

**ABSTRAK**  
**PENINGKATAN POLA LATIHAN MENGGIRING PADA**  
**PEMBELAJARAN SEPAK BOLA**

Handarto Sara

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

email.handartosara70@gmail.com

**Latar belakang:** Sepak Bola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang diajarkan dalam satu program pokok pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Salah dalam pembelajaran penjas.

**Tujuan penelitian:** untuk mengetahui penggunaan metode Meliuk-liuk dalam upaya meningkatkan kemampuan menggiring pada permainan sepak bola pada siswa kelas VIII SMPN 10 Kota Kupang.

**Metode penelitian:** penelitian ini menggunakan pendekatan dan jenis penelitian tindakan kelas yang terdiri dari dua siklus yang terdapat empat tahapan dalam penelitian yang meliputi : tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, tahap observasi dan tahap refleksi. Waktu yang digunakan dalam penelitian ini selama dua bulan dan dilaksanakan di SMPN 10 kota kupang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini terdiri dari observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data pada penelitian ini berdasarkan kriteria keberhasilan tindakan kelas sesuai dengan indikator yang merupakan ukuran atau patokan dalam menentukan berhasil dan tidak berhasilnya penelitian ini. Tingkat keberhasilan diukur apabila 75% siswa yang mengikuti proses belajar mencapai taraf keberhasilan minimal.

**Hasil dan pembahasan:** Hasil penelitian ini dilakukan pada dua siklus dengan tahapan perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Hasil penelitian pada siklus satu mengenai teknik dasar permainan sepak bola dengan metode menggiring diperoleh hasil sebesar 64,24 dalam kategori cukup baik. Hasil penelitian pada siklus dua diperoleh nilai sebesar 85,52 dengan kategori sangat baik.

**Simpulan:** Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan metode Meliuk-liuk dapat meningkatkan kemampuan menggiring atas permainan sepak bola Tahun Ajaran 2022/2023. Hasil penelitian ini juga efektif digunakan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan menggiring.

**Katakunci:** *Kompetensi guru; hasil belajar; pendidikan jasmani*

## ABSTRACT

### INCREASING THE PATTERN OF ACCOMPANYING EXERCISES IN LEARNING FOOTBALL

Handarto sara

Physical Education, Health and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia

e-mail. Handartosara70@gmail.com

**Background** : Football is one of the game sports that is taught in a main program of sports and health physical education learning. One type of method used in physical education learning uses the *modeling method* . The *modeling* method is a learning method that uses an approach between teachers who teach with the help of models in physical education learning.

**Research objective** : to find out the use of methods in an effort to improve the service ability of volleyball games in class VIII students of SMPN 10 Kota Kupang.

**Research method** : this study uses a class action research approach and type consisting of two cycles in which there are four stages in the research which include: the planning stage, the implementation stage, the observation stage and the reflection stage. The time used in this study was two months and it was carried out at SMPN 10 Kupang City. Data collection techniques in this study consisted of observation, interviews and documentation. The data analysis technique in this study was based on the success criteria of class action in accordance with the indicators which are measures or benchmarks in determining the success or failure of this research. The success rate is measured when 75% of students who take part in the learning process achieve a minimum level of success.

**Results and discussion** : The results of this study were carried out in two cycles with the stages of planning, implementing, observing and reflecting. The results of research in the first cycle regarding the basic techniques of playing football with the zig-zag dribbling obtained a result of 64.24 in the pretty good category. The results of the research in cycle II obtained a value of 85.52 with a very good category.

**Conclusion** : Based on description in top , then could concluded that use method could increase football service ability Teachings of 2023/2024. The results of this study are also effectively used to improve upper serve skills in football games.

**Keywords** : *Teacher competence; learning outcomes; physical education*