



**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN SEPAK BOLA MINI MELALUI  
PERMAINAN BOLA HOLAHOP PADA SISWA  
KELAS V SD NEGERI 01 BOJONGBATA KECAMATAN  
PEMALANG KABUPATEN PEMALANG  
TAHUN AJARAN 2012/2013**

**Andi Kurnia Esa<sup>✉</sup> Drs. H. Endro Puji Purwono, M.Kes., Agus Widodo Suripto,  
S.Pd., M.Pd.**

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

**Info Artikel**

*Sejarah Artikel:*

Diterima Agustus 2013  
Disetujui Oktober 2013  
Dipublikasikan Oktober  
2013

*Keywords:*

Mini soccer, Soccer Games  
Holahop

**Abstrak**

*Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar sepak bola mini melalui permainan bola holahop pada siswa kelas V SD Negeri 01 Bojongbata Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun ajaran 2012/2013. Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 01 Bojongbata Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang tahun ajaran 2012/2013 yang berjumlah 39 siswa yang terdiri atas 13 siswa putra dan 26 siswa putri. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi dan tes*

*Terbukti dari 39 siswa yang aktivitas siswa pada prasiklus, siklus I siklus II mengalami peningkatan untuk menendang bola pada prasiklus diperoleh skor 2,50 pada siklus I meningkat menjadi 2,58 dan pada siklus II meningkat menjadi 3,64. Menggiring bola pada prasiklus diperoleh skor 2,00 pada siklus I meningkat menjadi 2,44 dan pada siklus II meningkat menjadi 3,50. Mengumpan bola pada prasiklus diperoleh skor 2,25 pada siklus I meningkat menjadi 2,53 dan pada siklus II meningkat menjadi 3,36. Total skor aktivitas siswa pada prasiklus diperoleh 6,75, pada siklus I meningkat menjadi 7,55 dan pada siklus II meningkat menjadi 10,50. Rata-rata skor pada prasiklus diperoleh 2,25 yang termasuk kategori kurang baik, pada siklus I meningkat menjadi sebesar 2,52 yang termasuk kategori kurang baik dan pada siklus II meningkat menjadi 3,50 yang termasuk kategori baik.*

*Simpulan penelitian ini menunjukkan bahwa melalui pendekatan permainan bola holahop dapat meningkatkan kemampuan sepak bola mini pada siswa kelas V SD Negeri 01 Bojongbata Kecamatan pemalang Kabupaten Pemalang Tahun ajaran 2012/2013.*

**Abstract**

*This study aims to improve learning outcomes through the mini soccer ball game holahop the fifth grade students of SD Negeri 01 Bojongbata District Pemalang of Pemalang Regency academic year 2012/2013.*

*This study uses action research. The subjects of this study were fifth grade students of SD Negeri 01 Bojongbata District Pemalang of Pemalang Regency academic year 2012/2013 a total of 39 students made up of 13 boys and 26 student daughter. Physical education teacher and our partners in this role as an observer or observers during the learning takes place, while the researchers themselves implementing learning or as guru. Obyek this research is learning through play mini soccer ball holahop. Data collection techniques used observation and test. Proved from 39 students in the student activity prasiklus, cycle I cycle II was increased to kick the ball at prasiklus score of 2.50 obtained in the first cycle increased to 2.58 and the second cycle increased to 3.64. Prasiklus dribble on scores obtained in the first cycle increased 2.00 to 2.44 and the second cycle increased to 3.50. Prasiklus puts the ball on the score obtained in the first cycle increased 2.25 to 2.53 and the second cycle increased to 3.36. Total activity score obtained by the students at prasiklus 6.75, in the first cycle increased to 7.55 and the second cycle increased to 10.50. The average score on prasiklus obtained 2.25 which includes the*

*unfavorable category, in the first cycle increased to 2.52 which includes the unfavorable category and the second cycle increased to 3.50 which includes both categories.*

*Conclusions: This study indicates that the approach can improve the game ball holahop mini soccer skills at the fifth grade students of SD Negeri 01 Bojongbata District Pemalang of Pemalang Regency academic year 2012/2013,*

© 2013 Universitas Negeri Semarang

---

✉ Alamat korespondensi:  
Gedung F1 Lt. 2, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229  
E-mail: [omaonah@yahoo.co.id](mailto:omaonah@yahoo.co.id)

ISSN 2252-6773

## PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan olahraga yang digemari oleh masyarakat, khususnya oleh anak-anak dan orang dewasa baik laki-laki maupun perempuan. Sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua kelompok, yang masing-masing kelompok terdiri sebelas pemain. Bola dimainkan untuk diperebutkan diantara pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawan. Di dalam memainkan bola pemain dibenarkan untuk menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang diijinkan untuk memainkan bola dengan tangan (Sukatamsi, 1984: 33).

Sepakbola adalah cabang olahraga permainan beregu atau tim, walaupun keahlian individu dapat digunakan pada saat tertentu. Untuk mencapai *team work* yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian dan macam teknik dasar dan keterampilan bermain sepak bola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat dan cermat artinya tidak membuang waktu dan energi. "Semua pemain sepak bola harus menguasai teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola" (Sukatamsi, 1984:12).

Dewasa ini permainan sepakbola dimainkan bukan hanya sebagai hiburan dan pengisi waktu luang akan tetapi sudah dituntut untuk berprestasi setinggi-tingginya. Hal ini dibuktikan dengan diadakannya piala dunia World Cup setiap empat tahun sekali, sebagai ajang menunjukkan kemampuan sepakbola seluruh dunia. Walaupun pada saat ini persepakbolaan nasional belum menunjukkan prestasi yang menggembirakan. Berbagai kendala dan penyebab kegagalan sangatlah kompleks, karena sepakbola berkaitan antara teknik dan strategi yang selalu dituntut untuk berkembang kearah keterampilan tinggi. Untuk meningkatkan mutu permainan sepakbola sejak awal, setiap pemain harus mengenal teknik dasar dalam permainan sepakbola. "Adapun teknik dasar yang harus dikuasai oleh para

pemain pada umumnya adalah menendang bola, menggiring bola, menghentikan dan menahan bola, melempar kedalam dan merebut bola (Aip Syarifuddin dan Muhadi, 1993: 150).

Sepakbola modern dilakukan dengan keterampilan lari sambil mengumpan bola dilakukan dengan gerakan yang sederhana, dengan kecepatan dan ketepatan. Menggiring bola diartikan dengan gerak lari menggunakan kaki menendang bola agar bergulir terus menerus di atas tanah. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat-saat menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan (Sukatamsi, 1984:159).

Selama ini proses pembelajaran sepak bola mini di SD Negeri 01 Bojongbata Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang sudah dilaksanakan dengan baik, namun hasil pembelajaran belum maksimal dan perlu ditingkatkan. Hal ini disebabkan 1) anak sudah terbiasa bermain sepak bola; 2) penerapan metode yang belum tepat; 3) pengembangan materi yang belum maksimal. Dampak dari itu tentunya akan mempengaruhi hasil belajar, dan kesegaran jasmani peserta didik yang semestinya dapat ditingkatkan secara optimal. Kondisi tersebut dapat dilihat belum tercapainya KKM secara klasikal, dari 39 peserta didik kelas V hanya 15 anak yang sudah tuntas atau hanya sebesar 38,46%. Hal ini disebabkan kemampuan mengontrol bolanya masih rendah dan juga kemampuan menendangnya masih kurang.

Berdasarkan permasalahan-permasalahan tersebut di atas, maka dipandang penting penggunaan pendekatan permainan dalam penjasorkes, untuk menjadikan pembelajaran yang lebih menarik dan menyenangkan, yang sekaligus bermanfaat bagi perkembangan dan pertumbuhan peserta didik untuk lebih berpeluang mengeksplorasi gerak secara luas dan bebas, sesuai tingkat kemampuan yang dimiliki.

Berdasarkan uraian di atas membuat penulis tertarik untuk meneliti "Upaya Meningkatkan Pembelajaran Sepak Bola Mini Melalui Permainan Bola Holahop pada Siswa Kelas V SD Negeri 01 Bojongbata Kecamatan

Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013”.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah “Apakah melalui permainan bola holahop dapat meningkatkan hasil belajar sepak bola mini pada siswa kelas V SD Negeri 01 Bojongsata Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013?” Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar sepak bola mini melalui permainan bola holahop pada siswa kelas V SD Negeri 01 Bojongsata Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013.

### METODE PENELITIAN

Subyek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 01 Bojongsata Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2012/2013 yang berjumlah 39 siswa yang terdiri atas 13 siswa putra dan 26 siswa putri. Guru pendidikan jasmani dan mitra peneliti dalam hal ini berperan sebagai observer atau pengamat selama pembelajaran berlangsung, sedangkan peneliti sendiri melaksanakan pembelajaran atau sebagai guru.

Penelitian ini dilaksanakan pada semester II tahun pelajaran 2012/2013, karena materi sepak bola mini terdapat pada semester II. Instrumen yang digunakan dalam penelitian terdiri atas: 1) Rencana Pelaksanaan

Pembelajaran (RPP); 2) Lembar Observasi dan 3) Angket. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode observasi dan metode tes.

Keberhasilan penelitian tindakan kelas ini adalah adanya peningkatan hasil belajar yang signifikan dari siklus I dan siklus II oleh sebagian besar siswa. Perubahan yang terjadi dari masing-masing siklus diharapkan sebagai berikut:

No.	Kegiatan	Siklus I	Siklus II
1.	Tingkat Aktivitas Siswa	50% - 65%	66% - 80%

### HASIL PENELITIAN

#### Kondisi Awal

Berdasarkan hasil pengamatan pada awal kegiatan pembelajaran aktivitas siswa kurang baik. Sebagai indikatornya adalah kurangnya keterampilan menendang bola, sehingga hasil belajar sepak bola menjadi kurang baik akibatnya kemampuan menendang bola juga kurang baik. Sebagian besar siswa masih bingung dan minta penjelasan berulang-ulang dari guru maupun minta bantuan dengan teman sendiri. Dampaknya rata-rata nilai sepak bola yang diperoleh siswa termasuk dalam kualifikasi rendah. Ketuntasan belajar yang dicapai pada kegiatan prasiklus disajikan pada tabel 4.1 berikut:

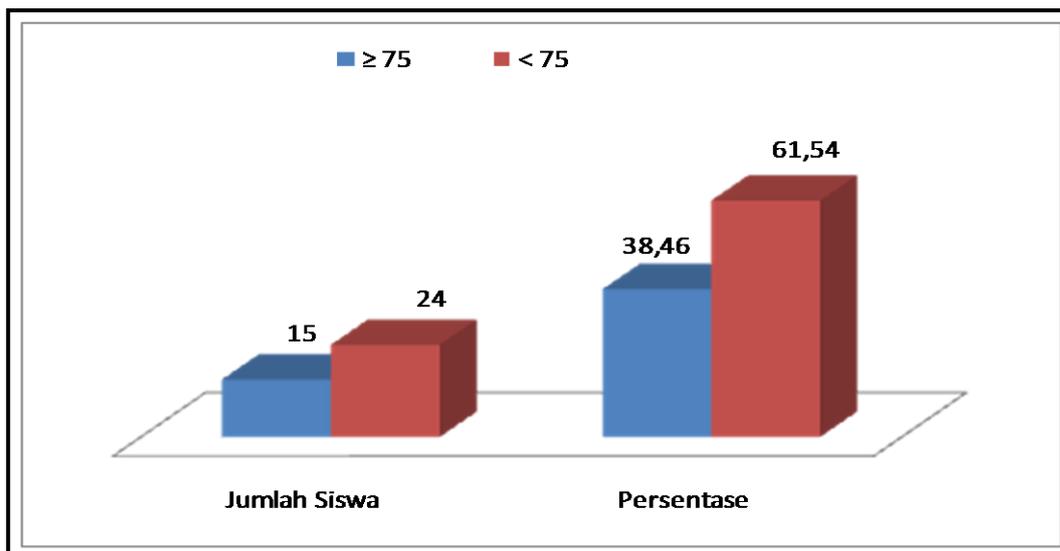
**Tabel 4.1** Data Nilai dan Prestasi Sepak bola Siswa Kelas V SD Negeri 01 Bojongsata pada Prasiklus

No	Nilai	Jumlah Siswa	Persentase
1.	$\geq 75$	15	38,46
2.	$< 75$	24	61,54
	Jumlah	39	100

Sumber: Lembar Penilaian Aspek Psikomotor Prasiklus

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui, bahwa dari 39 siswa 15 siswa atau 38,46% sudah tuntas dan 24 siswa atau 61,54% belum

tuntas. Hasil belajar sepak bola siswa pada kegiatan prasiklus dapat divisualisasikan dengan histogram berikut:



**Gambar 4.1** Histogram Data Nilai dan Prestasi Sepak bola Siswa Kelas V SD Negeri 01 Bojongsata pada Prasiklus

Aktivitas siswa dalam kegiatan pembelajaran sangat kurang baik. Sebagai indikatornya adalah setiap guru menyampaikan materi tidak semua siswa mampu menyerapnya dengan baik. Dampaknya hasil belajar sepak bola belum sesuai dengan yang diharapkan.

**Siklus I**

Berdasarkan hasil pengamatan pada awal kegiatan pembelajaran aktivitas siswa kurang baik. Sebagai indikatornya adalah kurangnya

keterampilan menendang bola, sehingga hasil belajar sepak bola menjadi kurang baik akibatnya kemampuan menendang bola juga kurang baik. Sebagian besar siswa masih bingung dan minta penjelasan berulang-ulang dari guru maupun minta bantuan dengan teman sendiri. Hasil yang diperoleh pada akhir kegiatan belum optimal, sepak bola belum dapat dilakukan dengan tepat. Rata-rata skor yang diperoleh siswa pada akhir siklus I disajikan pada tabel 4.2 berikut:

**Tabel 4.2** Data Pengamatan Aspek Kognitif Sepak Bola Mini pada Siswa Kelas V SD Negeri 01 Bojongsata pada Kegiatan Siklus I

No	Aspek Pengamatan	Nilai
1.	Perhatian	2,59
2.	Pemahaman	2,44
3.	Praktek	2,54
Jumlah		7,56
Rata-rata		2,52
Kategori		Kurang baik

Sumber: Lembar Observasi Pengamatan Aspek Kognitif Siklus I

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui, bahwa nilai sepak bola siswa pada siklus I untuk aspek perhatian diperoleh skor 2,59, aspek pemahaman diperoleh skor 2,44, dan aspek

praktek diperoleh skor 2,54 Total skor aspek kognitif siswa diperoleh 7,56 dengan rata-rata skor sebesar 2,52 yang termasuk kategori kurang baik.

Adapun prestasi belajar yang diperoleh siswa yang mengikuti tes menunjukkan bahwa 20 siswa mendapatkan nilai kurang dari 75.

Ketuntasan belajar yang dicapai siswa disajikan pada tabel 4.3 berikut ini.

**Tabel 4.3** Data Nilai dan Prestasi Sepak bola Siswa Kelas IV SD Negeri 01 Bojongbata pada Kegiatan Siklus I

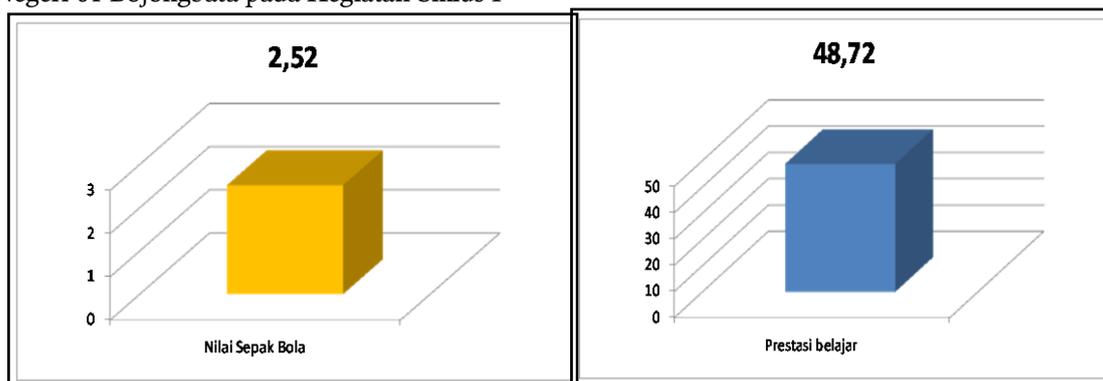
No	Nilai	Jumlah Siswa	Persentase
1.	$\geq 75$	19	48,72
2.	$< 75$	20	51,28
	Jumlah	39	100

Sumber: Lembar Penilaian Aspek Psikomotor Siklus I

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa prestasi belajar siswa pada siklus I mengalami peningkatan, dari 39 siswa terdapat 19 siswa atau 48,72% sudah tuntas dan 20 siswa

atau 51,28% belum tuntas. Aktivitas dan prestasi belajar siswa dapat divisualisasikan dengan histogram berikut.

**Gambar 4.2** Histogram Data Nilai Sepak bola dan Prestasi Belajar Sepak bola Siswa Kelas V SD Negeri 01 Bojongbata pada Kegiatan Siklus I



(Sumber: Lembar pengamatan Aspek Kognitif dan Aspek Psikomotor Siklus I)

Setelah dilakukan implementasi tindakan observasi dan tes penguasaan kompetensi dasar pada siklus I, peneliti melakukan refleksi. Berdasarkan hasil observasi dan pemberian tes sepak bola pada siklus I, dapat disampaikan refleksi sebagai berikut:

- Siswa masih kesulitan memahami langkah-langkah dalam pembelajaran;
- Siswa masih kurang dalam pemanasan.
- Perhatian terhadap materi pembelajaran belum baik
- Pemahaman terhadap sepak bola belum optimal;
- Masih banyak siswa yang belum serius melakukan permainan sepak bola

Berdasarkan permasalahan yang terjadi ini maka, perlu dilakukan revisi untuk tindakan pada siklus kedua yaitu:

- Informasi pembelajaran disampaikan sebelum praktek, sehingga siswa bisa mempersiapkan secara lengkap.
- Guru memberikan bimbingan secara merata dan maksimal sehingga tidak ada siswa yang bermain-main atau kurang serius
- Target maksimal harus disampaikan sebelum kegiatan dimulai sehingga siswa akan berusaha memenuhi target.
- Refleksi praktek langsung diinformasikan kepada seluruh siswa sehingga dapat menambah semangat latihan.

**Siklus II**

Hasil pengamatan terhadap siswa selama dua kali pertemuan pada siklus II adalah sebagai berikut. Teknik pemanasan cukup baik, sehingga mulai kegiatan awal siswa mampu melakukan passing, serta menciptakan kondisi latihan yang kondusif

- a. Perhatian pada siklus ke II sudah terstruktur sehingga memudahkan untuk bimbingan dan monitoring dari guru.
- b. Pemahaman siswa terhadap permainan bola holahop dari 13

siswa termasuk kategori sempurna. Sedangkan yang lain belum dapat terselesaikan karena kekurangan waktu.

- c. Holahop pada gawang diberi warna-warni, agar peserta didik lebih tertarik serta bersemangat untuk memasukkan bola.
- d. Praktek siswa cukup baik meskipun masih perlu diberikan stimulan oleh guru. Secara rinci skor aktivitas siswa pada siklus II disajikan pada tabel 4.4 berikut:

**Tabel 4.4** Data Pengamatan Aspek Kognitif Sepak Bola Mini pada Siswa Kelas V SD Negeri 01 Bojongbata pada Kegiatan Siklus II

No.	Aspek Pengamatan	Nilai
1.	Perhatian	3,64
2.	Pemahaman	3,51
3.	Praktek	3,36
Jumlah		10,51
Rata-rata		3,50
Kategori		Baik

Sumber: Lembar Observasi Pengamatan Aspek Kognitif Siklus II

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui, bahwa nilai sepak bola siswa pada siklus II untuk aspek perhatian diperoleh skor 3,64, aspek pemahaman diperoleh skor 3,51, dan aspek praktek diperoleh skor 3,36. Total skor aktivitas siswa diperoleh 10,51 dengan rata-rata

skor sebesar 3,50 yang termasuk kategori baik. Tes sepak bola siklus II, dapat dilihat kemampuan sepak bola siswa pada kegiatan ini menunjukkan bahwa 29 siswa mendapatkan nilai  $\geq 75$ . Secara rinci sepak bola siswa disajikan pada tabel 4.5 berikut

**Tabel 4.5** Data Nilai dan Prestasi Sepak Bola Mini Siswa Kelas V SD Negeri 01 Bojongbata pada Kegiatan Siklus II

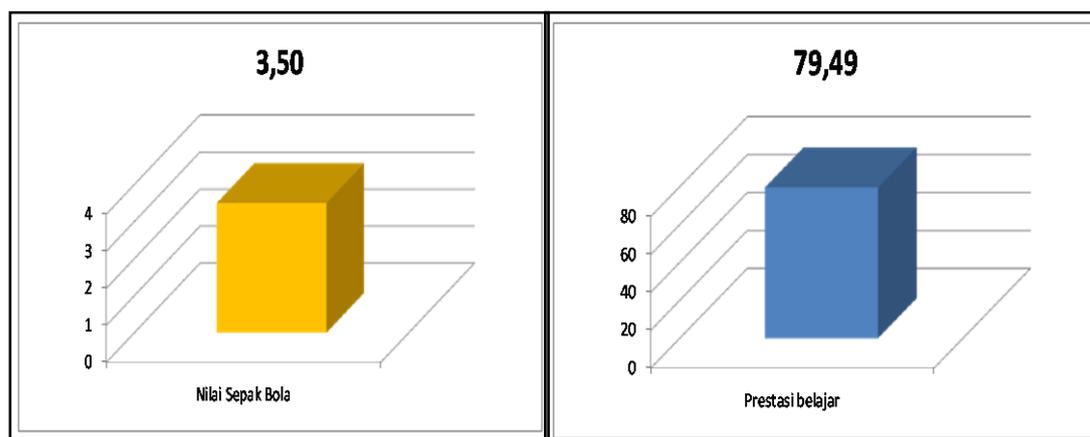
No	Nilai	Jumlah Siswa	Persentase
1	$\geq 75$	31	79,49
2	$< 75$	8	20,51
	Jumlah	39	100

Sumber: Lembar Penilaian Aspek Psikomotor Siklus II

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa pada siklus II prestasi belajar siswa secara keseluruhan mengalami peningkatan. Dari 39 siswa terdapat 31 siswa atau 79,49%

sudah tuntas dan hanya 8 siswa atau 20,51% yang belum tuntas. Nilai dan prestasi belajar siswa dapat divisualisasikan dengan histogram berikut:

**Gambar 4.3** Histogram Data Aktivitas Belajar dan Prestasi Belajar Passing Bawah Siswa Kelas IV SD Negeri 01 Bojongbata pada Kegiatan Siklus II



(Sumber: Lembar pengamatan Aspek Kognitif dan Aspek Psikomotor Siklus II)

Pembelajaran pada siklus II dapat berjalan dengan baik dan lancar. Aktivitas siswa menjadi lebih baik dan keterampilan siswa dalam sepak bola meningkat. Dengan berlatih secara terstruktur dan bimbingan secara kontinyu mampu menjadikan situasi pembelajaran lebih kondusif, interaktif dan tidak membosankan. Setiap pertemuan aktivitas siswa semakin baik, siswa kelihatan senang dan mau

berusaha bekerja secara mandiri, dengan harapan tugas terselesaikan dengan optimal. Kompetisi terjadi antar siswa secara positif. Setelah diadakan tes terjadi peningkatan rata-rata nilai dan persentase ketuntasan.

Aktivitas siswa lebih baik, lebih mudah penguasaan keterampilan, dan sepak bola lebih baik. Secara rinci peningkatan skor aktivitas siswa disajikan pada tabel 4.6.

**Tabel 4.6** Data Pengamatan Aspek Kognitif Sepak Bola Mini pada Siswa Kelas V SD Negeri 01 Bojongbata pada Kegiatan Prasiklus, Siklus I dan Siklus II

No	Aspek pengamatan	Prasi klus	Sik lus I	Sik lus II
1	Perhatian	2,51	2,5 9	3,6 4
2	Pemahaman	2,00	2,4 4	3,5 1
3	Praktek	2,26	2,5 4	3,3 6
	Jumlah	6,77	7,5 6	10, 51
	Rata-rata	2,26	2,5 2	3,5 0
	Kualifikasi	KB	KB	B

Sumber: Lembar Observasi Pengamatan Aspek Kognitif Prasiklus, Siklus I dan Siklus II

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa skor aktivitas siswa pada prasiklus, siklus I siklus II mengalami peningkatan untuk aspek perhatian pada prasiklus diperoleh skor 2,51 pada siklus I meningkat menjadi 2,59 dan pada siklus II meningkat menjadi 3,64. Aspek

pemahaman pada prasiklus diperoleh skor 2,00 pada siklus I meningkat menjadi 2,44 dan pada siklus II meningkat menjadi 3,51. Aspek Praktek pada prasiklus diperoleh skor 2,26 pada siklus I meningkat menjadi 2,52 dan pada siklus II meningkat menjadi 3,50. Total skor aktivitas

siswa pada prasiklus diperoleh 6,77, pada siklus I meningkat menjadi 7,56 dan pada siklus II meningkat menjadi 10,51. Rata-rata skor pada prasiklus diperoleh 2,26 yang termasuk kategori kurang baik, pada siklus I meningkat menjadi sebesar 2,52 yang termasuk kategori kurang baik dan pada siklus II meningkat menjadi 3,50 yang termasuk kategori baik.

Untuk mengetahui peningkatan sepak bola dilakukan tes sepak bola pada akhir siklus. Tes yang diberikan pada akhir siklus I berbentuk keterampilan melakukan sepak bola hasilnya menunjukkan bahwa ketuntasan belajar siswa 79,49%. Secara rinci peningkatan sepak bola selama dua siklus disajikan pada tabel 4.7 berikut:

**Tabel 4.7** Data Peningkatan Prestasi Belajar Sepak bola Siswa Kelas V SD Negeri 01 Bojongbata pada Kegiatan Prasiklus, Siklus I dan Siklus II

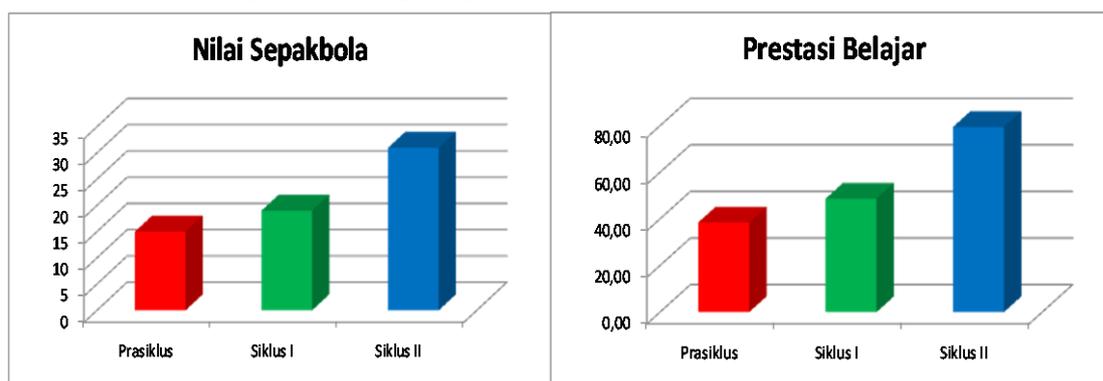
No.	Nilai	Ketuntasan			Persentase		
		Pra siklus	Siklus I	Siklus II	Pra siklus	Siklus I	Siklus II
1	≥ 75	15	19	31	38,46	48,72	79,49
2	< 75	24	20	8	61,54	51,28	20,51

Sumber: Lembar Penilaian Aspek Psikomotor Prasiklus, Siklus I dan Siklus II

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa prestasi belajar siswa yang belum tuntas pada prasiklus ada 24 siswa atau 61,54%, pada siklus I mengalami penurunan menjadi 20 siswa atau 51,28% dan pada siklus II mengalami penurunan menjadi 8 siswa atau 20,51%. Prestasi belajar siswa yang sudah tuntas pada

prasiklus ada 15 siswa atau 38,46% pada siklus I mengalami peningkatan menjadi 19 siswa atau 48,72% dan pada siklus II menjadi 31 siswa atau 79,49%. Peningkatan aktivitas dan prestasi belajar siswa dapat divisualisasikan dalam histogram berikut:

**Gambar 4.9** Histogram Data Peningkatan Aktivitas Belajar dan Prestasi Belajar Passing Bawah Siswa Kelas V SD Negeri 01 Bojongbata pada Kegiatan Prasiklus, Siklus I dan Siklus II



(Sumber: Lembar pengamatan Aspek Kognitif dan Aspek Psikomotor Prasiklus, Siklus I dan Siklus II)

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas, maka penggunaan bola holahop dapat meningkatkan sepak bola permainan sepak bola siswa. Dengan demikian hipotesis penelitian

yang menyatakan bahwa penggunaan permainan bola holahop dapat meningkatkan sepak bola permainan sepak bola dapat terbukti. Disamping itu penggunaan permainan bola

holahop dapat juga dapat meningkatkan aktivitas siswa.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi menunjukkan bahwa pembelajaran pada siklus II berdampak pada aktivitas siswa menjadi lebih baik. Meskipun secara keseluruhan tindakan belum baik namun setelah siklus ke II materi latihan yang diberikan dari guru bisa difahami dengan cepat. Dikerjakan dengan sempurna, aktivitas lebih baik dan sepak bola meningkat. Perubahan ini terjadi pada pertemuan ketiga siklus I. Siswa mulai menunjukkan adanya peningkatan pada teknik menendang bola, perhatian siswa lebih baik. Kenyataan ini didukung dengan pemahaman dan praktek dalam menendang bola yang lebih baik.

Pada siklus II kesiapan dalam kegiatan pembelajaran meningkat, 31 siswa sudah mampu melakukan sepak bola dengan baik, namun masih terjadi beberapa siswa yang belum mampu melakukan sepak bola dengan sempurna, sehingga berdampak pada kurang efisiennya waktu. Pada pertemuan kedua siklus II, setiap siswa melakukan permainan bola holahop sendiri-sendiri. Upaya ini ternyata lebih baik sehingga kegiatan pembelajaran menjadi sangat lancar. Tendangan bola yang dilakukan siswa hasilnya lebih sempurna. Pada pertemuan terakhir siklus II pemahaman terhadap sepak bola sudah baik. Siswa mampu melakukan permainan sepak bola dengan baik.

Berdasarkan hasil pengamatan ternyata pendekatan permainan bola holahop efektif untuk meningkatkan kemampuan sepak bola pada siswa Kelas IV SD Negeri 01 Bojongbata Kecamatan Pemalang Kabupaten pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013. Hal tersebut dikarenakan pada pendekatan permainan bola holahop seorang siswa dapat melatih dalam melakukan permainan sepakbola dengan lebih baik.

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa melalui pendekatan permainan bola holahop dapat meningkatkan kemampuan sepak bola pada siswa kelas V SD Negeri 01 Bojongbata Kecamatan pemalang Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013. Hal ini dibuktikan dari aktivitas belajar sepak bola siswa kelas V SD Negeri 01 Bojongbata tahun pelajaran 2012/2013. Terbukti dari 39 siswa yang aktivitasnya kurang baik pada kegiatan prasiklus dengan rata-rata skor 2,25 pada siklus I meningkat menjadi 2,52 dan pada akhir siklus II menjadi 3,50 atau kualifikasi baik. Prestasi belajar sepak bola siswa kelas IV SD Negeri 01 Bojongbata tahun pelajaran 2012/2013. Terbukti ada peningkatan presentase ketuntasan belajar siswa dari 38,46% pada kegiatan pra siklus menjadi 48,72% pada siklus I dan meningkat menjadi 79,49% pada akhir siklus II.

Berdasarkan kesimpulan di atas dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi guru yang mengalami kesulitan dalam peningkatan sepak bola, PTK ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan untuk mengatasi masalah tersebut.
2. Kepada pengelola sekolah, hasil penelitian ini hendaknya dapat digunakan sebagai dasar penentuan kebijakan yang berkaitan dengan modifikasi dan inovasi pembelajaran sebagai upaya pengembangan profesi guru dan peningkatan kualitas pembelajaran dengan melengkapi sarana dan prasarana yang menunjang pelaksanaan pembelajaran
3. Penggunaan bola holahop hendaknya dikembangkan dan dilaksanakan dalam proses pembelajaran di SD agar sepak bola siswa lebih baik. Konsekuensinya guru harus memahami langkah-langkah pembelajaran dengan menggunakan bola holahop dengan baik dan mengembangkan secara variatif, menyenangkan, dan menantang.

4. Dengan peningkatan aktivitas siswa melakukan pembelajaran, maka dalam pembelajaran para siswa dihadapkan dengan materi latihan yang tersruktur, variatif, proporsional.
5. Hambatan-hambatan dalam pembelajaran penggunaan bola holahop dapat diminimalisir melalui perencanaan yang baik dan hirarkhis.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aang Witarsa. 1984. *Teknik Sepak Bola*. Jakarta : PSSI
- Gagne, Robert M. 1985. *Essentials of Learning for Instruction*. Hinsdale, Illinois : Dryden Press.
- <http://makalah-kampus.blogspot.com/2008>.  
*Makalah Pendidikan tentang Model Pembelajaran dengan Pendekatan Lingkungan*.
- <http://pojokpenjas.blogspot.com/2008>.  
*Modifikasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*.
- Karl Heirh. 1984. *Sepakbola Pembinaan Teknik dan Kondisi*. Jakarta : Gramedia.
- Lampiran Permendiknas Nomor 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi
- Lampiran Permendiknas Nomor 23 Tahun 2006 tentang Standar Kompetensi Lulusan
- Nasutions S. 1996. *Didaktik Asas-Asas Mengajar*. Bandung : Penerbit : Jenmars.
- Romizowski, A.J. 1981. *Designing Instructionnal System*. New York : Kogan Page Michols Publishing.
- Rusli Lutan. 2003. *Asas-asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas.
- Sarumpaet, A. 1992. *Permainan Dasar*. Jakarta : Dirjen Dikti Depdikbud.
- Singer, Robert N. 1980. *Motor Learning And Human Performance*. London : The Macmillan Company.
- Suharsimi Arikunto, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Permainan Sepak Bola*. Solo : Tiga Serangkai.
- Surayin. 1984. *Penuntun Pelajaran Orkes*. Bandung : Ganeca Exact.
- Tim Penjas SD. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 6*. Yudhistira : Jakarta.
- T. Raka Joni. 1983. *Pendekatan Pembelajaran Acuan Konseptual Pengelolaan Kegiatan Belajar Mengajar Di Sekolah*. Jakarta : Depdikbud.
- Winarno Surakhmad. 1980. *Metode Pengajaran Nasional*, Bandung : Penerbit Jemmars.
- Zainal Aqib, dkk. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: CV. Yrama Widya