



PENINGKATAN KEMAMPUAN MENENDANG DENGAN KAKI BAGIAN DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA MELALUI VARIASI LATIHAN

Maidalina

sdn004_tr.buluhsiakhulu@yahoo.co.id

Sekolah Dasar Negeri 004 Teratak Buluh

ABSTRACT

The problem in this study is the low willingness of students to take part in learning soccer games so that most students do not master the basic techniques of playing football, especially in kicking with the inner leg, of 20 students only around 35% - 45% who are able to kick with the inner leg is good and the rest still have not reached the minimum classical completeness that has been determined which is 77, besides that many students pay less attention when the teacher explains the technical material in the game of football. The purpose of this study was to improve the ability to kick with the inner leg of a student's soccer game. The results showed that the average value of the ability of students before the cycle was categorized as quite competent with the percentage of completeness 70.82% (35.00%, complete 7 people). In the first cycle kicking with the inner leg using a variety of exercises the average ability of students increases with the competent category with the percentage of completeness 77.48% (60.00%, complete 12 people), it shows that students like the variety of exercises taught by the teacher, but the value the average has not reached the specified completeness which is 80%. While in the second cycle the average ability of students was categorized as competent with a percentage of completeness of 87.13% (90.00%, completed 18 people) which showed that classical completeness had been achieved which was determined in this study, namely 80%. This means that the method of effective training variations to improve the ability to kick with the inner leg of the football game of class V-B even semester SDN 004 Teratak Buluh.

Keywords: kicking with the inner leg, variations in practice

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemauan siswa dalam mengikuti pembelajaran permainan sepakbola sehingga sebagian besar siswa tidak menguasai teknik dasar dalam bermain sepakbola terutama pada teknik menendang dengan kaki bagian dalam, dari 20 orang siswa hanya berkisar 35% – 45% yang mampu melakukan menendang dengan kaki bagian dalam dengan baik dan sisanya masih belum mencapai ketuntasan klasikal minimum (KKM) yang sudah ditentukan yaitu 77, selain itu banyak siswa yang kurang memperhatikan saat guru menjelaskan materi teknik dalam permainan sepakbola. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan menendang dengan kaki bagian dalam pada permainan sepakbola Siswa. Hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata kemampuan siswa pada sebelum siklus dikategorikan cukup kompeten dengan persentase ketuntasan 70.82% (35.00% , tuntas 7 orang). Pada siklus I menendang dengan kaki bagian dalam dengan menggunakan variasi latihan rata-rata kemampuan siswa meningkat dengan kategori kompeten dengan persentase ketuntasan 77.48% (60.00%, tuntas 12 orang), hal tersebut menunjukkan bahwa siswa menyukai variasi latihan yang diajarkan oleh guru, namun nilai rata-rata belum mencapai ketuntasan yang sudah ditentukan yaitu 80%. Sedangkan pada siklus II kemampuan rata-rata siswa dikategorikan kompeten dengan persentase ketuntasan 87.13% (90.00%, tuntas 18 orang) yang menunjukkan bahwa sudah tercapai ketuntasan klasikal yang ditetapkan dalam penelitian ini yaitu 80%. Artinya metode variasi latihan efektif untuk meningkatkan kemampuan menendang dengan kaki bagian dalam pada permainan sepakbola siswa kelas V-B semester genap SDN 004 Teratak Buluh.

Kata kunci: menendang dengan kaki bagian dalam, variasi latihan

Submitted	Accepted	Published
4 Mei 2019	1 Juli 2019	5 Juli 2019

Citation	:	Maidalina. (2019). Peningkatan Kemampuan Menendang dengan Kaki Bagian Dalam Permainan Sepakbola melalui Variasi Latihan. <i>Jurnal PAJAR (Pendidikan dan Pengajaran)</i> , 3(4), 751-763. DOI: http://dx.doi.org/10.33578/pjr.v3i4.7305 .
----------	---	--

*Copyright © 2019 Jurnal PAJAR (Pendidikan dan Pengajaran)
Publish by PGSD FKIP Universitas Riau, Pekanbaru, Indonesia

PENDAHULUAN

Dunia pendidikan tidak terlepas dari kegiatan belajar mengajar, yaitu adanya interaksi antara guru dan siswa, serta adanya indikasi dari interaksi tersebut. Oleh karena itu, guru menjadi

integral dalam keberhasilan suatu pendidikan. Dengan demikian, mereka akan dapat menyusun program pengajaran dan melaksanakannya dengan baik termasuk melakukan penilaian

terhadap tersusun baik dengan pelaksanaan sistematis, secara penilaian yang sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui aktivitas jasmani. Dengan berpartisipasi dalam aktivitas fisik, siswa dapat menguasai keterampilan dan pengetahuan, mengembangkan apresiasi estesis, mengembangkan keterampilan generik serta nilai dan sikap yang positif, dan memperbaiki kondisi fisik untuk mencapai tujuan.

Pembinaan dan pengembangan olahraga yang merupakan bagian upaya dalam peningkatan pendidikan jasmani yaitu, kesehatan jasmani, mental, dan rohani masyarakat, serta ditujukan untuk pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan pembangunan nasional dalam bidang olahraga.

Dalam UU Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 25 ayat 1 menjelaskan bahwa: "Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani".

Berdasarkan kutipan di atas, salah satu untuk meningkatkan prestasi olahraga di lembaga pendidikan adalah dengan olahraga bermain sepakbola. Untuk bermain sepakbola memulai permainan hendaknya mengerti cara atau gerak dasar permainan tersebut. Sepakbola merupakan permainan beregu, tetapi meskipun demikian kemampuan perorangan yang tinggi akan memudahkan untuk menggalang suatu kerja sama yang memberikan hasil akhir yang bermutu dengan baik. Salah satu teknik dalam olahraga sepakbola yang harus dikuasai adalah menendang dengan kaki bagian dalam.

Teknik menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*) dan menembak ke arah gawang (*shooting at the goal*). Variasi latihan adalah suatu bentuk latihan yang diberikan secara bervariasi sehingga membuat suasana latihan tidak menjadi membosankan bagi para siswa.

Sehingga para siswa dapat mengembangkan kemampuan menendang dengan kaki bagian dalam pada permainan sepakbola dengan baik.

Berdasarkan hasil pengamatan dan tinjauan langsung pada siswa SDN 004 Teratak Buluh, Kecamatan Siak Hulu, Kabupaten Kampar kelas V-B ditemukan beberapa masalah diantaranya sebagai berikut: rendahnya kemauan siswa dalam mengikuti pembelajaran permainan sepakbola sehingga sebagian besar siswa tidak menguasai teknik dasar dalam bermain sepakbola terutama pada teknik menendang dengan kaki bagian dalam, dari 20 orang siswa hanya berkisar 35%-45% yang mampu melakukan menendang dengan kaki bagian dalam dengan baik dan sisanya masih belum mencapai ketuntasan klasikal minimum (KKM) yang sudah ditentukan yaitu 77, hal itu terlihat ketika siswa melakukan menendang khususnya pada menendang dengan kaki bagian dalam masih terlihat perkenaan bola kurang pas pada kaki, sehingga bola tidak terarah dengan tepat. Selain itu banyak siswa yang kurang memperhatikan saat guru menjelaskan materi teknik dalam permainan sepakbola.

Dari keterangan di atas, dapat disimpulkan bahwa rata-rata siswa kurang menguasai teknik bermain sepakbola salah satunya adalah menendang dengan kaki bagian dalam. Oleh karena itu, untuk mengatasi permasalahan tersebut peneliti akan menerapkan metode variasi latihan. Metode variasi latihan adalah pengubahan untuk mencapai suatu tujuan dengan melakukan beberapa metode yang membantu mencapai tujuan tersebut. Pemilihan metode variasi diasumsikan dapat mengatasi permasalahan yang telah disebutkan di atas, karena metode ini akan membuat siswa tidak merasa bosan dengan metode yang diajarkan oleh guru.

Berdasarkan dari pernyataan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan menendang dengan kaki bagian dalam pada permainan sepakbola Siswa Kelas V-B Semester Genap SDN 004 Teratak Buluh.

KAJIAN TEORETIS

Hakikat Variasi Latihan

Dalam melakukan latihan olahraga dibutuhkan beberapa cara untuk melakukan latihan atau yang disebut dengan variasi latihan. Supandi (1992) mengatakan bahwa ketidakberhasilan suatu proses belajar disebabkan antara lain karena siswa tidak sanggup mengatasi tugas gerak dan peraturan yang kompleks. Maka dari itu untuk menghindarkan kesulitan tersebut biasanya dilakukan dengan variasi gerakan atau peraturan bersangkutan.

Usman (1995) Variasi stimulus adalah suatu kegiatan guru dalam konteks proses interaksi belajar-mengajar yang ditunjukkan untuk mengatasi kebosanan murid sehingga, dalam situasi belajar-mengajar, murid senantiasa menunjukkan ketekunan, antusiasme, serta penuh partisipasi. Untuk itu anda sebagai calon guru perlu melatih diri agar menguasai keterampilan tersebut. Sedangkan latihan menurut (Syafuruddin, 2011) adalah suatu proses pengolahan atau penerapan materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui tuntutan yang bervariasi

Kemudian latihan menurut Syafruddin (1992) menyatakan bahwa latihan menggambarkan suatu proses pengerjaan/pengolahan materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui tuntutan yang bervariasi. Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa variasi latihan adalah suatu proses latihan dalam bentuk gerakan yang bermacam-macam demi mencapai tujuan yang sama untuk menghindari kejenuhan atau kebosanan yang timbul oleh siswa.

Pelaksanaan metode variasi latihan menurut Supandi (1992) menyatakan tentang prosedur/langkah-langkah dalam pelaksanaan metode variasi, yaitu; 1) guru menyiapkan seperangkat kegiatan belajar mengajar yang pada umumnya berkenaan dengan bentuk, tempo, urutan, frekuensi, intensitas, penilaian, dan tujuan pengajaran; 2) guru menetapkan bentuk aba-aba atau variasi berupa verbal atau bentuk lambang lainnya. yang termasuk lambang ialah bendera, tepuk tangan, pluit dan sebagainya; 3) pada

saatnya guru memvariasikan kegiatan belajarnya baik berupa gerakannya maupun aba-abanya. Variasi ini dapat dilakukan oleh guru sendiri atau model yang diambil dari siswa yang pandai atau orang lain; 4) guru menyiapkan siswanya untuk menerima aba-aba untuk melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan variasi guru. Gerakan dilakukan berulang-ulang; 5) guru menghentikan pengajaran bila ia menganggap siswa telah menguasai gerakan yang dimaksud.

Hakikat Menendang Permainan Sepakbola

Menendang bola merupakan salah satu gerak dasar permainan sepakbola yang paling mendasar. Menendang bola adalah menyampaikan bola ke arah sasaran yang dituju dengan cara ditendang. Mengumpan serta menerima bola merupakan gerakan yang paling penting dari sepakbola. Menghentikan bola (*stopping*) merupakan salah satu gerak dasar yang perlu dikuasai oleh seorang sepakbola. Dengan *stopping*, bola akan terhenti sehingga mudah untuk diarahkan. Adapun mengiring bola merupakan cara membawa bola dengan gerak terpotong-potong menggunakan kaki kanan dan kiri.

Cara menendang dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

a. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan ini terdiri dari beberapa, hal seperti; 1) berdirilah di belakang bola dan menghadap ke arah teman; 2) letakan kaki tumpu di samping bola dengan telapak kaki menghadap ke arah teman dan lutut sedikit ditekuk.

b. Tahap gerakan

Pada tahap gerakan ini terdiri dari beberapa, hal seperti; 1) badan agak condong ke depan dan pandangan ke arah teman; 2) tarik kaki yang digunakan untuk menendang ke belakang dengan pergelangan kaki diputar keluar dan ayukan ke depan ke arah bola.

c. Tahap Akhir

Tahap akhir terdiri dari beberapa hal, seperti: 1) setelah terjadi benturan dilanjutkan dengan memindahkan berat badan mengikuti gerakan; 2) lakukan gerakan menendang dengan kaki bagian dalam secara berulang-ulang, baik secara mandiri maupun dengan teman.



Gambar 1. Teknik Dasar Menendang

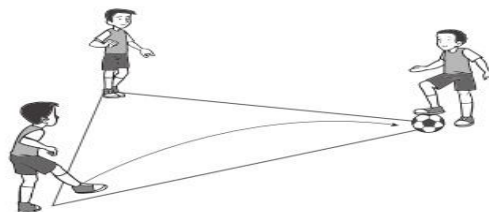


Gambar 2. Latihan Menendang

Bentuk Variasi Latihan Menendang

Berdasarkan penjelasan Syarifuddin (2003) terdapat beberapa bentuk variasi latihan

untuk menendang seperti yang terlihat pada gambar berikut:



Gambar 3. Variasi Latihan Menendang dengan Bantuan Teman



Gambar 4. Variasi latihan Latihan Menendang



Gambar 5. Variasi Latihan Menendang dengan berpasangan

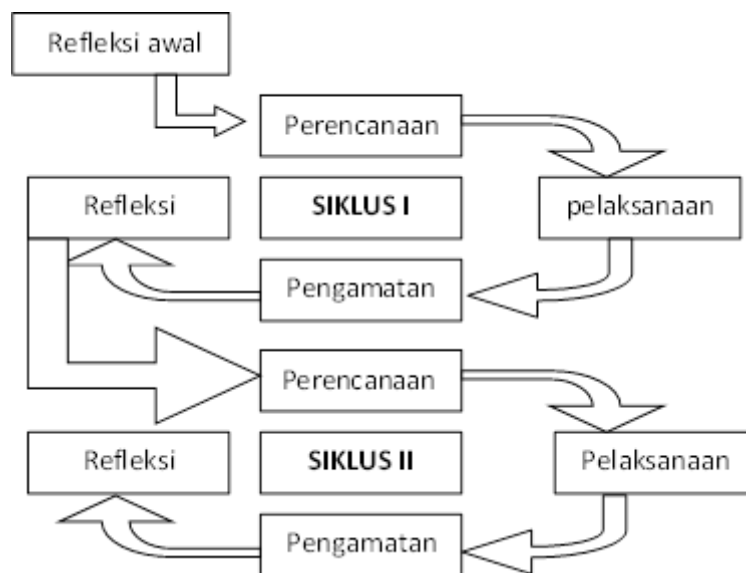
METODE PENELITIAN

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan di SDN 004 Teratak Buluh, Kecamatan Siak Hulu Kabupaten Kampar, adapun yang menjadi objek penelitian adalah siswa kelas V-B semester genap tahun 2018-2019. Waktu penelitian ini direncanakan selama 3 bulan, terhitung mulai dari bulan Februari sampai April 2019.

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas, yaitu penelitian yang dilakukan dalam kelas dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar menendang dengan kaki

bagian dalam dengan metode variasi latihan. Arikunto (2011) menyatakan bahwa penelitian tindakan kelas (PTK) adalah penelitian yang dilakukan oleh guru, bekerja sama dengan peneliti (atau dilakukan oleh guru sendiri yang juga bertindak sebagai peneliti) di kelas atau di sekolah tempat ia mengajar dengan penekanan pada penyempurnaan atau peningkatan proses dan praktis pembelajaran.

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



Gambar 6. Alur Penelitian Tindakan Kelas (PTK)
 (Arikunto dalam Marjoni, 2019)

Langkah-langkah Penelitian

Siklus I

Perencanaan

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

Tindakan

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

Observasi

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

Refleksi

- 1) Meningkatkan rencana untuk menyusun rencana pengajaran.
- 2) Mengadakan perubahan dalam mengorganisasikan latihan metode variasi

Siklus II

Perencanaan

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

Tindakan

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

Observasi

- 1) Melakukan obseravasi terhadap pelaksanaan kerja kelompok dan tugas individu
- 2) Melakukan pencatatan hasil kerja kelompok dan tugas individu
- 3) Mengklarifikasi hasil kerja kelompok dan tugas individu sebagai bahan pertimbangan tindak lanjut berikutnya

Refleksi

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

Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data dan informasi pada penelitian ini menggunakan :

1. Observasi

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

2. Perpustakaan

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

3. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian adalah langkah-langkah yang diambil dalam melakukan penelitian berdasarkan jenis penelitian.

Teknik Analisis Data

Untuk mengetahui kemampuan teknik dasar siswa menendang dengan kaki bagian dalam pada permainan sepakbola, penulis menggunakan tes unjuk kerja. Kemampuan teknik dasar menendang dengan kaki bagian dalam yang dinilai dapat dilihat pada rubrik penilaian sebagai berikut :

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah Skor Yang Diperoleh}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100\%$$

(adaptasi dari Sartinem, 2019)

Selanjutnya interval dan kategori penilaian terhadap kemampuan teknik dasar kasti berdasarkan pada:

Tabel 1. Interval Kategori Kemampuan Teknik Dasar Menendang dengan Kaki Bagian Dalam

NO	Interval	Kategori
1	93 sd 100	Sangat Kompeten
2	77 sd 92	Kompeten
3	50 sd 76	Cukup Kompeten
4	30 sd 59	Kurang Kompeten
5	10 sd 29	Tidak Kompeten

Ketuntasan Belajar

Ketuntasan individu tercapai apabila siswa mencapai 77% dari hasil tes atau nilai 77. Ketuntasan klasikal tercapai apabila 80% dari seluruh siswa mampu melakukan teknik

menendang dengan kaki bagian dalam dengan benar dengan nilai minimal 77 maka kelas itu dikatakan tuntas. Adapun rumus yang dipergunakan untuk menentukan ketuntasan klasikal sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \quad (\text{Marwin, 2019})$$

P = Angka persentase ketuntasan klasikal

F = Frekuensi siswa yang tuntas

N = Jumlah siswa

HASIL DAN PEMBAHASAN

Paparan Hasil Sebelum siklus

Hasil sebelum siklus merupakan hasil penilaian terhadap kemampuan menendang dengan kaki bagian dalam pada permainan sepakbola melalui variasi latihan siswa kelas V-B semester genap SDN 004 Teratak Buluh sebelum diterapkannya melalui variasi latihan. Tujuannya untuk mengetahui perbedaan hasil pembelajaran sebelum tindakan dengan pembelajaran sesudah tindakan.

Dari data awal diketahui bahwa nilai terendah untuk kemampuan menendang dengan kaki bagian dalam pada permainan sepakbola melalui variasi latihan siswa adalah 44.44 dan nilai tertinggi adalah 84.31 dengan rata-rata nilainya adalah 70.82 dan modus atau nilai yang sering muncul adalah 77.40. Kemudian dari data Data Awal tersebut atau kemampuan siswa sebelum tindakan.

Diketahui dikelas V-B SDN 004 Teratak Buluh dimana terdapat 2 orang siswa atau sebesar 10.00% pada rentang 44.44-50.91, pada rentang 50.92-57.39 tidak ada, terdapat 6 orang siswa atau sebesar 30.00% pada rentang 63.40-70.87, terdapat 4 orang siswa atau sebesar 20.00% pada rentang 70.88-77.35, terdapat 5 orang siswa atau sebesar 25.00% pada rentang 77.36-79.00, dan terdapat 3 orang siswa atau sebesar 15.00% pada rentang 80.00-85.31.

pada kategori tidak kompeten tidak diperoleh seluruh siswa, kategori kurang kompeten diperoleh 2 orang siswa dengan persentase 10.00%, kategori cukup kompeten diperoleh 11 orang siswa dengan persentase 55.00%, kategori kompoten diperoleh 7 orang dengan persentase 34.00%, kategori sangat kompeten tidak diperoleh siswa.

Siklus I

Perencanaan Tindakan

Sebelum melaksanakan sesuatu diperlukan perencanaan untuk mendukung proses pembelajaran pada tahap pelaksanaan. Adapun

perencanaan yang dimaksud adalah: 1) menetapkan materi/pokok bahasan yang akan dijadikan penelitian; 2) menyusun instrumen penelitian dan lembar observasi; 3) menyusun lembar evaluasi; 4) menyusun skenario pelaksanaan tindakan.

Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan penelitian atau pembelajaran dalam penelitian ini terdiri atas tiga langkah, yaitu: 1) kegiatan awal/pendahuluan, 2) kegiatan inti, dan 3) penutup. Kegiatan awal merupakan kegiatan pembuka berupa apersepsi, motivasi dan tujuan pembelajaran. Kemudian kegiatan inti merupakan kegiatan pembelajaran melalui variasi latihan. Sedangkan penutup merupakan ulasan mengenai kegiatan-kegiatan sebelumnya, hal ini bisa berupa kesimpulan pelajaran dan pelaksanaan pendinginan.

Proses pembelajaran dalam penelitian ini diawali dengan guru menjelaskan kepada siswa gerakan menendang dengan kaki bagian dalam. Setelah selesai, guru memerintahkan siswa untuk melakukan menendang dengan kaki bagian dalam berpasangan dengan instruksi guru. Pada tahap berikutnya adalah guru membacakan gerakan menendang dengan kaki bagian dalam, kemudian guru mendemonstrasikan gerakan menendang dengan kaki bagian dalam yang benar, guru meminta tiap siswa untuk mempraktikkan gerakan menendang dengan kaki bagian dalam yang benar, dan guru memberikan penghargaan kepada siswa yang melakukan gerakan dengan baik.

Observasi dan Evaluasi

Pengamatan dilaksanakan ketika proses pembelajaran berlangsung. Aktivitas yang diamati dalam pembelajaran adalah aktivitas siswa melalui variasi latihan. Pengamatan dilakukan oleh seorang 1 (satu) orang observer, observer ini bertugas untuk mengamati aktivitas siswa. Berdasarkan hasil pengamatan terhadap aktivitas-aktivitas tersebut, diketahui bahwa hasil pembelajaran siswa lebih baik dari pada sebelum tindakan (sebelum diterapkannya melalui variasi

latihan). Adapun hasil observasi untuk siklus pertama diuraikan sebagai berikut:

Evaluasi

Sebagaimana telah diuraikan pada siklus I atau setelah diterapkannya melalui variasi latihan bahwa terjadi peningkatan rata-rata nilai kemampuan menendang dengan kaki bagian dalam pada permainan sepakbola melalui variasi latihan siswa kelas V-B. Dari data siklus I diketahui bahwa nilai terendah untuk kemampuan menendang dengan kaki bagian dalam pada permainan sepakbola melalui variasi latihan siswa adalah 61.11 dan nilai tertinggi adalah 88.89 dengan rata-rata nialinya adalah 77.48 dan modus atau nilai yang sering muncul adalah 79.78.

Diketahui di kelas V-B SDN 004 Teratak Buluh, dimana terdapat 1 orang siswa atau sebesar 5.00% pada rentang 58.33-63.81, terdapat 3 orang atau sebesar 15.00% pada rentang 63.82-69.30, terdapat 4 orang siswa atau sebesar 20.00% pada rentang 69.31-74.79, terdapat 7 orang siswa atau sebesar 35.00% pada rentang 74.80-80.28, terdapat 3 orang siswa atau sebesar 15.00% pada rentang 80.29-85.77, dan terdapat 2 orang siswa atau sebesar 10.00% pada rentang 85.78-91.26.

Rata-rata kemampuan siswa sebelum tindakan (pada data awal) adalah 70,82 dengan 7 siswa yang tuntas memperoleh nilai minimal 77. Sedangkan siklus I diperoleh rata-rata nilai 77.48 dengan 12 siswa yang tuntas yaitu berada pada kategori kompeten.

Refleksi Siklus I

Tahap akhir dari pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan kegiatan refleksi, tujuannya untuk mengetahui kekuatan dan kelemahan selama pembelajaran melalui variasi latihan. Adapun hal-hal yang direfleksikan pada siklus I adalah sebagai berikut: 1) aktivitas siswa selama proses pembelajaran juga dikatakan baik dengan rata-rata 77.48%, namun masih terdapat kelemahan pada aktivitas siswa yaitu siswa kurang tepat perkenaan bola saat melakukan gerakan menendang dengan kaki bagian dalam; 2) rata-rata kemampuan menendang dengan kaki bagian dalam pada permainan sepakbola melalui variasi latihan pada siklus I adalah 77.48 atau dalam kategori kompeten. Namun jika dilihat dari segi ketuntasan, hanya ada 12 orang siswa yang tuntas.

Sehingga indikator kinerja yang tercapai hanya sebesar 60,00% atau belum tercapai 80% siswa memperoleh nilai minimal 77.

Mencermati kelemahan di atas, maka sebaiknya guru lebih semangat dalam menyuruh siswa untuk melakukan gerakan menendang dengan kaki bagian dalam. Kemudian guru mengamati kegiatan yang dilakukan oleh tiap siswa ketika pembelajaran sedang berlangsung agar siswa benar-benar memperhatikan penjelasan guru dengan seksama.

Siklus II

Perencanaan Tindakan

Adapun perencanaan atau persiapan pada siklus kedua ini sebagai berikut: 1) menetapkan materi/pokok bahasan yang akan dijadikan penelitian; 2) menyusun instrumen penelitian dan lembar observasi; 3) menyusun lembar evaluasi; 4) menyusun skenario pelaksanaan tindakan

Pelaksanaan Tindakan

Pada dasarnya pelaksanaan pembelajaran siklus II sama dengan siklus I, namun pada siklus I dipaparkan perbaikan pembelajaran yang telah diuraikan pada refleksi siklus I. Adapun pelaksanaan pembelajaran siklus diawali dengan menjelaskan melalui variasi latihan kepada siswa agar siswa dapat menentukan tujuan pembelajaran dengan baik. Setelah selesai, kegiatan pembelajaran dilanjutkan pada kegiatan inti yang sama dilakukan pada siklus I.

Observasi dan Evaluasi

Kelemahan pembelajaran siklus I setelah diperbaiki pada siklus II, ternyata berdampak positif terhadap kemampuan menendang dengan kaki bagian dalam pada permainan sepakbola melalui variasi latihan siswa kelas V-B semester genap SDN 004 Teratak Buluh.

Dari data siklus II diketahui bahwa nilai terendah untuk kemampuan menendang dengan kaki bagian dalam pada permainan sepakbola melalui variasi latihan siswa adalah 75.89 dan nilai tertinggi adalah 94.67 dengan rata-rata nialinya adalah 87.13 dan modus atau nilai yang sering muncul adalah 85.56.

Kemudian dari data siklus II terdapat 0 orang siswa atau sebesar 00.00% pada rentang 66.67-71.65, terdapat 2 orang atau sebesar 10.00% pada rentang 71.66-76.64, terdapat 2 orang siswa

atau sebesar 10.00% pada rentang 76.65-81.63, terdapat 5 orang siswa atau sebesar 25.00% pada rentang 81.64-86.62, terdapat 5 orang siswa atau sebesar 25.00% pada rentang 86.63-91.61, dan terdapat 6 orang siswa atau sebesar 30.00% pada rentang 91.62-96.60.

Kemampuan menendang dengan kaki bagian dalam pada permainan sepakbola melalui variasi latihan siswa kelas V-B semester genap SDN 004 Teratak Buluh mengalami peningkatan, rata-rata nilai siklus kedua adalah 87,13 atau dalam kategori kompeten.

Diketahui bahwa rata-rata siswa telah dapat melakukan menendang dengan kaki bagian dalam dengan baik. Terbukti kemampuan rata-rata menendang dengan kaki bagian dalam pada siswa kelas V-B semester genap SDN 004 Teratak Buluh lebih baik dari pada data awal dan siklus I. Rata-rata peningkatan kemampuan siswa dari data awal; siklus I, dan siklus II.

Perbandingan sebelumnya menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai dari siklus I, dan siklus II. Pada siklus I diperoleh rata-rata nilai 77,48 dengan 12 siswa yang tuntas. Sedangkan siklus II diperoleh rata-rata nilai 87,13 dengan 18 siswa yang tuntas.

Jadi, indikator keberhasilan yang tercapai pada siklus kedua adalah 90.00%. Artinya, nilai minimal 77 telah dicapai 18 orang siswa. Dengan demikian, penelitian ini dapat dikatakan berhasil. Karena hasil yang diperoleh telah melebihi

indikator keberhasilan yang ditetapkan (80% siswa memperoleh nilai minimal 77).

Refleksi Siklus II

Sebagaimana dipaparkan di atas, bahwa penelitian ini dapat dikatakan berhasil. Dengan demikian refleksi siklus II difokuskan pada peningkatan hasil pembelajaran yang terlihat jelas pada aktivitas siswa, dan menendang dengan kaki bagian dalam pada siswa kelas V-B semester genap SDN 004 Teratak Buluh. Adapun hasil refleksi untuk siklus II adalah sebagai berikut; 1) Aktivitas siswa juga mengalami peningkatan siklus II dengan rata-rata nilai aktivitas 87,13% atau dalam kategori “baik”. Sedangkan siklus I hanya tercapai pada rata-rata nilai 77.48 % atau dalam kategori “baik”; 2) Menendang dengan kaki bagian dalam pada siswa kelas V-B semester genap SDN 004 Teratak Buluh, pada siklus II adalah 87,90 atau termasuk dalam kategori “kompeten” dengan 18 siswa yang tuntas (memperoleh nilai minimal 77). Sedangkan siklus I rata-rata nilai yang tercapai 77,48 atau termasuk dalam kategori “kompeten” dan dengan 12 siswa yang tuntas. Hasil ini membuktikan bahwa pembelajaran yang dibawakan dapat memperbaiki kelemahan pembelajaran yang terjadi selama ini, di mana sebelum diterapkannya melalui variasi latihan, hanya tercapai rata-rata nilai 70,82 serta dengan keberhasilan 7 siswa yang tuntas.

Pembahasan

Analisis Menendang dengan Kaki Bagian Dalam Sebelum Siklus

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh pada tes kemampuan awal, dari 20 siswa di dapatkan 0 siswa atau persentase 0% dengan nilai interval antara 10 s.d 29 yang termasuk kategori tidak kompeten, 2 siswa atau persentase 10.00% dengan nilai interval antara 30 s.d 49 yang termasuk kurang kompeten, 11 siswa atau persentase 55,00% dengan nilai interval antara 50 s.d 76 yang termasuk kategori cukup kompeten, 7 siswa atau persentase 35.00% dengan nilai interval antara 77 s.d 92 yang termasuk kategori kompeten, dan 0 siswa atau persentase 0.00% dengan nilai interval antara 93 s.d 100 yang

termasuk kategori Sangat kompeten.

Hasil analisis ini menunjukkan bahwa menendang dengan kaki bagian dalam pada siswa kelas V-B semester genap SDN 004 Teratak Buluh masih termasuk kurang, dengan kata lain belum tuntas (Ketuntasan klasikal tercapai apabila seluruh siswa mencapai 80% dari jumlah siswa 20 orang). Salah satu penyebabnya adalah anak kurang memahami keterampilan dasar dan posisi badan, kaki serta pdalam kemampuan menendang dengan kaki bagian dalam pada permainan sepakbola melalui variasi latihan. Oleh karena itu, dilakukan analisis selanjutnya untuk meningkatkan kemampuan menendang dengan kaki bagian dalam pada

permainan sepakbola melalui variasi latihan pada siklus I.

Analisis Menendang dengan kaki bagian dalam pada Siklus I

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh pada tes kemampuan awal, dari 20 siswa di dapatkan 0 siswa atau persentase 0% dengan nilai interval antara 10 s.d 29 yang termasuk kategori tidak kompeten, 0 siswa atau persentase 0% dengan nilai interval antara 30 s.d 49 yang termasuk kurang kompeten, 8 siswa atau persentase 40,00% dengan nilai interval antara 50 s.d 76 yang termasuk kategori Cukup Kompeten, 12 siswa atau persentase 60.00% dengan nilai interval antara 70 s.d 92 yang termasuk kategori Kompeten, dan 0 siswa atau persentase 0.00% dengan nilai interval antara 93 s.d 100 yang termasuk kategori Sangat kompeten.

Hasil analisis ini menunjukkan bahwa menendang dengan kaki bagian dalam melalui variasi latihan pada siswa kelas V-B semester genap SDN 004 Teratak Buluh pada siklus I rata-rata persentase mencapai 77,48% dengan kategori kompeten. Namun kondisi tersebut masih belum menunjukkan kategori tuntas, (Ketuntasan klasikal tercapai apabila seluruh siswa mencapai 80% dari dari jumlah siswa 20 orang). Oleh karena itu, dilakukan analisis selanjutnya untuk meningkatkan menendang dengan kaki bagian dalam melalui variasi latihan pada siklus II.

Analisis Menendang kaki bagian dalam Pada Siklus II

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh pada tes kemampuan awal, dari 20 siswa di dapatkan 0 siswa atau persentase 0% dengan nilai interval antara 10 s.d 29 yang termasuk kategori tidak kompeten, 0 siswa atau persentase 0% dengan nilai interval antara 30 s.d 49 yang termasuk kurang kompeten, 2 siswa atau persentase 10.00% dengan nilai interval antara 50 s.d 76 yang termasuk kategori cukup kompeten, 15 siswa atau persentase 75.00% dengan nilai interval antara 70 s.d 92 yang termasuk kategori kompeten, dan 3 siswa atau persentase 15.00% dengan nilai interval antara 93 s.d 100 yang termasuk kategori sangat kompeten.

Hasil analisis ini menunjukkan bahwa menendang dengan kaki bagian dalam melalui variasi latihan pada siswa kelas V-B semester genap SDN 004 Teratak Buluh pada siklus II rata-rata persentase mencapai 87.13% dengan kategori kompeten (90.00%). dengan begitu menunjukkan kemampuan menendang dengan kaki bagian dalam pada permainan sepakbola melalui variasi latihan sudah tuntas karena sudah mencapai standar ketuntasan yang ditentukan yaitu 80%. Jadi, melalui variasi latihan yang di gunakan untuk meningkatkan kemampuan menendang dengan kaki bagian dalam pada permainan sepakbola melalui variasi latihan berhasil.

Daya Serap Menendang dengan Kaki Bagian Dalam

Rekapitulasi kemampuan siswa dari sebelum siklus, siklus I, dan siklus II dapat dianalisis seperti tabel berikut ini.

Tabel 2. Rekapitulasi Menendang dengan Kaki Bagian Dalam pada Siswa Sebelum Siklus, Siklus I dan Siklus II

NO	Jumlah Siswa	Tes Awal (Nilai)	Siklus I (Nilai)	Siklus II (Nilai)
1	20	1416.4	1549.66	1742.7
	Rata-rata	70.82	77.483	87.135
	Tuntas	7	12	18
	Persentase	35.00%	60.00%	90.00%

Dari hasil sebelum siklus (35.00%), siklus I (60.00%), dan siklus II (90.00%) dapat di

ketahui persentase peningkatan dari sebelum siklus ke siklus I sebesar 20,83%, kemudian dari

siklus I ke siklus II mengalami peningkatan sebesar 20,83%.

Ketuntasan Hasil Belajar

Diketahui data dari tabel di atas bahwa persentase ketuntasan menendang dengan kaki bagian dalam pada siswa kelas V-B semester

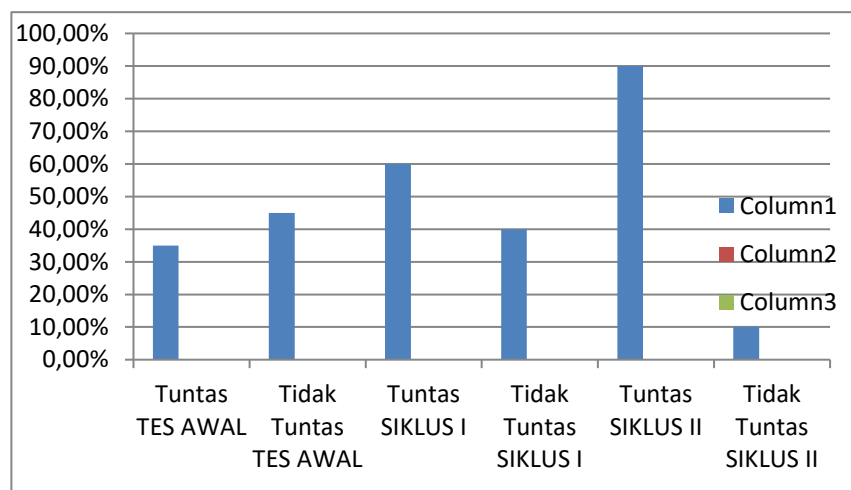
genap SDN 004 Teratak Buluh sebelum siklus adalah 35.00% (7 siswa), kemudian siklus I adalah 60.007% (12 siswa), sedangkan siklus II tercapai persentase ketuntasan sebesar 90.00% (18 siswa) dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 3. Ketuntasan Menendang dengan Kaki Bagian Dalam pada Siswa Sebelum Siklus, Siklus I dan Siklus II

Tes Awal	Tuntas	7	35.00%
	Tidak tuntas	9	45.00%
Siklus I	Tuntas	12	60.00%
	Tidak tuntas	8	40.00%
Siklus II	Tuntas	18	90.00%
	Tidak tuntas	2	10.00%

Ketuntasan siswa pada sebelum siklus, Siklus I dan Siklus II juga dipaparkan dalam

bentuk gambar atau grafik berikut ini :



Gambar 7. Histogram Ketuntasan Hasil Belajar pada Siswa Sebelum Siklus, Siklus I dan Siklus II

Berdasarkan grafik di atas dapat dijelaskan bahwa, pada tes awal siswa yang tuntas sebesar 7 orang dengan persentase 35% sedangkan siswa yang tidak tuntas sebesar 9 orang dengan persentase sebesar 45%. Setelah dilakukan

tindakan perbaikan pada siklus I, siswa yang tuntas mengalami peningkatan menjadi 12 orang dengan persentase sebesar 60% sedangkan siswa yang tidak tuntas sebesar 8 orang dengan persentase sebesar 40%. Pada siklus II jumlah

siswa yang tuntas mengalami peningkatan menjadi 18 siswa dengan persentase sebesar 90% dan siswa yang tidak tuntas sebesar 2 orang dengan persentase sebesar 10%.

Dari hasil ini membuktikan bahwa dengan menerapkan variasi latihan dapat meningkatkan kemampuan menendang bola dengan kaki bagian dalam. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurdiati (2018) yang menyatakan bahwa dengan menerapkan variasi latihan dapat meningkatkan teknik dasar *passing* dan *stopping* dalam permainan sepakbola. Selain itu, Fadli (2013), dan Syam (2012) menyatakan ada

pengaruh yang signifikan antara latihan tendangan dengan menggunakan kaki bagian dalam terhadap kemampuan shooting finalti pada permainan sepakbola, terbukti nilai $t_0 = 12,605 > t_t = 2,145$ atau ($P < \alpha 0,05$); serta ada pengaruh yang signifikan latihan tendangan dengan menggunakan kaki bagian luar terhadap kemampuan shooting finalti pada permainan sepakbola, terbukti nilai $t_0 = 10,227 > t_t = 2,145$ atau ($P < \alpha 0,05$). Selain itu faktor yang mempengaruhi keberhasilan adalah kemampuan dan kebiasaan guru, ketersediaan sarana dan waktu, serta kesiapan siswa.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Deskripsi penelitian dan analisis data, maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa melalui variasi latihan dapat meningkatkan kemampuan menendang dengan kaki bagian dalam pada permainan sepakbola siswa kelas V-B semester genap SDN 004 Teratak Buluh.

Dari hasil penelitian di atas, maka peneliti memberikan beberapa rekomendasi diantaranya adalah sebagai berikut: 1) Kepada seluruh siswa agar mempraktekkan melalui variasi latihan supaya dapat lebih meningkatkan lagi menendang

dengan kaki bagian dalam; 2) Bagi guru, dapat menerapkan melalui variasi latihan untuk meningkatkan menendang dengan kaki bagian dalam pada siswa; 3) Kepada kepala sekolah agar lebih meningkatkan sarana dan prasarana olahraga sepakbola demi tercapainya prestasi disekolah; 4) Bagi peneliti lainnya agar meneliti tentang melalui variasi latihan untuk meningkatkan teknik dasar yang lain

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fadli & Zainur. (2013). Peningkatan Motivasi dan Hasil Belajar Siswa dalam Pembelajaran Passing dengan Kaki Bagian dalam Sepak Bolamelalui Metode Pembelajaran Kooperatif Tipe Think-Pair-Share (TPS) Studi pada Siswa Kelas VIII MTSN Sumber Bungur Pamekasan. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 1(3), 90-101. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/4709>.
- Marjoni. (2019). Upaya Meningkatkan Kompetensi Guru SDN 020 Langsung Hulu dalam Menyusun Penilaian Proses K13 Melalui Supervisi Akademik. *Jurnal PAJAR (Pendidikan dan Pengajaran)*, 3(3), 512-520. DOI: <http://dx.doi.org/10.33578/pjr.v3i3.7210>.
- Marwin. (2019). Kemampuan Guru dalam Mengajar dengan Menggunakan Supervisi di SDN 007 Kampung Baru. *Jurnal PAJAR (Pendidikan dan Pengajaran)*, 3(3), 473-479. DOI: <http://dx.doi.org/10.33578/pjr.v3i3.7169>.
- Nurdiati. (2018). Upaya Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar *Passing* dan *Stopping* dalam Permainan Sepakbola melalui Metode Variasi Latihan Siswa Kelas V SDN 003 Batu Bersurat Kabupaten Kampar. *Jurnal PAJAR (Pendidikan dan Pengajaran)*, 2(3),
- Sartinem. (2019). Penggunaan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD untuk Peningkatan Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas VI A SDN 022 Muara



- Langsat. *Jurnal PAJAR (Pendidikan dan Pengajaran)*, 3(3), 462-472. DOI: <http://dx.doi.org/10.33578/pjr.v3i3.6753>.
- Supandi. (1992). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Depdikbud.
- Syarifuddin, A. (2003). *Panduan Olahraga Bolavoli*. Jakarta : Grasindo.
- Syam, N. (2012). Pengaruh Latihan Tendangan dengan Menggunakan Kaki Bagian dalam dan Latihan Tendangan dengan Menggunakan Kaki Bagian Luar terhadap Kemampuan *Shooting* Finalti Pada Permainan Sepakbola Pada Mahasiswa FIK UNM. *Jurnal Competitor*, 4(1), 212-220. <http://ojs.unm.ac.id/competitor/article/view/699>
- Usman, M.U.(1995). *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- UU Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 25 ayat 1.