

# PROSIDING SNPO 2018

## SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN OLAHRAGA

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran  
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan  
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal  
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018  
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV  
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY



Penyelenggara :  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan  
Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Medan  
Prodi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018  
FIK Unimed, 8 September 2018:  
Digital Library , Universitas Negeri Medan

# PROSIDING

## SNPO 2018

Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran  
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan  
Berdasarkan Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal  
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018  
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV  
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

Narasumber :

Prof. Dr. Syawal Gultom, M.Pd. (Rektor Universitas Negeri Medan)  
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Kes. (Dekan FIK Universitas Negeri Semarang)  
Dr. Phil. Ichwan Azhari, M.S. ( Kepala PUSSIS Universitas Negeri Medan)  
Dr. Ardi Nusri, M.Kes. AIFO. (Dosen FIK UNIMED)

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY



Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018  
FIK Unimed, 8 September 2018:  
Digital Library , Universitas Negeri Medan

# PROSIDING SNPO 2018 Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

**Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran  
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan  
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal  
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional**

## Steering Comitee

Dr. Budi Valianto, M.Pd.  
Drs. Suharjo, M.Pd.  
Dr. Albadi Sinulingga, M.Pd.  
Dr. Syamsul Gultom, SKM., M.Kes.  
Drs. Mesnan, M.Kes.  
Akbar Khusyairi Rambe, S.Pd.  
Nasiruddin Daulay, S.Pd.

## Organizing Comitee

Abdul Harris Handoko, S.Pd., M.Pd  
Togi Parulian Tambunan, S.Pd.  
Akbar Zahriali, S.Pd.  
Rian Handika, S.Pd.  
Sri Astuti, S.Pd.  
Alan Alfiansyah Putra Karo-karo, S.Pd.

Editor : Dr. Nurhayati Simatupang, M.Kes.  
Dr. Imran Akhmad, M.Pd.

## Reviewer :

Dr. Sabaruddin Yunis Bangun, M.Pd. (Unimed)  
Dr. Sukendo, M.Kes. (UNJA)  
Dr. Syahrudin, M.Kes. (UNM)  
Dr. Rahma Dewi, M.Pd. (Unimed)  
Dr. Amir Supriadi, M.Pd. (Unimed)

## Penerbit :

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan  
Jl. Willièm Iskandar Pasar V Medan Estate Medan  
Telp: 061-6625972  
E-mail: fik@unimed.ac.id  
Website: fik.unimed.ac.id

ISBN 978-602-53100-0-3

Hak cipta dilindungi undang-undang  
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun  
tanpa ijin tertulis dari penerbit



## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan hidayah yang telah diberikan kepada kita semua, sehingga buku Prosiding hasil Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018 pada hari sabtu tanggal 08 September 2018 di Gedung Digital Library Universitas Negeri Medan dapat terwujud.

Buku ini memuat artikel dan hasil penelitian Bapak/Ibu guru / dosen / Mahasiswa Universitas Negeri Medan yang dikumpulkan dan ditata oleh tim dalam kepanitiaan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini perkenankan kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Medan, Bapak Prof. Dr. Syawal Gultom, M. Pd. yang telah memfasilitasi semua kegiatan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga ini.
2. Bapak/Ibu segenap panitia Seminar Nasional Pendidikan Olahraga, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikirannya demi suksesnya kegiatan ini.
3. Bapak/Ibu guru, dosen dan mahasiswa penyumbang artikel dan hasil penelitian dalam kegiatan ini.

Semoga buku ini dapat memberi kemanfaatan bagi kita semua, untuk kepentingan peningkatan mutu guru dan pembelajaran pendidikan Jasmani olahraga kesehatan berbasis penelitian nilai-nilai kearifan local guna mendukung prestasi olahraga nasional



Medan, September 2018  
Dekan FIK UNIMED

Dr. Budi Valianto, M.Pd.  
NIP. 19660520 199102 1 001



Meningkatkan Hasil <i>Passing Chest Pass</i> Melalui Pendekatan Variasi Pembelajaran Siswa SMA <i>Windi Naully</i> .....	294
Meningkatkan Hasil Belajar Lari Sprint Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa SMP <i>Al Azharsyah</i> .....	299
Membangun Karakter Berbangsa Melalui Musik Gerak Campur Sari Sejak Usia Dini <i>Eva Faridah</i> .....	304
Pengaruh <i>The Divergent Style, The Convergent Style</i> Dan Persepsi Kinestetik Terhadap Hasil Belajar Shooting Permainan Sepak Bola <i>Agung Cristo Manik</i> .....	311
Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Stad Terhadap Kemampuan <i>Passing Chest Pass</i> <i>Anggi Erna Yani Siregar</i> .....	316
Peningkatan Hasil Belajar <i>Passing Atas Bola Voli</i> Melalui Pemanfaat Media Audio Visual <i>Khairul Fahmi Fadhlani</i> .....	320
Penerapan Pembelajaran Gaya Latihan Untuk Meningkatkan Hasil Belajar <i>Dribbling</i> Menggunakan Kaki Bagian Luar Pada Permainan Sepak Bola <i>Mar'i Muhammad</i> .....	325
Upaya Meningkatkan Hasil Belajar <i>Chest Pass</i> Bola Basket Melalui Gaya Mengajar Resiprokal Dengan Modifikasi Alat <i>Isa Daulay</i> .....	329
Pertumbuhan Dan Perkembangan Belajar Gerak Anak SD Yang Diaplikasikan Ke Dalam Proses Pembelajaran Penjas <i>Muhammad Arfa</i> .....	335
Analisis Kemampuan Manajemen Guru PJOK Di SD mi Negeri Se-Kecamatan Medan Tembung <i>Syahrul Effendy Naution, Wahyo</i> .....	341
Pembelajaran Mototrik <i>Annes Enjelita Putri Siregar</i> .....	348
Peningkatan Hasil Belajar <i>Passing Atas Bola Voli</i> dgn Menggunakan Variasi Pembelajaran Model Circuit <i>Deasy Natalia Sitepu</i> .....	353
Pendidikan Jasmani Sebagai Pengembangan Karakter <i>Dedi Asmajaya</i> .....	359



## PENERAPAN PEMBELAJARAN GAYA LATIHAN UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR DRIBBLING SEPAK BOLA

**Mar'i Muhammad**

*Pascasarjana Universitas Negeri Medan*

*Marimuhammad95@gmail.com*

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar *dribbling* menggunakan kaki bagian luar pada permainan sepak bola melalui penerapan pembelajaran gaya latihan padasiswa Kelas XI SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan Tahun Pelajaran 2017/2018. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI MIPA 4 yang berjumlah 35 orang. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian tindakan kelas. Latihan *dribbling* dalam permainan sepak bola sebanyak dua kali pertemuan. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa melalui gaya latihan dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar *dribbling* menggunakan kaki bagian luar pada siswa Kelas XISMA Negeri 1 Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2017/2018 meningkat. (1) Tes hasil belajar siklus I diperoleh sebanyak 21 siswa (60%) telah mencapai ketuntasan belajar, sedangkan 14 siswa (40%) belum mencapai ketuntasan belajar. Dengan nilai rata-rata 74,91. (2) Tes hasil belajar siklus II diperoleh sebanyak 33 siswa (94,28%) telahmencapai ketuntasan belajar, sedangkan 2 siswa (5,72%) belum mencapai ketuntasan belajar dengan nilai rata-rata 74,91 dari hasil belajar siswa dari tes awal yaitu nilai rata-rata 82,45 dan peningkatan ketuntasan klasikalnya sebesar 94,28%.

**Kata Kunci :** *Gaya Latihan, Hasil Belajar Dribbling, Kaki Bagian Luar*

### PENDAHULUAN

Dalam usaha pencapaian tujuan belajar perlu diciptakan adanya sistem lingkungan (kondisi) belajar yang lebih kondusif. Proses belajar mengajar dikatakan efektif apabila seluruh siswa terlibat secara aktif baik mental, fisik, maupun sosial. Oleh karena itu, guru dikatakan sebagai penggerak perjalanan belajar dan fasilitator belajar siswa yang diharapkan mampu memantau tingkat perkembangan hasil belajar siswa. Keberhasilan proses belajar mengajar tidak hanya tergantung pada siswasaja, tetapi juga peran guru. Siswa dan guru harus berperan aktif dalam pembelajaran. Guru dituntut untuk mengkondisikan kelas dan memilih gayamengajardengan tepat agar prestasi belajar siswa dapat meningkat.

Salah satu masalah yang sering terjadi dalam permainan sepak bola adalah rendahnya hasil belajarsiswa dalam teknik dasar sepak bola, seperti dalammelakukan praktek *dribbling*. Hal inipeneliti temui pada proses pembelajaran sepak bola siswa kelas XI SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan. Untuk mengatasi masalah tersebut, guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan perlu lebih kreatif dalam mengajarkan pembelajaran praktek pendidikan jasmani olahraga dan kesehatanmeskipun dengan berbagai macam keterbatasan sarana dan prasarana sepak bola. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam melaksanakan pembelajaran *dribbling*masih menggunakan gayamengajar yang konvensional, yaitu ceramah dan komando saja. Jika ditelusuri lebih dalam mengenai pelaksanaan pembelajaran sepak bola bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa SMA kelas XI,



dimana pelaksanaannya harus dilakukan melalui praktek yakni mempraktekkan teknik-teknik dasar permainan sepak bola.

Pada saat melakukan gerakan *dribbling* siswa sering melakukan kesalahan terutama pada saat sikap awalan, sehingga hasil *dribbling* yang dilakukan sering tidak terarah. Berdasarkan hasil observasi / wawancara dengan guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, diperoleh data dari 35 siswa kelas XI ternyata hanya 11 siswa (31,43%) yang telah memiliki ketuntasan belajar, sedangkan 24 siswa (68,57%) masih belum memiliki ketuntasan belajar. Nilai rata-rata kelas hasil belajar siswa hanya 67,38%. Hal ini merupakan salah satu masalah yang perlu dicari solusinya. Perlu dicari gaya atau model pembelajaran yang dapat mendukung guru dalam meningkatkan kemampuan siswa melakukan *dribbling* sepak bola yang baik dan akurat.

### **METODE PENELITIAN**

Lokasi penelitian di lapangan SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 22 s.d 25 November 2017. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang berjumlah 35 siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*classroom action research*). Penelitian tindakan kelas merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan yang disengaja dimunculkan di dalam kelas secara bersama.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan gaya latihan dapat memperbaiki hasil belajar *dribbling* dalam permainan sepak bola pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2017/2018.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada siswa untuk terus memotivasi dirinya untuk mengikuti pelajarannya agar dapat memahami pelajaran dengan baik karena dengan pemahaman yang baik proses belajar mengajar dapat berjalan dengan lebih baik lagi.
2. Kepada SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan juga diharapkan dapat menyediakan segala sarana dan prasarana di sekolah sehingga proses belajar mengajar di sekolah menjadi lebih mudah dan menyenangkan.
3. Dari hasil penelitian ditemukan banyak siswa tidak memahami penggunaan teknik dasar *dribbling* dalam permainan sepak bola, disarankan pada guru agar melaksanakan pembelajaran melalui penerapan gaya latihan ini dan diharapkan juga dapat memotivasi siswa untuk lebih semangat dalam belajar.



4. Kepada para teman-teman mahasiswa FIK UNIMED agar mencoba melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) melalui penerapan gaya latihan.
5. Kepada para pembaca yang mungkin akan melakukan penelitian dengan menggunakan gaya latihan, kiranya dapat mencoba dengan materi pelajaran yang lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

Agus, Suprijono. 2010. Cooperative Learning. Yogyakarta: PustakaPelajar.

Akhmad Syiroj. Agung Sunarno. Rahma Dewi. 2017. Perbedaan Gaya Mengajar Dan Motor Educability Terhadap Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Kelas Xi Man Rantauprapat. Jurnal Pedagogik Olahraga. Vol 3 No 1. 15-31.

Alipandie, Imansyah. 1984. Didaktik Metodik Pendidikan. Surabaya: Usaha Nasional.

Andun, Sudijandoko. 2010. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Yang Efektif dan Berkualitas. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia ( Nomor 1 Tahun 2010). Halaman 1.

Arief, Armai. 2002. Pengantar Ilmu dan Metodologi Pendidikan Islam. Jakarta: Intermasa.

Aqib, Zainal. 2006. Penelitian Tindakan Kelas Untuk Guru. Bandung: Yrama Widya.

Bigge, Morris L. 1982. *Learning Theories for Teacher*. New York, USA: Harper Collins Edition.

Departemen Pendidikan Nasional, 2006. Kurikulum Berbasis Kompetensi: Pendidikan Jasmani. Jakarta: Diknas.

Koger, Robert. 2007. Latihan Andal Sepak Bola Remaja, Latihan dan Keterampilan Andal Untuk Pertandingan Dasar Yang Lebih Baik. Klaten: Saka Mitra Kompetensi.

Kosasih, Engkos. 1993. Pendidikan Jasmani Dan Teori Dan Praktek. Departemen Pendidikan Nasional: Erlangga.

Komarudin. 2005. Gerak Dasar Sepakbola. Yogyakarta. FIK UNY.

Kristiyanto, Agus. 2010. Penelitian Tindakan Kelas Dalam Pendidikan Jasmani dan Kepeleatihan Olahraga. Surakarta: UPT. Penertiban dan Percetakan UNS Press.

Mielke, Danny. 2007. Dasar-dasar Sepak Bola. Cara Yang Lebih Baik Untuk Mempelajarinya. Bandung: Pakar Raya.

Muhajir. 2007. Pendidikan Jasmani Teori dan Kesehatan. Bandung: CV. Angkasa.

Nana Sudjana. 2005. Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar. Bandung: PT. Remaja Rosdikarya.

Nurhasan, Drs, 2001. Tes dan Pengukuran. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.

Oemar, Hamalik. 2010. Perencanaan Pengajaran Berdasarkan Pendekatan Sistem. Jakarta: Bumi Aksara.



Roji. 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.

Sajoto, M. 1990. Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta: Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan. FPOK IKIP Semarang: Depdikbud Jendral Pendidikan Tinggi.

Slameto. 2010. Belajar dan Faktor-faktor Yang Mempengaruhinya. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Sriyono. 1991. Teknik Belajar Mengajar dalam CBSA. Jakarta: Rineka Cipta.

Sudjana. 2002. Metode Statistika. Bandung: Tarsito.

Suharsono. Sukintaka. 1999. Permainan dan Metodik. Jakarta: Dinas Pendidikan dan Kebudayaan.

Suherman, Adang Drs. 2001. "Menuju Perkembangan Menyeluruh". Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Sucipto, dkk. 2000. Sepak Bola. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Sukatasm. 1994. Teknik dan Taktik dalam Permainan Sepak Bola. Surakarta: Tiga Serangkai.

Sukintaka. 1992. Teori Bermain. Bandung: DEPDIBUD.

Syaiful Bahri Djamarah dan Aswan Zain. 2006. Strategi Belajar Mengajar. Jakarta: Rineka Cipta.

Zauhairimi, dkk. 1984. Metodik Khusus Pendidikan Agama. Surabaya: Usaha Nasional.

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY