAJARAN

sumber media pembelajaran yang digunakan adalah media video dan buku paket PJOK.

G. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegitan	Deskripsi	Alokasi waktu
Pendahuluan	10. Kelas dibuka dengan ucapan salam, berdoa, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa. (RELIGIUS) 11. Guru menjelaskan tentang tujuan, manfaat, aktifitas pembelajaran yang akan dilakukan. (LITERASI) 12. Siswa di ajak menyanyikan lagu daerah. (NASIONALIS)	15 Menit
Kegitan inti	Berdiskusi - Siswa mendiskusikan materi yang diajarkan. - Siswa menjawab soal yang berkaitan dengan materi yang diajarkan di kelas maupun diluar kelas. Mengamati - Siswa menyimak materi yang di ajarkan dan dipraktikkan. Ayo Mencoba - Siswa mempraktikkan materi pembelajaran yang di tampilkan di depan kelas atau diluar kelas.	40 Menit
Penutup	13. Siswa bersama guru menyimpulkan pembelajaran dan refleksi. 14. Siswa menyimak cerita motivasi tentang pentingnya sikap disiplin. 15. Siswa melakukan operasi semut untuk menjaga kebersihan kelas. 16. Kelas ditutup dengan doa bersama dipimpin salah seorang siswa.	15 Menit

H. PENILAIAN

19. Pengetahuan
20. Pemahaman
21. Penerapan
22. Analisis
23. Sintesis
24. Penilaian

Padangsidempuan, 30 Juli 2024

Guru Olahraga Kelas V

Mahasiswa

Novrida Hannum Sihombing, S.Pd
NIP. 19951128 202212 1 009

Andika Dicaprio Nasution
NIM. 18 205 00153

Mengetahui

Kepala Sekolah SD Negeri 200119 Padangsidempuan

Lely Mariani, S.Pd
NIP. 19670512 198712 2 003

Lampiran 5

LEMBARAN VALIDASI RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SD Negeri 200119 Padangsidempuan
Kelas Semester : V/2
Pokok Bahasan : Permainan Sepak Bola
Subtema : Gerak dasar Dribbling
Nama Validator : Novrida Hannum Sihombing, S.Pd
Pembelajaran ke- : Guru Olahraga SD Negeri 200119 Padangsidempuan
Alokasi Waktu : 2 x 35 Menit

A. Petunjuk

1. Peneliti mohon kiranya Bapak memberikan penilaian ditinjau dari beberapa aspek, penilaian umum dan saran-saran untuk revisi angket penguasaan konsep yang peneliti susun.
2. Untuk Penilaian ditinjau dari beberapa aspek, peneliti memberikan tanda *checklist* (✓) pada kolom nilai yang disesuaikan dengan penilaian.
3. Untuk revisi, Bapak dapat langsung menuliskan pada naskah yang perlu direvisi atau Bapak dapat langsung menuliskannya pada catatan yang telah disediakan.

B. Skala Penilaian

1=Tidak Valid

3=Valid

2=Kurang Valid

4=Sangat Valid

C. Penilaian ditinjau dari Beberapa Aspek

No.	Uraian Format RPP	Validasi			
		1	2	3	4
I	Materi yang disajikan				
	1. Kesesuaian konsep kompetensi dasar ke dalam indikator				
	2. Kesesuaian materi dengan tingkat perkembangan intelektual siswa				
II	Bahasa				
	1. Penggunaan bahasa ditinjau dari pengguna bahasa indonesia yang baku				
III	Waktu				
	1. Kejelasan alokasi waktu setiap kegiatan pembelajaran				

	2. Alokasi waktu setiap kegiatan fase pembelajaran				
IV	Media yang disajikan				
	1. Media audiovisual				
V	Sarana dan alat bantu yang digunakan				
	1. Kesesuaian alat bantu dengan materi pembelajaran				
VI	Penilaian (validasi)	A	B	C	D
	1. Penilaian terhadap RPP				

Keterangan :

A : dapat digunakan tanpa revisi

B : dapat digunakan dengan revisi kecil

C : dapat digunakan dengan revisi besar

D : belum dapat digunakan

Catatan :

Penggunaan bahasa yang langsung untuk menunjukkan tujuan yang akan dicapai, seperti menguraikan, bisa diganti menjelaskan.

Menyesuaikan strategi dengan tingkatan usia yang pantas,

Padangsidempuan, 20 Agustus 2024

Validator

Novrida Hannum Sihombing, S.Pd

NIP. 19951128 202212 1 009

Lampiran 6

Soal Pra Siklus

1. Sepak bola berasal dari dua kata yakni sepak dan bola, sepak yang berarti...
 - A. Menendang menggunakan kedua kaki
 - B. Melayang di udara
 - C. Mendorong kaki
 - D. Memukul bola
 - E. Mengangkat bola
2. Orang yang bertugas memimpin permainan sepak bola disebut...
 - A. Wasit
 - B. Kiper
 - C. Coach
 - D. Pemain
 - E. Pelatih
3. Lebar lapangan dari permainan sepak bola adalah...
 - A. 60 - 75 meter
 - B. 45 - 90 meter
 - C. 75 - 100 meter
 - D. 50 - 75 meter
 - E. 64 - 75 meter
4. Panjang lapangan dari permainan sepak bola adalah...
 - A. 100 - 110 meter
 - B. 90 - 120 meter
 - C. 100 - 120 meter
 - D. 120 - 140 meter
 - E. 90 - 100 meter
5. Induk organisasi sepak bola internasional adalah...
 - A. FIFA
 - B. World Cup
 - C. FIBA
 - D. PBSI
 - E. PSSI
6. Untuk mempermudah penguasaan bola oleh teman, arah umpan pendek yang baik adalah ...
 - A. Rata dengan tanah
 - B. Setinggi perut
 - C. Setinggi dada
 - D. Tinggi arah
 - E. Tinggi di atas kepala
7. Tendangan ke arah gawang untuk menghasilkan gol dari luar kotak pinalti, sebaiknya dilakukan dengan kaki bagian...
 - A. Dalam
 - B. Belakang
 - C. Bawah depan
 - D. Bawah belakang
 - E. Punggung
8. Untuk menghasilkan arah bola yang lurus dan melambung, bagian bola yang ditendang adalah bagian ... dan ... bola.
 - A. Atas, tengah
 - B. Kanan, bawah
 - C. Kiri, tengah
 - D. Tengah, bawah
 - E. Bawah, atas
9. Kontrol bola yang baik adalah...
 - A. Dekat dengan lawan
 - B. Dekat dengan teman
 - C. Dekat dengan kiper
 - D. Dekat dengan garis
 - E. Dekat dengan badan
10. Mengontrol bola oleh pemain dapat dilakukan dengan menggunakan bagian...
 - A. Kaki
 - B. Paha
 - C. Dada
 - D. Kepala
 - E. Kecuali tangan

Lampiran 7

1. Berikut ini merupakan teknik dasar dalam permainan sepak bola, kecuali....
 - a. menendang bola dengan menggunakan kaki bagian dalam
 - b. menendang bola dengan menggunakan kaki bagian luar
 - c. menendang bola dengan punggung kaki
 - d. menahan bola menggunakan tangan
 - e. menahan bola menggunakan dada
2. Menendang bola mengenai tengah-tengah kaki bagian dalam. Cara tersebut merupakan teknik menendang bola menggunakan....
 - a. kaki bagian dalam
 - b. kaki bagian luar
 - c. punggung kaki
 - d. punggung kaki bagian dalam
 - e. punggung kaki bagian luar
3. Kaki tendang diayun dari belakang. Saat bola datang, ujung kaki atau sepatu mengarah ke tanah. Perkenaan bola adalah pada kaki bagian....
 - a. dalam kaki
 - b. luar kaki
 - c. punggung kaki
 - d. telapak kaki
 - e. mata kaki
4. Berikut ini anggota badan yang digunakan untuk menahan bola memantul, kecuali....
 - a. perut
 - b. kaki bagian dalam
 - c. kaki bagian luar
 - d. kepala
 - e. telapak kaki
5. Tendangan yang biasa digunakan oleh pemain untuk melakukan tendangan penalti adalah....
 - a. kaki bagian dalam
 - b. kaki bagian luar
 - c. punggung kaki
 - d. ujung kaki
 - e. mata kaki
6. Seorang pemain belakang tangannya menyentuh bola di dalam daerah kotak penalti wilayahnya, maka hukuman yang diberikan wasit adalah....
 - a. tendangan bebas
 - b. tendangan penalti
 - c. lemparan sudut
 - d. lemparan ke dalam
 - e. tendangan gawang
7. Berikut ini keterampilan teknik yang harus dimiliki oleh pemain sepak bola, kecuali....
 - a. passing
 - b. shooting
 - c. heading
 - d. dribling
 - e. lay up shoot
8. Ukuran panjang lapangan sepak bola adalah....
 - a. 75 m – 90 m
 - b. 64 m – 75 m
 - c. 80 m – 95 m
 - d. 100 m – 110 m
 - e. 100 m – 120 m
9. Pemain depan dalam permainan sepak bola sering dinamakan....
 - a. penyerang
 - b. pengumpan
 - c. penghubung
 - d. pengontrol
 - e. pengatur
10. Istilah heading dalam permainan sepak bola, berarti....
 - a. mengontrol bola
 - b. menangkap bola
 - c. menepis bola
 - d. menyudul bola
 - e. mengoper bola

Lampiran 8

1. Sepak bola berasal dari dua kata yakni sepak dan bola, sepak yang berarti... (A)

- A. Menendang menggunakan kedua kaki
- B. Melayang di udara
- C. Mendorong kaki
- D. Memukul bola
- E. Mengangkat bola

2. Orang yang bertugas memimpin permainan sepak bola disebut...(B)

- A. Wasit
- B. Kiper
- C. Coach
- D. Pemain
- E. Pelatih

3. Lebar lapangan dari permainan sepak bola adalah...(E)

- A. 60 - 75 meter
- B. 45 - 90 meter
- C. 75 - 100 meter
- D. 50 - 75 meter
- E. 64 - 75 meter

4. Panjang lapangan dari permainan sepak bola adalah...(A)

- A. 100 - 110 meter
- B. 90 - 120 meter
- C. 100 - 120 meter
- D. 120 - 140 meter
- E. 90 - 100 meter

5. Induk organisasi sepak bola internasional adalah...(A)

- A. FIFA
- B. World Cup
- C. FIBA
- D. PBSI
- E. PSSI

6. Untuk mempermudah penguasaan bola oleh teman, arah umpan pendek yang baik adalah ...(A)

- A. Rata dengan tanah
- B. Setinggi perut
- C. Setinggi dada
- D. Tinggi arah
- E. Tinggi di atas kepala

7. Tendangan ke arah gawang untuk menghasilkan gol dari luar kotak pinalti, sebaiknya dilakukan dengan kaki bagian...(E)

- A. Dalam
- B. Belakang
- C. Bawah depan
- D. Bawah belakang
- E. Punggung

8. Untuk menghasilkan arah bola yang lurus dan melambung, bagian bola yang ditendang adalah bagian ... dan ... bola. (D)

- A. Atas, tengah
- B. Kanan, bawah
- C. Kiri, tengah
- D. Tengah, bawah
- E. Bawah, atas

9. Kontrol bola yang baik adalah...(E)

- A. Dekat dengan lawan
- B. Dekat dengan teman
- C. Dekat dengan kiper
- D. Dekat dengan garis
- E. Dekat dengan badan

10. Mengontrol bola oleh pemain dapat dilakukan dengan menggunakan bagian...(E)

- A. Kaki
- B. Paha
- C. Dada
- D. Kepala
- E. Kecuali tangan

Lampiran 9

1. Kiper dalam melakukan tugasnya menjaga gawang dari kemasukan gol dapat menggunakan...(A)

- A. Seluruh tubuh
- B. Kaki
- C. Paha
- D. Dada
- E. Kepala

2. Perkenaan bola saat melakukan sundulan kepala adalah...(B)

- A. Daerah di bawah alis
- B. Dahi
- C. Pelipis
- D. Ubun-ubun
- E. Rahang

3. Yang bukan kegunaan keterampilan gerak menyundul bola adalah... dalam permainan sepak bola.(A)

- A. Menggiring bola
- B. Mengontrol bola
- C. Mencetak gol
- D. Menahan bola
- E. Mengubah arah bola

4. Bermain sepak bola satu lawan satu dapat melatih(C)

- A. Melatih keterampilan mencetak gol
- B. Melatih keterampilan menendang bola
- C. Melatih keterampilan menggiring bola
- D. Melatih keterampilan mengontrol bola
- E. Melatih keterampilan menyundul bola

5. Tim sepak bola yang baik adalah tim dengan...(D)

- A. Keterampilan gerak individu yang baik
- B. Kemampuan kiper yang luar biasa
- C. Kemampuan pemain bertahan yang hebat
- D. Kerja sama, disiplin, dan sportivitas yang baik

E. Kemampuan penyerang dalam mencetak gol

6. Posisi menyerang bersamaan baik yang menguasai bola dan yang tidak menguasai bola (memanfaatkan lebar lapangan), merupakan pola serangan...(B)

- A. Taktik bermain ketat
- B. Pola tersusun
- C. Man to man marking
- D. Counter attack
- E. Pola serangan sayap

7. Menggabungkan taktik man to man defense dan zone defense, merupakan pola pertahanan..(A)

- A. Kombinasi
- B. Man to man marking
- C. Counter attack
- D. Grup taktik
- E. Kolektif taktik

8. Formasi dalam sepak bola yang tepat agar mampu bertahan dengan kuat dan solid adalah...(D)

- A. 3-4-3
- B. 4-4-2
- C. 4-3-3
- D. 5-4-1
- E. 3-5-2

9. Suatu siasat atau pola pikir dalam menerapkan teknik-teknik yang telah dikuasai dalam bermain untuk menyerang lawan secara sportif dan memperoleh kemenangan, adalah...(B)

- A. Strategi
- B. Taktik
- C. Serangan sayap
- D. Zone defense
- E. Counter attack

10. Pahami penjelasan berikut:

- 1. Pemain yang mengatur serangan.
- 2. Pemain yang membantu serangan.
- 3. Pemain yang tugasnya adalah mencetak gol.
- 4. Pemain yang tugasnya adalah memancing pemain bertahan lawan,

untuk meloloskan timnya dalam menyusun ritme serangan.

Penjelasan di atas merupakan tahapan dalam...(A)

- A. Pola penyerangan
- B. Pola pertahanan
- C. Serangan sayap
- D. Serangan umpan-umpan pendek

Lampiran 10

2. Berikut ini merupakan teknik dasar dalam permainan sepak bola, kecuali....
 - a. menendang bola dengan menggunakan kaki bagian dalam
 - b. menendang bola dengan menggunakan kaki bagian luar
 - c. menendang bola dengan punggung kaki
 - d. menahan bola menggunakan tangan
 - e. menahan bola menggunakan dada
2. Menendang bola mengenai tengah-tengah kaki bagian dalam. Cara tersebut merupakan teknik menendang bola menggunakan....
 - a. kaki bagian dalam
 - b. kaki bagian luar
 - c. punggung kaki
 - d. punggung kaki bagian dalam
 - e. punggung kaki bagian luar
3. Kaki tendang diayun dari belakang. Saat bola datang, ujung kaki atau sepatu mengarah ke tanah. Perkenaan bola adalah pada kaki bagian....
 - a. dalam kaki
 - b. luar kaki
 - c. punggung kaki
 - d. telapak kaki
 - e. mata kaki
4. Berikut ini anggota badan yang digunakan untuk menahan bola memantul, kecuali....
 - a. perut
 - b. kaki bagian dalam
 - c. kaki bagian luar
 - d. kepala
 - e. telapak kaki
5. Tendangan yang biasa digunakan oleh pemain untuk melakukan tendangan penalti adalah....
 - a. kaki bagian dalam
 - b. kaki bagian luar
 - c. punggung kaki
 - d. ujung kaki
 - e. mata kaki
6. Seorang pemain belakang tangannya menyentuh bola di dalam daerah kotak penalti wilayahnya, maka hukuman yang diberikan wasit adalah....
 - a. tendangan bebas
 - b. tendangan penalti
 - c. lemparan sudut
 - d. lemparan ke dalam
 - e. tendangan gawang
7. Berikut ini keterampilan teknik yang harus dimiliki oleh pemain sepak bola, kecuali....
 - a. passing
 - b. shooting
 - c. heading
 - d. dribbling
 - e. lay up shoot
8. Ukuran panjang lapangan sepak bola adalah....
 - a. 75 m – 90 m
 - b. 64 m – 75 m
 - c. 80 m – 95 m
 - d. 100 m – 110 m
 - e. 100 m – 120 m
9. Pemain depan dalam permainan sepak bola sering dinamakan....
 - a. penyerang
 - b. pengumpan
 - c. penghubung
 - d. pengontrol
 - e. pengatur
10. Istilah heading dalam permainan sepak bola, berarti....
 - a. mengontrol bola
 - b. menangkap bola
 - c. menepis bola
 - d. menyudul bola
 - e. mengoper bola

Lampiran 11

OBSERVASI PELAKSANAAN PEMBELAJARAN KETERAMPILAN MENGGIKIRING BOLA DENGAN PENERAPAN METODE LATIHAN ZIG- ZAG PADA PERMAINAN BOLA

Petunjuk: Berilah tanda *checklist* (✓) pada kolom “BAIK” atau “KURANG BAIK” terhadap aktivitas guru selama pembelajaran dengan penerapan media video.

NO	YANG ASPEK DIAMATI	BAIK	KURANG BAIK
1	Menyampaikan materi pelajaran yang akan dipelajari		
2	Menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran		
3	Menyiapkan media yang ingin digunakan dalam proses pembelajaran		
4	Mengabsen kehadiran siswa		
5	Mengkondisikan siswa untuk siap mengikuti pembelajaran		
6	Memberikan motivasi atau membangkitkan minat belajar siswa		
7	Bertindak sebagai fasilitator pemilihan media video yang sesuai dengan materi pelajaran		
8	Penggunaan media yang efektif		
9	Melibatkan siswa dalam pembelajaran		
10	Memantau kesulitan belajar siswa		

Padangsidmpuan, 20 Agustus 2024
Obsever

Novrida Hannum Sihombing, S.Pd
NIP. 19951128 202212 1 009

Lampiran 12

OBSERVASI PELAKSANAAN PEMBELAJARAN KETERAMPILAN MENGGIKIRING BOLA DENGAN PENERAPAN METODE LATIHAN ZIG- ZAG PADA PERMAINAN BOLA

Petunjuk: Berilah tanda *checklist* (√) pada kolom “BAIK” atau “KURANG BAIK” terhadap aktivitas guru selama pembelajaran dengan penerapan metode latihan zig-zag pada permainan sepak bola.

No .	Aspek yang Diminati	Pernyataan	Keterangan	
			Ya	Tidak
1.	Kegiatan Pendahuluan	j) Memberikan apersepsi dan semangat kepada siswa.		
		k) Mengabsen siswa..		
		l) Menyampaikan tujuan pembelajaran.		
2.	Kegiatan Inti	p) Mengamati kegiatan siswa.		
		q) Menanya permasalahan yang ada.		
		r) Mencoba memberikan pencerahan terhadap permasalahan.		
		s) Mengasosiasikan siswa menjadi beberapa kelompok.		
		t) Mengkomunikasikan presentasi antar kelompok		
3.	Kegitan Penutup	g) Memberikan soal diakhir pelajaran.		
		h) Menutup pembelajaran.		
Jumlah Skor				
Nilai				
Kategori				

Kategori:

**81-100 : Sangat Baik
baik**

61-80 : Baik

41-60 : Cukup baik

21-40 : Kurang dari cukup

21 : Sangat kurang

Dokumentasi

Siklus 1 Pertemuan I



Siklus 1 pertemuan II



Siklus 2 Pertemuan I



Siklus 2 Pertemuan II



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

I. IDENTITAS PRIBADI

1. Nama : Andika Dicaprio Nasution
2. Nim : 1820500153
3. Jenis Kelamin : Laki-laki
4. Tempat/ Tanggal Lahir : Sipirok, 11 Juli 1999
5. Anak ke : 1 dari 3 Bersaudara
6. Kewarganegaraan : Indonesia
7. Status : Mahasiswa
8. Agama : Islam
9. Alamat : JL. M. Nawawi GG. Handayani Padangsidimpuan
10. Telp. Hp : 0813-6160-0559
11. e-Mail : andikanst399@gmail.com

II. IDENTITAS ORANG TUA

1. Ayah
 - a. Nama : Muhammad Gunawan Nasution
 - b. Pekerjaan : Wirasewasta
 - c. Alamat : JL. M. Nawawi GG. Handayani Padangsidimpuan
 - d. Telp/ HP : 0813-9659-2722
2. Ibu
 - a. Nama : Ratna Juita Nasution, Sp
 - b. Pekerjaan : PNS
 - c. Alamat : JL. M. Nawawi GG. Handayani Padangsidimpuan
 - d. Telp/ HP : 0813-9631-0210

III. PENDIDIKAN

1. SD NEGERI 200107 PADANGSIDIMPUAN Tammat Tahun 2006-2011
2. SMP NEGERI 4 PADANGSIDIMPUAN Tammat Tahun 2012-2015
3. SMA NEGERI 4 PADANGSIDIMPUAN Tammat Tahun 2015-2018
4. S.1 UIN SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN Tammat Tahun 2025

IV. ORGANISASI

1. UKM FUTSAL UIN SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN

MOTO HIDUP

KETENANGAN ADALAH KUNCI DARI KEBERHASILAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS TARBİYAH DAN ILMU KEGURUAN
Jalan T. Rizal Nurdin Km 4,5 Sihitang Kota Padangsidempuan 22733
Telepon (0634) 22080 Faximili (0634) 24022

Nomor : B - 2109/Un.28/E.1/TL.00/06/2024
Lampiran : -
Perihal : Izin Riset
Penyelesaian Skripsi

04 Juni 2024

Yth. Kepala SD Negeri 200119 Padangsidempuan

Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan bahwa:

Nama : Andika Dicaprio Nasution
NIM : 1820500153
Semester : XII (Duabelas)
Program Studi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

adalah Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan yang sedang menyelesaikan Skripsi dengan Judul **"Meningkatkan Keterampilan Menggiring Bola Melalui Metode Latihan Zig-Zag Run dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Kelas V SD Negeri 200119 Padangsidempuan"**.

Sehubungan dengan itu, kami mohon bantuan Bapak/Ibu untuk memberikan izin penelitian sesuai dengan maksud judul di atas.

Demikian disampaikan, atas kerja sama yang baik diucapkan terima kasih.

a.n. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik
dan Kelembagaan



Dr. Lis Yulianti Syafrida Siregar, S.Psi., M.A.
NIP. 198012242006042001