

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A.Kerangka Teoritis

1.Pengertian Belajar

Belajar adalah suatu proses atau upaya yang dilakukan setiap individu untuk mendapatkan perubahan tingkah laku, baik dalam bentuk pengetahuan, keterampilan, sikap dan nilai positif sebagai suatu pengalaman dari berbagai materi yang telah dipelajari.

Definisi belajar dapat juga diartikan sebagai segala aktivitas psikis yang dilakukan oleh setiap individu sehingga tingkah lakunya berbeda antara sebelum dan sesudah belajar. Perubahan tingkah laku atau tanggapan karena adanya pengalaman baru, memiliki kepandaian/ ilmu setelah belajar, dan aktivitas berlatih.

Belajar merupakan suatu proses perubahan yaitu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Perubahan-perubahan tersebut akan nyata dalam seluruh aspek tingkah laku (Slameto, 2010:2

Belajar menurut Baharuddin dan Esa (2009: 11) merupakan proses manusia untuk mencapai berbagai macam kompetensi, keterampilan, dan sikap. Belajar dimulai sejak manusia lahir sampai akhir hayat

Pengertian belajar menurut Oemar Hamalik (2001: 27) adalah modifikasi atau memperteguh kelakuan melalui pengalaman (*learning is defined as the modification or strengthening of behavior through experiencing*). Menurut pengertian ini, belajar merupakan suatu proses, suatu kegiatan dan bukan suatu hasil atau tujuan. Belajar bukan hanya mengingat, akan tetapi lebih luas dari itu, yakni mengalami. Hasil belajar bukan suatu penguasaan hasil latihan melainkan perubahan kelakuan.

Aunurrahman (2016: 35) menyatakan bahwa belajar adalah suatu proses yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri di dalam interaksi dengan lingkungannya.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, penulis menyimpulkan bahwa belajar adalah proses yang di lalui oleh individu dalam intraksi dengan lingkungannya untuk memperoleh perubahan kearah yang lebih baik dalam bentuk pengetahuan, keterampilan, sikap dan nilai positif dalam lingkungannya.

2.Pengertian Mengajar

Istilah mengajar sudah dikenal secara luas dan istilah ini sudah dipakai sejak dahulu. pengertian mengajar, merupakan suatu kegiatan yang kompleks dan tidak hanya sekedar menyampaikan informasi dari guru kepada siswa, tetapi mengandung banyak tindakan yang harus dilakukan agar hasil belajar sesuai dengan yang diharapkan.

Mengajar dapat juga diartikan adanya serangkaian aktivitas atau kegiatan kompleks yang dilakukan guru untuk menyampaikan pengetahuan kepada siswa, sehingga terjadi proses belajar. Aktivitas kompleks yang dimaksud ialah dengan mengatur kegiatan belajar siswa, memanfaatkan lingkungan, baik ada di kelas maupun yang ada di luar kelas, serta memberikan stimulus, bimbingan pengarahan, dan dorongan kepada siswa.

3.Pengertian Pembelajaran

Jamil Suprihatiningrum (2014: 75) berpendapat mengenai pengertian pembelajaran adalah serangkaian kegiatan yang melibatkan informasi dan lingkungan yang disusun secara terencana untuk memudahkan siswa dalam belajar. Lingkungan yang dimaksud tidak hanya berupa tempat ketika pembelajaran itu berlangsung, tetapi juga metode, media, dan peralatan yang diperlukan untuk menyampaikan informasi.

Sedangkan menurut Aunurrahman (2014: 34), "Pembelajaran berupaya mengubah masukan berupa siswa yang belum terdidik, menjadi siswa yang terdidik, siswa yang

belum memiliki pengetahuan tentang sesuatu, menjadi siswa yang memiliki pengetahuan.” Artinya seseorang dikatakan telah mengalami proses belajar apabila didalam dirinya terjadi perubahan dari tidak tahu menjadi tahu

Pembelajaran merupakan suatu sistem yang bertujuan untuk membantu proses belajar peserta didik. Pembelajaran berupa serangkaian peristiwa yang dirancang, disusun sedemikian rupa untuk memengaruhi dan mendukung terjadinya proses belajar peserta didik yang bersifat internal. Situasi atau kondisi dalam pembelajaran yang memungkinkan terjadinya proses belajar harus dirancang dan dipertimbangkan terlebih dahulu oleh perancang (Tritjahjo Danny S, 2015: 19).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas penulis menyimpulkan bahwa pembelajaran merupakan proses interaksi antara guru dengan siswa yang ditujukan untuk melakukan perubahan sikap dan pola pikir siswa kearah yang lebih baik untuk mencapai hasil belajar yang optimal maupu yang di harapkan.

4. Pengertian Hasil Belajar

Hasil belajar merupakan kemampuan yang diperoleh individu setelah proses pembelajaran berlangsung, yang dapat memberikan perubahan tingkah laku baik pengetahuan, pemahaman, sikap dan keterampilan siswa sehingga menjadi lebih baik dari sebelumnya.

Purwanto (2010: 38–39) mengatakan “Belajar merupakan proses dalam diri individu yang berinteraksi dengan lingkungan untuk mendapatkan perubahan dalam prilakunya”. Purwanto juga mengatakan perubahan itu diperoleh melalui usaha (bukan karena kematangan), menetap dalam waktu yang relatif lama, dan merupakan hasil pengalaman.

Arifin (2010: 303) juga mengatakan “Hasil belajar yang optimal dapat dilihat dari ketuntasan belajarnya, terampil dalam mengerjakan tugas, dan memiliki apresiasi yang baik terhadap pelajaran”.

Jihad dan Haris (2010:15) mendefinisikan, “Hasil belajar adalah perubahan tingkah laku siswa secara nyata setelah dilakukan proses belajar mengajar yang sesuai dengan tujuan pengajaran”.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, penulis menyimpulkan bahwa hasil belajar merupakan pernyataan yang jelas dan menunjukkan penampilan atau keterampilan siswa yang dapat memberi perubahan pengetahuan dan pemahaman yang di harapkan dapat dicapai sebagai hasil belajar.

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar

Hasil belajar mempunyai peranan penting dalam proses pembelajaran karena akan memberikan sebuah informasi kepada guru tentang kemajuan peserta didik dalam upaya mencapai tujuan belajar. Hasil belajar yang dicapai siswa dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu faktor kemampuan siswa dan faktor lingkungan.

Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar Dalam proses belajar mengajar ada beberapa faktor yang mempengaruhi proses dari hasil belajar yaitu faktor internal dan faktor eksternal, kedua faktor tersebut saling mempengaruhi dalam proses individu sehingga menentukan kualitas hasil belajar.

Wasliman (dalam Ahmad Susanto 2016:12) menyatakan “Hasil Belajar yang dicapai peserta didik merupakan hasil interaksi antara berbagai faktor yang mempengaruhi, baik faktor Internal maupun Eksternal”.

Secara perinci, uraian mengenai faktor Intern dan faktor Ekstern sebagai berikut:

Faktor Internal Faktor Internal merupakan faktor yang bersumber dari dalam diri peserta didik, yang mempengaruhi hasil kemampuan belajarnya. Faktor Internal ini meliputi: kecerdasan, minat, dan perhatian, motivasi belajar, ketekunan, sikap, kebiasaan belajar, serta kondisi fisik dan kesehatan.

Faktor Eksternal Faktor yang berasal dari luar diri pesera didik yang terhadap anaknya, serta kebiasaan sehari-hari berperilaku yang kurang baik dari orangtua dalam kehidupan sehari-hari berpengaruh dalam hasil belajar peserta didik

mempengaruhi hasil belajar yaitu keluarga, sekolah, dan masyarakat. Keadaan keluarga berpengaruh terhadap hasil belajar siswa.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, penulis menyimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar adalah faktor yang terdapat dari dalam diri siswa dan dari luar diri siswa itu sendiri yang sangat membantu guru untuk mengetahui hasil belajar siswa yang telah diukur melalui test.

6. Pengertian Metode Pembelajaran

metode pembelajaran adalah cara kerja sistematis yang memudahkan pelaksanaan pembelajaran berupa implementasi spesifik langkah-langkah konkret agar terjadi proses pembelajaran yang efektif mencapai suatu tujuan tertentu seperti perubahan positif pada peserta didik.

Metode pembelajaran adalah cara sistematis dalam bentuk konkret berupa langkah-langkah untuk mengefektifkan pelaksanaan suatu pembelajaran. Pernyataan tersebut diperkuat oleh pendapat Iskandarwassid dan Sunendar (2011, hlm. 56) yang mengatakan bahwa metode pembelajaran adalah cara kerja yang sistematis untuk memudahkan pelaksanaan berbagai kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan yang diinginkan atau ditentukan.

Sementara itu, Sutikno (2014, hlm. 33) berpendapat bahwa pengertian “metode” secara harfiah berarti “cara”, metode adalah suatu cara atau prosedur yang digunakan untuk mencapai tujuan tertentu.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, penulis menyimpulkan bahwa metode pembelajaran adalah suatu strategi yang dilakukan guru untuk mencapai suatu tujuan tertentu seperti perubahan positif untuk mencapai tujuan yang diinginkan dalam suatu pembelajaran pada peserta didik.

7. Metode Variasi Latihan Dribbling

A. Pengertian Variasi Latihan

Variasi latihan adalah bentuk-bentuk latihan yang diberikan oleh pelatih atau guru dalam melakukan kegiatan latihan. Agar dalam melakukan latihan tidak

terjadi kebosanan dan kejenuhan atlet dalam berlatih. Variasi latihan di artikan sebagai bentuk penyajian atau pelaksanaan kegiatan latihan dengan berbagai bentuk atau metode, guna mencapai suatu tujuan. Artinya untuk meraih suatu tujuan latihan sebaiknya digunakan beberapa cara, agar dalam latihan tidak timbul kebosanan.(Hendri 2011 : 32).

Variasi adalah suatu bentuk perubahan dalam proses kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi atlet, serta mengurangi kejenuhan dan kebosanan, variasi dilakukan untuk meningkatkan prestasi siswa menjadi lebih baik dan variasi juga menghilangkan rasa jenuh dalam proses kegiatan latihan.

B. Pengertian Latihan

Latihan secara luas diartikan sebagai suatu intruksi yang diorganisasikan dengan tujuan meningkatkan kemampuan fisik, psikis serta keterampilan baik intelektual maupun keterampilan gerak olahraga. Dalam pembinaan olahraga prestasi latihan didefinisikan sebagai persiapan fisik, teknik, intelektual, psikis, dan moral

Menurut Bompa (1994) dalam Awan Hariono (2006: 1) latihan adalah upaya seseorang dalam meningkatkan perbaikan organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi dan penampilan olahraga. Tujuan dari latihan untuk memperoleh berprestasi semaksimal mungkin, namun dalam proses pelaksanaan latihan tidak cukup mudah dan sederhana.

Program latihan yang diberikan pelatih amat penting dalam mendukung kualitas latihan yang sesuai dengan cabang masing-masing. Bukan hanya latihan fisik saja yang harus dilatih untuk mencapai prestasi yang maksimal teknik, taktik dan mental juga amat penting untuk dilatih.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses kegiatan olahraga yang dilakukan secara sadar, sistematis, bertahap dan berulang-ulang, dengan waktu yang relatif lama, untuk mencapai tujuan akhir dari suatu penampilan yaitu peningkatan prestasi yang optimal. Agar latihan

mencapai hasil prestasi yang optimal, maka program/bentuk latihan disusun hendaknya mempertimbangkan kemampuan dasar individu.

C. Metode Latihan Variasi Zig-Zag Run

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SMP Negeri 2 Berastagi, bahwa kenyataan di lapangan siswa saat melakukan gerakan menggiring bola (dribbling) masih belum dapat melaksanakan teknik dasar dengan baik dan benar, karena gerakan menggiring yang dilakukan siswa masih kaku, bola berada jauh dari kaki saat menggiring, pada saat menggiring siswa juga terlalu mendorong bola ke depan sehingga bola sulit untuk dikendalikan.

Salah satu permasalahan yang ditemukan yaitu kurangnya kreativitas dalam latihan serta model latihan yang kurang bervariasi sehingga kemampuan menggiring bola tidak berkembang. Siswa juga kurang melakukan latihan dasar untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola, dengan kata lain siswa hanya bisa bermain sepak bola tanpa mengetahui beberapa teknik dasar permainan sepak bola, sehingga beberapa teknik dasar bermain sepak bola masih kurang bagus dan kurang bervariasi untuk penguasaan bola dan menggiring bola karena kurangnya latihan. Variasi dalam latihan itu penting, dalam meningkatkan kemampuan dasar supaya tidak mengalami kebosanan (I. E. Nasution & Suhajana, 2015).



Gambar 2.1 latihan zig-zag run <https://www.google.com>

Untuk menyikapi masalah di atas maka perlu adanya penelitian dengan metode yang cocok diterapkan bagi siswa, salah satu metode dimaksud adalah

latihan zig zag, metode tersebut merupakan metode yang dapat menciptakan teknik menggiring bola khususnya menggiring dengan kaki bagian dalam, menggiring bola dengan punggung kaki, dan menggiring bola dengan kaki bagian luar pada permainan sepak bola yang sesuai harapan. Latihan zig zag merupakan teknik lari berkelok-kelok (Novsir et al., 2020).

Tujuan dari pada penerapan metode tersebut adalah menciptakan teknik menggiring bola yang baik, karena dalam pelaksanaannya metode tersebut dilakukan sambil berlari berkelok-kelok melewati rintangan di depan berupa kun. Rintangan di depan diibaratkan lawan yang menghadang saat berlari menggiring bola. Metode latihan tersebut tidak hanya mempengaruhi ritme lari sambil menggiring bola siswa tetapi dapat juga melatih kebiasaan menjaga keseimbangan dan kehati-hatian saat berlari sambil menggiring bola.

D. Metode Variasi Latihan Shuttle Run

Shuttle run adalah bagian dari jenis latihan yang cukup populer dan mengutamakan kecepatan, daya tahan, dan juga ketepatan. Tidak hanya itu saja, shuttle run juga melatih kontrol tubuh, kelincahan, hingga akselerasi ketika berlari. Cara latihan shuttle run adalah dengan melakukan gerakan lari secara bolak-balik pada jarak sama atau sudah ditentukan.

Shuttle run sering digunakan sebagai latihan dasar untuk berbagai cabang olahraga. Contohnya seperti basket, sepak bola, badminton, dan masih banyak lagi. Latihan shuttle run juga memfokuskan pada bagian otot paha, betis, pangkal paha, pinggul, hingga pada bagian luar. Bisa dikatakan, hampir semua otot di tubuh kita akan berjalan saat melakukan shuttle run.

Beberapa manfaat yang bisa didapatkan saat melakukan shuttle run adalah sebagai berikut.

1. Latihan kecepatan untuk berlari.
2. Dapat mengatur dan juga melakukan koordinasi pada tubuh.
3. Dapat melatih kekuatan pada otot kaki.
4. Dapat melatih kelincahan dan juga ketepatan tubuh.

5. Mampu menghindari terjadinya cedera berat.
6. Dapat menambah pertumbuhan hormon dan juga produksi testosteron.
7. Tubuh terasa lebih bugar.
8. Dapat menjaga kesehatan pada jaringan lunak dalam tulang.

Tujuan dari latihan shuttle run adalah untuk melatih mengubah gerakan tubuh dari arah lurus. Siswa maupun atlet pada latihan ini diminta untuk berlari bolak-balik dengan secepat mungkin dari titik satu ke titik yang lainnya. Namun ketika sampai pada suatu titik yang 18 ditentukan maka atlet harus berusaha secepat mungkin untuk membalikkan badan untuk kembali lari menuju titik yang lainnya (Sajoto, 1995).

Pelaksanaan Shuttle Run Sebelum melakukan latihan shuttle run atau lari bolak-balik ada beberapa hal perlu diperhatikan, antara lain :

Sebaiknya jarak antara kedua titik tempuh tidaklah terlalu jauh, dapat diperkirakan antara 4 sampai 5 meter saja. Jika jarak misalnya berkisar 10 meter, maka terdapat kemungkinan bahwa setelah melakukan beberapa kali lari bolak-balik atau shuttle run atlet tidak mampu lagi untuk melanjutkan larinya, sehingga untuk menghindari kelelahan pada atlet maka jarak diusahakan tidak terlalu jauh. Karena kelelahan juga merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kecepatan larinya, sehingga latihan tersebut sudah tidak sah atau tidak valid lagi untuk digunakan dalam melatih agility.

Jumlah pengulangan atau repetition pada lari bolak-balik atau shuttle run sebaiknya jangan terlalu banyak pengulangan karena juga dapat mempengaruhi kelelahan pada atlet. Apabila pengulangan dalam berlari terlalu banyak pengulangan maka dapat menyebabkan faktor kelelahan seperti pernyataan diatas. Dimana faktor kelelahan tersebut akan dapat mempengaruhi kelincahan (Harsono, 1988).

Dalam melaksanakan latihan shuttle run ada peralatan yang perlu diperhatikan, yaitu, Alat :

1. Lapangan

2. Stopwatch
3. Alat untuk mencatat (pensil dan buku)
4. Tali rafia (sebagai tanda jarak tertentu)
5. Bola

Pelaksanaan :

1. Siswa diminta untuk siap berada dilapangan, memakai baju olahraga dan sepatu yang nyaman.

Lintasan dibuat sepanjang 4 sampai 5 meter dibuat dengan tali rafia sebagai tanda batas perlintasan.

Siswa diminta untuk berlari secara cepat dilintasan yang telah dibuat lalu mengambil bola satu persatu secara bergantian, pengulangan dilakukan 6 sampai 8 kali secara bolak-balik.

Pelatih terus memantau dan mencatat waktu untuk melihat waktu yang sudah ditempuh.

8. Hakikat Sepak Bola

A. Pengertian Sepak Bola

sepak bola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola berbahan kulit dan dimainkan oleh dua tim. Masing-masing tim beranggotakan 11 pemain inti dan beberapa pemain pengganti.

Demikian, ada pula yang berpendapat bahwa sepak bola merupakan permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola yang memiliki tujuan memasukkan bola ke dalam gawang lawan.

Permainan sepak bola dimenangkan oleh tim yang paling banyak memasukkan bola ke gawang lawan berdasarkan aturan permainan. Dalam bahasa Inggris, sepak bola dikenal dengan sebutan "football" atau "soccer" dalam penyebutan bahasa Inggris-Amerika Serikat.

Sepak bola modern baru dimulai di Inggris dengan memberlakukan peraturan-peraturan dasar sehingga permainan ini makin populer. Meski olahraga

ini sempat dilarang karena dianggap mengandung kekerasan, sepak bola ternyata makin dikenal masyarakat dunia.

Dalam satu tim sepak bola terdiri 11 pemain, di mana masing-masing pemain memiliki posisi yang berbeda. Adapun tugas dari masing-masing posisi pemain sepak bola adalah:

Penjaga gawang (keeper), bertugas menjaga gawang agar tidak kemasukan bola.

Pemain bertahan (back), bertugas untuk menghalau lawan agar tidak masuk ke area pertahanan.

Pemain tengah atau gelandang (midfielder), sering disebut juga dengan playmaker, yang bertugas mengatur permainan timnya serta membantu back dan striker.

Pemain sayap (winger), pemain yang bertugas mengendalikan permainan di area kiri atau kanan lapangan.

Penyerang (striker), pemain yang bertugas untuk memasukkan bola (goal) ke gawang lawan.

Muhajir (2007:22) Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola, di mana tujuannya adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan bertahan agar gawang tidak kemasukan bola.

Joseph A. Luxbacher (2008:2) Sepak bola adalah suatu permainan yang dipertandingkan antara dua tim, di mana masing-masing tim terdiri dari 11 orang dan dilakukan dengan cara mempertahankan gawang dan berusaha menjebol gawang lawan.

Sucipto Dkk (2000:7) Pengertian sepak bolah menurut Sucipto dkk adalah permainan yang hampir seluruhnya dimainkan menggunakan kaki, kecuali seorang penjaga gawan yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya.

6. Lebar ukuran kotak kiper: 5,5 meter
7. Panjang ukuran kotak penalti: 39,2 meter.
8. Lebar ukuran kotak penalti: 16,5 meter.
9. Panjang Gawang: 7,32 meter.
10. Tinggi Gawang: 2,44 meter.
11. Jarak Titik penalti dari garis gawang: 11 meter.

B. Tujuan Permainan Sepak bola

1. Mencetak Gol Kegawang Lawan

Tujuan utama permainan sepak bola adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Gol bisa terjadi asalkan bola telah melewati garis gawang lawan. Dengan mencetak gol lebih banyak dari tim lawan, maka tim kita akan memenangkan pertandingan sepak bola.

2. Mencegah gawang agar tidak kemasukan gol

Selain mencetak gol, suatu tim harus mencegah gawang agar tidak kebobolan. Dengan kata lain mencegah lawan mencetak gol ke gawang kita. Kiper menjadi pemain yang bertugas menghadang peluang lawan, sementara pemain lain juga harus menghalau serangan lawan.

3. Meningkatkan Kerjasama Tim

Sepak bola merupakan olahraga beregu yang dimainkan oleh 11 pemain di atas lapangan. Taktik strategi sepak bola pun mengharuskan satu tim untuk bekerjasama dalam mencapai tujuan. Tak heran jika meningkatkan kerjasama tim termasuk dalam tujuan dari permainan sepak bola lainnya.

4. Menjaga Sportifitas Olahraga

Sepakbola sangat menjunjung sportifitas atau fair play. Untuk itu pertandingan sepakbola harus dilakukan dengan adil dan sportif dan menjunjung asas fair play. Boleh melakukan benturan atau gesekan keras, namun persaingan hanya terjadi di atas lapangan dan harus tetap sportif usai pertandingan usai.

5. Menjaga Kesehatan dan Kebugaran

Sepak bola termasuk olahraga kebugaran. Para pemain yang memainkan olahraga ini pun akan mendapat manfaat berupa kesehatan dan kebugaran tubuh, baik itu pemain profesional, pemain semi-profesional hingga pemain amatir sekalipun.

6. Meraih Prestasi dan Gelar Juara

Suatu tim sepak bola bermain sepak bola juga untuk bisa meraih prestasi berupa gelar juara pada kompetisi atau turnamen yang diikuti. Contohnya klub-klub besar Eropa seperti Barcelona atau Real Madrid yang telah meraih puluhan gelar juara dan trofi di berbagai turnamen yang diikuti.

7. Meningkatkan Persatuan

Sepak bola menjadi olahraga yang universal. Dengan adanya sepak bola juga dapat meningkatkan persatuan suatu bangsa, misalnya saat timnas Indonesia bertanding maka masyarakat akan bersatu untuk memberikan dukungan. Hal ini juga terlihat pada negara-negara lain terutama saat ajang besar seperti Piala Dunia.

8. Membawa Misi Perdamaian Dunia

Sepak bola menjadi olahraga paling populer di dunia. Terkadang olahraga juga bertujuan untuk membawa misi perdamaian. Hal ini dapat dilihat pada tiap turnamen global yang dikampanyekan oleh pemain dan pelaku sepak bola. Beberapa kampanye perdamaian dalam olahraga sepak bola misalnya kampanye anti-rasisme hingga mengheningkan cipta untuk korban bencana.

9. Hakikat Dribling Sepak Bola

A. Pengertian Dribling Sepak Bola

Dribbling adalah menggiring bola dengan kaki untuk menuju ke titik tertentu atau ke pertahanan lawan atau menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu, bagian kaki yang digunakan dalam menggiring bola dengan bagian-bagian kaki yang digunakan untuk menendang, bola yaitu dengan kaki bagian dalam, menggunakan punggung kaki dan kaki bagian luar untuk melakukan dribbling.

Tujuan dribbling yaitu untuk dapat mendekati jarak ke sasaran lawan,

melewati lawan, dan juga dapat menghambat serangan lawan. Menggiring merupakan salah satu keterampilan yang harus dikuasai untuk bermain sepakbola. Menggiring merupakan gerakan dorongan terhadap bola diikuti dengan perpindahan gerak pemain mengikuti arah bola.

Mempertahankan kepemilikan bola dengan terus bergerak sampai ada kesempatan untuk passing atau shooting disebut dribble (Uberroth, 2012:108). Sepakbola modern dilakukan dengan keterampilan lari dan operan bola dilakukan dengan gerakan-gerakan yang sederhana, dengan kecepatan dan ketepatan.

Menggiring bola diartikan dengan gerakan kaki menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan. Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan (Sucipto, dkk. 2000: 28).

Oleh karena itu bagian kaki yang digunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola.

Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak sasaran, melewati lawan dan menghambat permainan. Pemain dapat terkenal oleh karena memiliki kemampuan menggiring bola yang baik, seperti Diego Armando Maradona dari Argentina. Prinsip teknik menggiring bola meliputi (Sukatamsi, 2001: 3.3) :

- a) Bola didalam penguasaan pemain, bola selalu dekat dengan kaki, badan pemain terletak diantara bola dan lawan, supaya lawan tidak mudah untuk merebut bola
- b) Di depan pemain terdapat daerah kosong, bebas dan lawan,
- c) Bola digiring dengan kaki kanan atau kaki kiri, mendorong bola ke depan, jadi bola didorong bukan ditendang, irama sentuhan kaki pada bola tidak mengubah irama langkah kaki,
- d) Pada waktu menggiring bola pandangan mata tidak boleh selalu pada bola saja, tetapi harus pula memperhatikan atau mengamati situasi sekitar dan lapangan atau posisi lawan maupun posisi kawan,
- e) Badan agak condong ke depan, gerakan tangan bebas seperti lari biasa

Teknik menggiring bola atau dribbling dalam permainan sepakbola sangat penting digunakan dalam melewati lawan dan mencari kesempatan untuk mengoper bola kepada rekan setim yang tepat. Menggiring bola juga dapat dilakukan untuk menahan bola agar tetap dalam penguasaan permainan apabila tidak ada kemungkinan untuk mengoper bola kepada teman

Tujuan menggiring bola dalam permainan sepak bola adalah sebagai berikut:

- a). Untuk mendekatkan jarak ke sasaran
- b). Menghambat permainan
- c). Mengecoh lawan
- d). Melewati lawan

Yang bukan merupakan tujuan menggiring bola adalah sebagai berikut:

- a). Memperjauh jarak bola ke sasaran
- b). Mengontrol bola
- c). Menghentikan bola

Dalam permainan sepakbola, ada beberapa jenis teknik menggiring bola, yaitu:

- a). Dribbling menggunakan kaki bagian dalam

Pada teknik ini, para pemain akan menggunakan sebagian besar permukaan kakinya. Dengan begitu, kontrol terhadap bola akan semakin besar. Di sisi lain, perlu diketahui juga bahwa kecepatan pemain akan sedikit berkurang ketika melakukan teknik ini. Tapi, bola tetap akan dalam penguasaan sehingga terlindungi dari lawan.

Cara menggiring bola dalam teknik ini adalah dengan menyentuhkan bola menggunakan kaki bagian dalam dan memposisikan kaki secara tegak lurus terhadap bola.





Gambar.2.3 menggunakan kaki bagian dalam dalam <https://www.google.com>

Teknik ini juga mengharuskan pandangan pemain fokus pada bola agar dapat menendang bola secara perlahan. Hal ini dilakukan supaya kontrol bola dapat dipertahankan dan juga untuk memusatkan kekuatan pada bagian tengah bola sehingga kontrol arah menjadi lebih mudah.

Cara Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Dalam Tahapan cara menggiring bola bisa menggunakan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

1. Posisi awal berdiri dengan menghadap ke arah gerak, pandangan lurus ke depan.
2. Usahakan lengan untuk rileks dan tidak kaku.
3. Pergelangan kaki utama yang digunakan untuk dribbling, diputar ke arah luar.
4. Berikutnya, bola didorong dengan kaki bagian dalam, lalu kaki melangkah mengikuti arah bola
5. . Lakukan dengan cara serupa untuk giringan berikutnya.
6. Apabila hendak menghentikan bola, gunakan telapak kaki dengan menekan bagian atas bola.
7. Selanjutnya, pandangan tetap fokus ke depan sembari menggunakan salah satu kaki untuk menumpu berat badan.

b.dribling menggunakan kaki bagian dalam, dalam permainan sepak bola

Teknik ini dilakukan saat pemain menguasai bola dalam keadaan berlari dan mendorong bola. Dengan begitu bola tetap berada di bagian luar kaki. Pada umumnya, menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar

dilakukan ketika pemain hendak mengubah arah atau sedang bersiap mengoper bola ke rekannya.



Menggiring bola dengan kaki bagian luar.

Gambar 2.4 menggunakan kaki bagian luar <https://www.google.com>

Cara menggiring bola dengan teknik ini adalah dengan menggunakan kaki bagian luar untuk menggerakkan bola agar mengarah ke depan dan tetap berada dalam penguasaan.

Teknik ini menuntut pemain perlu bergerak dengan cepat ke depan, kaki sejalan dengan sikap berlari dan dapat mengoper bola secara tiba-tiba. Hal ini dikarenakan posisi dan sikap tubuh seperti itu selalu siap untuk melakukan passing.

Beberapa tahapan cara menggiring bola bisa dilakukan menggunakan kaki bagian luar bisa dicermati dalam detail di bawah ini:

1. Posisi berdiri menghadap ke arah tujuan dengan mata tetap fokus ke arah depan.
2. Lengan agak direntangkan di kedua sisi tubuh.
3. Pergelangan kaki utama yang digunakan untuk menggiring, diputar ke arah dalam.
4. Berikutnya, sentuh bola ke arah depan menggunakan kaki bagian luar.
5. Ikuti arah laju bola, lalu ulangi sikap sebelumnya saat dribbling.
6. 6.Selama men-dribble, kaki yang tak digunakan untuk menggiring digunakan untuk menumpu berat tubuh.
7. 7.Gunakan telapak kaki jika ingin menghentikan laju bola.
8. Saat berhenti menggiring, pandangan tetap fokus ke depan, bukan ke bola.

c. Cara Menggiring Bola dengan Punggung Kaki Sejumlah langkah dalam menerapkan cara menggiring bola dengan punggung kaki adalah berikut ini:

1. Sikap awal berdiri menghadap pada arah gerak.
2. Tangan dikondisikan untuk rileks.
3. Pandangan mata mengarah ke depan.
4. Selanjutnya, dorong bola menggunakan bagian punggung kaki.
5. Saat melakukannya, posisi kaki bagian ujung menghadap ke arah tanah.
6. Bola diarahkan ke depan di permukaan tanah
7. Pada saat yang sama, bola dijaga agar tetap dekat dengan kaki utama yang digunakan untuk mendribel
8. Saat akan berhenti, gunakan telapak kaki untuk menghentikan laju bola dengan menginjak bagian atas bola.
9. Sementara itu, kaki lain yang tak digunakan untuk menggiring dijadikan tumpuan berat badan.
10. Saat berhenti menggiring bola, pandangan tetap fokus ke depan.



Gambar 2.5 menggunakan kaki bagian punggung <https://www.google.com>

10.pengertian Tindakan Kelas(PTK)

Menurut Aqib (2011), penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di kelasnya melalui refleksi diri dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sehingga hasil belajar siswa meningkat.

Menurut Arikunto, dkk (2006), penelitian tindakan kelas merupakan suatu pengamatan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama.

Menurut O'Brien (Mulyatiningsih, 2011), penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang dilakukan pada sekelompok orang (siswa) yang mengidentifikasi permasalahannya, kemudian peneliti (guru) menetapkan suatu tindakan untuk mengatasinya.

Menurut Supardi (2006), penelitian tindakan kelas merupakan penelitian yang mampu menawarkan cara dan prosedur baru untuk memperbaiki dan meningkatkan profesionalisme guru dalam proses belajar mengajar di kelas dengan melihat kondisi siswa.

Dari beberapa penjelasan PTK menurut ahli, dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan kelas adalah suatu kajian dalam bentuk penelitian yang bersifat reflektif. Tindakan yang dilakukan dalam penelitian ini didasarkan pada keseharian siswa yang kemudian diberikan perlakuan tertentu sehingga didapatkan hasil yang diharapkan akan lebih baik dari sebelumnya.

A. Karakteristik PTK

Penelitian tindakan kelas memiliki karakteristik tersendiri sehingga cukup berbeda dari penelitian pada umumnya. Berikut adalah karakteristik PTK:

PTK merupakan penelitian yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan nyata yang dialami guru dan siswa di dalam kelas. Oleh karena itu rancangan penelitian yang dibuat benar-benar diterapkan sepenuhnya di kelas tersebut, termasuk pengumpulan data, analisis, penafsiran, hasil penelitian, dan penerapan hasil penelitian. Semuanya dilakukan di kelas dan dirasakan oleh kelas tersebut.

PTK diterapkan secara kontekstual, artinya hasil penelitian yang didapatkan hanya berlaku untuk kelas itu sendiri dan tidak dapat digeneralisasi untuk kelas yang lain. Hasil dari PTK hendaknya selalu diterapkan segera untuk kemudian ditelaah kembali keefektifannya.

PTK dilakukan dengan tujuan memperbaiki ataupun meningkatkan kualitas pembelajaran yang terjadi di dalam kelas tertentu. PTK akan lebih berhasil jika terdapat kerja sama antarguru di sekolah. Hal ini dimaksudkan agar sesama guru bisa saling berdiskusi dan bertukar informasi.

PTK mengandalkan data yang diperoleh langsung atas refleksi diri peneliti. Pada saat penelitian berlangsung, peneliti, dalam hal ini guru akan dibantu oleh rekan guru yang lain untuk mengumpulkan informasi, menata informasi, membahas, mencatat, menilai, hingga pada melakukan tindakan-tindakan secara bertahap.

PTK memiliki kesamaan dengan penelitian eksperimen dalam hal percobaan tindakan yang segera dilakukan dan ditelaah kembali efektivitasnya. Namun yang membedakan adalah PTK tidak secara ketat memperdulikan pengendalian variabel yang mungkin mempengaruhi hasil penelitian.

PTK bersifat situasional dan spesifik. Pada umumnya dilakukan dalam bentuk studi kasus. Subjek penelitian tindakan kelas bersifat terbatas, sehingga tidak cukup representatif untuk merumuskan atau generalisasi.

B.Langkah-langkah PTK

Setelah mengetahui karakteristiknya, selanjutnya adalah mengenai bagaimana menjalankan PTK itu sendiri. Berikut adalah langkah-langkahnya:

Perencanaan (Planning), merupakan tahap persiapan yang dilakukan untuk melaksanakan penelitian tindakan kelas. Tahap ini meliputi penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran dan pembuatan media pembelajaran.

Pelaksanaan Tindakan (Acting), yang terdiri dari deskripsi tindakan yang akan dilakukan, skenario kerja tindakan perbaikan yang akan dikerjakan, serta prosedur tindakan yang akan diterapkan.

Observasi (Observe), tahap ini dilakukan untuk melihat pelaksanaan semua rencana yang telah dibuat dengan baik. Kegiatan observasi dapat dilakukan dengan cara memberikan lembar observasi atau dengan cara lain yang sesuai dengan data yang dibutuhkan.

Refleksi (Reflecting), merupakan langkah terakhir di mana dilakukan evaluasi terkait perubahan yang terjadi atau hasil yang diperoleh atas perlakuan yang telah diberikan selama PTK berlangsung.

11. Tujuan dan Manfaat Penelitian Tindakan Kelas

1. Tujuan Penelitian Tindakan Kelas

Dalam pelaksanaannya, PTK diawali dengan kesadaran akan adanya permasalahan yang dirasakan mengganggu, yang dianggap menghalangi pencapaian tujuan pendidikan sehingga ditengarai telah berdampak kurang baik terhadap proses dan hasil belajar peserta didik, dan 6 atau implementasi sesuatu program sekolah. Bertolak dari kesadaran mengenai adanya permasalahan tersebut, yang besar kemungkinan masih tergambar secara kabur, guru kemudian menetapkan fokus permasalahan secara lebih tajam kalau perlu dengan mengumpulkan tambahan data lapangan secara lebih sistematis dan atau melakukan kajian pustaka yang relevan. Kunandar (2008), dalam bukunya Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas Sebagai Pengembangan Profesi Guru menyatakan bahwa tujuan dari PTK adalah sebagai berikut:

Untuk memecahkan permasalahan nyata yang terjadi di dalam kelas yang dipahami langsung dalam interaksi antara guru dengan siswa yang sedang belajar, meningkatkan profesionalisme guru, dan menumbuhkan budaya akademik di kalangan guru.

Peningkatan kualitas praktik pembelajaran di kelas secara terus-menerus mengingat masyarakat berkembang secara cepat.

Peningkatan relevansi pendidikan, hal ini mulai dicapai melalui peningkatan proses pembelajaran.

Sebagai alat training in service, yang memperlengkapi guru dengan skill dan metode baru, mempertajam kekuatan analitisnya dan mempertinggi kesadaran dirinya.

Sebagai alat untuk lebih inovatif terhadap pembelajaran.

Peningkatan mutu hasil pendidikan melalui perbaikan praktik pembelajaran di kelas dengan mengembangkan berbagai jenis keterampilan dan meningkatkan motivasi belajar siswa.

Meningkatkan sifat profesional pendidik dan tenaga kependidikan.

Menumbuh kembangkan budaya akademik dilingkungan akademik.

Peningkatan efisiensi pengelolaan pendidikan, peningkatan dan perbaikan proses pembelajaran disamping untuk meningkatkan relevansi dan mutu hasil pendidikan juga untuk meningkatkan efisiensi pemanfaatan sumber-sumber daya yang terintegrasi di dalamnya (Kunandar 2008:63).

Jika perbaikan dan peningkatan layanan pembelajaran dapat terwujud dengan baik berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas, menurut Suyanto (1999) ada tujuan penyerta yang juga dapat dicapai sekaligus dalam kegiatan penelitian itu. Tujuan penyerta yang dapat dicapai adalah terjadinya proses latihan dalam jabatan oleh guru selama proses penelitian tindakan kelas dilakukan. Ini dapat terjadi karena tujuan utama dari penelitian tindakan kelas adalah perbaikan dan peningkatan layanan pembelajaran.

McNiff (1992) menegaskan bahwa dasar utama bagi dilaksanakannya PTK adalah untuk perbaikan. Kata perbaikan di sini terkait dengan memiliki konteks dengan proses pembelajaran.

Jika tujuan utama PTK adalah untuk perbaikan dan peningkatan layanan profesional pendidik dalam menangani proses belajar mengajar, bagaimana tujuan itu dapat di capai ? Tujuan itu dapat dicapai dengan melakukan berbagai tindakan alternative dalam memecahkan berbagai persoalan pembelajaran. Oleh karena itu, fokus penelitian penelitian tindakan kelas terletak pada tindakan alternatif yang direncanakan oleh pendidik, kemudian dicobakan dan selanjutnya dievaluasi.

Adapun tujuan penyerta penelitian tindakan kelas yang dapat dicapai adalah:

terjadinya proses latihan dalam jabatan selama proses penelitian itu berlangsung.

Membiasakan guru mengembangkan sikap ilmiah, terbuka dan jujur dalam pembelajaran.

Memberikan kesempatan kepada guru berimprovisasi dalam melakukan tindakan pembelajaran yang direncanakan secara tepat waktu dan sarannya (Mulyasa 2009:90).

2. Manfaat Penelitian Tindakan Kelas

Ada tiga komponen yang harus menjadi sasaran utama PTK, yaitu siswa/pembelajaran, guru dan sekolah. Tiga komponen itulah yang akan menerima manfaat dari PTK.

Manfaat bagi siswa dan pembelajaran

Dengan adanya pelaksanaan PTK, kesalahan dan kesulitan dalam proses pembelajaran (baik strategi, teknik, konsep dan lain-lain) akan dengan cepat dianalisis dan didiagnosis, sehingga kesalahan dan kesulitan tersebut tidak akan berlarut-larut. Jika kesalahan yang terjadi dapat segera diperbaiki, maka pembelajaran akan mudah dilaksanakan, menarik dan hasil belajar siswa diharapkan akan meningkat. Ini menunjukkan adanya hubungan timbal balik antara pembelajaran dan perbaikan hasil belajar siswa. Keduanya akan dapat terwujud, jika guru memiliki kemampuan dan kemauan untuk melakukan PTK.

2. Manfaat bagi guru

Beberapa manfaat PTK bagi guru antara lain:

Guru memiliki kemampuan memperbaiki proses pembelajaran melalui suatu kajian yang mendalam terhadap apa yang terjadi di kelasnya. Keberhasilan dalam perbaikan ini akan menimbulkan rasa puas bagi guru, karena ia telah melakukan sesuatu yang bermanfaat bagi siswanya melalui proses pembelajaran yang dikelolanya.

Dengan melakukan PTK, guru dapat berkembang dan meningkatkan kinerjanya secara profesional, karena guru mampu menilai, merefleksi diri dan mampu memperbaiki pembelajaran yang dikelolanya. Dalam hal ini, guru tidak lagi hanya seorang praktisi yang sudah merasa puas terhadap apa yang dikerjakan selama ini,

namun juga sebagai peneliti dibidangnya yang selalu ingin melakukan perbaikan-perbaikan pembelajaran yang inovatif dan kreatif

Melakukan PTK, guru mendapat kesempatan untuk berperan aktif dalam mengembangkan pengetahuan dan keterampilan sendiri. Guru tidak hanya menjadi penerima hasil perbaikan dari orang lain, namun guru itu sendiri berperan sebagai perancang dan pelaku perbaikan tersebut, sehingga diharapkan dapat menghasilkan teori-teori dan praktik pembelajaran

Dengan PTK, guru akan merasa lebih percaya diri. Guru yang selalu merefleksi diri, melakukan evaluasi diri dan menganalisis kinerjanya sendiri dalam kelas, tentu saja akan selalu menemukan kekuatan, kelemahan dan tantangan pembelajaran dan pendidikan masa depan dan mengembangkan alternative masalah / kelemahan yang ada pada dirinya dalam pembelajaran. Guru yang demikian adalah guru yang memiliki kepercayaan diri yang kuat (Daryanto 2006:18).

3. Manfaat bagi sekolah

Sekolah yang para gurunya memiliki kemampuan untuk melakukan perubahan atau perbaikan kinerjanya secara professional, maka sekolah tersebut akan berkembang pesat. Sekolah tidak akan berkembang, jika gurunya tidak memiliki kemampuan untuk mengembangkan diri. Kaitannya dengan PTK, jika sekolah yang para gurunya memiliki keterampilan dalam melaksanakan PTK tentu saja sekolah tersebut akan memperoleh manfaat yang besar, karena meningkatkan kualitas pembelajaran mencerminkan kualitas pendidikan di sekolah tersebut.

PTK merupakan salah satu cara yang strategis bagi guru untuk memperbaiki layanan pendidikan yang harus diselenggarakan dalam konteks pembelajaran di kelas dan peningkatan kualitas program sekolah secara keseluruhan. Hal itu dapat dilakukan meningkatkan tujuan Penelitian Tindakan Kelas adalah untuk memperbaiki dan meningkatkan praktik dan pembelajaran di kelas secara

B.Kerangka Berpikir

Dribbling bola merupakan teknik yang sangat penting dalam permainan sepakbola oleh karena itu teknik ini perlu dilatih dengan baik dan benar agar seorang pemain dapat bermain bola dengan terampil. Ketidak mampuan seorang pemain membawa atau dribbling bola ke daerah permaianan lawan dapat mengakibatkan kurang bervariasinya permainan dari suatu tim karena tidak mengembangkan penyerangan ke daerah lawan.

Upaya untuk meningkatkan kemampuan dribbling bola dengan cepat, lincah dan efektif dapat dilakukan melalui pemberian program latihan yang terprogram dan terencana secara baik menggunakan metode-metode latihan yang tepat.

Dalam proses belajar mengajar interaksi antara guru dan siswa sangat mempengaruhi kualitas dan hasil hasil pembelajaran sehingga tujuan pembelajaran yang telah di rencanakan dapat tercapai. Hasil belajar siswa akan optimal apabila terdapat keseimbangan antara factor-faktor yang mempengaruhinya baik factor internal maupun eksternal Guru sebagai pemeran utama selayaknya mampu menciptakan pembelajaran yang aktif bagi peserta didik sehingga tujuan pembelajaran yang disampaikan dapat tercapai.

Dalam pembelajaran penjas siswa diajaka agar dapat lebih aktif dalam proses brlajar. Untuk itu perlu metode yang tepat agar siswa dapat memperoleh pengalaman belajar yang bermakna sehingga hasil belajar siswa dapat optimal melalui metode variasi latihan.

C.Hipotesis Tindakan

Berdasarkan kajian teroris dan kerangka berfikir diatas, hipotesis tindakan dalam penelitian ini adalah dengan cara melakukan metode variasi latihan zig-zag run dan shuttle run dapat meningkatkan kemampuan pada siswa kls VIII SMP Negeri 2 berastagi Tahun Ajaran 2022/2023 dalam melakukan dribbling sepak bola.

D.Defenisi Operasional

Belajar adalah suatu usaha yang dilakukan seseorang secara sadar dengan latihan, mempelajari, mengamati, membaca, meniru, mencoba, sesuatu maupun mendengaryang mengakibatkan perubahan pada tingkah laku, pengetahuan, keterampilan, dan perubahan dalam sikap seseorang itu.

Hasil belajar adalah suatu kemenpuan yang dimiliki siswa setelah siswa tersebut menerima pengalaman baru

Metode pembelajaran adalah suatu cara atau tehnik pengajaran yang dilakukan guru dalam mncapai tujuan dari pembelajaran yang telah direncanakan

Metide bermain merupakan satu metode pembelejaraan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemapuan mengenal bilanga pada anak tunarunggu kelas persiapan karena metode bermain memiliki peran penting dalam perkembangan anak, baik perkembangan fisikmotorik, bahasa, intelektual, moral, social maupun emosional.

Dribling adalah salasatu tehnik dasar dalam permainan sepak bola dan merupakan upaya sesorang pemain untuk melewati pemain lawan dan mengoper pada teman satu tim dan dapat juga mencetak gool

Sepak bola adalah permaianan yang dilakukan oleh dua regu, yang masing-masing terdiri atas 11orang, bola dimainkan dengan menggunakan kaki sehingga bisa mencetak gool

PTK adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di kelasnya sendiri melalui refleksi diri dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sehingga hasil belajar meningkat.