



**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN SEPAK BOLA  
MELALUI PERMAINAN TIGA GAWANG PADA SISWA  
KELAS VIII A MADRASAH TSANAWIYAH  
PONDOK MODERN ASSALAAM  
KABUPATEN TEMANGGUNG  
TAHUN 2015**

**SKRIPSI**

**diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1  
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan  
pada Universitas Negeri Semarang**

**Oleh**

**Toufan Wahyu Pradana**

**6101411119**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2015**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan kesidang panitia ujian skripsi.

Disetujui pada

Hari : RABU

Tanggal : 6-5-2015

Pembimbing



Mohamad Annas, S.Pd., M.Pd.

NIP. 19751105 200501 1 002

Mengetahui,

Ketua Jurusan PJKR



Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd.

NIP. 19610903 198803 1 002

20/5/2015

## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Toufan Wahyu Pradana NIM 6101411119 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi S1 Judul Upaya Meningkatkan Keterampilan Bermain Sepak Bola Melalui Permainan Sepak Bola Tiga Gawang Pada Siswa Kelas VIII A MTs Pondok Modern Assalaam Kabupaten Temanggung Tahun 2015 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari jum'at tanggal 22 mei 2015.

### Panitia Ujian

Ketua



Dr. H. Harry Pramono, M. Si.

NIP. 195910191985031001



sekretaris

Supriyono, S. Pd. M. Or.

NIP. 197201271998021001

### Dewan Penguji

1. Drs. H. Uen Hartiwan, M. Pd. (Ketua)

NIP. 195304111983031001

2. Dr. H. Sulaiman, M. Pd. (Anggota)

NIP. 196206121989011001

3. Mohamad Annas, S. Pd. M. Pd. (Anggota)

NIP. 197511052005011002

## PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, saya :

Nama : Toufan Wahyu Pradana  
NIM : 6101411119  
Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Keterampilan Bermain Sepak Bola Melalui Permainan Sepak Bola Tiga Gawang Pada Siswa Kelas VIII A MTs Pondok Modern Assalaam Kabupaten Temanggung Tahun 2015.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa sekripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam sekripsi ini yang merupakan kutipan dari para ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumber sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah Republik Indonesia.

Semarang, Agustus 2015

Yang menyatakan,



Toufan Wahyu Pradana

NIM. 6101411119

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO :**

Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah nasib suatu kaum sehingga kaum itu sendiri mengubah apa yang ada pada diri mereka sendiri. (QS Ar-Ra'd [13]:11)

### **Skripsi ini saya persembahkan buat :**

1. Kedua orang tua yang saya hormati.
2. Keluarga Besar Pondok Modern Assalaam.
3. Rekan-rekan PJKR FIK UNNES yang saya banggakan.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmad dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul *“Upaya Meningkatkan keterampilan Bermian Sepak Bola Melalui Permainan Sepak Bola Tiga Gawang Pada Siswa Kelas VIII A MTs Pondok Modern Assalaam Kabupaten Temanggung Tahun Ajaran 2014-2015”*. Skripsi ini disusun dalam rangka penyelesaian studi Strata 1 guna memperoleh gelar sarjana pendidikan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak penelitian ini tidak akan terlaksana dengan baik. Hal tersebut mendorong penulis dengan ketulusan dan kerendahan hati ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menjadi mahasiswa Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kemudahan perijinan dan penelitian skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

4. Mohamad Annas, S.Pd., M.Pd., selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, yang telah memberikan ilmunya selama perkuliahan.
6. Kepala Sekolah dan Siswa MTs Pondok Moderen Assalaam Kabupaten Temanggung yang telah membantu selama proses penelitian.
7. Semua pihak yang telah membantu terlaksananya skripsi ini, dari awal sampai akhir tanpa terkecuali dan yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Atas bantuannya, penulis mendoakan semoga mendapat balasan kebaikan dari Allah SWT. Penulis telah berusaha sebaik-baiknya dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini, namun apabila masih terdapat kesalahan dan kekurangan itu karena keterbatasan penulis.

Akhir kata semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua.

Semarang , Maret 2015

Peneliti

## ABSTRAK

**Toufan Wahyu Pradana.** 2015. Upaya Meningkatkan Keterampilan Bermain Sepak Bola Melalui Permainan Sepak Bola Tiga Gawang Pada Siswa Kelas VIII A MTs Pondok Modern Assalaam Kabupaten Temanggung Tahun Ajaran 2014-2015. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing : Mohamad Annas, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci : sepak bola, permainan sepak bola tiga gawang, keterampilan sepak bola

Keterampilan sepak bola di MTs Assalaam Pondok Modern Assalaam Temanggung masih rendah. Hal ini dapat dilihat dari prosentase ketuntasan belajar di kelas VIII A MTs Pndok Moderen Assalaam Temanggung yaitu sebesar 35,71%. Hali itu menunjukkan bahwa lebih dari separuh siswa kelas VIII A belum memenuhi ketuntasan belajar keterampilan sepak bola yang telah ditetapkan. Pengajaran yang dilakukan guru masih konvensional sehingga kurang adanya inovasi pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan sepak bola. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan sepak bola di kelas VIII A MTs Pondok Modern Assalaam Temanggung dengan menggunakan permainan sepak bola tiga gawang.

Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas yang dilaksanakan dalam 2 siklus. Subjek penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII A yang berjumlah 28 siswa. Teknik Pengambilan data yang dilakukan adalah observasi, metode evaluasi atau tes serta dokumentasi berupa dokumen dan foto.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan sepak bola kelas VIII A MTs Pondok Modern Assalaam temanggung dengan permainan sepak bola tiga gawang meningkat. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan prosentase ketuntasan belajar siswa dari siklus I sampai siklus II, yaitu ketuntasan belajar dari 57,14% pada siklus I menjadi 85,71% pada siklus II. Nilai rata-rata keterampilan sepak bola juga meningkat yaitu 7,27 pada siklus I menjadi 8,01 pada siklus II. Data tersebut menunjukkan peningkatan ketrampilan sepak bola dari pra siklus sampai dengan siklus dua.

Saran yang dapat disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini adalah bagi guru pendidikan jasmani di sekolah Madrasah Tsanawiyah dapat menggunakan alternatif melalui permaian sepak bola tiga gawang. Bagi siswa, setelah mengikuti pembelajaran sepak bola melalui permainan sepak bola tiga gawang diharapkan siswa lebih berminat dan senang dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.



## DAFTAR ISI

|   | Halaman                             |
|---|-------------------------------------|
| HALAMAN JUDUL .....   | i                                   |
| PERSETUJUAN PEMBIMBING .....                                  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| PENGESAHAN .....  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| PERNYATAAN.....   | iii                                 |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....                                   | v                                   |
| KATA PENGANTAR .....  | vi                                  |
| ABSTRAK .....   | viii                                |
| DAFTAR ISI .....  | ix                                  |
| DAFTAR TABEL .....  | xi                                  |
| DAFTAR GAMBAR .....   | xii                                 |
| DAFTAR LAMPIRAN .....   | xiii                                |
| <br>  |                                     |
| BAB I PENDAHULUAN.....  | 1                                   |
| 1.1 Latar Belakang Masalah .....                              | 1                                   |
| 1.2 Rumusan Masalah .....                                     | 6                                   |
| 1.3 Tujuan Penelitian .....                                   | 6                                   |
| 1.4 Manfaat Penelitian .....                                  | 6                                   |
| 1.5 Sumber Pemecahan Masalah .....                            | 7                                   |
| <br>  |                                     |
| BAB II LANDASAN TEORI .....                                   | 9                                   |
| 2.1 Pengertian Pembelajaran.....                              | 9                                   |
| 2.2 Pengertian Belajar.....                                   | 10                                  |
| 2.3 Pengertian Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani ..... | 12                                  |
| 2.4 Tujuan Pembelajaran Pendidikan Jasmani .....              | 13                                  |
| 2.5 Pengertian Belajar Gerak.....                             | 15                                  |
| 2.6 Biomekanika gerak.....                                    | 15                                  |
| 2.7 Pengertian Belajar dalam Bermain.....                     | 16                                  |
| 2.8 Media Pembelajaran .....                                  | 17                                  |
| 2.9 Keterampilan Gerak .....                                  | 18                                  |
| 2.10 Tujuan Pembelajaran Keterampilan Gerak .....             | 19                                  |
| 2.11 Permainan Sepak Bola .....                               | 21                                  |
| 2.12 Teknik Dasar Bermain Sepak Bola .....                    | 25                                  |
| 2.13 Menendang Bola ( <i>kicking</i> ).....                   | 26                                  |
| 2.14 Menggiring Bola ( <i>dribbling</i> ) .....               | 29                                  |
| 2.15 Menyundul Bola ( <i>heading</i> ) .....                  | 33                                  |
| 2.16 Lemparan Bola Kedalam ( <i>throw-in</i> ).....           | 34                                  |
| 2.17 Merampas Bola ( <i>tackling</i> ) .....                  | 35                                  |
| 2.18 Menghentikan Bola ( <i>stopping</i> ) .....              | 36                                  |

|  |    |
|--|----|
| 2.19 Modifikasi Permainan Sepak Bola .....                             | 37 |
| 2.20 Penelitian Terdahulu .....  | 39 |
| 2.21 Pelaksanaan Pembelajaran Permainan Sepak Bola Tiga<br>Gawang..... | 40 |
| 2.20 Kerangka Berfikir.....  | 43 |
| 2.21 Hipotesis Tindakan.....   | 44 |
| <br>   |    |
| BAB III METODE PENELITIAN.....   | 45 |
| 3.1 Subyek Penelitian .....  | 45 |
| 3.2 Waktu Penelitian .....   | 45 |
| 3.3 Lokasi Penelitian .....  | 46 |
| 3.4 Rencana Tindakan Penelitian .....                                  | 46 |
| 3.5 Teknik Pengumpulan Data.....                                       | 52 |
| 3.6 Instrumen Penelitian .....   | 52 |
| 3.7 Analisis Data .....  | 54 |
| <br>   |    |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....                            | 57 |
| 4.1 Hasil Penelitian .....   | 57 |
| 4.1.1 Hasil Penelitian Pada Siklus Pertama.....                        | 58 |
| 4.1.2 Hasil Penelitian Pada Siklus Kedua.....                          | 69 |
| 4.2 Pembahasan.....  | 79 |
| <br>   |    |
| BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....   | 85 |
| 5.1 Simpulan .....   | 85 |
| 5.2 Saran .....  | 86 |
| <br>   |    |
| DAFTAR PUSTAKA.....  | 87 |
| LAMPIRAN.....  | 89 |

## DAFTAR TABEL

| Tabel  | Halaman |
|--|---------|
| 1. Kriteria Ketuntasan Belajar Penjaskes .....                           | 55      |
| 2. Kriteria Keberhasilan Belajar Siswa Dalam %.....                      | 56      |
| 3. Pelaksanaan Penelitian .....  | 57      |
| 4. Rekapitulasi Hasil nilai psikomotor pada siklus pertama.....          | 64      |
| 5. Rekapitulasi Hasil nilai afektif pada siklus pertama.....             | 64      |
| 6. Rekapitulasi Hasil nilai kognitif pada siklus pertama .....           | 65      |
| 7. Rekapitulasi Hasil nilai psikomotor pada siklus pertama.....          | 66      |
| 8. Rekapitulasi Hasil nilai afektif pada siklus pertama.....             | 66      |
| 9. Rekapitulasi Hasil nilai kognitif pada siklus pertama .....           | 67      |
| 10. Hasil pengamatan ketrampilan sepak bola pada siklus pertama .....    | 67      |
| 11. Rekapitulasi Hasil nilai psikomotor pada siklus kedua .....          | 75      |
| 12. Rekapitulasi Hasil nilai afektif pada siklus kedua .....             | 75      |
| 13. Rekapitulasi Hasil nilai kognitif pada siklus kedua .....            | 76      |
| 14. Rekapitulasi Hasil nilai psikomotor pada siklus kedua .....          | 77      |
| 15. Rekapitulasi Hasil nilai afektif pada siklus kedua .....             | 77      |
| 16. Rekapitulasi Hasil nilai kognitif pada siklus kedua .....            | 78      |
| 17. Hasil pengamatan ketrampilan sepak bola pada siklus kedua.....       | 78      |
| 18. Hasil perbandingan ketrampilan sepak bola siklus I dengan siklus II. | 80      |

## DAFTAR GAMBAR

| Gambar   | Halaman |
|--|---------|
| 1. Tujuan Pendidikan jasmani .....                                   | 12      |
| 2. lapangan sepak bola tiga gawang .....                             | 25      |
| 3. Menendang dengan kaki bagian dalam.....                           | 27      |
| 4. Menendang dengan kaki bagian luar .....                           | 28      |
| 5. Menendang dengan punggung kaki .....                              | 29      |
| 6. Menggiring menggunakan kaki bagian dalam .....                    | 30      |
| 7. Menggiring menggunakan kaki bagian dalam .....                    | 31      |
| 8. Menggiring dengan menggunakan kura-kura kaki .....                | 32      |
| 9. Menyundul bola sambil berdiri.....                                | 34      |
| 10. Lemparan kedalam dengan awalan .....                             | 35      |
| 11. Merampas bola sambil meluncur .....                              | 36      |
| 12. Menghentikan bola dengan dada .....                              | 37      |
| 13. kerangka Berfikir .....  | 43      |
| 14. Diagram batang hasil perbandingan siklus I dengan siklus II..... | 81      |
| 15. Diagram Peningkatan Ketrampilan Sepak Bola .....                 | 82      |

## DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran  | Halaman |
|---|---------|
| 1. RPP Permainan sepak bola tiga gawang Siklus I .....  | 89      |
| 2. RPP Keterampilan Bermain Sepak Bola Siklus I .....   | 109     |
| 3. RPP Permainan Sepak Bola Tiga Gawang Siklus II ..... | 128     |
| 4. RPP Keterampilan Bermain Sepak Bola Siklus II .....  | 149     |
| 5. Data Hasil Penelitian.....                           | 168     |
| 6. Nilai Prasiklus .....                                | 191     |
| 7. Daftar Kehadiran Peneliti .....                      | 192     |
| 8. Usul Penetapan Bimbingan.....                        | 193     |
| 9. Surat Izin Penelitian .....                          | 194     |
| 10. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....   | 195     |
| 11. Dokumentasi Peneliti .....                          | 196     |

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pendidikan pada hakekatnya akan mencakup kegiatan mendidik, mengajar dan melatih. Kegiatan tersebut kita laksanakan sebagai suatu usaha untuk menanamkan nilai-nilai positif. Maka dalam pelaksanaannya ketiga kegiatan tadi harus berjalan lancar serempak dan terpadu, berkelanjutan, serta serasi dengan perkembangan anak didik serta lingkungan hidupnya.

Pondok modern assalaam adalah lembaga pendidikan islam yang terletak di desa gandokan kecamatan kranggan kabupaten temanggung. Pondok ini didirikan pada tanggal 27 Rajab 1404 yang bertepatan dengan tanggal 29 April 1984 M, dan baru mulai menyelenggarakan pendidikan pada Juli 1986 dengan di bukanya Madrasah Tsanawiyah, dan pada Juli 1989 di buka Madrasah Aliyah. Tujuan pendidikan merupakan suatu gambaran dari pandangan hidup manusia, baik secara perorangan maupun secara kelompok (bangsa dan negara). Pendidikan mengemban tugas untuk menghasilkan generasi yang lebih baik, manusia-manusia yang lebih berkebudayaan, manusia sebagai individu yang memiliki kepribadian yang lebih baik. Nilai-nilai yang hidup dan berkembang disuatu masyarakat atau negara, menggambarkan pendidikan dalam suatu konteks yang sangat luas, menyangkut seluruh kehidupan umat

manusia, yang digambarkan bahwa tujuan pendidikan adalah untuk mencapai suatu kehidupan yang lebih baik.

Mengamati sekaligus mengembangkan materi pembelajaran dengan cara meruntunya dalam bentuk aktifitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajarnya. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, yang tadinya kurang terampil menjadi lebih terampil. Cara-cara guru memodifikasi pembelajaran akan tercermin dari aktifitas pembelajarannya yang diberikan guru dari awal pelajaran sampai akhir pelajaran. Seharusnya guru-guru pendidikan jasmani juga harus mengetahui apa saja yang bisa dan harus dimodifikasi serta tahu bagaimana cara memodifikasinya.

Sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain, dan salah satunya adalah penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lenganya di daerah tendangan hukumanya. Untuk bermain sepak bola dengan baik maka pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan kedalam (*throw-in*), dan menjaga gawang

(*goal keeping*). Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepak bola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik, akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*menendang at the goal*) dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*).

Pembelajaran permainan sepak bola umumnya siswa hanya sekedar melakukan tanpa mementingkan berbagai teknik dasar sepak bola, hal tersebut akan berpengaruh pada arah tendangan bola, ketepatan arah bola sehingga sering terjadi salah kordinasi dan ketidak tepatan dalam mencetak gol. Padahal dalam sepak bola seorang pemain bisa lebih termotivasi kalau dalam permainan tersebut dapat menciptakan banyak gol. Hal tersebut dapat dicapai dengan menerapkan teknik-teknik dasar dalam sepak bola secara bertahap.

Pembelajaran olahraga terutama sepak bola di MTs Assalaam kurang dalam modifikasi permainan Siswa merasa bosan diakibatkan karna permainan sepak bola kurang adanya modifikasi permainan dan modifikasi peraturan dalam hal pembelajaran, itu terlihat disaat pembelajaran sepak bola berlangsung, sehingga hal tersebut berdampak pada hasil belajar sepak bola siswa. Begitu juga kadaan lapangan yang tidak memungkinkan untuk bermain sepak bola dengan kontur tanah yang tidak rata pada musim kemarau dan sangat becek pada musim penghujan karna kurangnya perawatan. Kesadaran anak-anak akan pentingnya



menguasai teknik dasar sepak bola juga kurang tertanam dan cepat merasa bosan, hal tersebut akan berpengaruh dalam permainan sepak bola, sering kali terjadi kesalahan yang terus menerus dilakukan dikarenakan kurang adanya penerapan teknik atau tahapan pembelajaran yang jelas dan terperinci, oleh karena itu akan berdampak dalam perolehan nilai keterampilan pada mata pelajaran olahraga sepak bola. Pengambilan nilai mata pelajaran olahraga sepak bola yang terbilang masih rendah, dikarenakan masih banyak anak-anak terutama anak-anak kelas VIII A MTs Assalaam yang nilainya masih dibawah rata-rata.

Jumlah siswa MTs assalaam adalah 28 siswa secara keseluruhan terdiri dari 12 laki-laki dan 16 perempuan. Siswa yang nilainya dibawah kriteria ketuntasan minimal, sebanyak 18 siswa dan nilai siswa diatas kriteria ketuntasan minimal sebanyak 10 siswa. Pengambilan nilai ini diperoleh dengan mengamati siswa atau dilakukan observasi oleh guru disaat siswa melakukan permainan sepak bola dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani.

Bermain merupakan kesenangan bagi anak, oleh karena itu untuk memotivasi jalanya kegiatan pembelajaran sepak bola guru perlu membuat media pembelajaran yang bisa untuk menarik perhatian anak. Disamping itu media alat pembelajaran juga dapat digunakan sebagai ajang permainan sehingga anak benar-benar tidak merasa jenuh dan bosan walaupun permainanya sederhana.

Melihat dari kondisi tersebut, maka penulis mencoba memodifikasi permainan sepak bola dengan menggunakan permainan sepak bola tiga gawang, karena dalam sepak bola tiga gawang lapangan diperkecil sehingga seorang guru lebih bisa mengamati teknik-teknik sepak bola dan mengevaluasi siswa dengan tahapan-tahapan teknik sepak bola dengan memberi contoh model siswa itu sendiri, siswa akan lebih mudah dalam mempelajari teknik-teknik dasar sepak bola. Diharapkan anak lebih termotivasi dalam bermain sepak bola karena siswa bisa melakukan tendangan dengan lebih terarahkan dan melakukan berbagai teknik sepak bola dengan baik.

Berdasarkan uraian di atas, maka untuk meningkatkan aktifitas belajar siswa dan hasil belajar penjasorkes dalam pembelajaran sepak bola penulis mengadakan penelitian dengan judul **“Upaya Meningkatkan Keterampilan Bermain Sepak Bola Melalui Permainan Sepak Bola Tiga Gawang Pada Siswa Kelas VIII A MTs Pondok Moder Assalaam Kabupaten Temanggung Tahun 2015 ”**

### **1.1 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan penelitian tentunya memiliki permasalahan yang harus dicermati. Berdasarkan latar belakang permasalahan yang ada di kelas VIII MTs Pondok Modern Assalaam Temanggung benar benar mengalami masalah tentang :

- 1) Pembelajaran gerak dasar sepak bola jauh masih rendah.

- 2) Siswa cepat merasa lelah karena bermain dengan lapangan ukuran orang dewasa.
- 3) sarana prasarana yang kurang memadai dikarenakan kurang perawatan.
- 4) Kurangnya modifikasi permainan sepak bola, berdampak pada kebosaan siswa.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari permasalahan di atas, maka masalah dalam penelitian adalah “ Apakah permainan sepak bola tiga gawang dapat meningkatkan keterampilan bermain sepak bola pada siswa kelas VIII A MTs Pondok Modern Assalaam Kabupaten Temanggung Tahun 2015?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Apakah permainan sepak bola tiga gawang dapat meningkatkan keterampilan bermain sepak bola pada siswa kelas VIII A MTs Pondok Modern Assalaam Kabupaten Temanggung Tahun 2015.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Penelitian yang akan dilakukan diharapkan memberikan manfaat bagi peneliti, para pendidik, dan pembaca pada umumnya, manfaat tersebut antara lain

### **1.5.1 Secara Teoritis**

Berdasarkan penelitian tindakan kelas ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan referensi bagi guru penjaskes dalam

melaksanakan proses pembelajaran serta dapat memberikan informasi secara ilmiah dan dapat pula sebagai bahan kajian dalam meningkatkan dan mengembangkan mutu proses pembelajaran sepak bola khususnya teknik gerak gerak dasar.

### **1.5.2 Secara Praktis**

- 1) Bagi guru penjaskes, dapat untuk memperbaiki pembelajaran gerakan- gerakan dasar dalam sepak bola.
- 2) Bagi siswa, diharapkan akan lebih semangat dalam mengikuti pembelajaran gerakan gerakan dasar dalam sepak bola.
- 3) Bagi sekolah, diharapkan cabang olahraga sepak bola dapat mencapai prestasi sesuai dengan harapan sekolah.

### **1.5.3 Bagi Peneliti**

Manfaat bagi peneliti adalah menambah pengetahuan, wawasan, pemahaman, dan keterampilan peneliti khususnya terkait dengan penelitian kuantitatif mengenai pembelajaran permainan tiga gawang.

## **1.5 Sumber Pemecahan Masalah**

Permasalahan tersebut di atas maka penulis perlu untuk memperbaiki model pembelajaran dengan metode yang sesuai dengan karakteristik siswa Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiyah yaitu pembelajaran dengan metode bermain. Diharapkan siswa dapat meningkatkan keterampilan sepak bola, bersemangat dalam mengikuti pelajaran, tertarik dengan materi pembelajaran yang telah disajikan oleh

guru serta dapat berperan aktif dari awal sampai akhir dalam mengikuti pembelajaran sepak bola tiga gawang. Olahraga dan bermain dapat berperan meskipun secara murni untuk kepentingan kesenangan, untuk kepentingan pendidikan, atau untuk kombinasi keduanya. Kesenangan dan pendidikan tidak harus dipisahkan secara eksklusif, keduanya dapat dan harus beriringan bersama. (Husdarta, 2009:7)

Berdasarkan diatas guru pendidikan jasmani dalam menyampaikan metode benar benar harus tepat, seperti peneliti ingin meningkatkan keterampilan sepak bola melalui permainan sepak bola tiga gawang agar siswa benar benar dapat melakukan gerakan -gerakan teknik dasar sepak bola dengan baik dan benar.

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### 2.1 Pengertian Pembelajaran

Menurut Degeng (1989 Asri Budiningsih, 2005:11), mengemukakan bahwa teori pembelajaran adalah preskriptif dan teori belajar adalah deskriptif. Preskriptif karena tujuan utama teori pembelajaran adalah menetapkan metode pembelajaran yang optimal, sedang deskriptif karena tujuan utama teori belajar adalah menjelaskan proses belajar. Teori belajar menaruh perhatian pada hubungan diantara variable-variabel yang menentukan hasil belajar. Teori ini menaruh perhatian pada bagaimana seseorang belajar. Sedang teori pembelajaran sebaliknya, teori ini menaruh perhatian pada bagaimana seseorang mempengaruhi orang lain agar terjadi proses belajar dengan kata lain, teori pembelajaran berurusan pada teori mengontrol variable-variabel yang dispensifikasi dalam teori belajar agar memudahkan dalam belajar.

Upaya dari Bruner untuk membedakan antara teori belajar yang deskriptif dan teori pembelajaran yang prespektif dikembangkan lebih lanjut oleh Reigluth dan kawan-kawan, bahwa *"Principles and theories of instructional design may be stated in either a descriptive or prescriptive form"*. Teori-teori dan prinsip-prinsip pembelajaran yang deskriptif menempatkan variable kondisi dan metode pembelajaran sebagai givens, dan menempatkan hasil pembelajaran sebagai variable yang diamati.

Dengan kata lain, kondisi dan metode pembelajaran sebagai variable bebas dan hasil pembelajaran sebagai variable tergantung.

Pembelajaran adalah suatu proses yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh suatu perubahan perilaku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil dari pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. (Mohamad Surya, 2003:11). Pembelajaran adalah proses komunikasi dua arah, mengajar dilakukan oleh pihak guru sebagai pendidik dan belajar dilakukan peserta didik atau murid. (Umi Zulfa, 2009:6). Untuk menjalankan proses pendidikan, kegiatan belajar dan pembelajaran merupakan suatu usaha yang amat setrategis untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Pergaulan yang bersifat mendidik itu terjadi melalui interaksi aktif antara siswa sebagai peserta didik. Kegiatan dilakukan oleh siswa dan melalui kegiatan itu akan ada perubahan perilakunya, sementara kegiatan pembelajaran dilakukan oleh guru untuk memfasilitasi proses belajar, kedua peranan ini tidak akan terlepas dari situasi saling memahami dalam pola hubungan antara dua subyek, (Husdarta dan Yuda M. Saputra, 2000:1).

## **2.2 Pengertian Belajar**

Belajar dimaknai sebagai proses perubahan tingkah laku sebagai akibat adanya interaksi antar individu dengan lingkungannya. tingkah laku itu mencakup aspek pengetahuan, keterampilan dan sikap. Tingkah laku dapat dibagi menjadi dua kelompok, yaitu yang dapat diamati dan yang tidak. Tingkahlaku yang dapat diamati disebut dengan *behavioral*

*performance*, sedangkan yang tidak dapat diamati disebut *behavioral tendency*.

Tidak semua perubahan tingkah laku tersebut sebagai hasil belajar. Ada juga perubahan yang disebabkan oleh bukan hasil belajar melainkan faktor kematangan. Kedua faktor ini satu sama lain saling mengisi guna meraih hasil belajar yang jauh lebih baik.

Perubahan tingkah laku dalam proses belajar merupakan akibat dari interaksi siswa dengan lingkungannya. Interaksi ini berlangsung secara disengaja. Hal ini terbukti dari adanya tujuan yang ingin dicapai, motivasi untuk belajar, dan kesiapan siswa untuk belajar baik secara fisik maupun psikis. (Husdarta dan Yudha M. Saputra, 2000:3).

Belajar ialah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungan. (Slameto, 2010:2). Belajar adalah kegiatan yang berproses dan merupakan unsur yang sama fundamental dalam penyelenggaraan setiap jenis dan jenjang pendidikan. Ini berarti, bahwa berhasil atau gagalnya pencapaian tujuan pendidikan itu amat tergantung pada proses belajar yang dialami siswa baik ketika ia berada di sekolah maupun di lingkungan rumah atau keluarganya sendiri. (Muhibbin Syah. 2001:59).

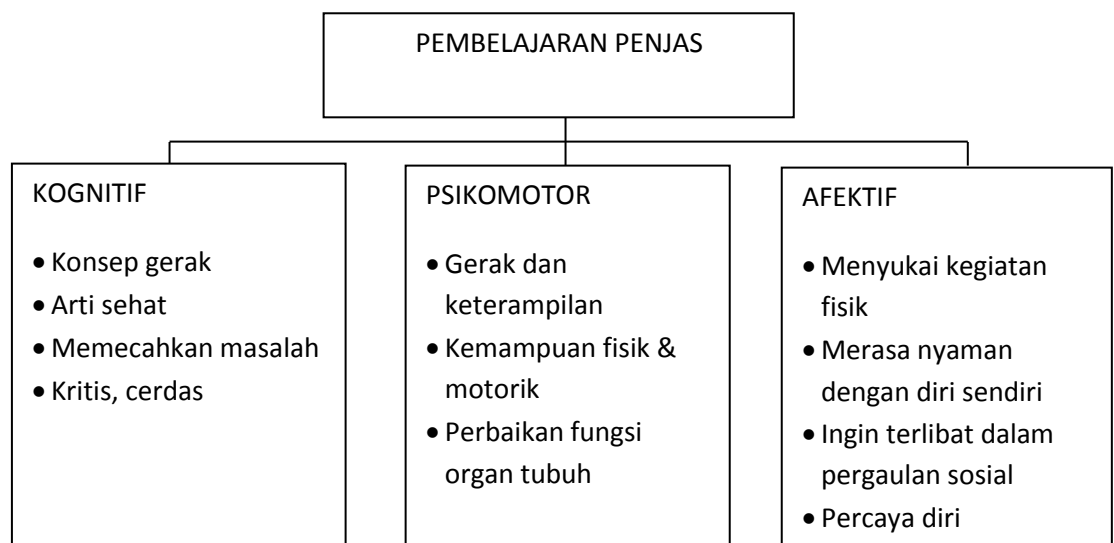
Menurut Barlow (1985 Muhibbin Syah, 2001:60) dalam bukunya *Educational Psychology : The Teaching-Learning Process*, berpen dapat



bahwa belajar adalah suatu proses adaptasi (penyesuaian tingkah laku) yang berlangsung secara progresif. Pendapat ini diungkapkan dalam pernyataan ringkasnya, bahwa belajar adalah, “ *a process of progressive behavior adaptation*”. Berdasarkan eksperimennya, B.F. Skinner percaya bahwa proses adaptasi tersebut akan mendatangkan hasil yang optimal apabila ia diberi penguat (*reinforce*).

### 2.3 Pengertian Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Bentuk bagan, secara sederhana tujuan penjas meliputi tiga ranah, sebagai berikut:



**Gambar 2.1 Tujuan Pendidikan jasmani**

**Sumber : Agus Mahendra (2003:22).**

Penjaskes diartikan sebagai proses pendidikan melalui aktifitas jasmani atau olahraga. Inti pengertiannya adalah mendidik anak, yang membedakan dengan mata pelajaran lain adalah gerak insani, manusia

yang bergerak secara sadar. Gerak itu dirancang secara sadar oleh gurunya dan diberikan dengan situasi yang tepat, agar dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak didik. Penjas bertujuan untuk mengembangkan potensi setiap anak setinggi-tingginya.

Misi penjas tercakup dalam tujuan pembelajaran yang meliputi domain kognitif, afektif dan psikomotor. Perkembangan pengetahuan atas sifat-sifat sosial bukan sekedar dampak pengiring yang menyertai keterampilan gerak. Tujuan itu harus masuk dalam skenario pembelajaran. Kedudukan sama dengan tujuan pembelajaran pengembangan domain psikomotor. (Husdarta, 2009:19-20).

Pengertian strategi pembelajaran pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai serangkaian rencana kegiatan yang termasuk didalamnya menggunakan metode dan pemanfaatan berbagai sumber daya atau kekuatan dalam suatu pembelajaran pendidikan jasmani. (Ega Trisna Rahayu, 2013:59).

## **2.4 Tujuan Pembelajaran Pendidikan Jasmani**

Tujuan pendidikan jasmani yang menjadi pedoman kerja bagi guru pendidikan jasmani:

1. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktifitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial.

2. Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktifitas jasmani.
3. Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali.
4. Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktifitas jasmani baik secara kelompok maupun perorangan.
5. Berpartisipasi dalam aktifitas jasmani yang dapat mengembangkan keterampilan sosial yang memungkinkan siswa berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang.
6. Minikmati kesenangan dan keriangannya melalui aktifitas jasmani, termasuk permainan olahraga.

Diringkaskan dalam *terminology* yang populer, maka tujuan pembelajaran pendidikan jasmani itu harus mencakup tujuan dalam domain psikomotorik, domain kognitif, dan tak kalah pentingnya dengan domain afektif. (Husdarta, 2009:9).

Sesuai dengan Undang-undang Republik Indonesia Nomor 2 tahun 1989 Tentang sistem pendidikan Nasional pada bab II pasal 4 disebutkan bahwa: Pendidikan Nasional bertujuan mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya, yaitu manusia yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani

dan rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri, serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan.

## **2.5 Pengertian Belajar Gerak**

Sebagaimana istilah belajar gerak dapat dijelaskan secara sederhana, yaitu sebagai salah satu proses yang mengarah pada upaya untuk memperoleh perubahan perilaku yang berhubungan dengan gerak. Gerak dalam pengertian ini tentu saja erat kaitannya dengan keterampilan, sehingga perubahan perilaku yang diharapkan dari belajar gerak menyangkut keterampilan gerak secara luas.

Menurut Schmidt (1991 Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra, 2000:45), ia memberikan batasan bahwa, yang di maksud dengan belajar gerak adalah suatu rangkaian proses yang berhubungan dengan latihan atau pengalaman yang mengarah pada terjadinya perubahan-perubahan yang relative permanen dalam kemampuan seseorang untuk menampilkan gerakan-gerakan yang terampil.

## **2.6 Biomekanika gerak**

Melalui biomekanika kita akan membiasakan diri untuk melakukan kegiatan dengan cara yang efisien, berjalan, berlari, melempar, melompat dan segala aktifitas olahraga yang efisien pula. Bila gerak itu efisien, maka kita dapat mengontrol dan menguasai sikap baik dalam keadaan diam atau istirahat maupun dalam keadaan bergerak. gerak itu efisien bila :

1. Kelompok otot yang besar bekerja lebih dahulu
2. Melakukan tugas atau kegiatan dengan penuh gairah
3. Kordinasi yang baik dan timing yang tepat
4. Bergerak secara proposional

Efisiensi erat kaitanya dengan kesempurnaan gerak dan keindahan gerak. Sebaliknya gerakan yang tidak efisien akan menimbulkan :

1. Penghamburan tenaga dan ketegangan yang berlebihan.
2. Kelelahan fisik yang terlalu cepat dan kelelahan psikis
3. Kelesuan
4. Rasa nyeri dan
5. Frustrasi

Biomekanika adalah ilmu pengetahuan yang menerapkan hukum-hukum mekanika terhadap struktur hidup, terutama system lokomotor dari tubuh. lokomotor adalah kegiatan dimana seluruh tubuh bergerak karena tenaganya sendiri dan umumnya dibantu oleh gaya beratnya.(Imam Hidayat, 1997:6-7)

## **2.7 Pengertian Belajar dalam Bermain**

Memahami arti pendidikan jasmani, kita harus juga mempertimbangkan hubungan antara bermain (*play*) dan olahraga (*sport*), sebagaimana istilah yang lebih dahulu populer dan lebih sering digunakan dalam konteks kegiatan sehari-hari pemahaman tersebut akan

membantu para guru atau masyarakat dalam memahami peran dan fungsi pendidikan jasmani secara lebih konseptual.

Bermain pada intinya adalah aktifitas yang digunakan sebagai hiburan. Kita mengartikan bermain sebagai hiburan yang bersifat fisik yang tidak kompetitif, meskipun bermain tidak harus bersifat fisik. Bermain bukanlah berarti olahraga dan pendidikan jasmani, meskipun elemen dari bermain dapat ditemukan keduanya. Olahraga di pihak lain adalah suatu bentuk permainan yang terorganisir dan bersifat kompetitif.

Bermain, olahraga dan pendidikan jasmani melibatkan bentuk-bentuk gerakan, dan ketiganya dapat melumat secara pas dalam konteks pendidikan jika digunakan untuk tujuan-tujuan pendidikan. Bermain dapat membuat rileks dan menghibur tanpa adanya tujuan pendidikan, seperti juga olahraga tetap eksis tanpa adanya tujuan pendidikan. Misalnya, olahraga profesional dianggap tidak punya misi kependidikan apa-apa, tetapi tetap disebut sebagai olahraga. Olahraga dan bermain dapat eksis meskipun secara murni untuk kepentingan kesenangan, untuk kepentingan pendidikan, atau untuk kombinasi keduanya. Kesenangan dan pendidikan tidak harus dipisahkan secara eksklusif, keduanya dapat dan harus beriringan bersama. (Husdarta, 2009:6-7).

## **2.8 Media Pembelajaran**

Media adalah jamak dari medium, berasal dari bahasa latin yang berarti perantara atau pengantar. Pengertian secara harafiah ini

selanjutnya menurunkan berbagai definisi media seiring dengan perkembangan teknologi dalam pendidikan seperti yang di katakana dosen program D2 PGSD Penjas (1991), AECT (*Assosiation For Education and Communication Technology*) mendefinisikan media sebagai segala bentuk yang dipergunakan untuk memproses penyaluran informasi. NEA (*National Education Assosiation*) mendefinisikan media adalah segala hal yang dapat dimanipulasi, dilihat, didengar, dibaca atau dibicarakan beserta perantinya untuk kegiatan tersebut. Media juga sering disebut sebagai perangkat lunak yang bukan saja memuat pesan atau bahan ajar untuk disalurkan melalui alat tertentu tetapi juga dapat merangsang pikiran, perasaan dan kemauan siswa sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar. (Soepartono, 2000:3-4).

Menurut Gagne (1970 Arif S. Sadiman dkk, 2003:6), menyatakan bahwa media adalah berbagai jenis komponen dalam lingkungan siswa yang dapat merangsang untuk belajar. Sementara itu Briggs (1970) berpendapat bahwa media adalah segala alat fisik yang dapat menyajikan pesan serta merangsang siswa untuk belajar. (Arif S. Sadiman dkk, 2003:6).

## **2.9 Keterampilan Gerak**

Keterampilan gerak merupakan kemampuan yang penting didalam kehidupan sehari-hari maupun didalam pendidikan jasmani. Salah satu tujuan pemberian program pendidikan jasmani kepada pelajar adalah

agar pelajar menjadi terampil dalam melakukan aktifitas fisik. (Sugiyanto, 2008:8.3)

Keterampilan gerak bias dipilah berdasarkan kreteria yang berlainan, misalnya keterampilan gerak halus (*fine*) atau kasar (*gross*) sederhana atau kompleks, mendasar (*fundamental*) atau tertentu, kontinyu, diskrit, atau serial, dipacu sendiri (*self pancet*) atau dipacu dari luar (*exsternally paced*) dan terbuka atau tertutup. Semua karakteristik tersebut berimplikasi atas apa yang diajarkan dan bagaimana mengajarnya. (Ega Trisna Rahayu, 2013:178).

Kekhasan pendidikan jasmani yaitu proses pembelajaran yang terlihat dari pembelajaran keterampilan gerak untuk gaya hidup aktif, dengan kata lain guru pendidikan jasmai dalam mengajar siswa dengan banyak ide kognitif, keterampilan dan dengan kontribusi utama dalam sikap dan nilai siswa, namun sebagai kontribusi khas dalam bidang ini adalah keterampilan gerak yang berkontribusi pada gaya hidup aktif. (Ega Trisna Rahayu, 2013:168).

## **2.10 Tujuan Pembelajaran Keterampilan Gerak**

Tujuan pembelajaran keterampilan gerak adalah agar para siswa tidak selalu terfokus pada respon mereka. Siswa yang telah mencapai kemampuan taraf tinggi dalam keterampilan gerak tidak akan pernah berfikir tentang itu. Siswa yang masih memiklirkan hal bagaimana suatu keterampilan dilakukantak bias berkonsentrasi pada apa yang terjadi



disekitarnya : inilah mengapa keterampilan sering berantakan (*fall apart*) setelah siswa latihan dengan kondisi yang sederhana , dan kemudian diharapkan menggunakan keterampilan itu dalam situasi yang kompleks, misalnya seperti permainan. Kedua tahap penguasaan kebutuhan siswa pada tahapan yang berbeda-beda. Guru yang tahu tentang kebutuhan siswa dapat dapat dengan lebih baik mempertemukan kebutuhan itu dalam proses intruksional. Hubungan antara kebutuhan siswa dan proses intruksional itu ditampilkan dibawah ini.

#### 1. Tahapan Kognitif

Siswa menggunakan informasi tentang bagaimana pelaksanaan suatu keterampilan untuk mengembangkan rencana gerak suatu keterampilan gerakan. Proses berfikir banyak dilibatkan saat siswa secara sadar sedang mengikuti persyaratan keseluruhan ide keterampilan dan pengurutan poinnya. Respon siswa ditandai dengan taraf konsentrasi tinggi pada bagaimana cara melakukan suatu keterampilan. Siswa belum dapat mengatur rincian gerakan atau menyesuaikan gerakan dengan perubahan lingkungan.

#### 2. Tahapan Asosiatif

Siswa telah mulai bias berkonsentrasi pada pemolaan sementara suatu keterampilan dan penghalusan tatanan gerakanya. untuk keterampilan sangat kompleks, dalam

tahapan ini siswa membutuhkan banyak waktu. Siswa dapat memanfaatkan umpan balik dan secara bertahap dapat mengatasi tuntutan lingkungan eksternalnya. semua perhatian siswa tak hanya pada aspek penampilanya saja.

### 3. Tahap Otomatis

Tujuan belajar gerak yaitu untuk melakukan suatu keterampilan secara otomatis. Pada tahap ini, siswa tidak perlu lagi menekankan perhatian pada kognitif untuk gerakanya sendiri. Penampilan konsisten dan bias disesuaikan dengan tuntutan lingkunganya, misalnya dimana menempatkan bola dan para pemain bertahan dalam keterampilan terbuka. (Ega Trisna Rahayu, 2013:172-173).

## **2.11 Permainan Sepak Bola**

Sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lenganya didaerah tendangan hukumanya. (Sucipto, dkk, 2000:7).

Alasan daya tarik sepak bola terletak pada kealiamian permaian tersebut. Sepak bola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental, kita harus melakukan gerakan yang terampil dibawah kondisi perminan yang waktunya terbatas, fisik dan mental yang lelah sambil

menghadapi lawan, kita harus lari beberapa mil satu pertandingan, hampir menyamai kecepatan sprinter dan menanggapi perubahan situasi permainan dengan cepat dan kita harus memahami teknik bermain individu, kelompok dan beregu, kemampuan kita untuk memenuhi semua tantangan ini menentukan penampilan kita di lapangan. (Abdul Rohim, 2008:1-2).

Organisasi yang menaungi sepak bola Indonesia adalah PSSI (Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia). PSSI berdiri pada tanggal 19 April 1930. Sepak bola adalah organisasi bersekala internasional ketentuan dan peraturan harus ditetapkan secara internasional pula. Badan organisasi sepak bola dunia adalah *the Federation Internationale de Football Association* (FIFA). Lebih dari 170 negara termasuk AS, merupakan anggota dari FIFA. Pada tahun 1913 *the United States Soccer Football Association* (USSFA) didirikan dan diresmikan sebagai anggota FIFA. Kemudian namanya diubah menjadi *the United States Soccer Federation* (USSF). Berbagi asosiasi profesional dan amatir di AS bergerak di bawah bantuan USSF. Pada tahun 1974, *the United States Youth soccer Assosiation* (USYSA) didirikan sebagai cabang USSF untuk mengelola dan mempromosikan olahraga ini pada pemain yang berusia 19 tahun. (Lubancer Joseph A, 2004:1-2).

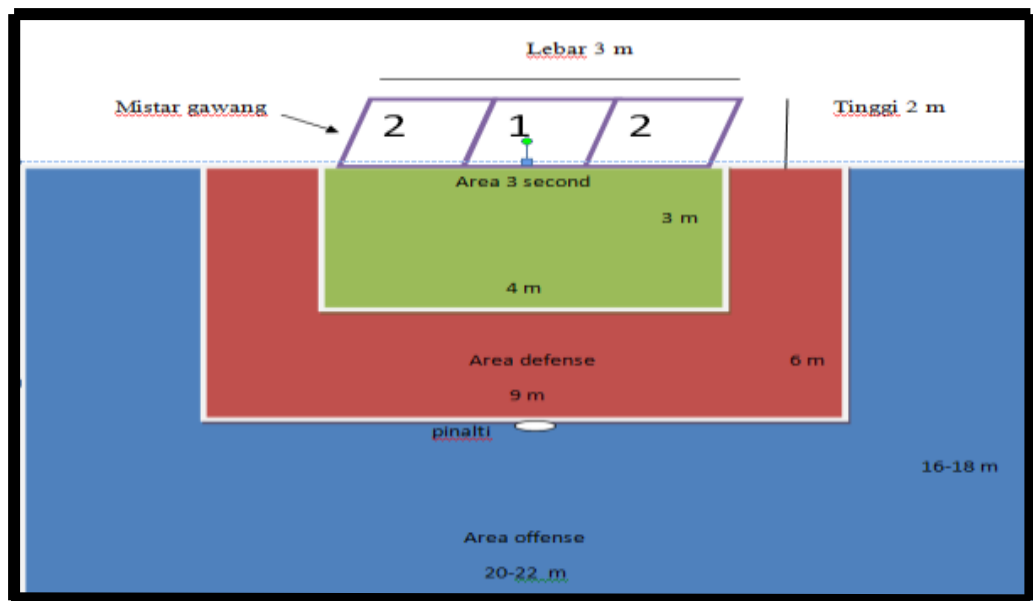
Permainan sepak bola tiga gawang dipimpin oleh seseorang wasit dan hakim garis, dimainkan oleh 2 regu, yang masing masing regu terdiri

dari 5 orang pemain dan lama permainan adalah 2 x 10 menit dengan istirahat 15 menit. Pada awal permainan bola diberikan kepada tim *offense* dihadapi oleh dua orang pemain yang timnya mendapatkan kesempatan pertama untuk melakukan operan. Operan dilakukan setelah terdengar bunyi peluit dari wasit yang memimpin pertandingan. Setelah peluit di bunyikan para pemain mulai berebut bola, masing-masing pemain berusaha menguasai bola melalui kerja sama dengan teman satu timnya dan berusaha memasukan bola ke gawang lawan untuk mencetak poin, dikarenakan posisi bola masuk ke gawang akan menentukan jumlah poin yang didapat, bila bola masuk ke gawang melalui sisi-sisi gawang akan mendapatkan poin 2 dan apabila bola masuk melalui tengah gawang maka akan mendapatkan 1 poin. Ini dimaksudkan agar siswa dapat menempatkan bola baik kesisi kanan gawang ataupun kiri gawang. Dalam permainan sepak bola tiga gawang ini juga terdapat area 3 *second* yang hanya diduduki tiga detik saja apabila menduduki area 3 *second* lebih dari tiga detik akan dikenai sangsi perpindahan posisi dari *defense* menjadi *offense* dan sebaliknya, dalam satu tim melakukan pelanggaran lebih dari tiga kali pelanggaran 3 *second* akan dikenai sangsi pelanggaran pinalti.

Permainan sepak bola tiga gawang ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam mata pelajaran olahraga sepak bola. Sehingga siswa dalam proses pembelajaran tidak jenuh, bosan dan bisa mempelajari sepak bola dengan sebaik mungkin. Karena dalam permainan sepak bola tiga gawang ini ukuran lapangan diperkecil, ukuran

gawang diperkecil dan dibagi menjadi tiga bagian setiap bagian memiliki poin yang berbeda yang akan menambah minat dan antusias siswa dalam proses pembelajaran. Siswa dapat menerapkan berbagai teknik dasar sepak bola dengan baik dan seorang guru akan mudah untuk melakukan evaluasi pembelajaran, dikarenakan ukuran lapangan yang diperkecil guru akan lebih bisa mengamati apabila ada siswa yang selalu melakukan kesalahan dalam menerapkan berbagai teknik dasar sepak bola dan proses pembelajaran akan jauh lebih baik karena siswa merasa senang dan dapat menerapkan teknik dasar sepak bola dengan baik dan benar, begitu juga guru akan lebih maksimal dalam memberikan proses pembelajarannya.

Media pembelajaran yang akan digunakan dalam pembelajaran permainan sepak bola tiga gawang begitu juga dengan penjelasan mengenai fungsi dan ukuran-ukuran media pembelajaran tersebut sebagai berikut: a) Panjang lapangan permainan 16 meter dan panjang maksimal lapangan adalah 18 meter, b) lebar lapangan 20 meter dan lebar maksimal lapangan 22 meter, c) area 3 second adalah area yang hanya dapat diduduki selama 3 detik saja agar permainan dapat berjalan lancar, area 3 *second* memiliki panjang dan lebar 4x3 meter, d) area defender memiliki panjang dan lebar 9x6 meter, e) mistar gawang memiliki panjang dan lebar 2x3 meter, dan jarak titik Pinalti dari gawang adalah 10 meter.



**Gambar 2.2 lapangan sepak bola tiga gawang**

**(Sumber : Dokumentasi peneliti).**

## 2.12 Teknik Dasar Bermain Sepak Bola

Kalau kita perhatikan gerakan-gerakan dalam permainan sepak bola, disitu terdapat gerakan lari, lompat, loncat, menendang, menghentak dan menangkap bola bagi penjaga gawang. Jika dilihat dari rumpun gerak dan keterampilan dasar, terdapat tiga dasar keterampilan diantaranya adalah *lokomotor*, *non lokomotor* dan *manipulative*.

- 1) Pada keterampilan bermain sepak bola ada kegiatan berpindah tempat, meloncat/melompat, dan meluncur. Gerakan tersebut diatas termasuk ke dalam gerak lokomotor.
- 2) Dalam bermain sepak bola ada gerakan-gerakan yang tidak berpindah tempat, seperti menjangkau, melenting, membungkuk, meliuk. Gerakan-gerakan tersebut tergolong dalam rumpun gerak non lokomotor.

- 3) Gerakan-gerakan yang termasuk dalam rumpun gerak manipulatif dalam permainan sepak bola, meliputi gerakan menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, merampas bola dan menangkap bola bagi penjaga gawang atau lemparan kedalam untuk memulai permainan setelah bola keluar lapangan.

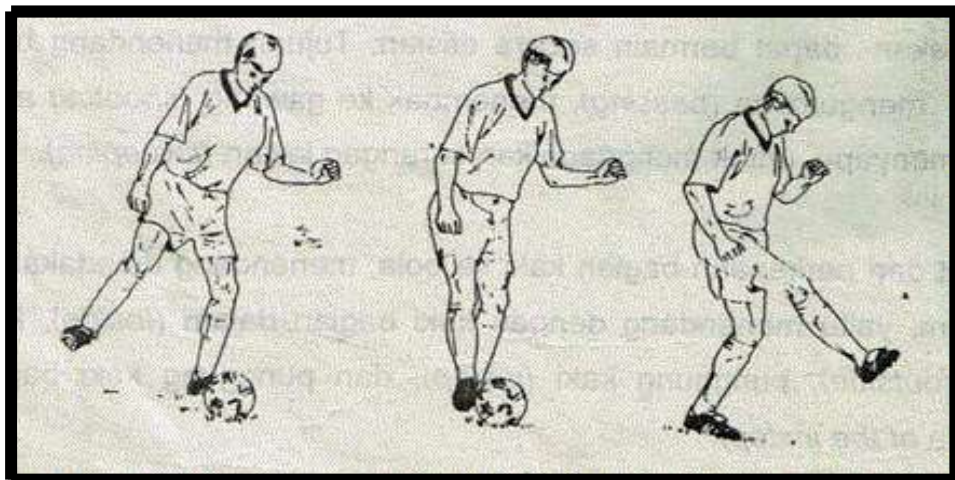
Berdasarkan analisis gerakan-gerakan bermain sepak bola terdapat pola gerak yang bersifat domain. Pola gerak domain inilah yang menjadi ciri khas dari permainan sepak bola. Seperti gerakan lari ke berbagai arah untuk mengikuti irama permainan, melompat/meloncat pada waktu menyundul bola, merampas bola, dan menangkap bola. Gerakan menendang, menahan, menggiring, menyundul, merampas, dan menangkap bola, merupakan pola gerak-gerak domain dalam bermain sepak bola. Pola gerak domain inilah yang membedakan karakteristik cabang olahraga satu dengan yang lain. Akan tetapi ada kalanya cabang-cabang olahraga memiliki pola gerak domain yang hamper sama. (Sucipto dkk, 2000:8-9).

### **2.13 Menendang Bola (*kicking*)**

- a) Menendang bola dengan kaki bagian dalam

Menendang bola dengan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola sering dilakukan para pemain dipergunakan untuk mengoper dengan jarak yang pendek. Teknik dasar menendang bola dengan kaki bagian dalam dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut: 1) diawali dengan

sikap berdiri menghadap ke arah gerakan, 2) letakan kaki tumpu disamping bola dengan sikap lutut agak tertekuk dan bahu menghadap gerakan, 3) sikap kedua lengan disamping badan agak terlentang, 4) pergelangan kaki yang akan menendang diputar keluar, 5) pandangan berpusat pada bola, 6) tarik kaki yang digunakan untuk menendang ke belakang lalu ayunkan ke depan ke arah bola, 7) perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola, 8) pindah berat badan kedepan mengikuti arah gerakan.



**Gambar 2.3 Menendang dengan kaki bagian dalam**

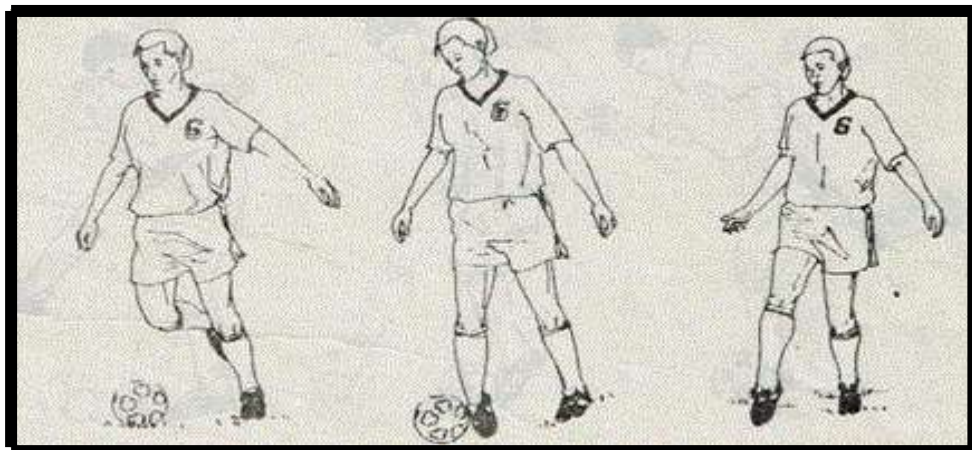
**(Sumber : Sucipto, dkk, 2000:18).**

b) Menendang bola dengan kaki bagian luar

Menendang bola dengan kaki bagian luar dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut: 1) diawali dengan sikap berdiri menghadap ke arah gerakan bola, 2) letakan kaki tumpu disamping bola, 3) sikap kedua lengan disamping badan agak terlentang, 4) pergelangan kaki yang akan



menendang diputar keluar, 5) pandangan berpusat pada bola, 6) tarik kaki yang digunakan untuk menendang kebelakang lalu ayunkan kedepan kearah bola bersamaan kaki diputar kearah dalam, 7) perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola, 8) pindah berat badan kedepan.



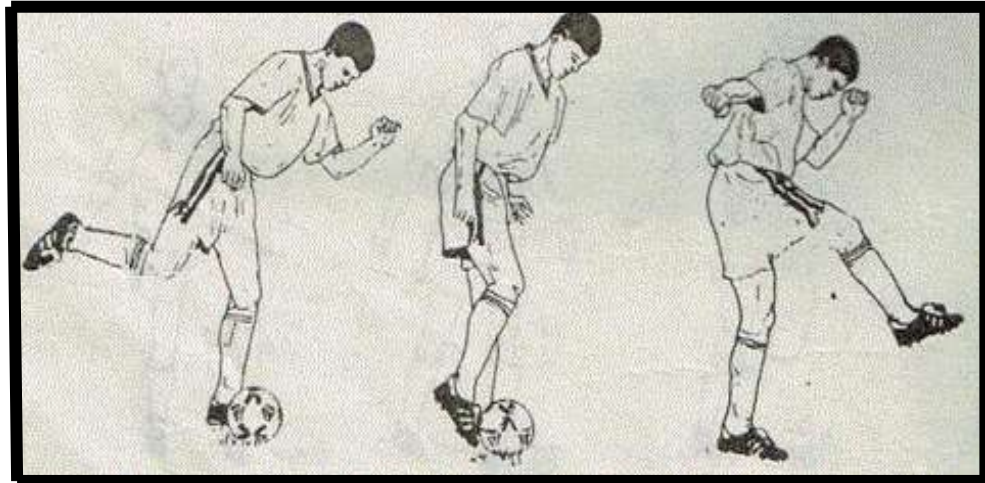
**Gambar 2.4 Menendang dengan kaki bagian luar**

**(Sumber : Sucipto, dkk, 2000:19).**

c) Menendang bola dengan punggung kaki.

Menendang bola menggunakan punggung kaki dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut: 1) diawali dengan sikap berdiri menghadap kearah gerakan bola, 2) letakan kaki tumpu disamping bola, 3) sikap kedua lengan disamping badan agak terlentang, 4) pergelangan kaki yang akan menendang diputar keluar, 5) pandangan berpusat pada bola, 6) tarik kaki yang digunakan untuk menendang kebelakang lalu ayunkan kedepan kearah bola, 7) perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-

tengah bola, 8) pindah berat badan ke depan. Untuk lebih jelas bisa melihat gambar. (Abdul Rohim, 2008:7-10).



**Gambar 2.5 Menendang dengan punggung kaki**

**(Sumber : Sucipto, dkk, 2000:20).**

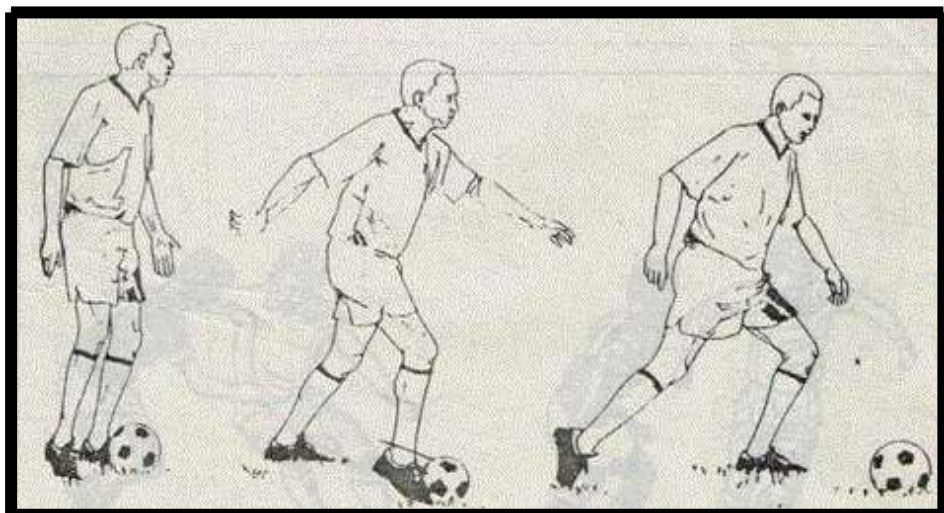
#### **2.14 Menggiring Bola (*dribbling*)**

Menggiring adalah keterampilan dasar dalam permainan sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola pada saat bergerak, berdiri atau bersiap untuk melakukan operan ataupun tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan menggiring secara efektif, sumbangan mereka dalam tim akan sangat besar. Macam-macam cara menggiring bola:

- a) Menggiring menggunakan kaki bagian dalam

Menggiring menggunakan sisi kaki bagian dalam memungkinkan seseorang pemain menggunakan sebagian besar permukaan kaki

sehingga kontrol terhadap bola akan semakin besar. walaupun sedikit mengurangi kecepatan ketika pemain menggiring bola menggunakan sisi kaki bagian dalam, Menjaga bola didaerah terlindungi diantara kedua kaki itu akan melindungi bola dari terebut oleh lawan. Sentuhan bola dengan kaki bagian dalam, 1) Posisikan kaki secara tegak lurus terhadap bola, 2) tendang secara perlahan untuk mempertahankan kontrol bola dan pusaatkan tendangan pada bagian tengah bola hingga memudahkan dalam mengontrol bola, 3) usahakan bola tetap berdekatan dengan kaki dan pertahankan bola jangan sampai jarak bola lebih dari satu langkah dengan kaki itu akan menyulitkan dalam menggiring bola karena posisi bola terlalu jauh dengan kaki, 4) Ketika sedang menggiring bola usahakan kepala tetap tegak dan mata terpusat pada lapangan didepanmu dan jangan terpaku pada kaki.

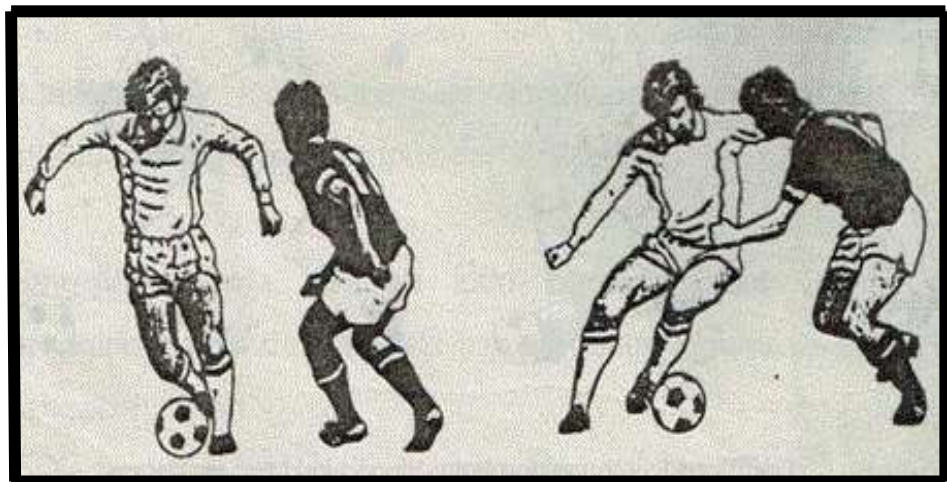


**Gambar 2.6 Menggiring menggunakan kaki bagian dalam**

**(Sumber : Sucipto, dkk, 2000:29).**

b) Menggiring menggunakan kaki bagian luar

Menggiring bola menggunakan sisi kaki bagian luar, Sangat penting bagi seseorang pemain untuk meningkatkan keterampilan yang diperlukan dalam mengontrol bola. Posisi tubuh menjadi sangat penting disaat menggiring bola menggunakan sisi kaki bagian luar dan keberhasilan ditentukan oleh jarak diantara kedua kaki ketika sedang menggiring bola. Pandangan menghadap ke depan bergeraklah menyamping dengan tetap menjaga ke seimbangan tubuh jangan menyilangkan kaki ketika sedang bergerak dan gunakan lenganmu untuk menjaga keseimbangan dalam bergerak.



**Gambar 2.7 Menggiring menggunakan kaki bagian dalam**

**(Sumber : Sucipto, dkk, 2000:29).**

c) Menggiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki

Melakukan dengan posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki menendang bola dengan kura kura kaki penuh. Setiap langkah

dengan kura kura kaki kaki kanan ataupun kaki kiri mendorong bola bergulir kedepan dan bola harus selalu dekat dengan kaki. Pada saat menggiring bola lutut kedua kaki harus selalu ditekuk pada waktu menyentuh bola pandangan pada bola, kemudian lihat situasi lapangan.



**Gambar 2.8 Menggiring dengan menggunakan kura-kura kaki**

**(Sumber : <http://www.slideshare.net>)**

Beberapa kesalahan yang sering terjadi ketika menggiring bola diantaranya: 1) Tendangan terlalu keras sehingga laju bola terlalu cepat, yang mengakibatkan bola susah untuk dikendalikan, 2) Tendangan terlalu lemah, yang mengakibatkan kesempatan lawan memperdaya kita semakin terbuka. Berdasarkan hal ini, pihak lawan akan segera menempati posisinya masing-masing, sehingga sulit untuk ditrobos, 3) Pandangan lebih banyak kearah bola ketika sedang menggiring bola, mengakibatkan bola akan susah terkendali sebagai mana mestinya, 4) Gerakan kaki kurang gesit atau kurang lincah sehingga ketika menguasai bola menjadi kaku, 5) Kurang adanya improvisasi gerakan tipuan ketika

akan menghindari blockade lawan, sehingga gerakan mudah terbaca oleh lawan. (Milke Danny, 2007:20-22).

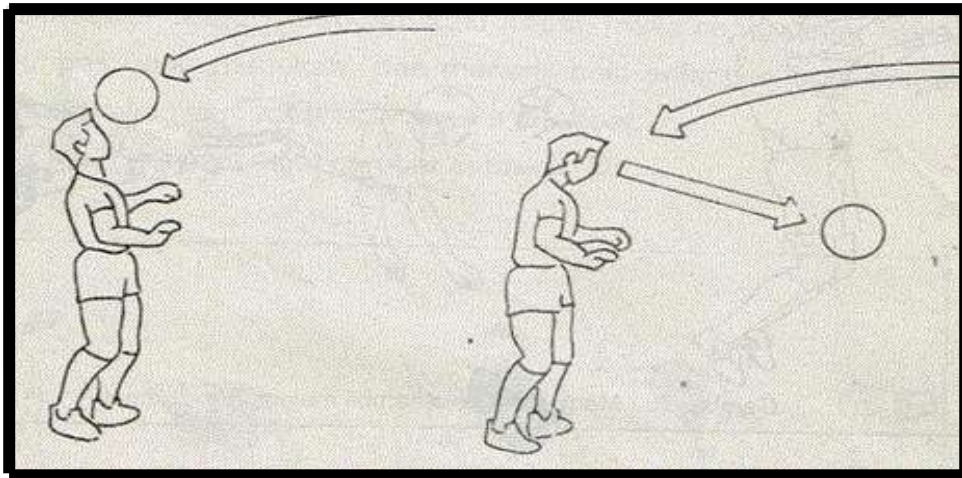
### **2.15 Menyundul Bola (*heading*)**

Menyundul bola merupakan teknik mengambil bola dengan kepala pada saat bola melayang diudara. Kegunaan teknik menyundul bola antaranya 1) Untuk meneruskan atau mengoper bola atau operan jarak pendek, 2) Memberikan umpan kepada teman didaerah depan gawang lawan untuk membuat gol (operan melambung atas), 3) Untuk mematahkan serangan lawan.

Macam-macam teknik menyundul bola antaranya 1) Atas dasar arah bola dari hasil sundulan terdiri sundulan bola kearah depan, sundulan bola kearah samping, sundulan bola kearah belakang, 2) Atas sikap dasar badan pemain pada waktu menyundul bola terdiri dari menyundul bola dengan sikap berdiri dan menyundul bola dengan melompat.

Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dalam menyundul bola diantaranya 1) Pandangan mata tidak kearah bola dan mata terpejam, 2) Otot-otot leher tidak dikuatkan, dagu tidak ditarik kearah dada, dagu merapat pada leher, 3) Menyundul bola tidak tepat pada dahi, mengenai kepala diatas dahi. (Milke Danny, 2007:50).





**Gambar 2.9 Menyundul bola sambil berdiri**

(Sumber : Sucipto, dkk, 2000:33).

### **2.16 Lemparan Bola Kedalam (*throw-in*)**

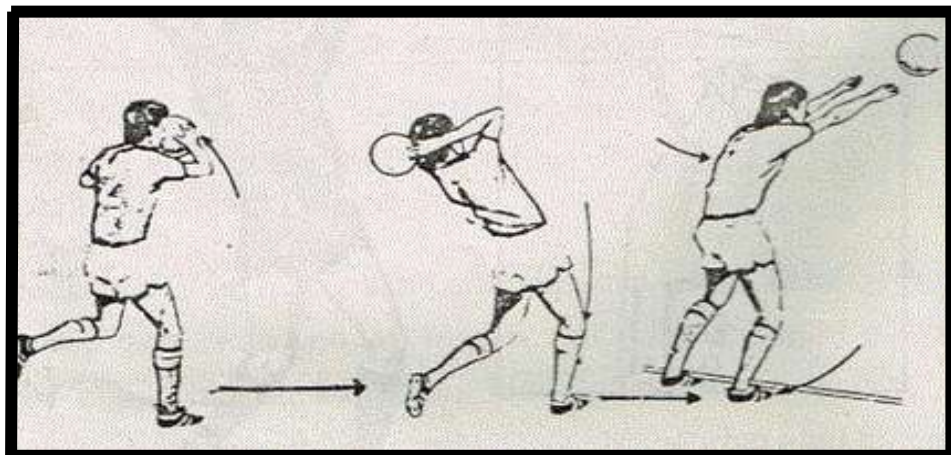
Lemparan ke dalam terjadi karena bola meninggalkan lapangan dari garis samping. Untuk memulai permainan dilakukan lemparan ke dalam (Throw in). Gerakan lemparan kedalam ini memerlukan kekuatan otot kedua tangan dan bola harus dilepaskan diatas kepala.

Ada dua cara berdiri dalam proses melempar bola, yaitu:

- 1) posisi kaki sejajar atau merapat sisi ini digunakan untuk gerakan lemparan ke dalam dengan jarak dekat.
- 2) Posisi kaki melangkah atau posisi kaki depan belakang. Posisi ini digunakan untuk melakukan lemparan kedalam dengan jarak jauh.

Melempar bola dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut: 1) peganglah bola dengan kedua tangan diatas dada, 2) bawa bola

kebelakang dengan kedua tangan melewati atas kepala, 3) badan melenting kebelakang, 4) kaki di bengkokkan, 5) lepaskan lemparan bola kedepan melalui atas kepala. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada gambar. (Abdul Rohim, 2008:27).



**Gambar 2.10 Lemparan kedalam dengan awalan**

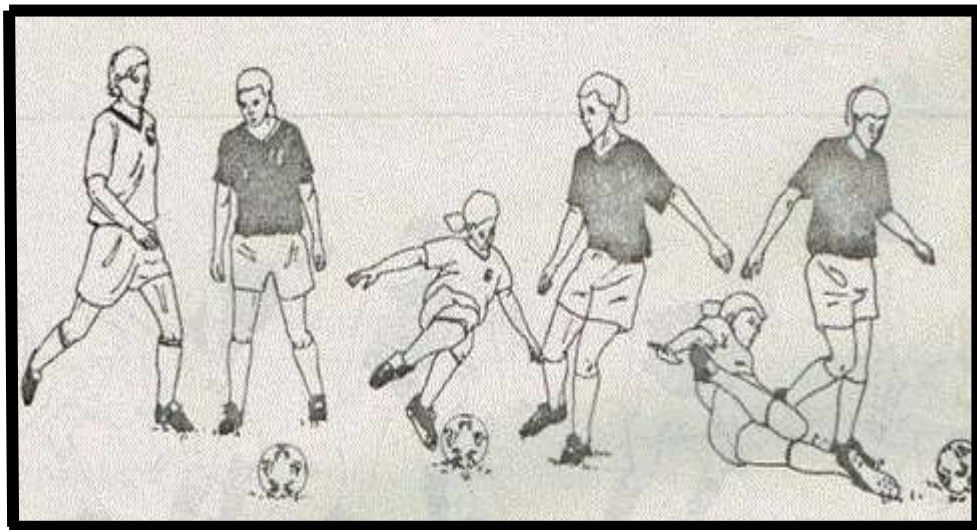
**(Sumber 2.9 Sucipto, dkk, 2000:38).**

### **2.17 Merampas Bola (*tackling*)**

Tekel (*tackle*) adalah teknik mengambil bola dari penguasaan kaki pemain lawan dengan cara mentekel dengan kedua kaki kalian. Teknik melakukan tekel ini biasanya dilakukan oleh pemain yang menempati posisi sebagai pemain bertahan tindakan ini dilakukan untuk menghambat pergerakan lawan dilakukan oleh para penyerang tim lawan. Tekel yang baik akan menyebabkan pemain lawan kehilangan penguasaan pada bola. Tekel yang baik dan bersih yang lebih ditunjukkan untuk mencuri bola dari penguasaan pemain lawan. Tekel akan dianggap sebagai



pelanggaran jika ditunjukkan untuk melanggar kaki pemain lawan. Jika ini dilakukan, maka akan mendapatkan hukuman tendangan bebas dan mungkin juga mendapatkan kartu peringatan (kartu kuning) dari wasit. (Aagus Salim, 2008:82).

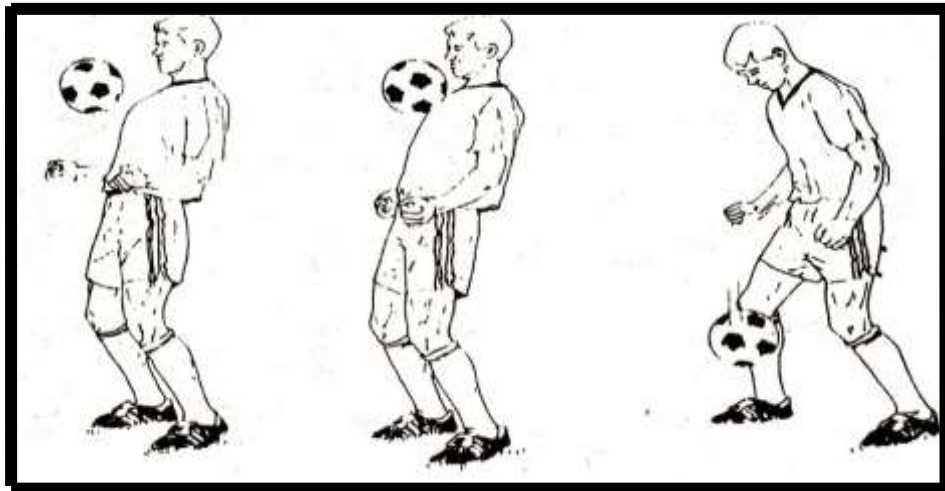


**Gambar 2.11 Merampas bola sambil meluncur**

**(Sumber : Sucipto, dkk, 2000:36).**

### **2.18 Menghentikan Bola (*stopping*)**

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola, yang termasuk didalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk passing. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola kaki, paha dan dada. (Sucipto, dkk, 2000:22)



**Gambar 2.12 Menghentikan bola dengan dada**

**(Sumber : Sucipto, dkk, 2000:28).**

### **2.19 Modifikasi Permainan Sepak Bola**

Penyelenggaraan program pendidikan jasmani hendaknya mencerminkan karakteristik program pendidikan jasmani itu sendiri, yaitu *Developmentally Apropriate Praticice* (DAP). Artinya tugas ajar yang diberikan harus memperhatikan kemampuan anak dan dapat membantu perubahan tersebut. Dengan demikian tugas ajar tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan anak didik yang sedang belajar. Tugas ajar yang sesuai ini harus mampu mengakomodasi setiap perubahan dan perbedaan karakteristik setiap individu serta mendorongnya kearah perubahan yang lebih baik.

Modifikasi merupakan salah satu usaha yang dapat dilakukan oleh para guru agar pembelajaran mencerminkan DAP. Termasuk didalam "*body scaling*" atau ukuran tubuh siswa, harus selalu dijadika prinsip

utama dalam memodifikasi pembelajaran penjas. (Yoyo Bahagia dan Adang Suherman, 2000:1).

Esensi modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pembelajaran dengan cara meruntunya dalam bentuk aktifitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajarnya.

Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, yang tadinya kurang terampil menjadi lebih terampil. Cara-cara guru memodifikasi pembelajaran akan tercermin dari aktifitas pembelajarannya yang diberikan guru dari awal pelajaran sampai akhir pelajaran. Seharusnya guru-guru penjas juga harus mengetahui apa saja yang bisa dan harus dimodifikasi serta tau bagaimana cara memodifikasinya.

Modifikasi sarana maupun prasarana, tidak akan mengurangi aktifitas siswa dalam melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani. Bahkan sebaliknya, karena siswa bisa difasilitasi untuk lebih banyak bergerak, melalui pendekatan bermain dalam suasana riang gembira. Jangan lupa bahwa kata kunci pendidikan jasmani adalah "Bermain-bergerak-ceria".

Menurut Lutan (1988 Samsudin, 2008:58-60), menyatakan modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan dengan tujuan agar:

- a) Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pembelajaran.
- b) Meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi.
- c) Siswa dapat melakukan pola gerak secara benar.

Pendekatan modifikasi ini dimaksudkan materi yang ada dikurikulum dapat disajikan sesuai dengan tahapan-tahapan perkembangan kognitif, afektif dan psikomotor anak. Berdasarkan penelitian ini modifikasi yang dibuat adalah modifikasi permainan sepak bola tiga gawang.

## **2.20 Penelitian Terdahulu**

Untuk mendukung penelitian yang akan dilakukan, maka terdapat penelitian terdahulu yang ada dan relevan dengan penelitian ini. Jurnal penelitian dengan judul “ Upaya Meningkatkan Keterampilan Menggiring Bola Melalui Metode Bermain Dalam Kelompok-Kelompok Kecil Pada Permainan Sepak Bola Mini Siswa Sekolah Dasar Guntarno” metode yang digunakan yaitu penelitian tindakan kelas, subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 2 Guntarano sebanyak 23 siswa yang terdiri dari 13 siswa laki-laki dan 10 siswa perempuan. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan lembar pengamatan siswa dan guru, serta evaluasi materi yang akan diajarkan pada setiap siklus. Kemudian data dianalisis secara kualitatif dan kuantitatif. Indikator kinerja secara klasikal adalah 80% dan secara individu 70. Jika sudah mencapai target yang di tentukan, dianggap berhasil dan selesai.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai ketuntasan klasikal pada observasi awal sebesar 35% dengan nilai rata-rata kelas sebesar 67,60. Pada siklus I ketuntasan klasikal naik menjadi sebesar 57% dengan nilai rata-rata kelas sebesar 73,91 kemudian pada siklus II ketuntasan klasikal mengalami kenaikan sebesar 83% dan nilai rata-rata klasikal sebesar 81,39. Simpulan dalam penelitian ini yaitu pemberian tindakan melalui metode bermain dalam kelompok-kelompok kecil telah memberikan dampak yang besar pada peningkatan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola mini pada siswa kelas V SDN 2 Guntarano.

### **2.21 Pelaksanaan Pembelajaran Permainan Sepak Bola Tiga Gawang**

Pelaksanaan pembelajaran permainan sepak bola tiga gawang yaitu, Pertama tama dibariskan menjadi dua kelompok, dijelaskan bentuk permainan, peraturan permaianan dan teknik dasar yang benar dalam permainan sepak bola tiga gawang. Teknik dasar baik dan benar, meliputi tendangan, menggiring bola, menyundul bola, dan lemparan kedalam. Bagian-bagian teknik dasar tersebut sangat penting dalam permainan sepak bola, karena apabila seseorang pemain tidak bisa menguasai teknik sepak bola dengan baik dan benar maka pemain tersebut tidak akan bisa bermain dengan bagus dan itu akan berpengaruh besar pada timnya. Maka perlu dijelaskan bagaimana cara melakukan teknik dasar sepak bola yang baik dan benar. Pelaksanaan dari masing-masing teknik dasar sepak bola yaitu:

1. Sikap permulaan yaitu siswa berdiri ditengah lapangan, dibariskan dua berbanjar sesuai dengan kelompok masing-masing kelompok saling berhadapan.
2. Gerakan pelaksanaan yaitu:
  - a) Siswa yang paling depan dari masing masing kelompok melakukan tendangan kekelompok yang berada didepanya yang sudah ditentukan dengan posisi bola berhenti, setelah itu bergantian siswa selanjutnya.
  - b) Setelah siswa sudah bisa melakukan tendangan dengan baik dengan posisi bola berhenti, maka dilanjutkan dengan latihan menendang dengan posisi bola bergerak atau menggelinding beserta dengan latihan kontrol bola.
  - b) Setelah latihan menendang bola, dilanjutkan dengan latihan teknik menyundul bola secara berpasangan dan bergantian, siswa yang satu melempar bola dan yang satunya menyundul bola.

Berdasarkan penjelasan teknik dasar sepak bola tersebut, apabila siswa telah jelas dan mengerti secara keseluruhan, selanjutnya siswa mempraktekan sesuai dengan contoh teknik dasar yang sudah dilakukan dalam bentuk permainan sederhana. Bagi siswa pemula khususnya, dalam melakukan teknik pembelajaran sepak bola ini pada awalnya

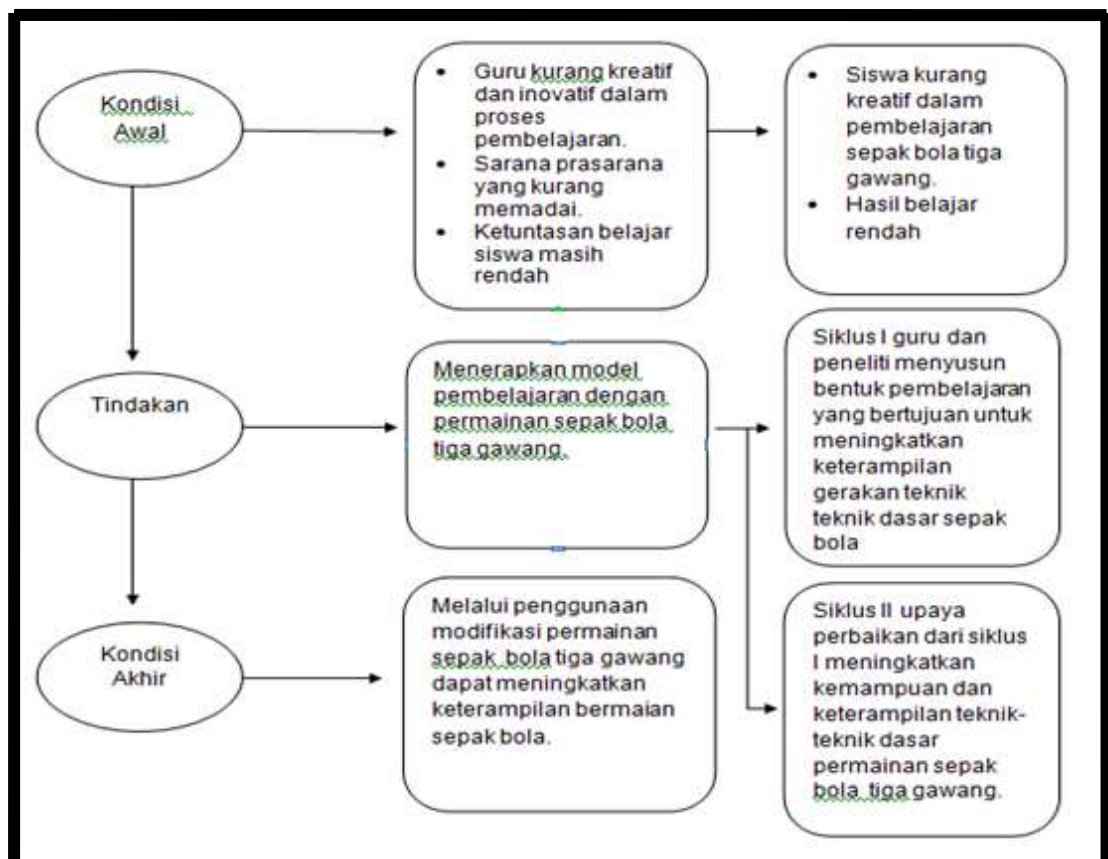
tingkat kegagalanya akan sangat besar, karena dalam pembelajaran kosentrasinya hanya tertuju pada penggunaan tenaga, sedangkan penggunaan teknik sepak bola yang baik dan benar sering terabaikan, sehingga penguasaan dalam teknik sepak bola yang baik dan benar sulit tercapai. Karena itu, penulis membuat modifikasi pembelajaran sepak bola melalui permainan sepak bola tiga gawang, supaya anak lebih sering menggunakan teknik dasar langkah-langkah pelaksanaan pembelajaran sepak bola dengan permainan sepak bola tiga gawang:

- 1) Siswa dibagi menjadi 2 kelompok, kemudian dibariskan secara berhadapan lalu diberi penjelasan peraturan permainan sepak bola tiga gawang.
- 2) Masing-masing dari dua kelompok melakukan undian untuk memilih tempat atau bola terlebih dahulu.
- 3) Setiap pemain mengambil posisi masing-masing untuk memulai pertandingan
- 4) Setelah peluit dibunyikan siswa langsung melakukan permainan sepak bola tiga gawang dengan waktu yang sudah ditentukan.
- 5) Tim yang bisa mencetak poin paling banyak setelah waktu permainan selesai kelompok tersebut yang keluar menjadi pemenang.

- 6) Setelah siswa telah melaksanakan permainan sepak bola tiga gawang tersebut, siswa dikumpulkan lagi untuk mengevaluasi permainan yang baru saja dilakukan.

Pembelajaran permainan sepak bola tiga gawang tersebut, diharapkan siswa mampu menguasai tentang teknik dasar permainan sepak bola dan melakukan permainan sepak bola dengan baik.

## 2.20 Kerangka Berfikir



Gambar 2.13 kerangka Berfikir

Sumber : dokumentasi peneliti



Kegiatan belajar mengajar sangat penting untuk menciptakan suatu kondisi atau suatu proses yang mengarahkan siswa supaya bersemangat melakukan aktifitas belajar khususnya dalam pembelajaran sepak bola, namun kenyataan dalam kondisi awal guru dalam melakukan pembelajaran masih ada yang melakukan secara tradisional maka guru dianggap masih kurang kreatif dan inovatif dalam proses pembelajaran penjasokes. Demikian tentunya siswa masih banyak yang tertarik pada pembelajaran sepak bola yang disebabkan karena guru kurang kreatif dan inovatif, maka tentunya adalah hasil belajar yang rendah.

Penelitian tindakan kelas ini guru melakukan tindakan dengan menerapkan model pembelajaran dengan menggunakan alat bantu pembelajaran, pada siklus pertama guru menyusun bentuk pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan dan keterampilan teknik-teknik dasar dengan melalui permainan sepak bola tiga gawang, pada kondisi akhir pada siklus kedua diharapkan proses pembelajaran dapat meningkatkan hasil sesuai yang telah ditentukan oleh guru.

### **2.21 Hipotesis Tindakan**

Berdasarkan kerangka pemikiran yang telah disusun sebelumnya maka dapat dirumuskan hipotesis terhadap penelitian adalah :

”Penerapan permainan sepak bola tiga gawang dapat meningkatkan keterampilan bermain sepak bola pada siswa kelas VIII A MTs Pondok Moderen Assalaam Kabupaten Temanggung Tahun 2015”

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 3.1 Subyek Penelitian

Subjek penelitian adalah seluruh penduduk atau individu yang akan diselidiki yang dijadikan obyek penelitian dan dari keseluruhan individu anggota populasi tersebut paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama (Sutrisno, 2004:182).

Subjek penelitian adalah orang yang dikenai tindakan. (Burhan Elfanany, 2013:80). Dalam penelitian ini yang menjadi subjek adalah seluruh siswa kelas VIII A MTs Pondok Moderen Assalaam Kabupaten Temanggung Tahun 2015, yang berjumlah 28 siswa yang terdiri dari 12 laki-laki dan 16 perempuan.

#### 3.2 Waktu Penelitian

| Siklus | Hari, Tanggal           | Waktu       | Uraian                          |
|--------|-------------------------|-------------|---------------------------------|
| I      | Senin, 23 Februari 2015 | 09.00-10.30 | Permainan 3 gawang siklus I     |
|        | Senin, 2 Maret 2015     | 09.00-10.30 | Praktik Keterampilan sepak bola |
| II     | Senin, 9 Maret 2015     | 09.00-10.30 | Permainan 3 gawang siklus II    |
|        | Senin, 16 Maret 2015    | 09.00-10.30 | Praktik Keterampilan Sepak Bola |

### **3.3 Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di MTs Pondok Moderen Assalaam Kabupaten Temanggung.

### **3.4 Rencana Tindakan Penelitian**

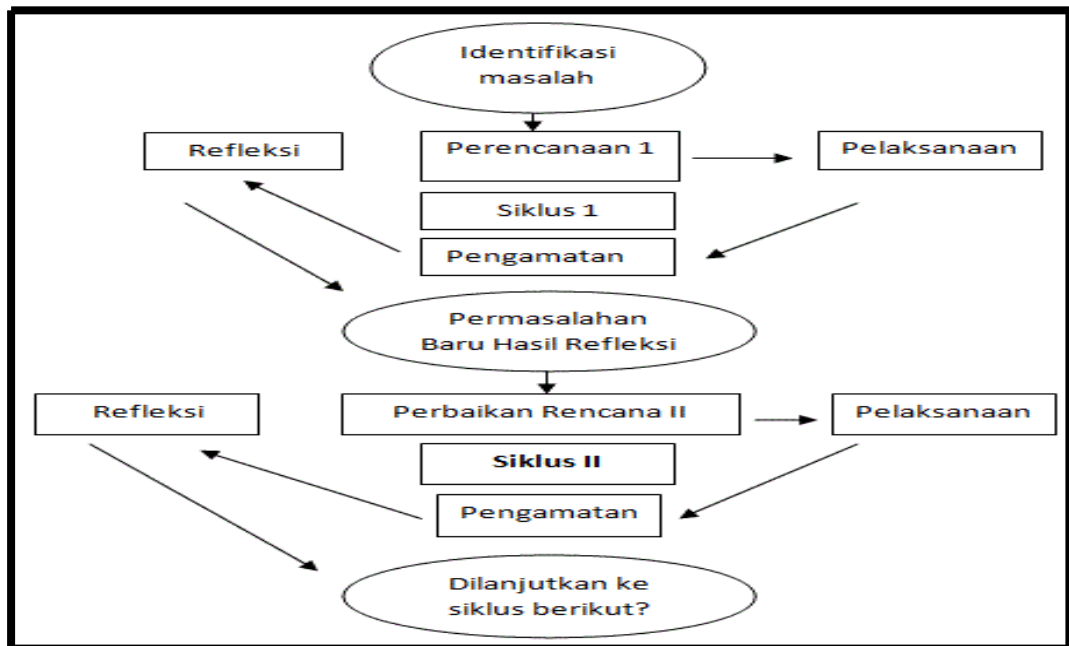
Rencana tindakan yang akan dilakukan pada penelitian tindakan kelas ini adalah dengan metode observasi, metode evaluasi atau tes serta dokumentasi berupa dokumen dan foto. Langkah-langkah PTK adalah sebagai berikut:

#### 1) Perencanaan

Pada tahapan ini penelitian menyusun rencana pembelajaran yang terdiri dari:

- a) Menetapkan observer dan membangun kesepakatan antara peneliti dan observer tentang konsep dan pelaksanaan tindakan kelas, topik yang diangkat dalam proses pembelajaran serta penentuan pelaksanaan kegiatan PTK.
- b) Membuat rencana perencanaan pembelajaran (RPP) dengan mengacu pada silabus.
- c) Menyusun instrument yang digunakan dalam siklus PTK.
- d) Menyiapkan alat bantu pembelajaran yang di perlukan untuk membantu pengajaran.
- e) Menyusun alat evaluasi pembelajaran.
- f) Menyiapkan permainan untuk mengarah ke gerak dasar permainan sepak bola.

## 2) Pelaksanaan Tindakan



**Gambar 3.1 siklus PTK**

**Sumber : (Iskandar, 2012:114).**

Tahapan pelaksanaan dilakukan dengan melaksanakan skenario pembelajaran yang telah direncanakan. Pada tahapan pelaksanaan, kegiatan yang dilaksanakan adalah melakukan proses pembelajaran di lapangan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Guru bersama peneliti menyiapkan media yang diperlukan dalam pembelajaran yang akan digunakan.
- b. Guru bersama peneliti mengamati dan mengarahkan bentuk gerakan dan permainan sepak bola tiga gawang dengan alat bantu pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

- c. Guru bersama peneliti bertugas untuk mengambil foto kegiatan penelitian dan mencatat kegiatan penelitian.

### **3.5.1 Siklus 1**

#### **3.5.1.1 Perencanaan (*planning*)**

1. Melakukan observasi awal untuk mengidentifikasi masalah melalui wawancara dengan guru bidang studi.
2. Bersama guru bidang studi berkolaborasi menentukan tindakan pemecahan masalah, yaitu dengan melakukan model pembelajaran melalui pembelajaran permainan sepak bola tiga gawang.
3. Membuat skenario pembelajaran dengan menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran berdasarkan pembelajaran inovatif.
4. Mempersiapkan media pembelajaran.
5. Menyiapkan lembar observasi untuk mengamati aktifitas siswa data pembelajaran dan lembar observasi aktifitas guru mengajar pembelajaran gerak dasar sepak bola.

#### **3.5.1.2 Tindakan (*action*)**

Pelaksanaan tindakan merupakan suatu kegiatan yang dilaksanakan sesuai dengan skenario pembelajaran yang telah dibuat. Garis besar dan rencana pembelajaran yang dilaksanakan pada siklus I antara lain:

1. Pemanasan
2. Pada tahapan pemanasan pembelajaran dibuat dalam bentuk permainan yang menyenangkan. Bentuk permainan tertuju pada

nilai-nilai yang terkandung unsure gerak dasar sepak bola, bertujuan agar siswa tidak mengalami cedera.

### 3. Kegiatan inti

Guru atau peneliti memberikan penjelasan mengenai materi yang akan dipraktikkan, kemudian guru atau peneliti memberikan contoh atau gerakan-gerakan teknik dasar sepak bola dalam permainan sepak bola. Gerak siswa dibagi menjadi dua kelompok dan mempraktikkan gerakan-gerakan teknik dasar sepak bola dikarenakan siswa lebih banyak mempraktikkan dan mencoba teknik dasar sepak bola melalui permainan sepak bola tiga gawang hal ini berdampak pada keterampilan bermain sepak bola, siswa berkompetisi dengan lawan kelompoknya, setelah semua siswa melakukan dilanjutkan secara kelompok kompetisi dan siswa bermain sesuai dengan peraturan yang ada.

### 4. Kegiatan akhir

Dalam kegiatan akhir setelah penenangan diadakan evaluasi sekaligus pemberian motivasi kepada siswa yang masih belum maksimal dalam pembelajaran.

#### **3.5.1.3 Pengamatan (*observasi*)**

Berdasarkan kegiatan ini, guru atau peneliti mengamati. Pelaksanaan tindakan untuk mengetahui sejauh mana dari hasil belajar gerak dasar sepak bola melalui permainan sepak bola tiga gawang, yang dapat diamati siswa melalui keaktifan dan Tes keterampilan gerak dasar yang diisi oleh peneliti dan dibantu oleh kolaborator. Hasil pelaksanaan

tindakan kelas yang meliputi hasil observasi terhadap peneliti dalam mengajar dan aktifitas siswa dalam mengikuti pembelajaran serta hasil keterampilan gerak yang dilakukan oleh siswa kemudian dianalisis hasilnya dan akan digunakan sebagai acuan untuk melaksanakan perbaikan pada siklus berikutnya.

#### **3.5.1.4 Refleksi (*reflection*)**

Kegiatan refleksi ini merupakan sesuatu kegiatan mengulas kembali secara kritis perubahan yang terjadi pada siswa, suasana pembelajaran dengan guru. Tahap ini dianalisis kendala-kendala yang dihadapi dalam pembelajaran yang kemudian dilanjutkan dengan langkah-langkah perbaikan untuk siklus berikutnya, sehingga dapat diketahui apakah ada peningkatan hasil belajar gerak dasar sepak bola melalui permainan sepak bola tiga gawang pada siklus I. Jika tidak ada peningkatan maka diadakan siklus II dengan kualitas perbaikan pembelajaran sehingga dapat tercapai tujuan pembelajaran yang dapat ditandai dengan peningkatan hasil pembelajaran gerakan-gerakan dasar teknik sepak bola melalui permainan sepak bola tiga gawang.

### **3.5.2 Siklus 2**

#### **3.5.2.1 Perencanaan (*planning*)**

Pada tahapan perencanaan ini yang dilakukan adalah:

1. Membuat skenario pembelajaran peningkatan hasil pembelajaran gerakan-gerakan dasar teknik sepak bola melalui permainan sepak

- bola tiga gawang dengan menyusun rencana pembelajaran berdasarkan pembelajaran sesuai dengan hasil refleksi pada siklus I.
2. Mempersiapkan sumber dan media pembelajaran yang akan digunakan.
  3. Menyiapkan lembar observasi untuk mengamati aktifitas siswa dan guru dalam pembelajaran siklus II.

### **3.5.2.2 Tindakan (*action*)**

Pelaksanaan tindakan merupakan proses pembelajaran sesuai dengan rencana pembelajaran yang dilaksanakan pada siklus II antara lain:

#### 1. Pemanasan

Pemanasan dibuat dalam bentuk permainan agar siswa dapat merasa senang dan tidak merasa tertekan atau bosan dalam pembelajaran sepak bola tiga gawang.

#### 2. Kegiatan Inti

Kegiatan inti pembelajaran siklus II, guru atau peneliti menyampaikan kembali materi atau bagian yang belum dikuasai pada siklus I dan memberikan gambar pembelajaran tentang tehnik menendang kepada siswa begitu juga menjelaskan tentang tehnik dasar menendang dengan melibatkan siswa sebagai alat peraga, sehingga dapat meningkatkan hasil belajar siswa secara maksimal.

#### 3. Kegiatan Akhir



Kegiatan akhir setelah penenangan, guru atau peneliti melakukan evaluasi sekaligus memberikan motivasi pada siswa yang masih belum maksimal dalam mengikuti pembelajaran.

### **3.5.2.3 Refleksi (*reflection*)**

Kegiatan refleksi pada siklus II merupakan refleksi akhir atas perubahan yang terjadi pada siswa, suasana pembelajaran dengan siswa dan guru sudah merupakan pencapaian target yang telah di tentukan.

## **3.5 Teknik Pengumpulan Data**

Dalam pelaksanaan penelitian tindakan kelas, ada dua jenis data yang dapat di kumpulkan peneliti yaitu :

1. Data kuantitatif yang dapat dianalisis secara diskriptif. Misalnya nilai rata-rata, presentasi keberhasilan siswa, dan lain-lain.
2. Data kualitatif yaitu data yang berupa informasi berbentuk kalimat yang memberi gambaran tentang tingkat pemahaman siswa terhadap suatu materi pembelajaran (kognitif), Pandangan atau sikap siswa terhadap metode belajar yang baru (afektif) aktifitas siswa melakukan pembelajaran, penelitian, antusias dalam belajar, percaya diri, motivasi belajar dan sejenisnya, dapat dianalisis secara Kualitatif. (Suharsimi Arikunto, 2012:131)

## **3.6 Instrumen Penelitian**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

### **3.6.1 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran**

RPP merupakan perangkat pembelajaran yang digunakan sebagai pedoman guru dalam mengajar. Sedangkan isinya mengenai standar kompetensi, kompetensi dasar, indikator, tujuan pembelajaran, alat dan sumber bahan penilaian.

### 3.6.2 Lembar Observasi

Lembar observasi ini digunakan untuk mengamati kegiatan siswa dalam proses pembelajaran sehingga dapat diketahui apakah proses pembelajaran dapat meningkatkan hasil gerakan-gerakan dasar pada permainan sepak bola yang dilihat dari aspek afektif dan psikomotor. Dalam penelitian tindakan kelas ini menggunakan lembar observasi siswa dalam mengikuti pembelajaran penjaskes melalui permainan sepak bola tiga gawang.

### 3.6.3 Kamera

Kamera digunakan untuk memperoleh data berupa video dan foto-foto pelaksanaan pembelajaran.

### 3.6.4 Tes Praktek

Tes disusun berdasarkan tujuan pembelajaran yang akan dicapai, digunakan untuk mengevaluasi kemampuan siswa dalam menguasai yang sudah diajarkan. Tes ini merupakan tes keterampilan menendang bola (psikomotor) hasil belajar sepak bola melalui permainan sepak bola tiga gawang.

### 3.7 Analisis Data

Analisis berarti melakukan kajian untuk memahami struktur suatu fenomena-fenomena yang berlaku di lapangan. Analisis dilakukan dengan melakukan telaah terhadap fenomena atau peristiwa secara keseluruhan maupun terhadap bagian-bagian yang membentuk fenomena-fenomena tersebut serta hubungan keterkaitannya. (Iskandar, 2012:74).

Analisis data kualitatif adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil pengamatan (observasi), wawancara, catatan lapangan, dan studi dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke sistensis, menyusun kedalam pola, memilih mana yang penting dan mana yang akan dipelajari dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain. (Iskandar, 2012:74-75).

#### 3.7.1 Data kuantitatif

Rumus yang di pakai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Rumus untuk menghitung peresentase ketuntasan belajar digunakan rumus sebagai berikut.

$$P = \frac{\sum \text{Siswa yang tuntas belajar} \times 100}{\sum \text{Siswa}}$$

(Daryanto, 2011:192)

## 2. Rumus untuk menghitung rata-rata

$$X = \frac{\sum x}{\sum N}$$

Keterangan :

X = Nilai rata-rata

$\sum x$  = Jumlah semua nilai

$\sum N$  = Jumlah siswa

(Daryanto, 2011:191)

Perhitungan peresentase dengan menggunakan rumus tersebut harus sesuai dengan memperhatikan kriteria ketuntasan belajar siswa MTs Pondok Moderen Assalaam yang dikelompokan dalam dua kategori yang tuntas dan tidak tuntas dengan kreteria.

**Tabel 3.1**  
**Kriteria Ketuntasan Belajar Penjaskes**  
**(Arsip Pondok Moderen Assalaam)**

| Kreteria Ketuntasan | Kualifikasi  |
|---------------------|--------------|
| $\geq 7,5$          | Tuntas       |
| $< 7,5$             | Tidak Tuntas |

### 3.7.2 Data kualitatif

Data kualitatif berupa data hasil belajar siswa dan hasil observasi keterampilan guru serta aktifitas siswa dalam pembelajaran gerakan-

gerakan teknik dasar sepak bola melalui modifikasi permainan sepak bola tiga gawang. Data kualitatif dipaparkan dalam kalimat yang dipisahkan menurut kategori untuk memperoleh kesimpulan.

**Tabel 3.2**  
**Kriteria Keberhasilan Belajar Siswa Dalam %**

| <b>Interval</b> | <b>Kualifikasi</b> |
|-----------------|--------------------|
| 0-39,9          | Sangat Kurang      |
| 40,0-54,9       | Kurang             |
| 55,0-69,9       | Cukup              |
| 70,0-84,9       | Baik               |
| 85,0-100        | Sangat Baik        |

**(Sumber : Burhan Elfanany, 2013:85)**

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa permainan sepak bola tiga gawang dapat meningkatkan keterampilan bermain sepak bola pada siswa kelas VIII A MTs Pondok Modern Assalaam Kabupaten Temanggung. Peningkatan keterampilan bermain sepak bola tersebut dapat dilihat dari nilai ketrampilan bermain sepak bola pada siklus I sampai siklus II. Pada siklus I nilai ketuntasannya adalah 57,14%, dan pada siklus II menjadi 85,71%. Nilai rata-rata keterampilan sepak bola juga meningkat, yaitu pada siklus I adalah 7,27, pada siklus II menjadi 8,01. Data tersebut menunjukkan peningkatan ketrampilan sepak bola dari pra siklus sampai dengan siklus dua.

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan penelitian sudah berhasil dengan baik, sesuai kriteria ketuntasan minimal yang telah ditetapkan, dan sesuai dengan tujuan pembelajaran yaitu upaya meningkatkan keterampilan Bermain Sepak bola melalui permainan sepak bola tiga gawang pada siswa kelas VIII A MTs Pondok Modern Assalaam Kabupaten Temanggung Tahun 2015.

## 5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas peneliti menyampaikan beberapa saran untuk menjadi bahan pertimbangan dalam menetapkan kebijakan yang berhubungan dengan mutu pembelajaran, khususnya bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Saran yang dapat disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain :

1. Bagi guru, guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dapat menggunakan alternatif pilihan untuk pembelajaran gerakan-gerakan teknik dasar sepak bola melalui permainan sepak bola tiga gawang.
2. Bagi siswa, setelah mengikuti pembelajaran sepak bola melalui permainan sepak bola tiga gawang diharapkan lebih berminat untuk mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada permainan sepak bola.
3. Bagi sekolah, agar memperbaharui sarana dan prasarana alat-alat olahraga agar semua siswa dapat mempergunakan fasilitas olahraga dengan maksimal.
4. Perlu diadakan penelitian sejenis pada materi pembelajaran yang lain dengan memperhatikan faktor-faktor yang terkait dalam pembelajaran.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Rohim. 2008. *Bermain Sepak Bola*. Semarang : Aneka Ilmu
- Abdul Walid. 2013. *Meningkatkan keterampilan Menggiring Bola Melalui Metode Bermain Dalam Kelompok-Kelompok Kecil Pada Permainan Sepak Bola Mini Siswa Sekolah Dasar Guntarano*. Jurnal PJKR FKIP Universitas Tadulako. Halaman 1
- Agus Salim. 2008. *Buku Pintar Sepak Bola*. Bandung :Nuansa
- Ahmad Munib.2011. *Pengantar Ilmu Pendidikan*. Semarang : UNNES PRESS
- Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional
- Arief S. Sadiman. 2003. *Media Pendidikan*. Jakarta : Rajawali Pers
- Asri Budiningsih. 2005. *Belajar dan Pembelajaran*. Yogyakarta : Rineka Cipta
- Burhan Elfanany. 2013. *Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta : Araska
- Daryanto. 2011. *Penelitian Tindakan Kelas dan Penelitian Tindakan Sekolah*. Yogyakarta : Gava Media
- Ega Trisna Rahayu. 2013. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmai*. Bandung : Alfabeta
- Husdarta. 2009. *Menejemen Pendidikan Jasmani*. Bandung : Alfabeta
- Husdarta dan Yudha M. Saputra. 2000. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Idris, M. (2014, 23 April Rabu). Retrieved 14 april selasa, 2015, from Kelas 7 smp pjok: <http://www.slideshare.net/MuhammadIdris6/kelas-7-smp-pjok-33843091>
- Imam Hidayat. 1997. *Biomekanika*. Bandung : IKIP Bandung



- Milke Danny. 2007. *Dasar Dasar Sepak Bola*. Bandung : Pecan Raya
- Mohamad Surya. 2003. *Psikologi Pembelajaran dan Pengajaran*. Jakarta : CV. MAHAPUTRA ADIDAYA
- Muhibbin Syah. 2001. *Psikologi Belajar*. Jakarta : PT. Logos Wacana Ilmu
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Prenada Media Group
- Soepartono.2000. *Media Pembelajaran*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional
- Sucipto dkk. 2000. *Sepak Bola*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.
- Sugiarto. 2008. *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta : Universitas Terbuka
- Yoyo Bahagia dan Adang Suherman. 2000. *Prinsip-Prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.

## Lampiran 1

### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : MTs Assalaam Temanggung

Kelas/Semester : VII / 2 (Genap )

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani

Tema/Topik : Sepak Bola

Pertemuan ke : 1

Waktu : 2 x 45 menit

#### A. Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong) santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan,

teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.

4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

#### **B. Kompetensi Dasar :**

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:
  - a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
  - b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.
  - c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.
- 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.
- 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.

- 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.
- 2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.
- 3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar.
- 4.1 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan kordinasi yang baik

**C. Indikator Pencapaian Kompetensi :**

- 1. Berdoa dengan khusyuk dan tenang.
- 2. Berperilaku sportif dalam bermain.
- 3. Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.
- 4. Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 5. Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 6. Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 7. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.

8. Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.
9. Memahami teknik dasar gerak fundamental permainan bola besar.
10. Mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental.

#### **D. Tujuan Pembelajaran :**

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

1. Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing.
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
3. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran.
4. Menjelaskan cara melakukan teknik mengontrol sepak bola dengan benar.
5. Menjelaskan cara melakukan teknik menendang sepak bola dengan benar.
6. Siswa dapat membedakan antara , mengontrol, menendang dengan benar.
7. Siswa dapat menjunjung tinggi dengan kesungguhan nilai sportifitas dengan penuh kejujuran.

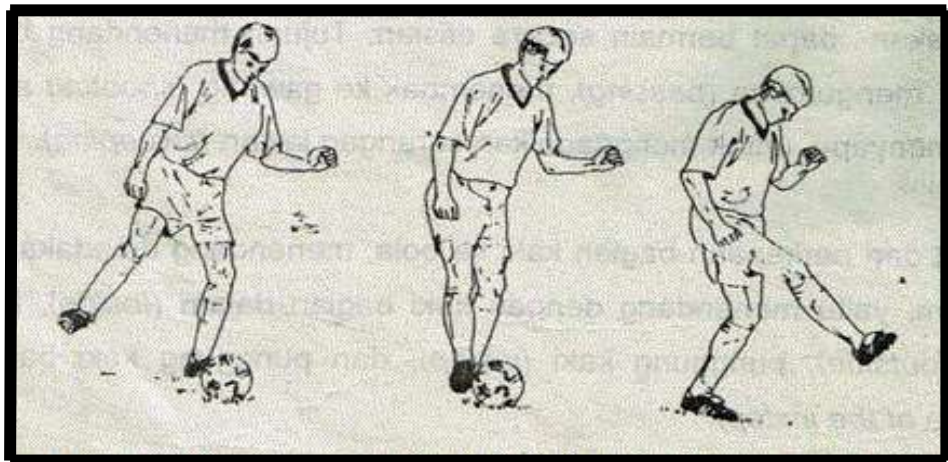
#### **E. Materi Pembelajaran :**

- **Menendang Bola (menendang )**

- d) Menendang bola dengan kaki bagian dalam.

Menendang bola dengan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola sering di lakukan para pemain dipergunakan untuk mengoper dengan

jarak yang pendek. Teknik dasar menendang bola dengan kaki bagian dalam dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut: 1) diawali dengan sikap berdiri menghadap ke arah gerakan, 2) letakan kaki tumpu disamping bola dengan sikap lutut agak tertekuk dan bahu menghadap gerakan, 3) sikap kedua lengan disamping badan agak terlentang, 4) pergelangan kaki yang akan menendang diputar keluar, 5) pandangan berpusat pada bola, 6) tarik kaki yang di gunakan untuk menendang ke belakang lalu ayunkan kedepan ke arah bola, 7) perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola, 8) pindah berat badan ke depan mengikuti arah gerakan. Untuk lebih jelas bisa melihat gambar



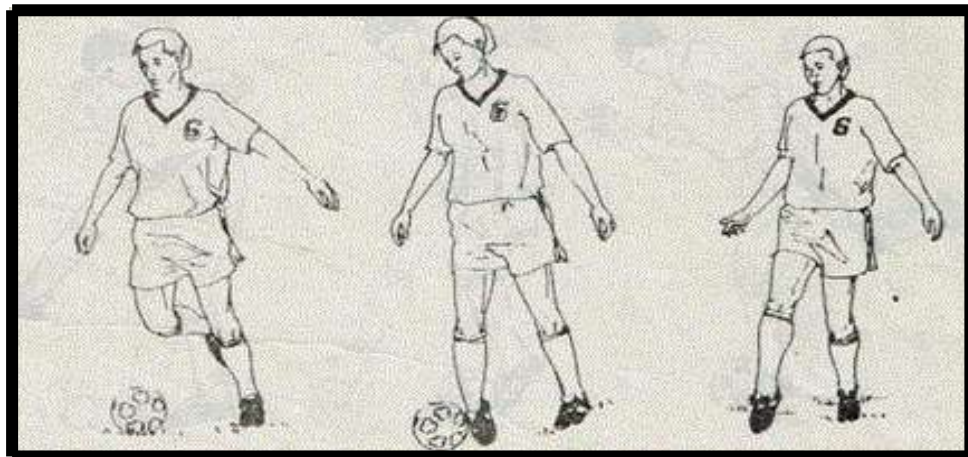
**Gambar : Menendang dengan kaki bagian dalam**

**(Sumber : Sucipto, dkk, 2000:18).**

e) Menendang bola dengan kaki bagian luar

Menendang bola dengan kaki bagian luar dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut: 1) diawali dengan sikap berdiri menghadap ke arah

gerakan bola, 2) letakan kaki tumpu disamping bola, 3) sikap kedua lengan disamping badan agak terlentang, 4) pergelangan kaki yang akan menendang diputar keluar, 5) pandangan berpusat pada bola, 6) tarik kaki yang digunakan untuk menendang ke belakang lalu ayunkan ke depan kearah bola bersamaan kaki diputar kearah dalam, 7) perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola, 8) pindah berat badan ke depan. Untuk lebih jelas bisa melihat gambar



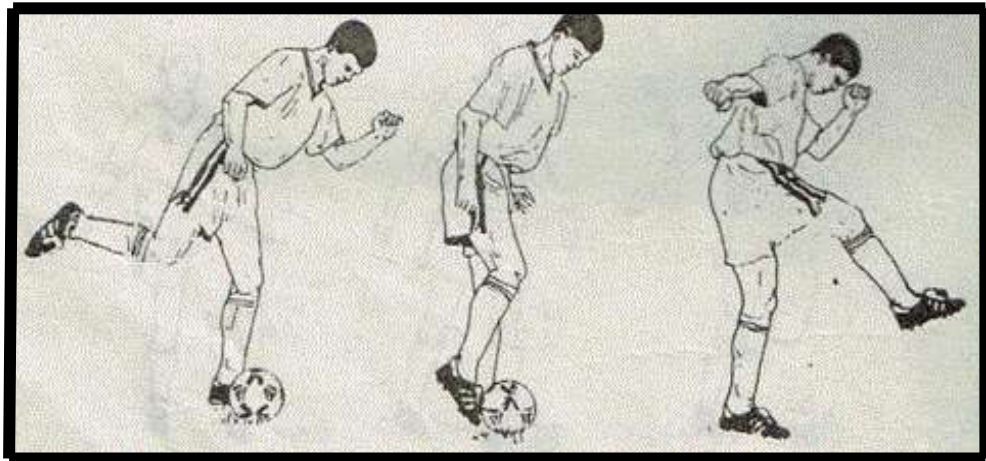
**Gambar : Menendang dengan kaki bagian luar**

**(Sumber : Sucipto, dkk, 2000:19).**

f) Menendang bola dengan punggung kaki.

Menendang bola menggunakan punggung kaki dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut: 1) diawali dengan sikap berdiri menghadap kearah gerakan bola, 2) letakan kaki tumpu disamping bola, 3) sikap kedua lengan disamping badan agak terlentang, 4) pergelangan kaki yang akan menendang diputar keluar, 5) pandangan berpusat pada bola, 6) tarik kaki yang digunakan untuk menendang ke belakang lalu ayunkan

kedepan kearah bola, 7) perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola, 8) pindah berat badan kedepan. Untuk lebih jelas bisa meliat gambar. (Abdul Rohim, 2008:7-10).



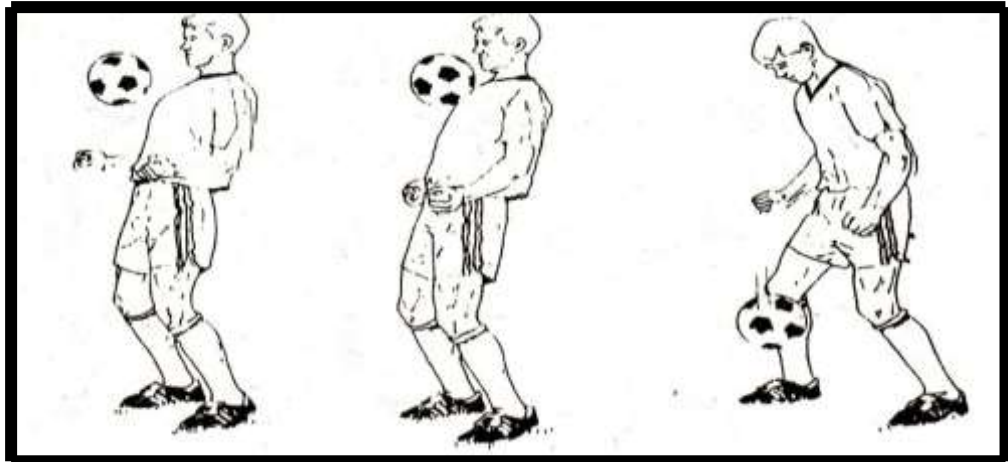
**Gambar : Menendang dengan punggung kaki**

**(Sumber : Sucipto, dkk, 2000:20).**

- **Menghentikan Bola (stopping)**

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasra dalam permainan sepak bola yang penggunaanya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola, yang termasuk di dalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk passing. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola kaki, paha dan dada. (Sucipto, 2000:22)



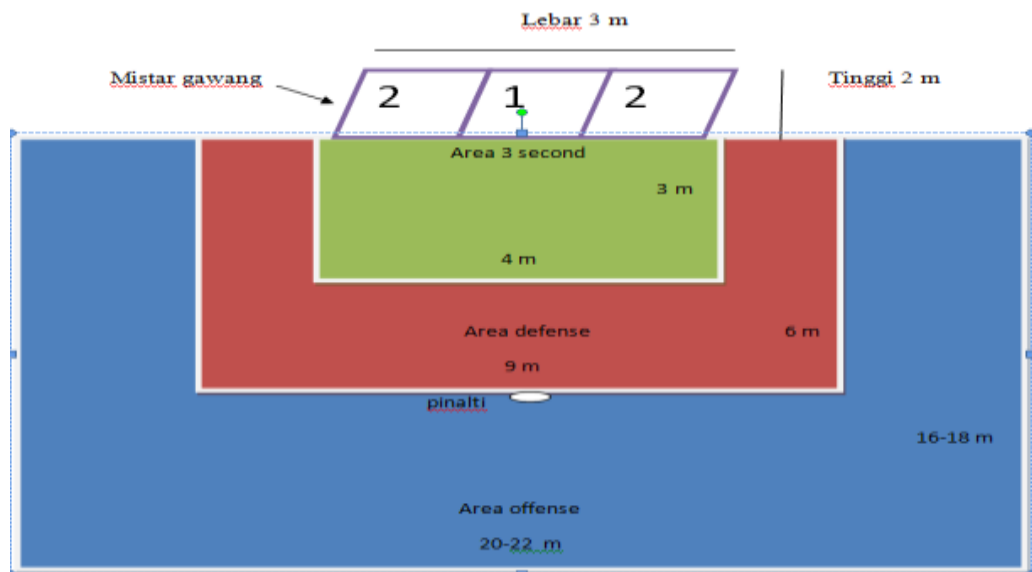


**Gambar :Menghentikan bola dengan dada**

**(Sumber : Sucipto, dkk, 2000:28).**

- **Permainan Sepak Bola Tiga Gawang**

Permainan sepak bola tiga gawang ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam mata pelajaran olahraga sepak bola. Sehingga anak dalam proses pembelajaran tidak jenuh, bosan dan bisa mempelajari sepak bola dengan sebaik mungkin. Karena dalam permainan sepak bola tiga gawang ini ukuran lapangan diperkecil, ukuran gawang diperkecil dan dibagi menjadi tiga bagian setiap bagian memiliki poin yang berbeda yang akan menambah minat dan antusias siswa dalam proses pembelajaran.



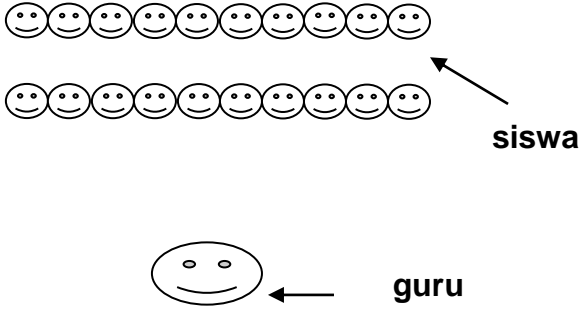
**Gambar : Lapangan Sepak Bola Tiga Gawang**

#### **F. Metode Pembelajaran.**

1. Ceramah
2. Intruksi
3. Demonstrasi
4. Bermain

#### **G. Kegiatan Pembelajaran.**

| <b>KEGIATAN</b>    | <b>DISKRIPSI</b>  | <b>Alokasi Waktu</b> |
|--------------------|---|----------------------|
| <b>Pendahuluan</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi</li> <li>• Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran</li> <li>• Pemanasan dengan pendekatan bermain</li> </ul> | <b>15 menit</b>      |

|                    |  |                        |
|--------------------|--|------------------------|
|                    | <p>bola serta peregangan statis dan dinamis</p>    |                        |
| <p><b>Inti</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru mendemonstrasikan/memberikan penjelasan cara melakukan permainan sepak bola tiga gawang.</li> <li>• Peserta didik diberi kesempatan untuk bertanya tentang gerakan yang didemonstrasikan oleh guru</li> <li>• Peserta didik diberi kesempatan untuk mencoba gerakan yang didemonstrasikan oleh guru yaitu dalam permainan sepak bola tiga gawang.</li> </ul> | <p><b>45 menit</b></p> |

|                       |   |                        |
|-----------------------|---|------------------------|
|                       |  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gambar lapangan permainan sepak bola tiga gawang</li> </ul>   |                        |
| <p><b>Penutup</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendinginan, berbaris, evaluasi proses pembelajaran, dan berdoa.</li> <li>• Melakukan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik.</li> <li>• Memperbaiki tentang kesalahan gerakan dalam permainan sepak bola.</li> <li>• Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran.</li> </ul> | <p><b>20 menit</b></p> |

## H. Sumber Belajar

- Sucipto dkk. 2000. *Sepak bola*. Jakarta :Departemen Pendidikan Nasional.
- Ruang terbuka yang rindang, datar dan aman
- Bola
- Cone
- Peluit
- Tali rafia, isolasi, kertas karton dan tali gawang

## I. Penilaian

| Indikator Pencapaian Kompetensi  | Teknik Penilaian         | Bentuk Instrumen | Instrumen /soal  |
|--|--------------------------|------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menendang dengan kaki bagian dalam</li> </ul>                 | Tes Praktik Keterampilan | Pengamatan       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menendang bola dengan kaki bagian dalam.</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menendang dengan kaki bagian luar</li> </ul>                  |                          |                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menendang bola dengan kaki bagian luar.</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menendang dengan punggung kaki.</li> </ul>                    |                          |                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menendang bola dengan punggung kaki.</li> </ul>     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sikap yang baik dalam melakukan gerakan menendang.</li> </ul> |                          |                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sikap yang baik dalam menendang bola</li> </ul>     |

## J. Format Kreteria Penilaian

- Butir Soal Pengetahuan siswa / kognitif

| No | Butir Pertanyaan   | Kriteria Skor |   |   |   |          | Nilai Akhir |
|----|--|---------------|---|---|---|----------|-------------|
|    |  | 1             | 2 | 3 | 4 | $\Sigma$ |             |
| 1. | Sebutkan teknik dasar permainan sepak bola   |               |   |   |   |          |             |
| 2. | Sebutkan perkenaan kaki bagian mana saja untuk melakukan gerakan menendang dalam sepak bola. |               |   |   |   |          |             |
| 3. | Jelaskan cara melakukan gerakan menendang bola.  |               |   |   |   |          |             |
| 4. | Sebutkan jumlah pemain inti dalam sepak bola.  |               |   |   |   |          |             |

Keterangan

Skor maksimal : 4

Skor minimal : 1

Nilai 1 : Kurang

Nilai 2 : Cukup

Nilai 3 : Baik

Nilai 4 : Amat Baik

$$\frac{\text{Jumlah Nilai Kognitif}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100 = \text{Nilai Kognitif}$$

### **Kriteria Penilaian Pengetahuan**

Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

- Skor 4: jika peserta didik mampu menjelaskan tentang butira pertanyaan dengan benar, jelas, tepat dan memberikan contoh-contohnya .
- Skor 3 : jika peserta didik mampu menjawab tiga kreteria diatas.
- Skor 2 : jika peserta didik mampu mejawab dua kreteria diatas
- Skor 1: jika peserta didik mampu menjawab salah satu kreteria diatas.

- Butir Soal keterampilan siswa / Psikomotor

| No | Aspek Yang Dinilai  | Kriteria Skor |   |   |   |   | Nilai Akhir |
|----|---|---------------|---|---|---|---|-------------|
|    |   | 1             | 2 | 3 | 4 | Σ |             |
| 1. | Teknik mendang bola menggunakan kaki bagian dalam         |               |   |   |   |   |             |
| 2. | Teknik mendang bola menggunakan kaki bagian luar          |               |   |   |   |   |             |
| 3. | Teknik mendang bola menggunakan kaki bagian punggung kaki |               |   |   |   |   |             |

#### Keterangan

Skor maksimal : 4

Skor minimal : 1

Nilai 1 : Kurang

Nilai 2 : Cukup

Nilai 3 : Baik

Nilai 4 : Amat Baik

$$\frac{\text{Jumlah Nilai Psikomotor}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100 = \text{Nilai Psikomotor}$$



### Kriteria Penilaian Proses

Kriteria skor: Pelaksanaan teknik menendang bola (Proses)

- Skor 4 yaitu:

*Sikap awal* jika: diawali dengan sikap berdiri menghadap ke arah sasaran.

*Pelaksanaan gerak* jika: pandangan fokus, posisi kaki tumpuan berada disamping bola dengan sikap lutut agak tertekuk dan bahu menghadap sasaran dan perkenaan kaki pada bola pada area tengah bola menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki.

*Pelaksanaan akhir* jika: pindah berat badan kedepan mengikuti arah gerakan.

- Skor 3 jika : peserta didik mampu menerapkan dua kriteria teknik menendang bola dengan tepat.
- Skor 2 jika : peserta didik mampu menerapkan satu kriteria teknik menendang bola dengan tepat.
- Skor 1 jika : peserta didik tidak mampu menerapkan teknik menendang dengan tepat.

- Butir Soal sikap siswa / Afektif

| No | Aspek Yang Dinilai | Kriteria Skor |   |   |   |   | Nilai Akhir |
|----|--------------------|---------------|---|---|---|---|-------------|
|    |                    | 1             | 2 | 3 | 4 | Σ |             |
| 1. | Kerjasama          |               |   |   |   |   |             |
| 2. | Sportif            |               |   |   |   |   |             |
| 3. | Disiplin           |               |   |   |   |   |             |

Keterangan

Skor maksimal : 4

Skor minimal : 1

Nilai 1 : Kurang

Nilai 2 : Cukup

Nilai 3 : Baik

Nilai 4 : Amat Baik

$$\frac{\text{Jumlah Nilai Afektif}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100 = \text{Nilai Afektif}$$

**Kriteria Penilaian sikap**

Kriteria skor: penilaian sikap

**Kerjasama :**

- Sekor 4 jika ; jika siswa berkerjasama dengan 3 teman lebih dalam satu timnya.
- Sekor 3 jika : jika siswa dapat berkerjasama dengan 2 teman dalam satu timnya
- Sekor 2 jika : jika siswa dapat berkerjasama dengan satu teman dalam satu timnya
- Sekor 1 jika : jika siswa tidak berkerjasama dalam bermain.

**Sportif :**

- Sekor 4 jika ;  
Jika siswa dapat mengakui kekalahan dalam permainan.  
Jika siswa dapat mengakui kesalahan dalam permainan.  
Jika siswa menempatkan pada posisi bermain.  
Jika siswa tidak pernah melakukan pelanggaran dalam permainan.
- Sekor 3 jika : jika siswa dapat melakukan 3 aspek diatas.
- Sekor 2 jika : jika siswa dapat melakukan 2 aspek diatas.
- Sekor 1 jika : jika siswa hanya melakukan satu atau tidak melakukan keempat aspek diatas.

**Disiplin :**

- Sekor 4 jika ;

Jika siswa mengikuti pembelajaran sampai selesai.

Jika siswa memakai seragam yang telah ditentukan.

Jika siswa mematuhi peraturan permainan yang telah ditentukan

Jika siswa hadir tepat pada waktunya.

- Sekor 3 jika : jika siswa mampu menerapkan 2 kreteria yang ada.
- Sekor 2 jika : jika siswa mampu menerapkan 1 kreteria yang ada.
- Sekor 1 jika : jika siswa tidak mampu menerapkan kreteria yang ada.

- Rekapitulasi Penilaian

| No | Nama Peserta Didik       |   | Aspek Aspek Penilaian |          |         | Nilai Akhir<br><u>P+K+A</u><br>3 |
|----|--------------------------|---|-----------------------|----------|---------|----------------------------------|
|    |                          |   | Psikomotor            | Kognitif | Afektif |                                  |
| 1  | Afifah Khoiriyani        | P |                       |          |         |                                  |
| 2  | Aisyah Astri Damayanti   | P |                       |          |         |                                  |
| 3  | Aviena Sabila Anwar      | P |                       |          |         |                                  |
| 4  | Dena Wdiastuti           | P |                       |          |         |                                  |
| 5  | Faliqul Fikri            | L |                       |          |         |                                  |
| 6  | Farid Danu Pradipta      | L |                       |          |         |                                  |
| 7  | Farida Uswatun K         | P |                       |          |         |                                  |
| 8  | Hadid Syaifullah Albab   | L |                       |          |         |                                  |
| 9  | Hakim Diyaudin           | L |                       |          |         |                                  |
| 10 | Husna Sukma Ashiilah     | P |                       |          |         |                                  |
| 11 | Imalia Dianur Fatmawati  | P |                       |          |         |                                  |
| 12 | Jauharotur Rasyidah A.   | P |                       |          |         |                                  |
| 13 | Linta Affa Sabila Ais    | P |                       |          |         |                                  |
| 14 | Miftahul Farikhi Alazizi | L |                       |          |         |                                  |
| 15 | Muhammad Adiyat T        | L |                       |          |         |                                  |
| 16 | Muhammad Iqbal P         | L |                       |          |         |                                  |
| 17 | Naufal Hanif             | L |                       |          |         |                                  |
| 18 | Nita Gustia              | P |                       |          |         |                                  |
| 19 | Pramudi Wachid H         | L |                       |          |         |                                  |
| 20 | Rizky Rahmawan           | L |                       |          |         |                                  |
| 21 | Septia Uswatun C         | P |                       |          |         |                                  |
| 22 | Susworo Wati             | P |                       |          |         |                                  |
| 23 | Widya Erlina             | P |                       |          |         |                                  |
| 24 | Wildan Abida             | L |                       |          |         |                                  |
| 25 | Yordan Aditya D.         | L |                       |          |         |                                  |
| 26 | Yulia Rahmawati          | P |                       |          |         |                                  |
| 27 | Yusri Arifah Aminnur     | P |                       |          |         |                                  |
| 28 | Yusvika Royyani          | P |                       |          |         |                                  |

Mengetahui,  
Kepala sekolah MTs Assalaam

**Wahardani, SHI**

Temanggung,  
Peneliti

**Taufan Wahyu Pradana**

**NIM. 6101411119**

**Lampiran 2****RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

Satuan Pendidikan : MTs Assalaam Temanggung

Kelas/Semester : VII / 2 (Genap )

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani

Tema/Topik : Sepak Bola

Pertemuan ke : 1

Waktu : 2 x 45 menit

**A. Kompetensi Inti :**

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong) santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.

4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

## **B. Kompetensi Dasar :**

- 1.2 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:
  - d. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
  - e. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.
  - f. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.
- 2.9 Berperilaku sportif dalam bermain.
- 2.10 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.
- 2.11 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.12 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.13 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.14 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.

- 2.15 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.
- 2.16 Memiliki perilaku hidup sehat.
- 3.2 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar.
- 4.2 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan kordinasi yang baik

**C. Indikator Pencapaian Kompetensi :**

- 11. Berdoa dengan khusyuk dan tenang.
- 12. Berperilaku sportif dalam bermain.
- 13. Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.
- 14. Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 15. Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 16. Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 17. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 18. Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.
- 19. Memahami teknik dasar gerak fundamental permainan bola besar.



20. Mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental.

#### **D. Tujuan Pembelajaran :**

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

8. Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing.
9. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
10. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran.
11. Menjelaskan cara melakukan teknik mengontrol sepak bola dengan benar.
12. Menjelaskan cara melakukan teknik menendang sepak bola dengan benar.
13. Siswa dapat membedakan antara , mengontrol, menendang dengan benar.
14. Siswa dapat menjunjung tinggi dengan kesungguhan nilai sportifitas dengan penuh kejujuran.

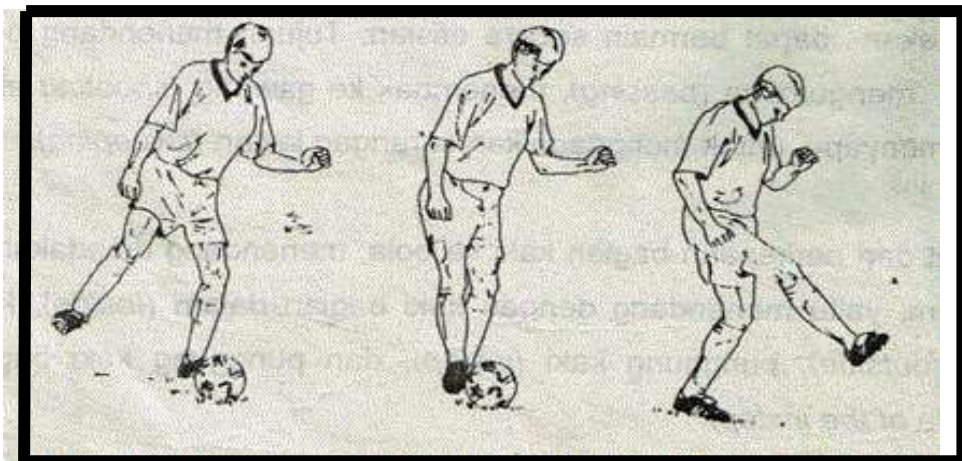
#### **E. Materi Pembelajaran :**

- **Menendang Bola (menendang )**

- g) Menendang bola dengan kaki bagian dalam.

Menendang bola dengan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola sering di lakukan para pemain dipergunakan untuk mengoper dengan jarak yang pendek. Teknik dasar menendang bola dengan kaki bagian dalam dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut: 1) diawali dengan

sikap berdiri menghadap ke arah gerakan, 2) letakan kaki tumpu disamping bola dengan sikap lutut agak tertekuk dan bahu menghadap gerakan, 3) sikap kedua lengan disamping badan agak terlentang, 4) pergelangan kaki yang akan menendang diputar keluar, 5) pandangan berpusat pada bola, 6) tarik kaki yang di gunakan untuk menendang ke belakang lalu ayunkan kedepan ke arah bola, 7) perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola, 8) pindah berat badan ke depan mengikuti arah gerakan. Untuk lebih jelas bisa melihat gambar



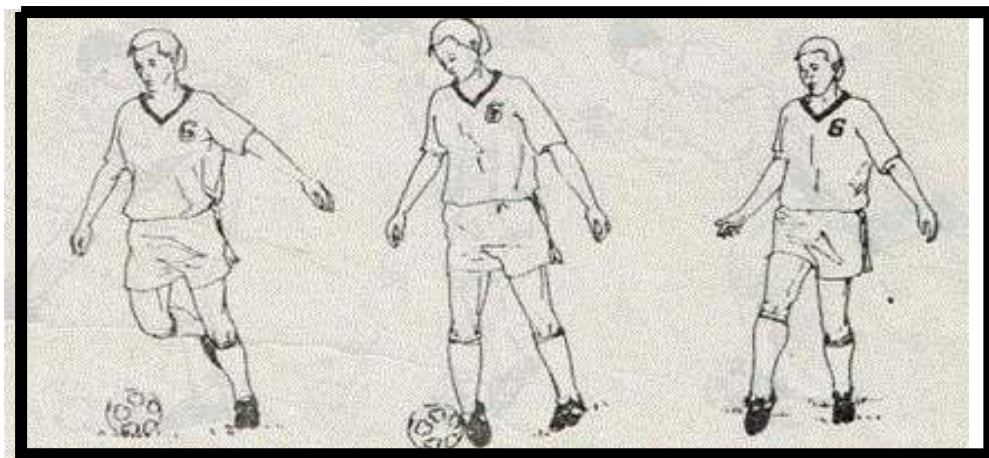
**Gambar : Menendang dengan kaki bagian dalam**

**(Sumber : Sucipto, dkk, 2000:18).**

h) Menendang bola dengan kaki bagian luar

Menendang bola dengan kaki bagian luar dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut: 1) diawali dengan sikap berdiri menghadap ke arah gerakan bola, 2) letakan kaki tumpu disamping bola, 3) sikap kedua lengan disamping badan agak terlentang, 4) pergelangan kaki yang akan

menendang diputar keluar, 5) pandangan berpusat pada bola, 6) tarik kaki yang digunakan untuk menendang ke belakang lalu ayunkan ke depan kearah bola bersamaan kaki diputar kearah dalam, 7) perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola, 8) pindah berat badan ke depan. Untuk lebih jelas bisa melihat gambar



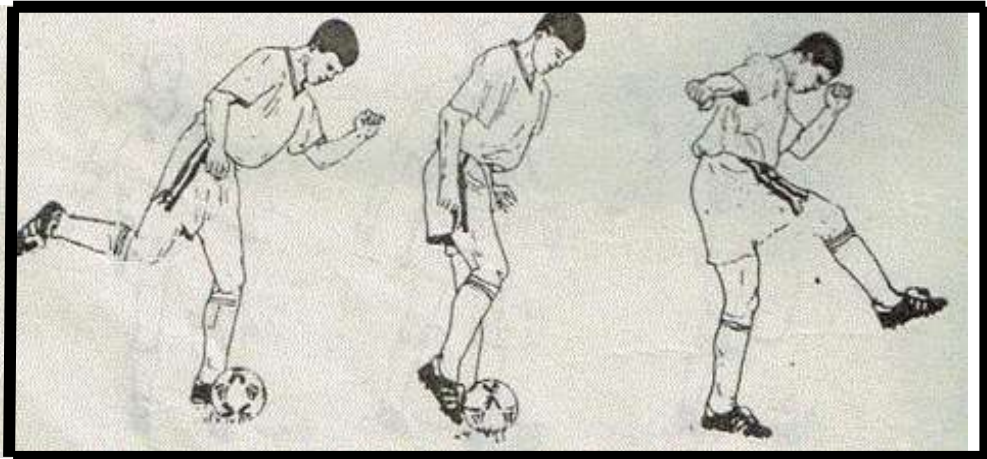
**Gambar : Menendang dengan kaki bagian luar**

**(Sumber : Sucipto, dkk, 2000:19).**

i) Menendang bola dengan punggung kaki.

Menendang bola menggunakan punggung kaki dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut: 1) diawali dengan sikap berdiri menghadap kearah gerakan bola, 2) letakan kaki tumpu disamping bola, 3) sikap kedua lengan disamping badan agak terlentang, 4) pergelangan kaki yang akan menendang diputar keluar, 5) pandangan berpusat pada bola, 6) tarik kaki yang digunakan untuk menendang ke belakang lalu ayunkan kedepan kearah bola, 7) perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-

tengah bola, 8) pindah berat badan kedepan. Untuk lebih jelas bisa melihat gambar. (Abdul Rohim, 2008:7-10).

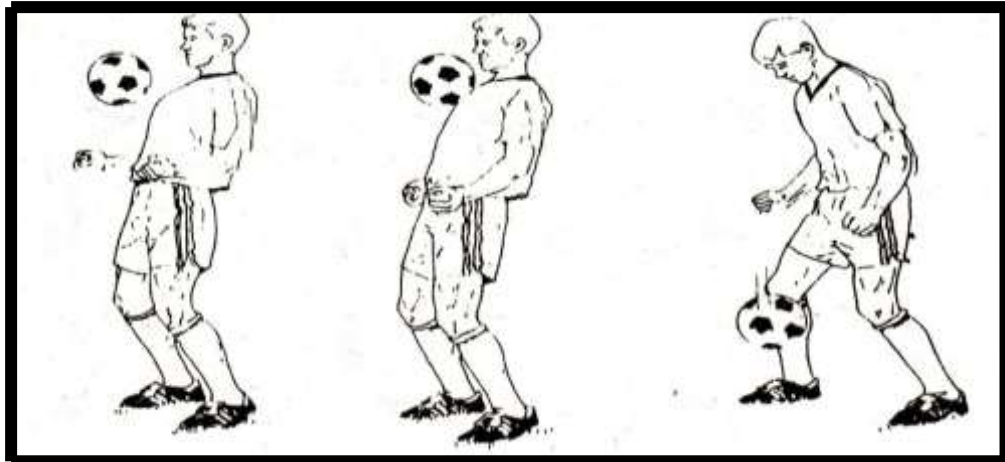


**Gambar : Menendang dengan punggung kaki**

**(Sumber : Sucipto, dkk, 2000:20).**

- **Menghentikan Bola (stopping)**

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola, yang termasuk di dalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk passing. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola kaki, paha dan dada. (Sucipto, 2000:22)



**Gambar :Menghentikan bola dengan dada**

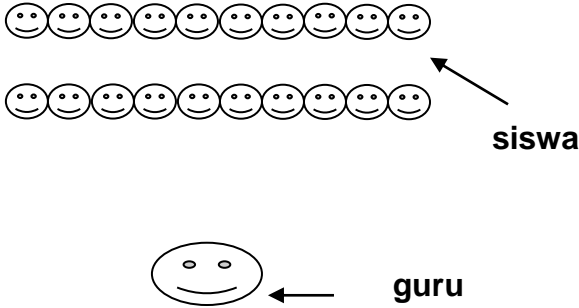
**(Sumber : Sucipto, dkk, 2000:28).**

#### **F. Metode Pembelajaran.**

5. Ceramah
6. Intruksi
7. Demonstrasi
8. Bermain

#### **G. Kegiatan Pembelajaran.**

| <b>KEGIATAN</b>    | <b>DISKRIPSI</b>   | <b>Alokasi Waktu</b> |
|--------------------|--|----------------------|
| <b>Pendahuluan</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi</li> <li>• Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran</li> <li>• Pemanasan dengan pendekatan bermain bola serta peregangan statis dan dinamis</li> </ul> | <b>15 menit</b>      |

|                       |  |                        |
|-----------------------|--|------------------------|
|                       |    |                        |
| <p><b>Inti</b></p>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru mendemonstrasikan/memberikan penjelasan tentang teknik dasar menendang bola .</li> <li>• Peserta didik diberi kesempatan untuk bertanya tentang gerakan yang di demonstrasikan oleh guru</li> <li>• Peserta didik diberi kesempatan untuk mencoba gerakan yang didemonstrasikan oleh guru yaitu dalam keterampilan bermain sepak bola</li> </ul> | <p><b>45 menit</b></p> |
| <p><b>Penutup</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendinginan, berbaris, evaluasi proses pembelajaran, dan berdoa.</li> </ul>   | <p><b>20 menit</b></p> |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Melakukan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik.</li><li>• Memperbaiki tentang kesalahan gerakan dalam permainan sepak bola.</li><li>• Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran.</li></ul> |  |
|--|---|--|

#### H. Sumber Belajar

- Sucipto dkk. 2000. *Sepak bola*. Jakarta :Departemen Pendidikan Nasional.
- Ruang terbuka yang rindang, datar dan aman
- Bola
- Cone
- Peluit
- Tali rafia, isolasi, kertas karton dan tali gawang

## II. Penilaian

| Indikator Pencapaian Kompetensi  | Teknik Penilaian         | Bentuk Instrumen | Instrumen /soal  |
|--|--------------------------|------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Menendang dengan kaki bagian dalam</li> </ul>                 | Tes Praktik Keterampilan | Pengamatan       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Menendang bola dengan kaki bagian dalam.</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Menendang dengan kaki bagian luar</li> </ul>                  |                          |                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Menendang bola dengan kaki bagian luar.</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Menendang dengan punggung kaki.</li> </ul>                    |                          |                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Menendang bola dengan punggung kaki.</li> </ul>     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Sikap yang baik dalam melakukan gerakan menendang.</li> </ul> |                          |                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sikap yang baik dalam menendang bola</li> </ul>     |



### J. Format Kreteria Penilaian

- Butir Soal Pengetahuan siswa / kognitif

| No | Butir Pertanyaan   | Kriteria Skor |   |   |   |          | Nilai Akhir |
|----|--|---------------|---|---|---|----------|-------------|
|    |  | 1             | 2 | 3 | 4 | $\Sigma$ |             |
| 1. | Sebutkan teknik dasar permainan sepak bola   |               |   |   |   |          |             |
| 2. | Sebutkan perkenaan kaki bagian mana saja untuk melakukan gerakan menendang dalam sepak bola. |               |   |   |   |          |             |
| 3. | Jelaskan cara melakukan gerakan menendang bola.  |               |   |   |   |          |             |
| 4. | Sebutkan jumlah pemain inti dalam sepak bola.  |               |   |   |   |          |             |

Keterangan

Skor maksimal : 4

Skor minimal : 1

Nilai 1 : Kurang

Nilai 2 : Cukup

Nilai 3 : Baik

Nilai 4 : Amat Baik

$$\frac{\text{Jumlah Nilai Kognitif}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100 = \text{Nilai Kognitif}$$

### **Kriteria Penilaian Pengetahuan**

Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

- Skor 4: jika peserta didik mampu menjelaskan tentang butira pertanyaan dengan benar, jelas, tepat dan memberikan contoh-contohnya .
- Skor 3 : jika peserta didik mampu menjawab tiga kreteria diatas.
- Skor 2 : jika peserta didik mampu mejawab dua kreteria diatas
- Skor 1: jika peserta didik mampu menjawab salah satu kreteria diatas.

- Butir Soal keterampilan siswa / Psikomotor

| No | Aspek Yang Dinilai  | Kriteria Skor |   |   |   |   | Nilai Akhir |
|----|---|---------------|---|---|---|---|-------------|
|    |   | 1             | 2 | 3 | 4 | Σ |             |
| 1. | Teknik mendang bola menggunakan kaki bagian dalam         |               |   |   |   |   |             |
| 2. | Teknik mendang bola menggunakan kaki bagian luar          |               |   |   |   |   |             |
| 3. | Teknik mendang bola menggunakan kaki bagian punggung kaki |               |   |   |   |   |             |

#### Keterangan

Skor maksimal : 4

Skor minimal : 1

Nilai 1 : Kurang

Nilai 2 : Cukup

Nilai 3 : Baik

Nilai 4 : Amat Baik

$$\frac{\text{Jumlah Nilai Psikomotor}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100 = \text{Nilai Psikomotor}$$

## Kriteria Penilaian Proses

Kriteria skor: Pelaksanaan teknik menendang bola (Proses)

- Skor 4 yaitu:

*Sikap awal* jika: diawali dengan sikap berdiri menghadap ke arah sasaran.

*Pelaksanaan gerak* jika: pandangan fokus, posisi kaki tumpuan berada disamping bola dengan sikap lutut agak tertekuk dan bahu menghadap sasaran dan perkenaan kaki pada bola pada area tengah bola menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki.

*Pelaksanaan akhir* jika: pindah berat badan kedepan mengikuti arah gerakan.

- Skor 3 jika : peserta didik mampu menerapkan dua kriteria teknik menendang bola dengan tepat.
- Skor 2 jika : peserta didik mampu menerapkan satu kriteria teknik menendang bola dengan tepat.
- Skor 1 jika : peserta didik tidak mampu menerapkan teknik menendang dengan tepat.

- Butir Soal sikap siswa / Afektif

| No | Aspek Yang Dinilai | Kriteria Skor |   |   |   |   | Nilai Akhir |
|----|--------------------|---------------|---|---|---|---|-------------|
|    |                    | 1             | 2 | 3 | 4 | Σ |             |
| 1. | Kerjasama          |               |   |   |   |   |             |
| 2. | Sportif            |               |   |   |   |   |             |
| 3. | Disiplin           |               |   |   |   |   |             |

Keterangan

Skor maksimal : 4

Skor minimal : 1

Nilai 1 : Kurang

Nilai 2 : Cukup

Nilai 3 : Baik

Nilai 4 : Amat Baik

$$\frac{\text{Jumlah Nilai Afektif}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100 = \text{Nilai Afektif}$$

**Kriteria Penilaian sikap**

Kriteria skor: penilaian sikap

**Kerjasama :**

- Sekor 4 jika ; jika siswa berkerjasama dengan 3 teman lebih dalam satu timnya.
- Sekor 3 jika : jika siswa dapat berkerjasama dengan 2 teman dalam satu timnya
- Sekor 2 jika : jika siswa dapat berkerjasama dengan satu teman dalam satu timnya
- Sekor 1 jika : jika siswa tidak berkerjasama dalam bermain.

**Sportif :**

- Sekor 4 jika ;  
Jika siswa dapat mengakui kekalahan dalam permainan.  
Jika siswa dapat mengakui kesalahan dalam permainan.  
Jika siswa menempatkan pada posisi bermain.  
Jika siswa tidak pernah melakukan pelanggaran dalam permainan.
- Sekor 3 jika : jika siswa dapat melakukan 3 aspek diatas.
- Sekor 2 jika : jika siswa dapat melakukan 2 aspek diatas.
- Sekor 1 jika : jika siswa hanya melakukan satu atau tidak melakukan keempat aspek diatas.

**Disiplin :**

- Sekor 4 jika ;

Jika siswa mengikuti pembelajaran sampai selesai.

Jika siswa memakai seragam yang telah ditentukan.

Jika siswa mematuhi peraturan permainan yang telah ditentukan

Jika siswa hadir tepat pada waktunya.

- Sekor 3 jika : jika siswa mampu menerapkan 2 kreteria yang ada.
- Sekor 2 jika : jika siswa mampu menerapkan 1 kreteria yang ada.
- Sekor 1 jika : jika siswa tidak mampu menerapkan kreteria yang ada.

- Rekapitulasi Penilaian

| No | Nama Peserta Didik       |   | Aspek Aspek Penilaian |          |         | Nilai Akhir<br><u>P+K+A</u><br>3 |
|----|--------------------------|---|-----------------------|----------|---------|----------------------------------|
|    |                          |   | Psikomotor            | Kognitif | Afektif |                                  |
| 1  | Afifah Khoiriyani        | P |                       |          |         |                                  |
| 2  | Aisyah Astri Damayanti   | P |                       |          |         |                                  |
| 3  | Aviena Sabila Anwar      | P |                       |          |         |                                  |
| 4  | Dena Wdiastuti           | P |                       |          |         |                                  |
| 5  | Faliqul Fikri            | L |                       |          |         |                                  |
| 6  | Farid Danu Pradipta      | L |                       |          |         |                                  |
| 7  | Farida Uswatun K         | P |                       |          |         |                                  |
| 8  | Hadid Syaifullah Albab   | L |                       |          |         |                                  |
| 9  | Hakim Diyaudin           | L |                       |          |         |                                  |
| 10 | Husna Sukma Ashiilah     | P |                       |          |         |                                  |
| 11 | Imalia Dianur Fatmawati  | P |                       |          |         |                                  |
| 12 | Jauharotur Rasyidah A.   | P |                       |          |         |                                  |
| 13 | Linta Affa Sabila Ais    | P |                       |          |         |                                  |
| 14 | Miftahul Farikhi Alazizi | L |                       |          |         |                                  |
| 15 | Muhammad Adiyat T        | L |                       |          |         |                                  |
| 16 | Muhammad Iqbal P         | L |                       |          |         |                                  |
| 17 | Naufal Hanif             | L |                       |          |         |                                  |
| 18 | Nita Gustia              | P |                       |          |         |                                  |
| 19 | Pramudi Wachid H         | L |                       |          |         |                                  |
| 20 | Rizky Rahmawan           | L |                       |          |         |                                  |
| 21 | Septia Uswatun C         | P |                       |          |         |                                  |
| 22 | Susworo Wati             | P |                       |          |         |                                  |
| 23 | Widya Erlina             | P |                       |          |         |                                  |
| 24 | Wildan Abida             | L |                       |          |         |                                  |
| 25 | Yordan Aditya D.         | L |                       |          |         |                                  |
| 26 | Yulia Rahmawati          | P |                       |          |         |                                  |
| 27 | Yusri Arifah Aminnur     | P |                       |          |         |                                  |
| 28 | Yusvika Royyani          | P |                       |          |         |                                  |

Mengetahui,  
Kepala sekolah MTs Assalaam

**Wahardani, SHI**

Temanggung,  
Peneliti

**Taufan Wahyu Pradana**

**NIM. 6101411119**



**Lampiran 3****RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

Satuan Pendidikan : MTs Assalaam Temanggung

Kelas/Semester : VII / 2 (Genap )

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani

Tema/Topik : Sepak Bola

Pertemuan ke : 1

Waktu : 2 x 45 menit

**A. Kompetensi Inti :**

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong) santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.

4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

## **B. Kompetensi Dasar :**

- 1.3 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:
  - g. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
  - h. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.
  - i. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.
- 2.17 Berperilaku sportif dalam bermain.
- 2.18 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.
- 2.19 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.20 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.21 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.22 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.

- 2.23 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.
- 2.24 Memiliki perilaku hidup sehat.
- 3.3 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar.
- 4.3 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan kordinasi yang baik

### **C. Indikator Pencapaian Kompetensi :**

- 21. Berdoa dengan khusyuk dan tenang.
- 22. Berperilaku sportif dalam bermain.
- 23. Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.
- 24. Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 25. Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 26. Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 27. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 28. Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.
- 29. Memahami teknik dasar gerak fundamental permainan bola besar.

30. Mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental.

#### **D. Tujuan Pembelajaran :**

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

15. Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing.
16. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
17. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran.
18. Menjelaskan cara melakukan teknik mengontrol sepak bola dengan benar.
19. Menjelaskan cara melakukan teknik menendang sepak bola dengan benar.
20. Siswa dapat membedakan antara , mengontrol, menendang dengan benar.
21. Siswa dapat menjunjung tinggi dengan kesungguhan nilai sportifitas dengan penuh kejujuran.

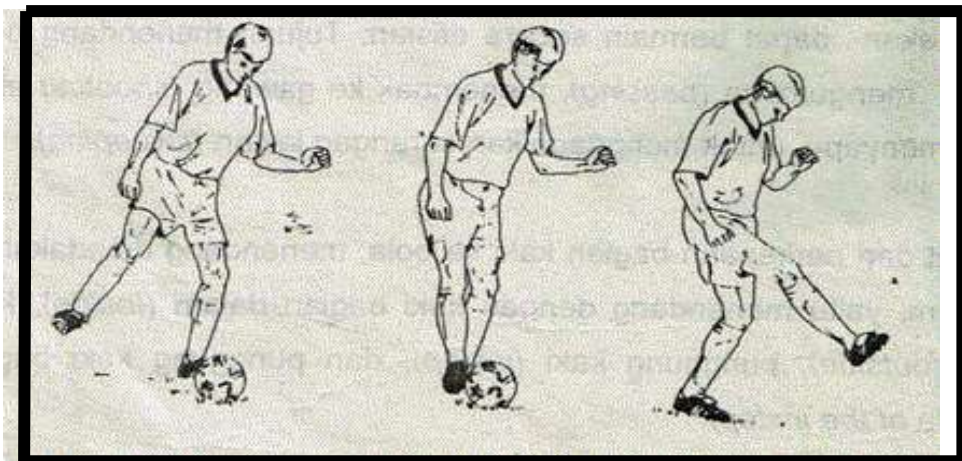
#### **E. Materi Pembelajaran :**

- **Menendang Bola (menendang )**

- j) Menendang bola dengan kaki bagian dalam.

Menendang bola dengan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola sering di lakukan para pemain dipergunakan untuk mengoper dengan jarak yang pendek. Teknik dasar menendang bola dengan kaki bagian dalam dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut: 1) diawali dengan

sikap berdiri menghadap ke arah gerakan, 2) letakan kaki tumpu disamping bola dengan sikap lutut agak tertekuk dan bahu menghadap gerakan, 3) sikap kedua lengan disamping badan agak terlentang, 4) pergelangan kaki yang akan menendang diputar keluar, 5) pandangan berpusat pada bola, 6) tarik kaki yang di gunakan untuk menendang ke belakang lalu ayunkan kedepan ke arah bola, 7) perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola, 8) pindah berat badan ke depan mengikuti arah gerakan. Untuk lebih jelas bisa melihat gambar



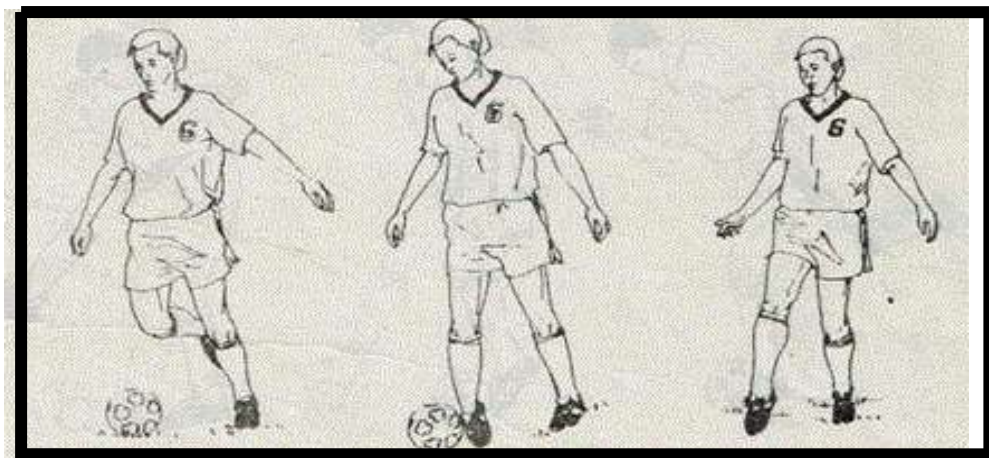
**Gambar : Menendang dengan kaki bagian dalam**

**(Sumber : Sucipto, dkk, 2000:18).**

k) Menendang bola dengan kaki bagian luar

Menendang bola dengan kaki bagian luar dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut: 1) diawali dengan sikap berdiri menghadap ke arah gerakan bola, 2) letakan kaki tumpu disamping bola, 3) sikap kedua lengan disamping badan agak terlentang, 4) pergelangan kaki yang akan

menendang diputar keluar, 5) pandangan berpusat pada bola, 6) tarik kaki yang digunakan untuk menendang ke belakang lalu ayunkan ke depan kearah bola bersamaan kaki diputar kearah dalam, 7) perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola, 8) pindah berat badan ke depan. Untuk lebih jelas bisa melihat gambar



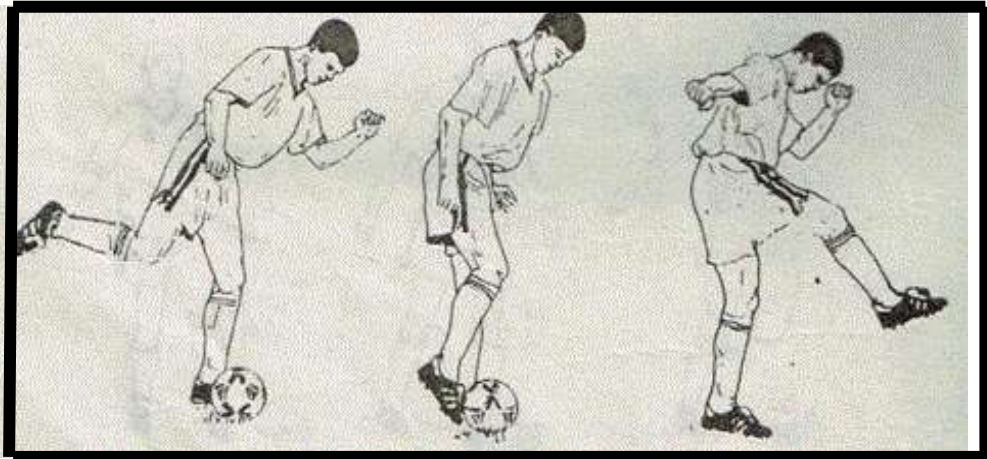
**Gambar : Menendang dengan kaki bagian luar**

**(Sumber : Sucipto, dkk, 2000:19).**

l) Menendang bola dengan punggung kaki.

Menendang bola menggunakan punggung kaki dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut: 1) diawali dengan sikap berdiri menghadap kearah gerakan bola, 2) letakan kaki tumpu disamping bola, 3) sikap kedua lengan disamping badan agak terlentang, 4) pergelangan kaki yang akan menendang diputar keluar, 5) pandangan berpusat pada bola, 6) tarik kaki yang digunakan untuk menendang ke belakang lalu ayunkan kedepan kearah bola, 7) perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-

tengah bola, 8) pindah berat badan kedepan. Untuk lebih jelas bisa melihat gambar. (Abdul Rohim, 2008:7-10).

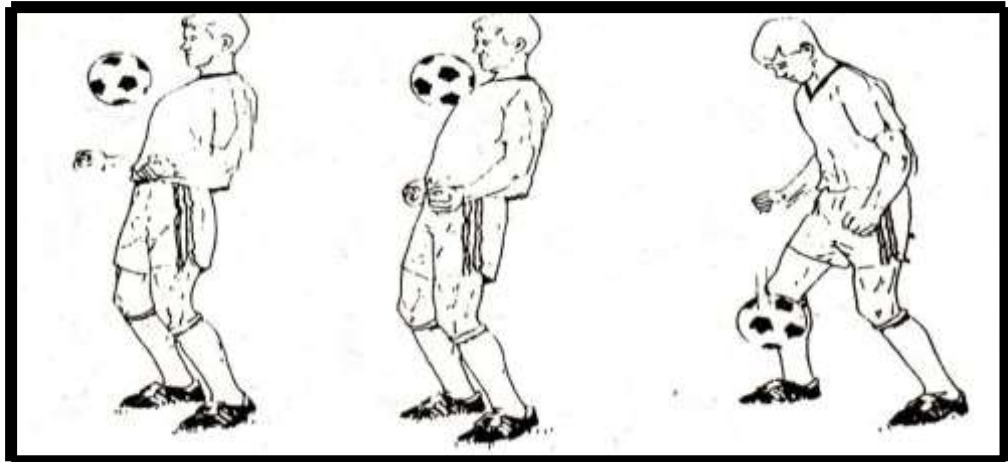


**Gambar : Menendang dengan punggung kaki**

**(Sumber : Sucipto, dkk, 2000:20).**

- **Menghentikan Bola (stopping)**

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola, yang termasuk di dalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk passing. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola kaki, paha dan dada. (Sucipto, 2000:22)



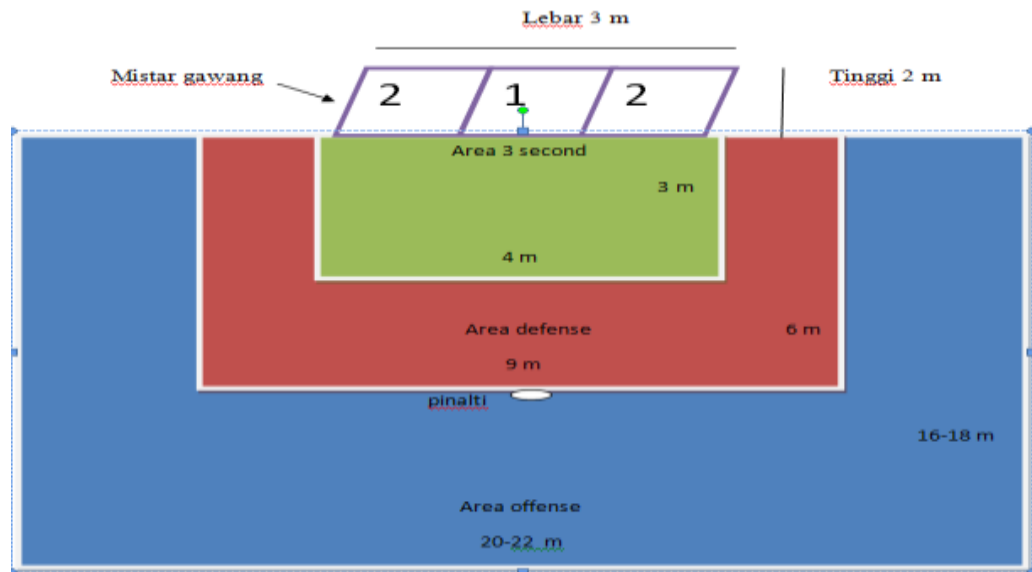
**Gambar :Menghentikan bola dengan dada**

**(Sumber : Sucipto, dkk, 2000:28).**

- **Permainan Sepak Bola Tiga Gawang**

Permainan sepak bola tiga gawang ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam mata pelajaran olahraga sepak bola. Sehingga anak dalam proses pembelajaran tidak jenuh, bosan dan bisa mempelajari sepak bola dengan sebaik mungkin. Karena dalam permainan sepak bola tiga gawang ini ukuran lapangan diperkecil, ukuran gawang diperkecil dan dibagi menjadi tiga bagian setiap bagian memiliki poin yang berbeda yang akan menambah minat dan antusias siswa dalam proses pembelajaran.





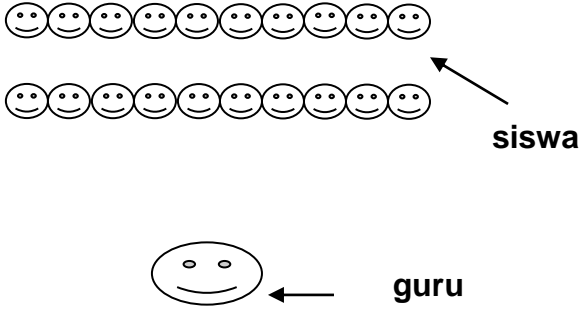
**Gambar : Lapangan Sepak Bola Tiga Gawang**

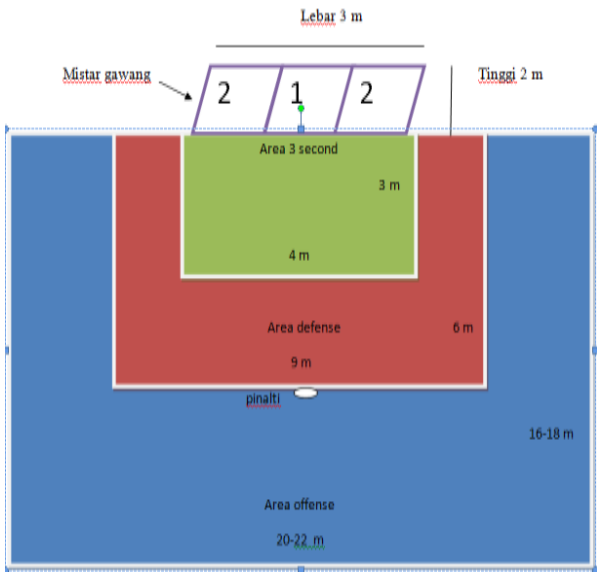
#### **F. Metode Pembelajaran.**

9. Ceramah
10. Intruksi
11. Demonstrasi
12. Bermain

#### **G. Kegiatan Pembelajaran.**

| <b>KEGIATAN</b>    | <b>DISKRIPSI</b>  | <b>Alokasi Waktu</b> |
|--------------------|---|----------------------|
| <b>Pendahuluan</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi</li> <li>• Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran</li> <li>• Pemanasan dengan pendekatan bermain</li> </ul> | <b>15 menit</b>      |

|                    |   |                        |
|--------------------|---|------------------------|
|                    | <p>bola serta peregangan statis dan dinamis</p>   |                        |
| <p><b>Inti</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru memberikan gambar penjelasan teknik menendang bola.</li> <li>• Pemanasan dengan pendekatan bermain bola serta peregangan statis dan dinamis.</li> <li>• Pemberian tahapan-tahapan menendang dalam sepak bola sesuai arahan guru.</li> <li>• Guru mendemonstrasikan/memberikan penjelasan cara melakukan permainan sepak bola tiga gawang.</li> <li>• Peserta didik diberi kesempatan untuk bertanya tentang gerakan yang didemonstrasikan oleh guru</li> <li>• Peserta didik diberi kesempatan untuk mencoba gerakan yang didemonstrasikan oleh guru yaitu dalam permainan sepak</li> </ul> | <p><b>45 menit</b></p> |

|                       |   |                        |
|-----------------------|---|------------------------|
|                       | <p>bola tiga gawang.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gambar lapangan permainan sepak bola tiga gawang</li> </ul>  |                        |
| <p><b>Penutup</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendinginan, berbaris, evaluasi proses pembelajaran, dan berdoa.</li> <li>• Melakukan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik.</li> <li>• Memperbaiki tentang kesalahan gerakan dalam permainan sepak bola.</li> <li>• Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran.</li> </ul> | <p><b>20 menit</b></p> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|--|--|--|

#### **H. Sumber Belajar**

- Sucipto dkk. 2000. *Sepak bola*. Jakarta :Departemen Pendidikan Nasional.
- Ruang terbuka yang rindang, datar dan aman
- Bola
- Cone
- Peluit
- Tali rafia, isolasi, kertas karton dan tali gawang

### III. Penilaian

| Indikator Pencapaian Kompetensi  | Teknik Penilaian         | Bentuk Instrumen | Instrumen /soal  |
|--|--------------------------|------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Menendang dengan kaki bagian dalam</li> </ul>                 | Tes Praktik Keterampilan | Pengamatan       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Menendang bola dengan kaki bagian dalam.</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Menendang dengan kaki bagian luar</li> </ul>                  |                          |                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Menendang bola dengan kaki bagian luar.</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Menendang dengan punggung kaki.</li> </ul>                    |                          |                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Menendang bola dengan punggung kaki.</li> </ul>     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Sikap yang baik dalam melakukan gerakan menendang.</li> </ul> |                          |                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sikap yang baik dalam menendang bola</li> </ul>     |

## J. Format Kreteria Penilaian

- Butir Soal Pengetahuan siswa / kognitif

| No | Butir Pertanyaan   | Kriteria Skor |   |   |   |          | Nilai Akhir |
|----|--|---------------|---|---|---|----------|-------------|
|    |  | 1             | 2 | 3 | 4 | $\Sigma$ |             |
| 1. | Sebutkan teknik dasar permainan sepak bola   |               |   |   |   |          |             |
| 2. | Sebutkan perkenaan kaki bagian mana saja untuk melakukan gerakan menendang dalam sepak bola. |               |   |   |   |          |             |
| 3. | Jelaskan cara melakukan gerakan menendang bola.  |               |   |   |   |          |             |
| 4. | Sebutkan jumlah pemain inti dalam sepak bola.  |               |   |   |   |          |             |

Keterangan

Skor maksimal : 4

Skor minimal : 1

Nilai 1 : Kurang

Nilai 2 : Cukup

Nilai 3 : Baik

Nilai 4 : Amat Baik

$$\frac{\text{Jumlah Nilai Kognitif}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100 = \text{Nilai Kognitif}$$

### **Kriteria Penilaian Pengetahuan**

Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

- Skor 4: jika peserta didik mampu menjelaskan tentang butira pertanyaan dengan benar, jelas, tepat dan memberikan contoh-contohnya .
- Skor 3 : jika peserta didik mampu menjawab tiga kreteria diatas.
- Skor 2 : jika peserta didik mampu mejawab dua kreteria diatas
- Skor 1: jika peserta didik mampu menjawab salah satu kreteria diatas.

- Butir Soal keterampilan siswa / Psikomotor

| No | Aspek Yang Dinilai  | Kriteria Skor |   |   |   |   | Nilai Akhir |
|----|---|---------------|---|---|---|---|-------------|
|    |   | 1             | 2 | 3 | 4 | Σ |             |
| 1. | Teknik mendang bola menggunakan kaki bagian dalam         |               |   |   |   |   |             |
| 2. | Teknik mendang bola menggunakan kaki bagian luar          |               |   |   |   |   |             |
| 3. | Teknik mendang bola menggunakan kaki bagian punggung kaki |               |   |   |   |   |             |

Keterangan

Skor maksimal : 4

Skor minimal : 1

Nilai 1 : Kurang

Nilai 2 : Cukup

Nilai 3 : Baik

Nilai 4 : Amat Baik

$$\frac{\text{Jumlah Nilai Psikomotor}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100 = \text{Nilai Psikomotor}$$



### Kriteria Penilaian Proses

Kriteria skor: Pelaksanaan teknik menendang bola (Proses)

- Skor 4 yaitu:

*Sikap awal* jika: diawali dengan sikap berdiri menghadap ke arah sasaran.

*Pelaksanaan gerak* jika: pandangan fokus, posisi kaki tumpuan berada disamping bola dengan sikap lutut agak tertekuk dan bahu menghadap sasaran dan perkenaan kaki pada bola pada area tengah bola menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki.

*Pelaksanaan akhir* jika: pindah berat badan kedepan mengikuti arah gerakan.

- Skor 3 jika : peserta didik mampu menerapkan dua kriteria teknik menendang bola dengan tepat.
- Skor 2 jika : peserta didik mampu menerapkan satu kriteria teknik menendang bola dengan tepat.
- Skor 1 jika : peserta didik tidak mampu menerapkan teknik menendang dengan tepat.

- Butir Soal sikap siswa / Afektif

| No | Aspek Yang Dinilai | Kriteria Skor |   |   |   |   | Nilai Akhir |
|----|--------------------|---------------|---|---|---|---|-------------|
|    |                    | 1             | 2 | 3 | 4 | Σ |             |
| 1. | Kerjasama          |               |   |   |   |   |             |
| 2. | Sportif            |               |   |   |   |   |             |
| 3. | Disiplin           |               |   |   |   |   |             |

Keterangan

Skor maksimal : 4

Skor minimal : 1

Nilai 1 : Kurang

Nilai 2 : Cukup

Nilai 3 : Baik

Nilai 4 : Amat Baik

$$\frac{\text{Jumlah Nilai Afektif}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100 = \text{Nilai Afektif}$$

**Kriteria Penilaian sikap**

Kriteria skor: penilaian sikap

**Kerjasama :**

- Sekor 4 jika ; jika siswa berkerjasama dengan 3 teman lebih dalam satu timnya.
- Sekor 3 jika : jika siswa dapat berkerjasama dengan 2 teman dalam satu timnya
- Sekor 2 jika : jika siswa dapat berkerjasama dengan satu teman dalam satu timnya
- Sekor 1 jika : jika siswa tidak berkerjasama dalam bermain.

**Sportif :**

- Sekor 4 jika ;  
Jika siswa dapat mengakui kekalahan dalam permainan.  
Jika siswa dapat mengakui kesalahan dalam permainan.  
Jika siswa menempatkan pada posisi bermain.  
Jika siswa tidak pernah melakukan pelanggaran dalam permainan.
- Sekor 3 jika : jika siswa dapat melakukan 3 aspek diatas.
- Sekor 2 jika : jika siswa dapat melakukan 2 aspek diatas.
- Sekor 1 jika : jika siswa hanya melakukan satu atau tidak melakukan keempat aspek diatas.

**Disiplin :**

- Sekor 4 jika ;

Jika siswa mengikuti pembelajaran sampai selesai.

Jika siswa memakai seragam yang telah ditentukan.

Jika siswa mematuhi peraturan permainan yang telah ditentukan

Jika siswa hadir tepat pada waktunya.

- Sekor 3 jika : jika siswa mampu menerapkan 2 kreteria yang ada.
- Sekor 2 jika : jika siswa mampu menerapkan 1 kreteria yang ada.
- Sekor 1 jika : jika siswa tidak mampu menerapkan kreteria yang ada.

- Rekapitulasi Penilaian

| No | Nama Peserta Didik       |   | Aspek Aspek Penilaian |          |         | Nilai Akhir<br><u>P+K+A</u><br>3 |
|----|--------------------------|---|-----------------------|----------|---------|----------------------------------|
|    |                          |   | Psikomotor            | Kognitif | Afektif |                                  |
| 1  | Afifah Khoiriyani        | P |                       |          |         |                                  |
| 2  | Aisyah Astri Damayanti   | P |                       |          |         |                                  |
| 3  | Aviena Sabila Anwar      | P |                       |          |         |                                  |
| 4  | Dena Wdiastuti           | P |                       |          |         |                                  |
| 5  | Faliqul Fikri            | L |                       |          |         |                                  |
| 6  | Farid Danu Pradipta      | L |                       |          |         |                                  |
| 7  | Farida Uswatun K         | P |                       |          |         |                                  |
| 8  | Hadid Syaifullah Albab   | L |                       |          |         |                                  |
| 9  | Hakim Diyaudin           | L |                       |          |         |                                  |
| 10 | Husna Sukma Ashiilah     | P |                       |          |         |                                  |
| 11 | Imalia Dianur Fatmawati  | P |                       |          |         |                                  |
| 12 | Jauharotur Rasyidah A.   | P |                       |          |         |                                  |
| 13 | Linta Affa Sabila Ais    | P |                       |          |         |                                  |
| 14 | Miftahul Farikhi Alazizi | L |                       |          |         |                                  |
| 15 | Muhammad Adiyat T        | L |                       |          |         |                                  |
| 16 | Muhammad Iqbal P         | L |                       |          |         |                                  |
| 17 | Naufal Hanif             | L |                       |          |         |                                  |
| 18 | Nita Gustia              | P |                       |          |         |                                  |
| 19 | Pramudi Wachid H         | L |                       |          |         |                                  |
| 20 | Rizky Rahmawan           | L |                       |          |         |                                  |
| 21 | Septia Uswatun C         | P |                       |          |         |                                  |
| 22 | Susworo Wati             | P |                       |          |         |                                  |
| 23 | Widya Erlina             | P |                       |          |         |                                  |
| 24 | Wildan Abida             | L |                       |          |         |                                  |
| 25 | Yordan Aditya D.         | L |                       |          |         |                                  |
| 26 | Yulia Rahmawati          | P |                       |          |         |                                  |
| 27 | Yusri Arifah Aminnur     | P |                       |          |         |                                  |
| 28 | Yusvika Royyani          | P |                       |          |         |                                  |

Mengetahui,  
Kepala sekolah MTs Assalaam

**Wahardani, SHI**

Temanggung,  
Peneliti

**Taufan Wahyu Pradana**

**NIM. 6101411119**

**Lampiran 4****RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

Satuan Pendidikan : MTs Assalaam Temanggung

Kelas/Semester : VII / 2 (Genap )

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani

Tema/Topik : Sepak Bola

Pertemuan ke : 1

Waktu : 2 x 45 menit

**A. Kompetensi Inti :**

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong) santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.

4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

#### **B. Kompetensi Dasar :**

- 1.4 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:
  - j. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
  - k. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.
  - l. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.
- 2.25 Berperilaku sportif dalam bermain.
- 2.26 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.
- 2.27 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.28 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.29 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.30 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.

- 2.31 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.
- 2.32 Memiliki perilaku hidup sehat.
- 3.4 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar.
- 4.4 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan kordinasi yang baik

**C. Indikator Pencapaian Kompetensi :**

- 31. Berdoa dengan khusyuk dan tenang.
- 32. Berperilaku sportif dalam bermain.
- 33. Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.
- 34. Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 35. Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 36. Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 37. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 38. Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.
- 39. Memahami teknik dasar gerak fundamental permainan bola besar.



40. Mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental.

#### **D. Tujuan Pembelajaran :**

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

22. Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing.
23. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
24. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran.
25. Menjelaskan cara melakukan teknik mengontrol sepak bola dengan benar.
26. Menjelaskan cara melakukan teknik menendang sepak bola dengan benar.
27. Siswa dapat membedakan antara , mengontrol, menendang dengan benar.
28. Siswa dapat menjunjung tinggi dengan kesungguhan nilai sportifitas dengan penuh kejujuran.

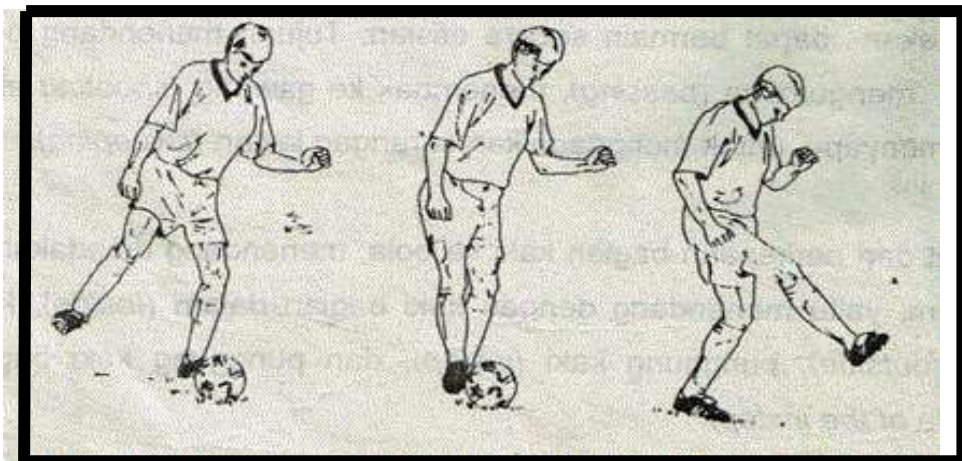
#### **E. Materi Pembelajaran :**

- **Menendang Bola (menendang )**

m) Menendang bola dengan kaki bagian dalam.

Menendang bola dengan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola sering di lakukan para pemain dipergunakan untuk mengoper dengan jarak yang pendek. Teknik dasar menendang bola dengan kaki bagian dalam dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut: 1) diawali dengan

sikap berdiri menghadap ke arah gerakan, 2) letakan kaki tumpu disamping bola dengan sikap lutut agak tertekuk dan bahu menghadap gerakan, 3) sikap kedua lengan disamping badan agak terlentang, 4) pergelangan kaki yang akan menendang diputar keluar, 5) pandangan berpusat pada bola, 6) tarik kaki yang di gunakan untuk menendang ke belakang lalu ayunkan kedepan ke arah bola, 7) perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola, 8) pindah berat badan ke depan mengikuti arah gerakan. Untuk lebih jelas bisa melihat gambar



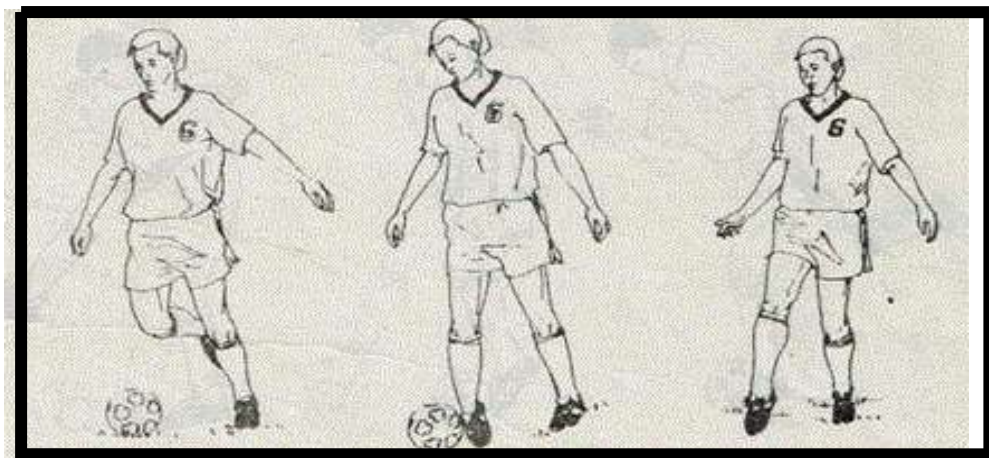
**Gambar : Menendang dengan kaki bagian dalam**

**(Sumber : Sucipto, dkk, 2000:18).**

n) Menendang bola dengan kaki bagian luar

Menendang bola dengan kaki bagian luar dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut: 1) diawali dengan sikap berdiri menghadap ke arah gerakan bola, 2) letakan kaki tumpu disamping bola, 3) sikap kedua lengan disamping badan agak terlentang, 4) pergelangan kaki yang akan

menendang diputar keluar, 5) pandangan berpusat pada bola, 6) tarik kaki yang digunakan untuk menendang ke belakang lalu ayunkan ke depan kearah bola bersamaan kaki diputar kearah dalam, 7) perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola, 8) pindah berat badan ke depan. Untuk lebih jelas bisa melihat gambar



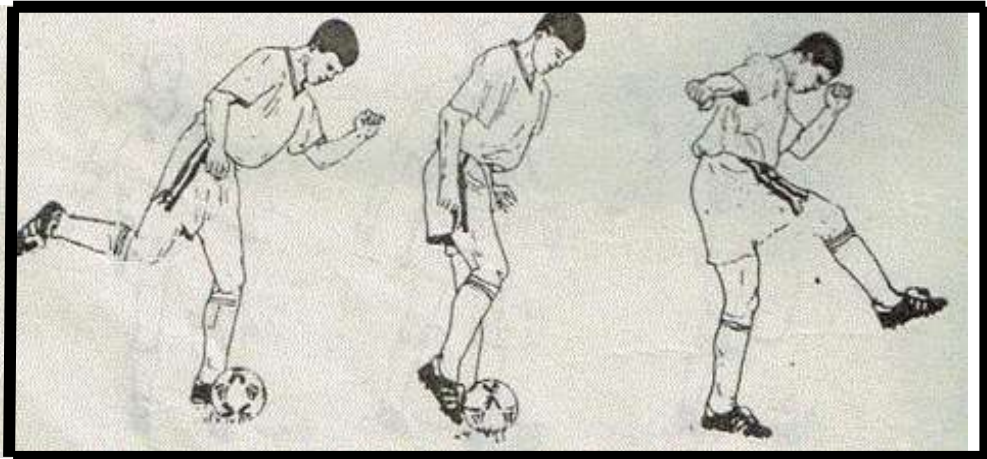
**Gambar : Menendang dengan kaki bagian luar**

**(Sumber : Sucipto, dkk, 2000:19).**

o) Menendang bola dengan punggung kaki.

Menendang bola menggunakan punggung kaki dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut: 1) diawali dengan sikap berdiri menghadap kearah gerakan bola, 2) letakan kaki tumpu disamping bola, 3) sikap kedua lengan disamping badan agak terlentang, 4) pergelangan kaki yang akan menendang diputar keluar, 5) pandangan berpusat pada bola, 6) tarik kaki yang digunakan untuk menendang ke belakang lalu ayunkan kedepan kearah bola, 7) perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-

tengah bola, 8) pindah berat badan kedepan. Untuk lebih jelas bisa melihat gambar. (Abdul Rohim, 2008:7-10).

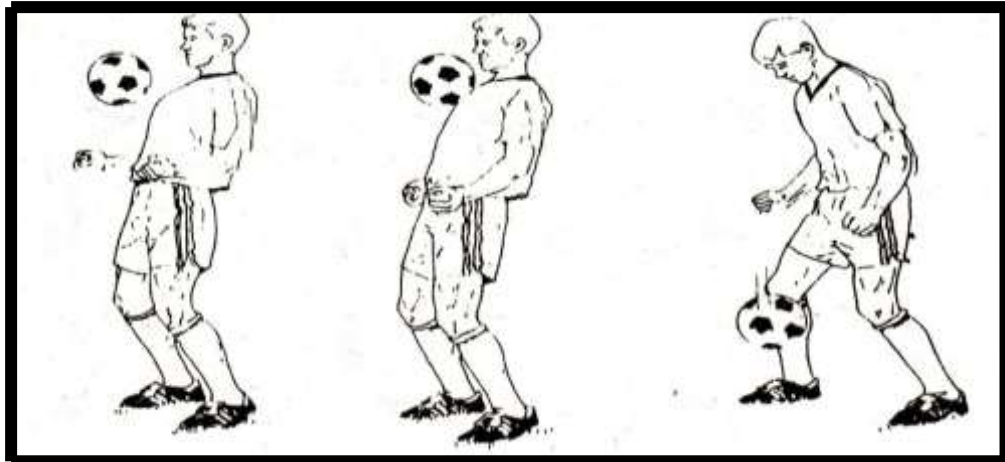


**Gambar : Menendang dengan punggung kaki**

**(Sumber : Sucipto, dkk, 2000:20).**

- **Menghentikan Bola (stopping)**

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola, yang termasuk di dalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk passing. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola kaki, paha dan dada. (Sucipto, 2000:22)



**Gambar :Menghentikan bola dengan dada**

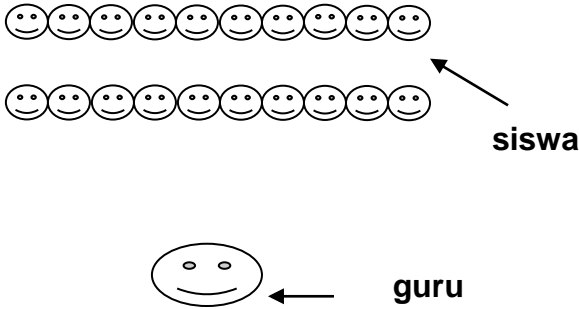
**(Sumber : Sucipto, dkk, 2000:28).**

#### **F. Metode Pembelajaran.**

13. Ceramah
14. Intruksi
15. Demonstrasi
16. Bermain

#### **G. Kegiatan Pembelajaran.**

| <b>KEGIATAN</b>    | <b>DISKRIPSI</b>   | <b>Alokasi Waktu</b> |
|--------------------|--|----------------------|
| <b>Pendahuluan</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi</li> <li>• Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran</li> <li>• Pemanasan dengan pendekatan bermain bola serta peregangan statis dan dinamis</li> </ul> | <b>15 menit</b>      |

|                    |   |                        |
|--------------------|---|------------------------|
|                    |   |                        |
| <p><b>Inti</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru memberikan tahapan-tahapan gambar penjelasan teknik menendang bola.</li> <li>• Pemanasan dengan pendekatan bermain bola serta peregangan statis dan dinamis.</li> <li>• Pemberian tahapan-tahapan menendang dalam sepak bola sesuai arahan guru dan siswa dipersilahkan mencoba tanpa bola gerakan-gerakan menendang dalam sepak bola .</li> <li>• Guru mendemonstrasikan/memberikan penjelasan dalam keterampilan sepak bola.</li> <li>• Peserta didik diberi kesempatan untuk bertanya tentang gerakan yang di demonstrasikan oleh guru</li> <li>• Peserta didik diberi kesempatan untuk mencoba gerakan yang didemonstrasikan</li> </ul> | <p><b>45 menit</b></p> |

|                |   |                 |
|----------------|---|-----------------|
|                | oleh guru dalam permainan sepak bola sebenarnya.  |                 |
| <b>Penutup</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendinginan, berbaris, evaluasi proses pembelajaran, dan berdoa.</li> <li>• Melakukan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik.</li> <li>• Memperbaiki tentang kesalahan gerakan dalam permainan sepak bola.</li> <li>• Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran.</li> </ul> | <b>20 menit</b> |

#### H. Sumber Belajar

- Sucipto dkk. 2000. *Sepak bola*. Jakarta :Departemen Pendidikan Nasional.
- Ruang terbuka yang rindang, datar dan aman
- Bola
- Cone
- Peluit
- Tali rafia, isolasi, kertas karton dan tali gawang

#### IV. Penilaian

| Indikator Pencapaian Kompetensi  | Teknik Penilaian         | Bentuk Instrumen | Instrumen /soal  |
|--|--------------------------|------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Menendang dengan kaki bagian dalam</li> </ul>                 | Tes Praktik Keterampilan | Pengamatan       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Menendang bola dengan kaki bagian dalam.</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Menendang dengan kaki bagian luar</li> </ul>                  |                          |                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Menendang bola dengan kaki bagian luar.</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Menendang dengan punggung kaki.</li> </ul>                    |                          |                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Menendang bola dengan punggung kaki.</li> </ul>     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Sikap yang baik dalam melakukan gerakan menendang.</li> </ul> |                          |                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sikap yang baik dalam menendang bola</li> </ul>     |



### J. Format Kreteria Penilaian

- Butir Soal Pengetahuan siswa / kognitif

| No | Butir Pertanyaan   | Kriteria Skor |   |   |   |          | Nilai Akhir |
|----|--|---------------|---|---|---|----------|-------------|
|    |  | 1             | 2 | 3 | 4 | $\Sigma$ |             |
| 1. | Sebutkan teknik dasar permainan sepak bola   |               |   |   |   |          |             |
| 2. | Sebutkan perkenaan kaki bagian mana saja untuk melakukan gerakan menendang dalam sepak bola. |               |   |   |   |          |             |
| 3. | Jelaskan cara melakukan gerakan menendang bola.  |               |   |   |   |          |             |
| 4. | Sebutkan jumlah pemain inti dalam sepak bola.  |               |   |   |   |          |             |

Keterangan

Skor maksimal : 4

Skor minimal : 1

Nilai 1 : Kurang

Nilai 2 : Cukup

Nilai 3 : Baik

Nilai 4 : Amat Baik

$$\frac{\text{Jumlah Nilai Kognitif}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100 = \text{Nilai Kognitif}$$

### **Kriteria Penilaian Pengetahuan**

Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

- Skor 4: jika peserta didik mampu menjelaskan tentang butira pertanyaan dengan benar, jelas, tepat dan memberikan contoh-contohnya .
- Skor 3 : jika peserta didik mampu menjawab tiga kreteria diatas.
- Skor 2 : jika peserta didik mampu mejawab dua kreteria diatas
- Skor 1: jika peserta didik mampu menjawab salah satu kreteria diatas.

- Butir Soal keterampilan siswa / Psikomotor

| No | Aspek Yang Dinilai  | Kriteria Skor |   |   |   |   | Nilai Akhir |
|----|---|---------------|---|---|---|---|-------------|
|    |   | 1             | 2 | 3 | 4 | Σ |             |
| 1. | Teknik mendang bola menggunakan kaki bagian dalam         |               |   |   |   |   |             |
| 2. | Teknik mendang bola menggunakan kaki bagian luar          |               |   |   |   |   |             |
| 3. | Teknik mendang bola menggunakan kaki bagian punggung kaki |               |   |   |   |   |             |

#### Keterangan

Skor maksimal : 4

Skor minimal : 1

Nilai 1 : Kurang

Nilai 2 : Cukup

Nilai 3 : Baik

Nilai 4 : Amat Baik

$$\frac{\text{Jumlah Nilai Psikomotor}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100 = \text{Nilai Psikomotor}$$

### Kriteria Penilaian Proses

Kriteria skor: Pelaksanaan teknik menendang bola (Prose

- Skor 4 yaitu:

*Sikap awal* jika: diawali dengan sikap berdiri menghadap kearah sasaran.

*Pelaksanaan gerak* jika: pandangan fokus, posisi kaki tumpuan berada disamping bola dengan sikap lutut agak tertekuk dan bahu menghadap sasaran dan perkenaan kaki pada bola pada area tengah bola menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki.

*Pelaksanaan akhir* jika: pindah berat badan kedepan mengikuti arah gerakan.

- Skor 3 jika : peserta didik mampu menerapkan dua kreteria teknik menendang bola dengan tepat.
- Skor 2 jika : peserta didik mampu menerapak satu kreteria teknik menendang bola dengan tepat.
- Skor 1 jika : peserta didik tidak mampu menerapkan teknik menendang dengan tepat.

- Butir Soal sikap siswa / Afektif

| No | Aspek Yang Dinilai | Kriteria Skor |   |   |   |   | Nilai Akhir |
|----|--------------------|---------------|---|---|---|---|-------------|
|    |                    | 1             | 2 | 3 | 4 | Σ |             |
| 1. | Kerjasama          |               |   |   |   |   |             |
| 2. | Sportif            |               |   |   |   |   |             |
| 3. | Disiplin           |               |   |   |   |   |             |

Keterangan

Skor maksimal : 4

Skor minimal : 1

Nilai 1 : Kurang

Nilai 2 : Cukup

Nilai 3 : Baik

Nilai 4 : Amat Baik

$$\frac{\text{Jumlah Nilai Afektif}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100 = \text{Nilai Afektif}$$

**Kriteria Penilaian sikap**

Kriteria skor: penilaian sikap

**Kerjasama :**

- Sekor 4 jika ; jika siswa berkerjasama dengan 3 teman lebih dalam satu timnya.
- Sekor 3 jika : jika siswa dapat berkerjasama dengan 2 teman dalam satu timnya
- Sekor 2 jika : jika siswa dapat berkerjasama dengan satu teman dalam satu timnya
- Sekor 1 jika : jika siswa tidak berkerjasama dalam bermain.

**Sportif :**

- Sekor 4 jika ;  
Jika siswa dapat mengakui kekalahan dalam permainan.  
Jika siswa dapat mengakui kesalahan dalam permainan.  
Jika siswa menempatkan pada posisi bermain.  
Jika siswa tidak pernah melakukan pelanggaran dalam permainan.
- Sekor 3 jika : jika siswa dapat melakukan 3 aspek diatas.
- Sekor 2 jika : jika siswa dapat melakukan 2 aspek diatas.
- Sekor 1 jika : jika siswa hanya melakukan satu atau tidak melakukan keempat aspek diatas.

**Disiplin :**

- Sekor 4 jika ;

Jika siswa mengikuti pembelajaran sampai selesai.

Jika siswa memakai seragam yang telah ditentukan.

Jika siswa mematuhi peraturan permainan yang telah ditentukan

Jika siswa hadir tepat pada waktunya.

- Sekor 3 jika : jika siswa mampu menerapkan 2 kreteria yang ada.
- Sekor 2 jika : jika siswa mampu menerapkan 1 kreteria yang ada.
- Sekor 1 jika : jika siswa tidak mampu menerapkan kreteria yang ada.

- Rekapitulasi Penilaian

| No | Nama Peserta Didik       |   | Aspek Aspek Penilaian |          |         | Nilai Akhir<br><u>P+K+A</u><br>3 |
|----|--------------------------|---|-----------------------|----------|---------|----------------------------------|
|    |                          |   | Psikomotor            | Kognitif | Afektif |                                  |
| 1  | Afifah Khoiriyani        | P |                       |          |         |                                  |
| 2  | Aisyah Astri Damayanti   | P |                       |          |         |                                  |
| 3  | Aviena Sabila Anwar      | P |                       |          |         |                                  |
| 4  | Dena Wdiastuti           | P |                       |          |         |                                  |
| 5  | Faliqul Fikri            | L |                       |          |         |                                  |
| 6  | Farid Danu Pradipta      | L |                       |          |         |                                  |
| 7  | Farida Uswatun K         | P |                       |          |         |                                  |
| 8  | Hadid Syaifullah Albab   | L |                       |          |         |                                  |
| 9  | Hakim Diyaudin           | L |                       |          |         |                                  |
| 10 | Husna Sukma Ashiilah     | P |                       |          |         |                                  |
| 11 | Imalia Dianur Fatmawati  | P |                       |          |         |                                  |
| 12 | Jauharotur Rasyidah A.   | P |                       |          |         |                                  |
| 13 | Linta Affa Sabila Ais    | P |                       |          |         |                                  |
| 14 | Miftahul Farikhi Alazizi | L |                       |          |         |                                  |
| 15 | Muhammad Adiyat T        | L |                       |          |         |                                  |
| 16 | Muhammad Iqbal P         | L |                       |          |         |                                  |
| 17 | Naufal Hanif             | L |                       |          |         |                                  |
| 18 | Nita Gustia              | P |                       |          |         |                                  |
| 19 | Pramudi Wachid H         | L |                       |          |         |                                  |
| 20 | Rizky Rahmawan           | L |                       |          |         |                                  |
| 21 | Septia Uswatun C         | P |                       |          |         |                                  |
| 22 | Susworo Wati             | P |                       |          |         |                                  |
| 23 | Widya Erlina             | P |                       |          |         |                                  |
| 24 | Wildan Abida             | L |                       |          |         |                                  |
| 25 | Yordan Aditya D.         | L |                       |          |         |                                  |
| 26 | Yulia Rahmawati          | P |                       |          |         |                                  |
| 27 | Yusri Arifah Aminnur     | P |                       |          |         |                                  |
| 28 | Yusvika Royyani          | P |                       |          |         |                                  |

Mengetahui,  
Kepala sekolah MTs Assalaam

**Wahardani, SHI**

Temanggung,  
Peneliti

**Taufan Wahyu Pradana**

**NIM. 6101411119**



## Lampiran 5

## Lembar Penilaian siklus 1

- Butir Soal Pengetahuan siswa / kognitif

| No | Butir Pertanyaan   | Kriteria Skor |   |   |   |          | Nilai Akhir |
|----|--|---------------|---|---|---|----------|-------------|
|    |  | 1             | 2 | 3 | 4 | $\Sigma$ |             |
| 1. | Sebutkan teknik dasar permainan sepak bola   |               |   |   |   |          |             |
| 2. | Sebutkan perkenaan kaki bagian mana saja untuk melakukan gerakan menendang dalam sepak bola. |               |   |   |   |          |             |
| 3. | Jelaskan cara melakukan gerakan menendang bola.  |               |   |   |   |          |             |
| 4. | Sebutkan jumlah pemain inti dalam sepak bola.  |               |   |   |   |          |             |

Keterangan

Skor maksimal : 4

Skor minimal : 1

Nilai 1 : Kurang

Nilai 2 : Cukup

Nilai 3 : Baik

Nilai 4 : Amat Baik

$$\frac{\text{Jumlah Nilai Kognitif}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100 = \text{Nilai Kognitif}$$

### **Kriteria Penilaian Pengetahuan**

Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

- Skor 4: jika peserta didik mampu menjelaskan tentang butira pertanyaan dengan benar, jelas, tepat dan memberikan contoh-contohnya .
- Skor 3: jika peserta didik mampu menjawab tiga kreteria diatas.
- Skor 2: jika peserta didik mampu mejawab dua kreteria diatas
- Skor 1: jika peserta didik mampu menjawab salah satu kreteria diatas.

### Lembar Penilaian siklus 1

- Butir Soal keterampilan siswa / Psikomotor

| No | Aspek Yang Dinilai  | Kriteria Skor |   |   |   |          | Nilai Akhir |
|----|---|---------------|---|---|---|----------|-------------|
|    |   | 1             | 2 | 3 | 4 | $\Sigma$ |             |
| 1. | Teknik mendang bola menggunakan kaki bagian dalam         |               |   |   |   |          |             |
| 2. | Teknik mendang bola menggunakan kaki bagian luar          |               |   |   |   |          |             |
| 3. | Teknik mendang bola menggunakan kaki bagian punggung kaki |               |   |   |   |          |             |

#### Keterangan

Skor maksimal : 4

Skor minimal : 1

Nilai 1 : Kurang

Nilai 2 : Cukup

Nilai 3 : Baik

Nilai 4 : Amat Baik

$$\frac{\text{Jumlah Nilai Psikomotor}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100 = \text{Nilai Psikomotor}$$

## Kriteria Penilaian Proses

Kriteria skor: Pelaksanaan teknik menendang bola (Proses)

- Skor 4 yaitu:

*Sikap awal* jika: diawali dengan sikap berdiri menghadap ke arah sasaran.

*Pelaksanaan gerak* jika: pandangan fokus, posisi kaki tumpuan berada disamping bola dengan sikap lutut agak tertekuk dan bahu menghadap sasaran dan perkenaan kaki pada bola pada area tengah bola menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki.

*Pelaksanaan akhir* jika: pindah berat badan kedepan mengikuti arah gerakan.

- Skor 3 jika : peserta didik mampu menerapkan dua kriteria teknik menendang bola dengan tepat.
- Skor 2 jika : peserta didik mampu menerapkan satu kriteria teknik menendang bola dengan tepat.
- Skor 1 jika : peserta didik tidak mampu menerapkan teknik menendang dengan tepat.

### Lembar Penilaian siklus 1

- Butir Soal sikap siswa / Afektif

| No | Aspek Yang Dinilai | Kriteria Skor |   |   |   |          | Nilai Akhir |
|----|--------------------|---------------|---|---|---|----------|-------------|
|    |                    | 1             | 2 | 3 | 4 | $\Sigma$ |             |
| 1. | Kerjasama          |               |   |   |   |          |             |
| 2. | Sportif            |               |   |   |   |          |             |
| 3. | Disiplin           |               |   |   |   |          |             |

Keterangan

Skor maksimal : 4

Skor minimal : 1

Nilai 1 : Kurang

Nilai 2 : Cukup

Nilai 3 : Baik

Nilai 4 : Amat Baik

$$\frac{\text{Jumlah Nilai Afektif}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100 = \text{Nilai Afektif}$$

### **Kriteria Penilaian sikap**

Kriteria skor: penilaian sikap

#### **Kerjasama :**

- Sekor 4 jika ; jika siswa berkerjasama dengan 3 teman lebih dalam satu timnya.
- Sekor 3 jika : jika siswa dapat berkerjasama dengan 2 teman dalam satu timnya
- Sekor 2 jika : jika siswa dapat berkerjasama dengan satu teman dalam satu timnya
- Sekor 1 jika : jika siswa tidak berkerjasama dalam bermain.

#### **Sportif :**

- Sekor 4 jika ;  
Jika siswa dapat mengakui kekalahan dalam permainan.  
Jika siswa dapat mengakui kesalahan dalam permainan.  
Jika siswa menempatkan pada posisi bermain.  
Jika siswa tidak pernah melakukan pelanggaran dalam permainan.
- Sekor 3 jika : jika siswa dapat melakukan 3 aspek diatas.
- Sekor 2 jika : jika siswa dapat melakukan 2 aspek diatas.
- Sekor 1 jika : jika siswa hanya melakukan satu atau tidak melakukan keempat aspek diatas.

**Disiplin :**

- Sekor 4 jika ;

Jika siswa mengikuti pembelajaran sampai selesai.

Jika siswa memakai seragam yang telah ditentukan.

Jika siswa mematuhi peraturan permainan yang telah ditentukan

Jika siswa hadir tepat pada waktunya.

- Sekor 3 jika : jika siswa mampu menerapkan 2 kreteria yang ada.
- Sekor 2 jika : jika siswa mampu menerapkan 1 kreteria yang ada.
- Sekor 1 jika : jika siswa tidak mampu menerapkan kreteria yang ada.

**REKAPITULASI NILAI KOGNITIF**  
**KETRAMPILAN SEPAK BOLA SIKLUS SATU**

| No.             | Nama                           | JK       | Penilaian Pengetahuan |          |          |          | Jumlah Nilai | NILAI AKHIR |
|-----------------|--------------------------------|----------|-----------------------|----------|----------|----------|--------------|-------------|
|                 |                                |          | 1                     | 2        | 3        | 4        |              |             |
| 1               | Afifah Khoiriyani              | P        | 3                     | 3        | 2        | 4        | 12           | 7.50        |
| 2               | Aisyah Astri Damayanti         | P        | 3                     | 3        | 3        | 4        | 13           | 8.13        |
| 3               | <b>Aviena Sabila Anwar</b>     | <b>P</b> | <b>3</b>              | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>4</b> | <b>11</b>    | <b>6.88</b> |
| 4               | Dena Wdiastuti                 | P        | 3                     | 4        | 1        | 4        | 12           | 7.50        |
| 5               | Faliqul Fikri                  | L        | 3                     | 4        | 2        | 4        | 13           | 8.13        |
| 6               | Farid Danu Pradipta            | L        | 3                     | 4        | 3        | 4        | 14           | 8.75        |
| 7               | <b>Farida Uswatun Khasanah</b> | <b>P</b> | <b>3</b>              | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>4</b> | <b>11</b>    | <b>6.88</b> |
| 8               | <b>Hadid Syaifullah Albab</b>  | <b>L</b> | <b>3</b>              | <b>3</b> | <b>1</b> | <b>4</b> | <b>11</b>    | <b>6.88</b> |
| 9               | Hakim Diyaudin                 | L        | 3                     | 3        | 2        | 4        | 12           | 7.50        |
| 10              | <b>Husna Sukma Ashiilah</b>    | <b>P</b> | <b>3</b>              | <b>3</b> | <b>1</b> | <b>4</b> | <b>11</b>    | <b>6.88</b> |
| 11              | Imalia Dianur Fatmawati        | P        | 3                     | 3        | 2        | 4        | 12           | 7.50        |
| 12              | Jauharotur Rasyidah A.         | P        | 3                     | 4        | 1        | 4        | 12           | 7.50        |
| 13              | <b>Linta Affa Sabila Ais</b>   | <b>P</b> | <b>3</b>              | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>4</b> | <b>11</b>    | <b>6.88</b> |
| 14              | Miftahul Farikhi Alazizi       | L        | 3                     | 3        | 2        | 4        | 12           | 7.50        |
| 15              | Muhammad Adiyat Thariq         | L        | 4                     | 3        | 3        | 4        | 14           | 8.75        |
| 16              | Muhammad Iqbal Pratama         | L        | 4                     | 3        | 2        | 4        | 13           | 8.13        |
| 17              | Naufal Hanif                   | L        | 3                     | 3        | 3        | 4        | 13           | 8.13        |
| 18              | Nita Gustia                    | P        | 3                     | 4        | 2        | 4        | 13           | 8.13        |
| 19              | Pramudi Wachid H               | L        | 3                     | 4        | 3        | 4        | 14           | 8.75        |
| 20              | Rizky Rahmawan                 | L        | 3                     | 3        | 2        | 4        | 12           | 7.50        |
| 21              | <b>Septia Uswatun Chasanah</b> | <b>P</b> | <b>3</b>              | <b>2</b> | <b>1</b> | <b>4</b> | <b>10</b>    | <b>6.25</b> |
| 22              | Susworo Wati                   | P        | 3                     | 4        | 1        | 4        | 12           | 7.50        |
| 23              | Widya Erlina                   | P        | 3                     | 4        | 1        | 4        | 12           | 7.50        |
| 24              | <b>Wildan Abida</b>            | <b>L</b> | <b>3</b>              | <b>3</b> | <b>1</b> | <b>4</b> | <b>11</b>    | <b>6.88</b> |
| 25              | <b>Yordan Aditya D.</b>        | <b>L</b> | <b>3</b>              | <b>3</b> | <b>1</b> | <b>4</b> | <b>11</b>    | <b>6.88</b> |
| 26              | Yulia Rahmawati                | P        | 3                     | 3        | 2        | 4        | 12           | 7.50        |
| 27              | Yusri Arifah Aminnur           | P        | 3                     | 3        | 3        | 4        | 13           | 8.13        |
| 28              | Yusvika Royyani                | P        | 3                     | 3        | 2        | 4        | 12           | 7.50        |
|                 |                                |          |                       |          |          |          |              |             |
| JUMLAH NILAI    |                                |          | 86                    | 88       | 53       | 112      | 339          | 211.875     |
| RATA-RATA       |                                |          | 3.07                  | 3.14     | 1.89     | 4        | 12.11        | 7.57        |
| NILAI TERTINGGI |                                |          | 4                     | 4        | 3        | 4        | 14           | 8.75        |
| NILAI TERENDAH  |                                |          | 3                     | 2        | 1        | 4        | 10           | 6.25        |
| TUNTAS          |                                |          |                       |          |          |          |              | 20          |
| BELUM TUNTAS    |                                |          |                       |          |          |          |              | 8           |



**REKAPITULASI NILAI AFEKTIF**  
**KETRAMPILAN SEPAK BOLASIKLUS SATU**

| No.             | Nama                     | JK | Penilaian afektif |       |       | Jumlah | Nilai akhir |
|-----------------|--------------------------|----|-------------------|-------|-------|--------|-------------|
|                 |                          |    | 1                 | 2     | 3     |        |             |
| 1               | Afifah Khoiriyani        | P  | 3                 | 3     | 3     | 9      | 7.50        |
| 2               | Aisyah Astri Damayanti   | P  | 3                 | 3     | 2     | 8      | 6.67        |
| 3               | Aviena Sabila Anwar      | P  | 2                 | 3     | 3     | 8      | 6.67        |
| 4               | Dena Wdiastuti           | P  | 2                 | 3     | 3     | 8      | 6.67        |
| 5               | Faliqul Fikri            | L  | 3                 | 3     | 3     | 9      | 7.50        |
| 6               | Farid Danu Pradipta      | L  | 3                 | 3     | 3     | 9      | 7.50        |
| 7               | Farida Uswatun Khasanah  | P  | 2                 | 3     | 3     | 8      | 6.67        |
| 8               | Hadid Syaifullah Albab   | L  | 3                 | 3     | 3     | 9      | 7.50        |
| 9               | Hakim Diyaudin           | L  | 3                 | 3     | 3     | 9      | 7.50        |
| 10              | Husna Sukma Ashiilah     | P  | 2                 | 3     | 3     | 8      | 6.67        |
| 11              | Imalia Dianur Fatmawati  | P  | 2                 | 3     | 3     | 8      | 6.67        |
| 12              | Jauharotur Rasyidah A.   | P  | 4                 | 3     | 3     | 10     | 8.33        |
| 13              | Linta Affa Sabila Ais    | P  | 4                 | 3     | 3     | 10     | 8.33        |
| 14              | Miftahul Farikhi Alazizi | L  | 2                 | 3     | 3     | 8      | 6.67        |
| 15              | Muhammad Adiyat Thariq   | L  | 3                 | 3     | 3     | 9      | 7.50        |
| 16              | Muhammad Iqbal Pratama   | L  | 4                 | 3     | 3     | 10     | 8.33        |
| 17              | Naufal Hanif             | L  | 4                 | 3     | 3     | 10     | 8.33        |
| 18              | Nita Gustia              | P  | 2                 | 3     | 3     | 8      | 6.67        |
| 19              | Pramudi Wachid H         | L  | 2                 | 3     | 3     | 8      | 6.67        |
| 20              | Rizky Rahmawan           | L  | 3                 | 3     | 3     | 9      | 7.50        |
| 21              | Septia Uswatun Chasanah  | P  | 2                 | 3     | 3     | 8      | 6.67        |
| 22              | Susworo Wati             | P  | 3                 | 3     | 3     | 9      | 7.50        |
| 23              | Widya Erlina             | P  | 2                 | 3     | 3     | 8      | 6.67        |
| 24              | Wildan Abida             | L  | 2                 | 3     | 3     | 8      | 6.67        |
| 25              | Yordan Aditya D.         | L  | 4                 | 3     | 3     | 10     | 8.33        |
| 26              | Yulia Rahmawati          | P  | 2                 | 3     | 3     | 8      | 6.67        |
| 27              | Yusri Arifah Aminnur     | P  | 2                 | 3     | 3     | 8      | 6.67        |
| 28              | Yusvika Royyani          | P  | 3                 | 3     | 3     | 9      | 7.50        |
| JUMLAH NILAI    |                          |    | 76.00             | 84.00 | 83.00 | 243.00 | 202.50      |
| RATA-RATA       |                          |    | 2.71              | 3.00  | 2.96  | 8.68   | 7.23        |
| NILAI TERTINGGI |                          |    | 4                 | 3     | 3     | 10     | 8.33        |
| NILAI TERENDAH  |                          |    | 2                 | 3     | 2     | 8      | 6.67        |
| TUNTAS          |                          |    |                   |       |       |        | 15          |
| BELUM TUNTAS    |                          |    |                   |       |       |        | 13          |

REKAPITULASI NILAI PSIKOMOTOR  
KETRAMPILAN SEPAK BOLASIKLUS SATU

| No.             | Nama                     | JK | Penilaian Psikomotor |      |      | Jumlah Nilai | Nilai Akhir |
|-----------------|--------------------------|----|----------------------|------|------|--------------|-------------|
|                 |                          |    | 1                    | 2    | 3    |              |             |
| 1               | Afifah Khoiriyani        | P  | 3                    | 3    | 3    | 9            | 7.50        |
| 2               | Aisyah Astri Damayanti   | P  | 4                    | 3    | 3    | 10           | 8.33        |
| 3               | Aviena Sabila Anwar      | P  | 2                    | 2    | 2    | 6            | 5.00        |
| 4               | Dena Wdiastuti           | P  | 4                    | 3    | 3    | 10           | 8.33        |
| 5               | Faliqul Fikri            | L  | 4                    | 3    | 4    | 11           | 9.17        |
| 6               | Farid Danu Pradipta      | L  | 4                    | 3    | 3    | 10           | 8.33        |
| 7               | Farida Uswatun Khasanah  | P  | 2                    | 2    | 2    | 6            | 5.00        |
| 8               | Hadid Syaifullah Albab   | L  | 3                    | 2    | 2    | 7            | 5.83        |
| 9               | Hakim Diyaudin           | L  | 3                    | 3    | 4    | 10           | 8.33        |
| 10              | Husna Sukma Ashiilah     | P  | 2                    | 2    | 2    | 6            | 5.00        |
| 11              | Imalia Dianur Fatmawati  | P  | 4                    | 3    | 3    | 10           | 8.33        |
| 12              | Jauharotur Rasyidah A.   | P  | 3                    | 2    | 3    | 8            | 6.67        |
| 13              | Linta Affa Sabila Ais    | P  | 2                    | 2    | 3    | 7            | 5.83        |
| 14              | Miftahul Farikhi Alazizi | L  | 3                    | 3    | 3    | 9            | 7.50        |
| 15              | Muhammad Adiyat Thariq   | L  | 3                    | 3    | 3    | 9            | 7.50        |
| 16              | Muhammad Iqbal Pratama   | L  | 3                    | 3    | 3    | 9            | 7.50        |
| 17              | Naufal Hanif             | L  | 3                    | 2    | 3    | 8            | 6.67        |
| 18              | Nita Gustia              | P  | 2                    | 2    | 3    | 7            | 5.83        |
| 19              | Pramudi Wachid H         | L  | 4                    | 3    | 3    | 10           | 8.33        |
| 20              | Rizky Rahmawan           | L  | 3                    | 2    | 4    | 9            | 7.50        |
| 21              | Septia Uswatun Chasanah  | P  | 3                    | 3    | 2    | 8            | 6.67        |
| 22              | Susworo Wati             | P  | 3                    | 3    | 3    | 9            | 7.50        |
| 23              | Widya Erlina             | P  | 2                    | 3    | 2    | 7            | 5.83        |
| 24              | Wildan Abida             | L  | 2                    | 2    | 3    | 7            | 5.83        |
| 25              | Yordan Aditya D.         | L  | 3                    | 3    | 3    | 9            | 7.50        |
| 26              | Yulia Rahmawati          | P  | 3                    | 2    | 2    | 7            | 5.83        |
| 27              | Yusri Arifah Aminnur     | P  | 4                    | 3    | 3    | 10           | 8.33        |
| 28              | Yusvika Royyani          | P  | 3                    | 2    | 3    | 8            | 6.67        |
| JUMLAH NILAI    |                          |    | 84                   | 72   | 80   | 236          | 196.67      |
| RATA-RATA       |                          |    | 3                    | 2.57 | 2.86 | 8.43         | 7.02        |
| NILAI TERTINGGI |                          |    | 4                    | 3    | 4    | 11           | 9.17        |
| NILAI TERENDAH  |                          |    | 2                    | 2    | 2    | 6            | 5           |
| TUNTAS          |                          |    |                      |      |      |              | 15          |
| BELUM TUNTAS    |                          |    |                      |      |      |              | 13          |

REKAPITULASI NILAI  
KETRAMPILAN SEPAK BOLA SIKLUS SATU

| No.             | Nama                     | JK | Penilaian |         |            | Jumlah Nilai | Nilai Akhir |
|-----------------|--------------------------|----|-----------|---------|------------|--------------|-------------|
|                 |                          |    | Kognitif  | Afektif | Psikomotor |              |             |
| 1               | Afifah Khoiriyani        | P  | 7.50      | 7.50    | 7.50       | 22.50        | 7.50        |
| 2               | Aisyah Astri Damayanti   | P  | 8.13      | 6.67    | 8.33       | 23.13        | 7.71        |
| 3               | Aviena Sabila Anwar      | P  | 6.88      | 6.67    | 5.00       | 18.54        | 6.18        |
| 4               | Dena Wdiastuti           | P  | 7.50      | 6.67    | 8.33       | 22.50        | 7.50        |
| 5               | Faliqul Fikri            | L  | 8.13      | 7.50    | 9.17       | 24.79        | 8.26        |
| 6               | Farid Danu Pradipta      | L  | 8.75      | 7.50    | 8.33       | 24.58        | 8.19        |
| 7               | Farida Uswatun           | P  | 6.88      | 6.67    | 5.00       | 18.54        | 6.18        |
| 8               | Hadid Syaifullah Albab   | L  | 6.88      | 7.50    | 5.83       | 20.21        | 6.74        |
| 9               | Hakim Diyauudin          | L  | 7.50      | 7.50    | 8.33       | 23.33        | 7.78        |
| 10              | Husna Sukma Ashiilah     | P  | 6.88      | 6.67    | 5.00       | 18.54        | 6.18        |
| 11              | Imalia Dianur            | P  | 7.50      | 6.67    | 8.33       | 22.50        | 7.50        |
| 12              | Jauharotur Rasyidah A.   | P  | 7.50      | 8.33    | 6.67       | 22.50        | 7.50        |
| 13              | Linta Affa Sabila Ais    | P  | 6.88      | 8.33    | 5.83       | 21.04        | 7.01        |
| 14              | Miftahul Farikhi Alazizi | L  | 7.50      | 6.67    | 7.50       | 21.67        | 7.22        |
| 15              | Muhammad Adiyat          | L  | 8.75      | 7.50    | 7.50       | 23.75        | 7.92        |
| 16              | Muhammad Iqbal           | L  | 8.13      | 8.33    | 7.50       | 23.96        | 7.99        |
| 17              | Naufal Hanif             | L  | 8.13      | 8.33    | 6.67       | 23.13        | 7.71        |
| 18              | Nita Gustia              | P  | 8.13      | 6.67    | 5.83       | 20.63        | 6.88        |
| 19              | Pramudi Wachid H         | L  | 8.75      | 6.67    | 8.33       | 23.75        | 7.92        |
| 20              | Rizky Rahmawan           | L  | 7.50      | 7.50    | 7.50       | 22.50        | 7.50        |
| 21              | Septia Uswatun           | P  | 6.25      | 6.67    | 6.67       | 19.58        | 6.53        |
| 22              | Susworo Wati             | P  | 7.50      | 7.50    | 7.50       | 22.50        | 7.50        |
| 23              | Widya Erlina             | P  | 7.50      | 6.67    | 5.83       | 20.00        | 6.67        |
| 24              | Wildan Abida             | L  | 6.88      | 6.67    | 5.83       | 19.38        | 6.46        |
| 25              | Yordan Aditya D.         | L  | 6.88      | 8.33    | 7.50       | 22.71        | 7.57        |
| 26              | Yulia Rahmawati          | P  | 7.50      | 6.67    | 5.83       | 20.00        | 6.67        |
| 27              | Yusri Arifah Aminnur     | P  | 8.13      | 6.67    | 8.33       | 23.13        | 7.71        |
| 28              | Yusvika Royyani          | P  | 7.50      | 7.50    | 6.67       | 21.67        | 7.22        |
| JUMLAH NILAI    |                          |    | 211.88    | 202.50  | 196.67     | 611.04       | 203.68      |
| RATA-RATA       |                          |    | 7.57      | 7.23    | 7.02       | 21.82        | 7.27        |
| NILAI TERTINGGI |                          |    | 8.75      | 8.33    | 9.17       | 24.79        | 8.26        |
| NILAI TERENDAH  |                          |    | 6.25      | 6.67    | 5.00       | 18.54        | 6.18        |
| TUNTAS          |                          |    |           |         |            |              | 16          |
| BELUM TUNTAS    |                          |    |           |         |            |              | 12          |

### Lembar Penilaian siklus 2

- Butir Soal Pengetahuan siswa / kognitif

| No | Butir Pertanyaan   | Kriteria Skor |   |   |   |          | Nilai Akhir |
|----|--|---------------|---|---|---|----------|-------------|
|    |  | 1             | 2 | 3 | 4 | $\Sigma$ |             |
| 1. | Sebutkan teknik dasar permaiana sepak bola                                 |               |   |   |   |          |             |
| 2. | Sebutkan kaki bagian mana saja untuk melakukan menendang dalam sepak bola. |               |   |   |   |          |             |
| 3. | Jelaskan cara melakukan gerakan menendang .                                |               |   |   |   |          |             |
| 4. | Sebutkan jumlah pemain inti dalam sepak bola.                              |               |   |   |   |          |             |

#### Keterangan

Skor maksimal : 4

Skor minimal : 1

Nilai 1 : Kurang

Nilai 2 : Cukup

Nilai 3 : Baik

Nilai 4 : Amat Baik

$$\frac{\text{Jumlah Nilai Kognitif}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100 = \text{Nilai Kognitif}$$

### **Kriteria Penilaian Pengetahuan**

Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

- Skor 4: jika peserta didik mampu menjelaskan tentang butira pertanyaan dengan benar, jelas, tepat dan memberikan contoh-contohnya .
- Skor 3: jika peserta didik mampu menjawab tiga kreteria di atas.
- Skor 2: jika peserta didik mampu mejawab dua kreteria di atas
- Skor 1: jika peserta didik mampu menjawab salah satu kreteria di atas.

### Lembar Penilaian siklus 2

- Butir Soal keterampilan siswa / Psikomotor

| No | Aspek Yang Dinilai  | Kriteria Skor |   |   |   |   | Nilai Akhir |
|----|---|---------------|---|---|---|---|-------------|
|    |   | 1             | 2 | 3 | 4 | Σ |             |
| 1. | Teknik mendang bola menggunakan kaki bagian dalam         |               |   |   |   |   |             |
| 2. | Teknik mendang bola menggunakan kaki bagian luar          |               |   |   |   |   |             |
| 3. | Teknik mendang bola menggunakan kaki bagian punggung kaki |               |   |   |   |   |             |

#### Keterangan

Skor maksimal : 4

Skor minimal : 1

Nilai 1 : Kurang

Nilai 2 : Cukup

Nilai 3 : Baik

Nilai 4 : Amat Baik

$$\frac{\text{Jumlah Nilai Psikomotor}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100 = \text{Nilai Psikomotor}$$

### **Kriteria Penilaian Proses**

Kriteria skor: Pelaksanaan teknik menendang bola (Proses)

- Skor 4 yaitu:

*Sikap awal* jika: diawali dengan sikap berdiri menghadap ke arah sasaran.

*Pelaksanaan gerak* jika: pandangan fokus, posisi kaki tumpuan berada disamping bola dengan sikap lutut agak tertekuk dan bahu menghadap sasaran dan perkenaan kaki pada bola pada area tengah bola menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki.

*Pelaksanaan akhir* jika: pindah berat badan kedepan mengikuti arah gerakan.

- Skor 3 jika : peserta didik mampu menerapkan dua kriteria teknik menendang bola dengan tepat.
- Skor 2 jika : peserta didik mampu menerapkan satu kriteria teknik menendang bola dengan tepat.
- Skor 1 jika : peserta didik tidak mampu menerapkan teknik menendang dengan tepat.

- Butir Soal sikap siswa / Afektif

| No | Aspek Yang Dinilai | Kriteria Skor |   |   |   |   | Nilai Akhir |
|----|--------------------|---------------|---|---|---|---|-------------|
|    |                    | 1             | 2 | 3 | 4 | Σ |             |
| 1. | Kerjasama          |               |   |   |   |   |             |
| 2. | Sportif            |               |   |   |   |   |             |
| 3. | Disiplin           |               |   |   |   |   |             |

Keterangan

Skor maksimal : 4

Skor minimal : 1

Nilai 1 : Kurang

Nilai 2 : Cukup

Nilai 3 : Baik

Nilai 4 : Amat Baik

$$\frac{\text{Jumlah Nilai Afektif}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100 = \text{Nilai Afektif}$$



### **Kriteria Penilaian sikap**

Kriteria skor: penilaian sikap

#### **Kerjasama :**

- Sekor 4 jika ; jika siswa berkerjasama dengan 3 teman lebih dalam satu timnya.
- Sekor 3 jika : jika siswa dapat berkerjasama dengan 2 teman dalam satu timnya
- Sekor 2 jika : jika siswa dapat berkerjasama dengan satu teman dalam satu timnya
- Sekor 1 jika : jika siswa tidak berkerjasama dalam bermain.

#### **Sportif :**

- Sekor 4 jika ;  
Jika siswa dapat mengakui kekalahan dalam permainan.  
Jika siswa dapat mengakui kesalahan dalam permainan.  
Jika siswa menempatkan pada posisi bermain.  
Jika siswa tidak pernah melakukan pelanggaran dalam permainan.
- Sekor 3 jika : jika siswa dapat melakukan 3 aspek diatas.
- Sekor 2 jika : jika siswa dapat melakukan 2 aspek diatas.
- Sekor 1 jika : jika siswa hanya melakukan satu atau tidak melakukan keempat aspek diatas.

#### **Disiplin :**

- Sekor 4 jika ;  
Jika siswa mengikuti pembelajaran sampai selesai.

Jika siswa memakai seragam yang telah ditentukan.

Jika siswa mematuhi peraturan permainan yang telah ditentukan

Jika siswa hadir tepat pada waktunya.

- Sekor 3 jika : jika siswa mampu menerapkan 2 kreteria yang ada.
- Sekor 2 jika : jika siswa mampu menerapkan 1 kreteria yang ada.
- Sekor 1 jika : jika siswa tidak mampu menerapkan kreteria yang ada.

REKAPITULASI NILAI KOGNITIF  
KETRAMPILAN SEPAK BOLA SIKLUS DUA

| No.             | Nama                     | JK | Penilaian Pengetahuan |      |      |     | Jumlah Nilai | NILAI AKHIR |
|-----------------|--------------------------|----|-----------------------|------|------|-----|--------------|-------------|
|                 |                          |    | 1                     | 2    | 3    | 4   |              |             |
| 1               | Afifah Khoiriyani        | P  | 3                     | 4    | 3    | 4   | 14           | 8.75        |
| 2               | Aisyah Astri Damayanti   | P  | 3                     | 4    | 4    | 4   | 15           | 9.38        |
| 3               | Aviena Sabila Anwar      | P  | 3                     | 2    | 2    | 4   | 11           | 6.88        |
| 4               | Dena Wdiastuti           | P  | 3                     | 4    | 3    | 4   | 14           | 8.75        |
| 5               | Faliqul Fikri            | L  | 4                     | 4    | 3    | 4   | 15           | 9.38        |
| 6               | Farid Danu Pradipta      | L  | 4                     | 4    | 3    | 4   | 15           | 9.38        |
| 7               | Farida Uswatun Khasanah  | P  | 3                     | 4    | 3    | 4   | 14           | 8.75        |
| 8               | Hadid Syaifullah Albab   | L  | 4                     | 4    | 3    | 4   | 15           | 9.38        |
| 9               | Hakim Diyaudin           | L  | 4                     | 4    | 3    | 4   | 15           | 9.38        |
| 10              | Husna Sukma Ashiilah     | P  | 3                     | 4    | 2    | 4   | 13           | 8.13        |
| 11              | Imalia Dianur Fatmawati  | P  | 3                     | 3    | 2    | 4   | 12           | 7.50        |
| 12              | Jauharotur Rasyidah A.   | P  | 3                     | 4    | 2    | 4   | 13           | 8.13        |
| 13              | Linta Affa Sabila Ais    | P  | 3                     | 3    | 3    | 4   | 13           | 8.13        |
| 14              | Miftahul Farikhi Alazizi | L  | 3                     | 4    | 3    | 4   | 14           | 8.75        |
| 15              | Muhammad Adiyat Thariq   | L  | 4                     | 4    | 3    | 4   | 15           | 9.38        |
| 16              | Muhammad Iqbal Pratama   | L  | 4                     | 4    | 3    | 4   | 15           | 9.38        |
| 17              | Naufal Hanif             | L  | 4                     | 4    | 3    | 4   | 15           | 9.38        |
| 18              | Nita Gustia              | P  | 3                     | 4    | 3    | 4   | 14           | 8.75        |
| 19              | Pramudi Wachid H         | L  | 4                     | 4    | 3    | 4   | 15           | 9.38        |
| 20              | Rizky Rahmawan           | L  | 3                     | 3    | 2    | 4   | 12           | 7.50        |
| 21              | Septia Uswatun Chasanah  | P  | 3                     | 3    | 3    | 4   | 13           | 8.13        |
| 22              | Susworo Wati             | P  | 3                     | 4    | 2    | 4   | 13           | 8.13        |
| 23              | Widya Erlina             | P  | 3                     | 3    | 3    | 4   | 13           | 8.13        |
| 24              | Wildan Abida             | L  | 4                     | 4    | 3    | 4   | 15           | 9.38        |
| 25              | Yordan Aditya D.         | L  | 3                     | 4    | 3    | 4   | 14           | 8.75        |
| 26              | Yulia Rahmawati          | P  | 3                     | 2    | 2    | 4   | 11           | 6.88        |
| 27              | Yusri Arifah Aminnur     | P  | 2                     | 2    | 2    | 4   | 10           | 6.25        |
| 28              | Yusvika Royyani          | P  | 3                     | 3    | 3    | 4   | 13           | 8.13        |
| JUMLAH NILAI    |                          |    | 92                    | 100  | 77   | 112 | 381          | 238.13      |
| RATA-RATA       |                          |    | 3.29                  | 3.57 | 2.75 | 4   | 13.61        | 8.50        |
| NILAI TERTINGGI |                          |    | 4                     | 4    | 4    | 4   | 15           | 9.38        |
| NILAI TERENDAH  |                          |    | 2                     | 2    | 2    | 4   | 10           | 6.25        |
| TUNTAS          |                          |    |                       |      |      |     |              | 25          |
| BELUM TUNTAS    |                          |    |                       |      |      |     |              | 3           |

**REKAPITULASI NILAI AFEKTIF**  
**KETRAMPILAN SEPAK BOLASIKLUS DUA**

| No.             | Nama                     |   | Penilaian afektif |       |       | Jumlah Nilai | Nilai akhir |
|-----------------|--------------------------|---|-------------------|-------|-------|--------------|-------------|
|                 |                          |   | 1                 | 2     | 3     |              |             |
| 1               | Afifah Khoiriyani        | P | 4                 | 3     | 3     | 10           | 8.33        |
| 2               | Aisyah Astri Damayanti   | P | 3                 | 3     | 3     | 9            | 7.50        |
| 3               | Aviena Sabila Anwar      | P | 2                 | 3     | 3     | 8            | 6.67        |
| 4               | Dena Wdiastuti           | P | 3                 | 3     | 3     | 9            | 7.50        |
| 5               | Faliqul Fikri            | L | 4                 | 3     | 4     | 11           | 9.17        |
| 6               | Farid Danu Pradipta      | L | 4                 | 4     | 3     | 11           | 9.17        |
| 7               | Farida Uswatun Khasanah  | P | 3                 | 3     | 3     | 9            | 7.50        |
| 8               | Hadid Syaifullah Albab   | L | 4                 | 3     | 3     | 10           | 8.33        |
| 9               | Hakim Diyauudin          | L | 4                 | 3     | 4     | 11           | 9.17        |
| 10              | Husna Sukma Ashiilah     | P | 3                 | 3     | 3     | 9            | 7.50        |
| 11              | Imalia Dianur Fatmawati  | P | 3                 | 3     | 3     | 9            | 7.50        |
| 12              | Jauharotur Rasyidah A.   | P | 4                 | 3     | 3     | 10           | 8.33        |
| 13              | Linta Affa Sabila Ais    | P | 4                 | 3     | 3     | 10           | 8.33        |
| 14              | Miftahul Farikhi Alazizi | L | 4                 | 3     | 3     | 10           | 8.33        |
| 15              | Muhammad Adiyat Thariq   | L | 3                 | 3     | 3     | 9            | 7.50        |
| 16              | Muhammad Iqbal Pratama   | L | 4                 | 3     | 3     | 10           | 8.33        |
| 17              | Naufal Hanif             | L | 4                 | 3     | 3     | 10           | 8.33        |
| 18              | Nita Gustia              | P | 3                 | 3     | 3     | 9            | 7.50        |
| 19              | Pramudi Wachid H         | L | 3                 | 3     | 3     | 9            | 7.50        |
| 20              | Rizky Rahmawan           | L | 4                 | 3     | 3     | 10           | 8.33        |
| 21              | Septia Uswatun Chasanah  | P | 3                 | 3     | 3     | 9            | 7.50        |
| 22              | Susworo Wati             | P | 3                 | 3     | 3     | 9            | 7.50        |
| 23              | Widya Erlina             | P | 3                 | 3     | 3     | 9            | 7.50        |
| 24              | Wildan Abida             | L | 3                 | 3     | 3     | 9            | 7.50        |
| 25              | Yordan Aditya D.         | L | 4                 | 3     | 3     | 10           | 8.33        |
| 26              | Yulia Rahmawati          | P | 2                 | 3     | 3     | 8            | 6.67        |
| 27              | Yusri Arifah Aminnur     | P | 3                 | 3     | 3     | 9            | 7.50        |
| 28              | Yusvika Royyani          | P | 3                 | 3     | 4     | 10           | 8.33        |
|                 |                          |   |                   |       |       |              |             |
| JUMLAH NILAI    |                          |   | 94.00             | 85.00 | 87.00 | 266.00       | 221.67      |
| RATA-RATA       |                          |   | 3.36              | 3.04  | 3.11  | 9.50         | 7.92        |
| NILAI TERTINGGI |                          |   | 4                 | 4     | 4     | 11           | 9.17        |
| NILAI TERENDAH  |                          |   | 2                 | 3     | 3     | 8            | 6.67        |
| TUNTAS          |                          |   |                   |       |       |              | 26          |
| BELUM TUNTAS    |                          |   |                   |       |       |              | 2           |

REKAPITULASI NILAI PSIKOMOTOR  
KETRAMPILAN SEPAK BOLASIKLUS DUA

| No.             | Nama                     | JK | Penilaian Psikomotor |      |      | Jumlah Nilai | Nilai Akhir |
|-----------------|--------------------------|----|----------------------|------|------|--------------|-------------|
|                 |                          |    | 1                    | 2    | 3    |              |             |
| 1               | Afifah Khoiriyani        | P  | 3                    | 3    | 3    | 9            | 7.50        |
| 2               | Aisyah Astri Damayanti   | P  | 3                    | 3    | 3    | 9            | 7.50        |
| 3               | Aviena Sabila Anwar      | P  | 2                    | 2    | 2    | 6            | 5.00        |
| 4               | Dena Wdiastuti           | P  | 4                    | 3    | 3    | 10           | 8.33        |
| 5               | Faliqul Fikri            | L  | 4                    | 3    | 4    | 11           | 9.17        |
| 6               | Farid Danu Pradipta      | L  | 4                    | 3    | 4    | 11           | 9.17        |
| 7               | Farida Uswatun Khasanah  | P  | 3                    | 3    | 3    | 9            | 7.50        |
| 8               | Hadid Syaifullah Albab   | L  | 3                    | 3    | 3    | 9            | 7.50        |
| 9               | Hakim Diyaudin           | L  | 3                    | 4    | 4    | 11           | 9.17        |
| 10              | Husna Sukma Ashiilah     | P  | 3                    | 3    | 3    | 9            | 7.50        |
| 11              | Imalia Dianur Fatmawati  | P  | 3                    | 2    | 3    | 8            | 6.67        |
| 12              | Jauharotur Rasyidah A.   | P  | 4                    | 2    | 3    | 9            | 7.50        |
| 13              | Linta Affa Sabila Ais    | P  | 3                    | 3    | 3    | 9            | 7.50        |
| 14              | Miftahul Farikhi Alazizi | L  | 4                    | 3    | 3    | 10           | 8.33        |
| 15              | Muhammad Adiyat Thariq   | L  | 3                    | 4    | 3    | 10           | 8.33        |
| 16              | Muhammad Iqbal Pratama   | L  | 4                    | 3    | 3    | 10           | 8.33        |
| 17              | Naufal Hanif             | L  | 3                    | 3    | 4    | 10           | 8.33        |
| 18              | Nita Gustia              | P  | 3                    | 3    | 3    | 9            | 7.50        |
| 19              | Pramudi Wachid H         | L  | 4                    | 3    | 3    | 10           | 8.33        |
| 20              | Rizky Rahmawan           | L  | 3                    | 2    | 4    | 9            | 7.50        |
| 21              | Septia Uswatun Chasanah  | P  | 3                    | 3    | 3    | 9            | 7.50        |
| 22              | Susworo Wati             | P  | 4                    | 3    | 3    | 10           | 8.33        |
| 23              | Widya Erlina             | P  | 3                    | 4    | 2    | 9            | 7.50        |
| 24              | Wildan Abida             | L  | 4                    | 3    | 3    | 10           | 8.33        |
| 25              | Yordan Aditya D.         | L  | 4                    | 3    | 3    | 10           | 8.33        |
| 26              | Yulia Rahmawati          | P  | 3                    | 2    | 3    | 8            | 6.67        |
| 27              | Yusri Arifah Aminnur     | P  | 2                    | 3    | 3    | 8            | 6.67        |
| 28              | Yusvika Royyani          | P  | 3                    | 2    | 3    | 8            | 6.67        |
| JUMLAH NILAI    |                          |    | 92                   | 81   | 87   | 260          | 216.667     |
| RATA-RATA       |                          |    | 3.29                 | 2.89 | 3.11 | 9.29         | 7.74        |
| NILAI TERTINGGI |                          |    | 4                    | 4    | 4    | 11           | 9.17        |
| NILAI TERENDAH  |                          |    | 2                    | 2    | 2    | 6            | 5           |
| TUNTAS          |                          |    |                      |      |      |              | 23          |
| BELUM TUNTAS    |                          |    |                      |      |      |              | 5           |

REKAPITULASI NILAI  
KETRAMPILAN SEPAK BOLA SIKLUS DUA

| No. | Nama                     | JK | Penilaian |         |            | Jumlah Nilai | Nilai Akhir |
|-----|--------------------------|----|-----------|---------|------------|--------------|-------------|
|     |                          |    | Kognitif  | Afektif | Psikomotor |              |             |
| 1   | Afifah Khoiriyani        | P  | 8.75      | 8.33    | 7.50       | 24.58        | 8.19        |
| 2   | Aisyah Astri Damayanti   | P  | 9.38      | 7.50    | 7.50       | 24.38        | 8.13        |
| 3   | Aviena Sabila Anwar      | P  | 6.88      | 6.67    | 5.00       | 18.55        | 6.18        |
| 4   | Dena Wdiastuti           | P  | 8.75      | 7.50    | 8.33       | 24.58        | 8.19        |
| 5   | Faliqul Fikri            | L  | 9.38      | 9.17    | 9.17       | 27.71        | 9.24        |
| 6   | Farid Danu Pradipta      | L  | 9.38      | 9.17    | 9.17       | 27.71        | 9.24        |
| 7   | Farida Uswatun           | P  | 8.75      | 7.50    | 7.50       | 23.75        | 7.92        |
| 8   | Hadid Syaifullah Albab   | L  | 9.38      | 8.33    | 7.50       | 25.21        | 8.40        |
| 9   | Hakim Diyauudin          | L  | 9.38      | 9.17    | 9.17       | 27.71        | 9.24        |
| 10  | Husna Sukma Ashiilah     | P  | 8.13      | 7.50    | 7.50       | 23.13        | 7.71        |
| 11  | Imalia Dianur Fatmawati  | P  | 7.50      | 7.50    | 6.67       | 21.67        | 7.22        |
| 12  | Jauharotur Rasyidah A.   | P  | 8.13      | 8.33    | 7.50       | 23.96        | 7.99        |
| 13  | Linta Affa Sabila Ais    | P  | 8.13      | 8.33    | 7.50       | 23.96        | 7.99        |
| 14  | Miftahul Farikhi Alazizi | L  | 8.75      | 8.33    | 8.33       | 25.42        | 8.47        |
| 15  | Muhammad Adiyat          | L  | 9.38      | 7.50    | 8.33       | 25.21        | 8.40        |
| 16  | Muhammad Iqbal           | L  | 9.38      | 8.33    | 8.33       | 26.04        | 8.68        |
| 17  | Naufal Hanif             | L  | 9.38      | 8.33    | 8.33       | 26.04        | 8.68        |
| 18  | Nita Gustia              | P  | 8.75      | 7.50    | 7.50       | 23.75        | 7.92        |
| 19  | Pramudi Wachid H         | L  | 9.38      | 7.50    | 8.33       | 25.21        | 8.40        |
| 20  | Rizky Rahmawan           | L  | 7.50      | 8.33    | 7.50       | 23.33        | 7.78        |
| 21  | Septia Uswatun           | P  | 8.13      | 7.50    | 7.50       | 23.13        | 7.71        |
| 22  | Susworo Wati             | P  | 8.13      | 7.50    | 8.33       | 23.96        | 7.99        |
| 23  | Widya Erlina             | P  | 8.13      | 7.50    | 7.50       | 23.13        | 7.71        |
| 24  | Wildan Abida             | L  | 9.38      | 7.50    | 8.33       | 25.21        | 8.40        |
| 25  | Yordan Aditya D.         | L  | 8.75      | 8.33    | 8.33       | 25.42        | 8.47        |
| 26  | Yulia Rahmawati          | P  | 6.88      | 6.67    | 6.67       | 20.21        | 6.74        |
| 27  | Yusri Arifah Aminnur     | P  | 6.25      | 6.67    | 7.50       | 20.42        | 6.81        |
| 28  | Yusvika Royyani          | P  | 8.13      | 8.33    | 6.67       | 23.12        | 7.71        |
|     |                          |    |           |         |            |              |             |
|     | JUMLAH NILAI             |    | 238.13    | 220.83  | 217.50     | 676.46       | 225.49      |
|     | RATA-RATA                |    | 8.50      | 7.89    | 7.77       | 24.16        | 8.05        |
|     | NILAI TERTINGGI          |    | 9.38      | 9.17    | 9.17       | 27.71        | 9.24        |
|     | NILAI TERENDAH           |    | 6.25      | 6.67    | 5.00       | 18.55        | 6.18        |
|     | TUNTAS                   |    |           |         |            |              | 24          |
|     | BELUM TUNTAS             |    |           |         |            |              | 4           |

### HASIL PERBANDINGAN NILAI AKHIR SIKLUS 1 DAN SIKLUS 2

| No                | Nama                     | JK | Nilai Siklus 1 | Nilai Siklus 2 |
|-------------------|--------------------------|----|----------------|----------------|
| 1                 | Afifah Khoiriyani        | P  | 7.5            | 8.19           |
| 2                 | Aisyah Astri Damayanti   | P  | 7.71           | 8.13           |
| 3                 | Aviena Sabila Anwar      | P  | 6.18           | 6.18           |
| 4                 | Dena Wdiastuti           | P  | 7.5            | 8.19           |
| 5                 | Faliqul Fikri            | L  | 8.26           | 9.24           |
| 6                 | Farid Danu Pradipta      | L  | 8.19           | 9.24           |
| 7                 | Farida Uswatun           | P  | 6.18           | 7.92           |
| 8                 | Hadid Syaifullah Albab   | L  | 6.74           | 8.4            |
| 9                 | Hakim Diyaudin           | L  | 7.78           | 9.24           |
| 10                | Husna Sukma Ashiilah     | P  | 6.18           | 7.71           |
| 11                | Imalia Dianur Fatmawati  | P  | 7.5            | 7.22           |
| 12                | Jauharotur Rasyidah A.   | P  | 7.5            | 7.99           |
| 13                | Linta Affa Sabila Ais    | P  | 7.01           | 7.99           |
| 14                | Miftahul Farikhi Alazizi | L  | 7.22           | 8.47           |
| 15                | Muhammad Adiyat          | L  | 7.92           | 8.4            |
| 16                | Muhammad Iqbal P         | L  | 7.99           | 8.68           |
| 17                | Naufal Hanif             | L  | 7.71           | 8.68           |
| 18                | Nita Gustia              | P  | 6.88           | 7.92           |
| 19                | Pramudi Wachid H         | L  | 7.92           | 8.4            |
| 20                | Rizky Rahmawan           | L  | 7.5            | 7.78           |
| 21                | Septia Uswatun C         | P  | 6.53           | 7.71           |
| 22                | Susworo Wati             | P  | 7.5            | 7.99           |
| 23                | Widya Erlina             | P  | 6.67           | 7.71           |
| 24                | Wildan Abida             | L  | 6.46           | 8.4            |
| 25                | Yordan Aditya D.         | L  | 7.57           | 8.47           |
| 26                | Yulia Rahmawati          | P  | 6.67           | 6.74           |
| 27                | Yusri Arifah Aminnur     | P  | 7.71           | 6.81           |
| 28                | Yusvika Royyani          | P  | 7.22           | 7.71           |
| JUMLAH NILAI      |                          |    | 203.7          | 225.51         |
| RATA-RATA NILAI   |                          |    | 7.28           | 8.05           |
| NILAI TERTINGGI   |                          |    | 8.26           | 9.24           |
| NILAI TERENDAH    |                          |    | 6.18           | 6.18           |
| NILAI DIBAWAH KKM |                          |    | 12             | 4              |

## Lampiran 6

## Nilai Prasiklus

| No. | Nama                     | JK | Penilaian Menendang |    |     | Jumlah Nilai | Nilai Akhir |
|-----|--------------------------|----|---------------------|----|-----|--------------|-------------|
|     |                          |    | BG                  | BL | BPK |              |             |
| 1   | Afifah Khoiriyani        | P  | 3                   | 1  | 3   | 7            | 7,8         |
| 2   | Aisyah Astri Damayanti   | P  | 2                   | 1  | 2   | 5            | 5,6         |
| 3   | Avlena Sabila Anwar      | P  | 2                   | 2  | 2   | 6            | 6,6         |
| 4   | Dena Wdiastuti           | P  | 2                   | 2  | 2   | 6            | 6,6         |
| 5   | Faliqui Fikri            | L  | 3                   | 3  | 3   | 9            | 10          |
| 6   | Farid Danu Pradipta      | L  | 2                   | 2  | 2   | 6            | 6,6         |
| 7   | Farida Uswatun Khasanah  | P  | 2                   | 2  | 2   | 6            | 6,6         |
| 8   | Hadid Syaifullah Albab   | L  | 3                   | 2  | 2   | 7            | 7,8         |
| 9   | Hakim Diyaudin           | L  | 3                   | 3  | 3   | 9            | 10          |
| 10  | Husna Sukma Ashillah     | P  | 2                   | 2  | 1   | 5            | 5,6         |
| 11  | Imalia Dianur Fatmawati  | P  | 2                   | 2  | 2   | 6            | 6,6         |
| 12  | Jauharotur Rasyidah A.   | P  | 2                   | 2  | 2   | 6            | 6,6         |
| 13  | Lintu Affa Sabila Ais    | P  | 2                   | 2  | 2   | 6            | 6,6         |
| 14  | Miftahul Farikhi Alazizi | L  | 2                   | 2  | 2   | 7            | 7,8         |
| 15  | Muhammad Adiyat Thariq   | L  | 3                   | 2  | 3   | 8            | 8,9         |
| 16  | Muhammad Iqbal Pratama   | L  | 2                   | 3  | 2   | 7            | 7,8         |
| 17  | Naufal Hanif             | L  | 3                   | 3  | 2   | 8            | 8,9         |
| 18  | Nita Gustia              | P  | 2                   | 2  | 2   | 5            | 6,6         |
| 19  | Pramudi Wachid H         | L  | 3                   | 2  | 3   | 8            | 8,9         |
| 20  | Rizky Rahmawan           | L  | 2                   | 2  | 2   | 6            | 6,6         |
| 21  | Septia Uswatun Chasanah  | P  | 2                   | 2  | 2   | 6            | 6,6         |
| 22  | Susworo Wati             | P  | 2                   | 2  | 2   | 6            | 6,6         |
| 23  | Widya Erlina             | P  | 2                   | 2  | 2   | 6            | 6,6         |
| 24  | Wildan Abida             | L  | 3                   | 2  | 2   | 7            | 7,8         |
| 25  | Yordan Aditya D.         | L  | 3                   | 1  | 2   | 6            | 6,6         |
| 26  | Yulia Rahmawati          | P  | 2                   | 2  | 2   | 6            | 6,6         |
| 27  | Yusri Arifah Aminnur     | P  | 2                   | 2  | 2   | 6            | 6,6         |
| 28  | Yusvika Royyani          | P  | 2                   | 2  | 2   | 6            | 6,6         |

## Kriteria:

- Poin (3) Posisi siap, badan menghadap sasaran, kaki tumpu berada di samping bola, lutut sedikit di tekuk, ayunan gerakan, perkenaan dan arah bola., Poin (2) Dapat menguasai dua teknik gerakan, Poin (1) Dapat menguasai salah satu teknik gerakan

Mengetahui :  
Kepala Sekolah,  
  
WARDANI, SHI.

Temanggung, 22 Oktober 2014  
Guru Mata Pelajaran

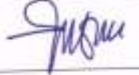

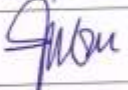

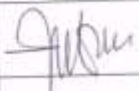

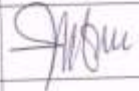

  
DHIAN FERI KURNIAWAN, S. Pd.



## Lampiran 7

## Daftar Kehadiran Peneliti

DAFTAR KEHADIRAN PENELITI

| NO | NAMA            | HARI/TGL | WATU  | KETERANGAN | PARAF   |
|----|-----------------|----------|-------|------------|---|
| 1  | Taufan wahyu P  | 23/02/15 | 09.00 |            |    |
| 2  | Imron A         | 25/02/15 | 09.00 |            |    |
| 3  | Taufan wahyu P. | 2/02/15  | 09.00 |            |    |
| 4  | Imron A         | 2/02/15  | 09.00 |            |    |
| 5  | Taufan wahyu P  | 9/02/15  | 09.00 |            |    |
| 6  | Imron A         | 9/02/15  | 09.00 |            |    |
| 7  | Taufan wahyu P  | 16/03/15 | 09.00 |            |   |
| 8  | Imron A         | 16/03/15 | 09.00 |            |  |
| 9  |                 |          |       |            |   |
| 10 |                 |          |       |            |   |

Mengetahui :

Kepala Sekolah,



WARDANI, SHI.

Temanggung, 16/03/15

Guru Mata Pelajaran



DHIAN FERI KURNIAWAN, S. Pd.

## Lampiran 8



**KEPUTUSAN  
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
Nomor: 116/FIK/2015**

**Tentang  
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER  
GASAL/GENAP  
TAHUN AKADEMIK 2014/2015**

- Menimbang** : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.
- Mengingat** : 1. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)  
2. Peraturan Rektor No. 21 Tahun 2011 tentang Sistem Informasi Skripsi UNNES  
3. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES,  
4. SK Rektor UNNES No. 162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;
- Menimbang** : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/PJKR Tanggal 20 Januari 2015

**MEMUTUSKAN**

**Menetapkan** :

**PERTAMA** :

Menunjuk dan menugaskan kepada:

Nama : Mohamad Annas, S.Pd. M Pd.

NIP : 197511052005011002

Pangkat/Golongan : III/B

Jabatan Akademik : Lektor

Sebagai Pembimbing

Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir:

Nama : TOUFAN WAHYU PRADANA

NIM : 6101411119

Jurusan/Prodi : Jasmani Kes. & Rekreasi/PJKR

Topik : **UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN BERMAIN SEPAK BOLA MELALUI PERMAINAN SEPAK BOLA 3 GAWANG PADA SISWA KELAS VIII A MTS PONDOK MODERN ASSALAAM KABUPATEN TEMANGGUNG**

**KEDUA** :

Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

Tembusan

1. Pembantu Dekan Bidang Akademik
2. Ketua Jurusan
3. Petinggal



6101411119

M-03-AKD-24/Rev. 00



DISAPKAN DI : SEMARANG

TANGGAL : 22 Januari 2015

UNBF. H. Harry Pramono, M.Si.

NIP. 195810191985031001

## Lampiran 9



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Gedung F1 Lt. 2, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229

Telepon: 024-8508007

Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: [fik\\_unnes@telkom.net](mailto:fik_unnes@telkom.net)

Nomor : 216/UN/2015/ET/2015  
Lamp. : .....  
Hal : Ijin Penelitian

Kepada

Yth. Kepala MTS Pondok Modern Assalaam Kab. Temanggung  
di MTS Pondok Modern Assalaam Kab. Temanggung

Dengan Hormat,

Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk menyusun skripsi/tugas akhir oleh mahasiswa sebagai berikut:

Nama : TOUFAN WAHYU PRADANA  
NIM : 6101411119  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, S1  
Topik : "UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN BERMAIN SEPAK BOLA MELALUI PERMAINAN SEPAK BOLA 3 GAWANG PADA SISWA KELAS VIII A MTS PONDOK MODERN ASSALAAM KABUPATEN TEMANGGUNG".

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Semarang, 10 Februari 2015

Dr. H. Harry Pramono, M.Si.  
NIP. 195910191985031001

## Lampiran 10



**YAYASAN PENDIDIKAN ISLAM (YASPI)**  
**MADRASAH TSANAWIYAH ASSALAAM**

Status : AKREDITASI "A" (SK : 136 / BAP-SM / X / 2011 )

**SURAT KETERANGAN PENELITIAN**

Nomor : MTs / 22 / PP.00.05 / 137 / 2015

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala Madrasah Tsanawiyah Assalaam Gandokan Kranggan Temanggung :

Nama : Wardani, SHI  
 Jabatan : Kepala Madrasah  
 Lembaga : Madrasah Tsanawiyah Assalaam  
 Alamat : Jl. Raya Secang KM. 5 Gandokan Kranggan  
 Temanggung

menerangkan bahwa saudara tersebut di bawah ini :

Nama : Tufan Wahyu Pradana  
 NIM : 6101411119  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi,  
 Fakultas/Universitas : Fakultas Ilmu Keolahragaan / UNNES

Telah Mengadakan penelitian / observasi di MTs. Assalaam Kranggan Temanggung, pada bulan Februari-Maret 2015, guna menyusun skripsi dengan judul "Upaya Meningkatkan Keterampilan Bermain Sepak Bola Melalui Permainan Sepak Bola Tiga Gawang Pada Siswa Kelas VIII A MTs Pondok Modern Assalaam Kabupaten Temanggung Tahun Ajaran 2014/2015".

Demikian Surat Keterangan Penelitian ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya, dan kepada yang berkepentingan untuk menjadikan Arif.

Temanggung, 25 Maret 2015

Kepala Madrasah



Wardani, SHI.



**Lampiran 11**

**Siklus 1**

**Pemberian Pengarahan Oleh Guru**



## Pelaksanaan



## Evaluasi Pembelajaran





**Siklus 2**  
**Guru Sedang Memberikan Arahan**





## Pelaksanaan



## Evaluasi



## Dokumentasi Peneliti





