

BAB II

MENINGKATKAN HASIL BELAJAR *DRIBBLING* SEPAK BOLA DAN METODE PEMBELAJARAN *RESIPROKAL*

A. Deskripsi Teori

1. Permainan Sepak Bola

a. Sejarah Permainan Sepak Bola

Permainan sepak bola adalah salah satu olahraga mendunia, laki laki, perempuan, anak-anak bahkan semua mencintai sepak bola. Banyak dari mereka berasumsi bahwa awal mula sejarah sepak bola berasal dari inggris, tapi ternyata sejarah mencatat bahwa permainan sepak bola sudah ada sejak 3000 tahun yang silam diberbagai pelosok dunia dalam bentuk yang berbeda-beda. Akan tetapi beda-beda. Akan tetapi berbicara sejarah awalnya mula munculnya sepak bola dunia hingga sampai saat ini masih mengundang perdebatan. Karena ada beberapa dokumen yang menjelaskan permainan sepak bola sudah ada sejak masa romawi dan lain sebagainya.

Secara resmi awal mula permainan sepak bola lahir dari daratan cina, hal tersebut dinyatakan oleh FIFA (*Federation Internasional Football Acociation*) sebagai badan sepak bola dunia, yaitu berawal dari permainan masyarakat cina pada abad ke-2 sampai abad ke-3 sebelum masehi, dimana olahraga ini dikenal dengan nama 'thu-chu". Dalam dokumen lain sejarah sepak bola datangnya dari negeri jepang, sejak abad ke-8 masyarakat jepang telah mengenal permainan sepak bola. Dari berbagai pernyataan tentang asal usul sejarah olahraga sepak bola tersebut yang jelas dari dulu hingga sekarang permainan sepak bola dimainkan oleh dua tim, dimana masing-masing tim beranggotakan sebelas (11) orang

Perkembangan sepak bola terjadi di Indonesia, sepak bola merupakan olahraga yang paling digemari oleh sebagian besar masyarakat. Oleh karena itu, pada tanggal 19 April 1930 dibentuklah

persatuan sepak bola seluruh Indonesia (PSSI) di Yogyakarta. Ketua umum PSSI pertama kali dijabat oleh Ir. Suratin Sastro Sugondo Untuk mengenang jasanya maka mulai tahun 1966 diselenggarakan kejuaraan sepak bola untuk tingkat taruna remaja. Piala yang direbutkan dinamakan piala Suratin Cup (Kurniawan, 2012:76).

Pada masa awal setelah berdirinya PSSI, yakni pada tahun 1936 juga berdiri satu badan yang mengurus olahraga Indonesia. Badan ini bernama NIVU (Nederlandsh Indische Voetbal Unie) yang merupakan badan olahraga sepak bola yang didukung oleh pemerintahan Kolonial Belanda. Dan setelah proklamasi kemerdekaan, oleh pemerintahan Indonesia ditetapkan bahwa PSSI adalah badan resmi olahraga sepak bola di tanah air pada tahun 1949. Selanjutnya PSSI tercatat sebagai anggota FIFA pada tanggal 1 November 1952 dan menjadi anggota Konfederasi sepak bola Asia (ACF) pada tahun yang sama (Salim, 2018:27).

b. Pengertian Permainan Sepak Bola

Sepak bola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu atau kesebelasan. Masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain. Setiap kesebelasan berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dengan mempertahankan gawangnya sendiri untuk tidak kemasukan. Kesebelasan yang lebih banyak membuat gol dinyatakan sebagai pemenang dalam pertandingan. Muhajir (2014: 91) mengemukakan bahwa “sepak bola adalah permainan beregu yang terdiri dari 11 orang. Permainan ini mengutamakan kerjasama antar pemain dalam satu kesebelasan untuk memenangkan suatu pertandingan”. Sucipto, dkk (2020: 7) menjelaskan “Sepak bola adalah permainan beregu yang masing-masing tim terdiri atas sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya.

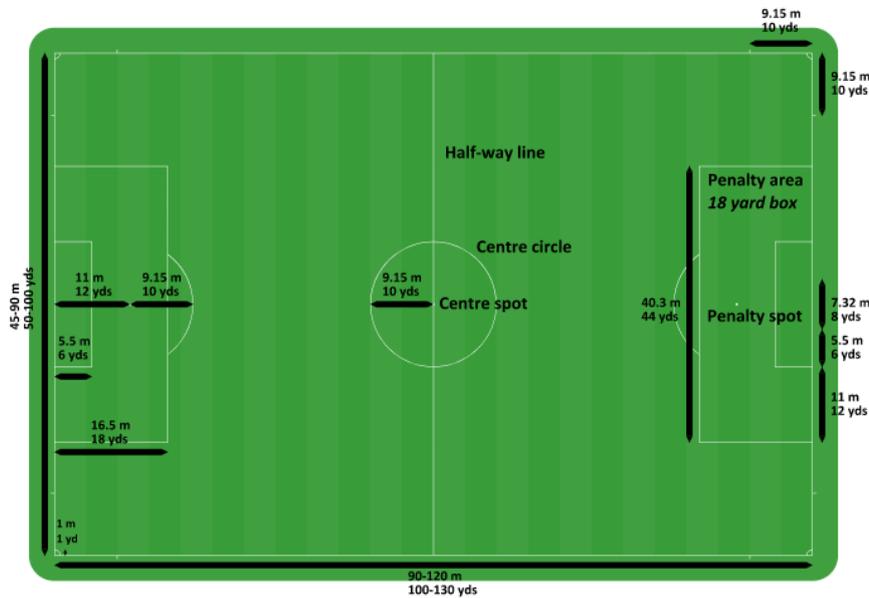
Sepak bola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental, kita harus melakukan gerakan yang terampil dibawah kondisi permainan yang waktunya terbatas, fisik dan mental yang lelah sambil menghadapi lawan, kita harus berlari beberapa mil dalam satu pertandingan, hampir menyamai kecepatan sprinter dan menanggapi perubahan situasi permainan dengan cepat dan kita harus memahami teknik bermain individu, kelompok dan beregu, kemampuan kita untuk

c. Sarana dan prasarana sepak bola

1) Lapangan Sepak Bola

Lapangan sepakbola harus memiliki ukuran panjang 100 meter hingga 110 meter dan lebar 64 meter hingga 75 meter. Garis garis batas kapur putih harus jelas dengan ketebalan garis sebesar 12 centimeter. Setiap pertandingan dimulai dari titik tengah lapangan yang membagi lapangan menjadi dua daerah simetris yang dikelilingi oleh lingkaran yang memiliki diameter 9,15 meter. Di setiap sudut lapangan diberi garis lingkaran dengan jari-jari 1 meter dan bendera sudut lapangan dengan tinggi tiang 1,5 meter. gawang ditempatkan pada kedua ujung lapangan pada bagian tengah garis gawang. Masing-masing gawang memiliki tinggi 2,44 meter dan lebar 7,32 meter yang terbuat dari kayu atau logam yang memiliki ketebalan 12 centimeter, tiang gawang dicat putih dan dipasang jaring-jaring pada bagian belakang tiang. Daerah gawang adalah sebuah kotak persegi panjang pada masing-masing garis gawang Dua garis ditarik tegak lurus dari garis gawang masing masing antara tiang gawang yang panjangnya 5,5 meter.

Ujung-ujung kedua garis kedua garis dihubungkan oleh suatu garis lurus sejajar dengan garis gawang. Daerah ini masuk bagian dari daerah tendangan hukuman (penalty area) dengan ukuran 16,5 meter dari tiang gawang. Titik penalty berjarak 11 meter dari depan pertengahan garis gawang dan lingkaran penalty dengan jari-jari 9.15 meter.



Gambar.2.1 Lapangan sepak bola
Sumber: Setiawan, (2017:5)

2) Bola

Bola terbuat dari bahan kulit atau bahan sejenis yang disetujui dan bentuknya harus bulat dengan ukuran lingkaran bola 68-71 cm, beratnya antara 396-453 gram, dan tekanan udara di dalam bola antara 0,60 0,70 atmosfer

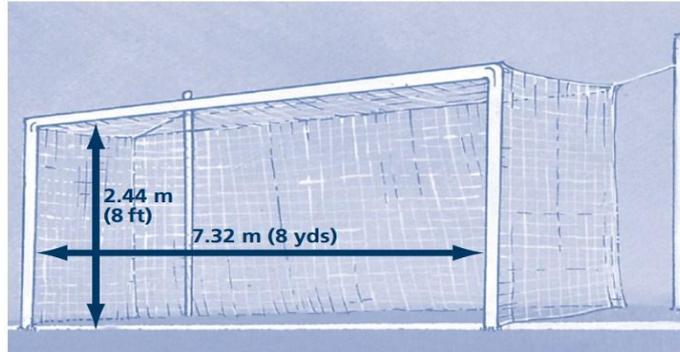


Gambar. 2.2 Bola
Sumber: Setiawan. (2017:7)

3) Gawang

Tinggi gawang dalam permainan sepak bola 2,44 m diukur dari tanah hingga sisi bawah tiang gawang atas. Lebar gawang 7,32 m diukur dari sisi dalam kedua tiang gawang Tiang gawang biasanya terbuat dari kayu atau logam dengan tebal 12 cm dan dicat putih, pada umumnya tiang gawang berbentuk bulat, dibelakang gawang dipasang

jaring pada tiang atas, tiang samping, dan tanah sehingga jika terjadi gol akan terlihat jelas.



Gambar.2.3 Gawang Sepak Bola
Sumber: Setiawan, (2017:6)

d. Perlengkapan Permainan Sepak Bola

Perlengkapan yang dibutuhkan untuk pemain sepak bola selain kiper diantaranya baju, kaos atau baju olahraga, celana pendek, kaos kaki, sepatu, dan pelindung tulang kering. Kiper menggunakan baju olahraga dan celana pendek dengan lapisan warna lain, pada siku dan pinggul untuk membedakannya dari pemain lain dan wasit. Para pemain tidak diperbolehkan menggunakan pelengkap pakaian lainnya yang dianggap wasit dapat membahayakan pemain lainnya, seperti, jam tangan kalung atau bentuk-bentuk perhiasan lainnya



Gambar 2.4. Perlengkapan Sepak Bola
Sumber: (www.google.com)

2. *Dribbling* Dalam Permainan Sepak Bola

a. Pengertian Dribbling

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dalam usaha membawa bola dari satu daerah ke daerah lain pada saat permainan

sedang berlangsung. Bertujuan untuk membawa atau menggiring bola dari satu tempat ke tempat lain. Menurut Sucipto (2017:28) “Menggiring (*dribbling*) bola adalah menendang terputus-putus, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola”. Menggiring bola juga sebuah usaha untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, melepaskan diri dari kawalan lawan, serta menciptakan peluang untuk melakukan tembakan ke gawang lawan.

Mendribel bola merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam memainkan bola, tidak heran jika para pengamat bola khususnya mengatakan bahwa mahirnya seorang pemain dapat dilihat pada bagaimana seorang pemain tersebut menggiring bola. Sucipto dkk (2018:51) mengemukakan bahwa “menggiring bola adalah suatu upaya mendorong bola secara terputus-putus dengan posisi bola tidak jauh dari kaki kita sambil berlari untuk mencapai tujuan dalam permainan sepak bola”. Sedangkan menurut Sakroni dkk (2014:32) “menggiring bola ialah menggulirkan bola ditanah sambil berlari.

Dari beberapa pengertian di atas dapat di simpulkan bahwa menggiring bola (*dribbling*) adalah suatu usaha yang dilakukan oleh pemain sepak bola dengan mendorong bola pada posisi tidak jauh dari kaki sehingga bola mudah untuk dikuasai dengan baik.

3. Teknik Dasar *Dribbling* dalam Sepak Bola

Teknik dasar merupakan salah satu kemampuan dasar yang harus dikuasai bagi seseorang pemain untuk dapat bermain sepak bola. Selain itu teknik dasar merupakan semua kegiatan yang mendasari sehingga dengan modal sedemikian itu sudah dapat bermain sepak bola. *Dribbling* (mengumpan) merupakan salah satu teknik dasar dalam sepak bola.

Menggiring bola ialah gerakan membawa bola yang dilakukan dengan menggunakan kaki untuk menuju daerah tim lawan dan menerobos pertahanan pemain lawan. Kemampuan dalam menguasai teknik dasar menggiring bola mutlak diperlukan oleh seorang pemain

yang baik, karena dribble atau menggiring bola termasuk *skill* individu yang mesti dikuasai oleh setiap pemain. Ketika dalam permainan tidak mendapatkan teman yang dapat dioper, harus menggiring atau mendribble bola tersebut.

Luxbacher (2012:12) Berdasarkan situasinya, dribble atau menggiring bola dibedakan menjadi dua jenis, yaitu:

- a. *Closed dribbling*, yaitu teknik menggiring bola yang dilakukan dengan mengontrol penuh bola ketika bola sedang tidak benar-benar aman dari pemain lawan. Dalam teknik ini, bola tidak bisa ada lebih dari 1 meter di depan kaki kita.
- b. *Speed dribbling*, yaitu teknik menggiring bola yang dilakukan dengan menendang bola ke depan, lalu kita mengejarnya dengan berlari secepatnya.

Teknik menggiring bola dapat dilakukan dengan 3 cara yaitu:

- a. Teknik *dribbling* dengan kaki bagian dalam

Dalam permainan sepak bola pada umumnya menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam dipergunakan untuk mengecoh

atau melawati lawan yang berusaha merebut bola. Kelebihan *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam adalah dapat mengecoh lawan ke sebelah kanan lawan apabila menggunakan kaki kanan atau sebaliknya. Sedangkan kelemahannya adalah tidak bisa mengecoh lawan ke sebelah kiri bila menggunakan kaki kanan, begitupula sebaliknya. Menurut Sucipto dkk (2020:28) analisis menggiring bola dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:



Gambar 2.5 Menggiring bola dengan kaki bagian dalam
(Sumber: Roji. 2017: 6)

- 1) Sikap awal
 - (a) Sikap awal adalah berdiri menghadap ke arah gerakan dengan pandangan lurus ke depan.
 - (b) Lengan dalam keadaan rileks dan diposisikan di samping badan.
 - (c) Sedangkan pergelangan kaki diputar keluar dan dikunci.
- 2) Gerakan Pelaksanaan
 - (a) Doronglah bola menggunakan kaki bagian dalam ke arah depan dengan posisi kaki agak dibuka ke depan dan kaki tumpu ikut bergerak.
 - (b) Bola bergerak ke depan dengan bergulir di tanah.
- 1) Sikap Akhir
 - (a) Hentikan bola menggunakan telapak kaki di bagian atas bola.
 - (b) Berat badan ditumpukan pada kaki yang tidak digunakan untuk menggiring bola.
 - (c) Pandangan mata ke depan

b. Teknik *dribbling* dengan kaki bagian luar

Menggiring bola menggunakan kaki bagian luar pada dasarnya sama dengan gerak dasar menggiring bola dengan kaki bagian dalam. Yang membedakannya adalah titik perkenaan kaki dengan bola. Menurut Sucipto dkk (2020:28) Berikut ini langkah-langkah menggiring bola dengan kaki bagian dalam:



Gambar 2.6 Menggiring bola dengan kaki bagian luar
(Sumber: Roji. 2017: 8)

- 1) Sikap awal
 - (a) Gerakan ini diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan dan ke depan.
 - (b) Kedua lengan di posisikan di samping badan agak terentang.

- (c) Sedangkan pergelangan kaki diputar ke dalam dan dikunci.
- 2) Gerak pelaksanaan
 - (a) Doronglah bola dengan kaki bagian luar ke arah depan dalam posisi agak terangkat dari tanah.
 - (b) Bersamaan dengan itu, kaki tumpu ikut bergerak.
 - (c) Berat badan ditumpukan di kaki yang tidak digunakan untuk menggiring bola.
 - (d) Bola bergerak ke depan di permukaan tanah tidak jauh dari kaki
 - 3) Sikap Akhir
 - (a) Hentikanlah bola menggunakan telapak kaki di bagian atas bola.
 - (b) Tumpukan berat badan pada kaki yang tidak digunakan menggiring bola.
 - (c) Pandangan mata ke depan.
- c. Teknik *dribbling* dengan punggung kaki

Yang ketiga, kita dapat menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki sebagai titik perkenaan bola. Berikut langkah-langkah menggiring bola dengan punggung kaki:

- 1) Sikap awal
 - (a) Sikap berdiri menghadap arah gerakan.
 - (b) Kedua tangan agak terlentang dan rileks.
 - (c) Pandangan mata ke depan
- 2) Gerak pelaksanaan
 - (a) Bola didorong ke depan dengan punggung kaki.
 - (b) Ujung kaki yang menyentuh bola menghadap ke tanah.
 - (c) Bola bergerak ke depan di permukaan tanah.
- 3) Sikap akhir
 - (a) Hentikan bola menggunakan telapak kaki di bagian atas bola.
 - (b) Tumpuan berat badannya pada kaki yang tidak digunakan untuk menggiring bola.
 - (c) Pandangan mata ke depan.



Gambar 2.7 Menggiring bola dengan punggung kaki

(Sumber: Roji. 2017: 11)

Jangan menendang terlalu keras, sebab bola akan bergulir terlalu jauh, giringlah bola dengan kepala tegak. Jangan memusatkan perhatian pada bola dan kaki, Jika bergerak ke arahmusuh, perhatikanlah pinggang dan arah kaki musuh, gunakan beberapa gerak tipu untuk mengecoh lawan, variasikan kecepatan lari dengan mengubah kecepatan secara mendadak.

4. Metode Pembelajaran *Resiprokal*

a. Pengertian Metode Pembelajaran *Resiprokal*

Metode pembelajaran *resiprokal* merupakan metode mengajar dengan pembelajaran pada kelompok-kelompok kecil yang didasarkan pada perumusan pertanyaan, melalui pengajaran dan pemberian contoh, guru mengembangkan kemampuan metakognitif siswa utamanya untuk memperbaiki cara belajar siswa. Menurut Husdarta & Saputra (2020:28) “metode pembelajaran *resiprokal* diartikan sebagai metode mengajar yang menunjukkan hubungan sosial antar teman sebaya dan kondisi untuk memberi umpan balik yang cepat”. Metode pembelajaran *resiprokal* sangat bergantung pada inisiatif dan kreatifitas siswa dalam menyajikan materi pelajaran. Guru hanya mengikuti dan melakukan tugas yang diinstruksikan. Hal yang terpenting dalam metode pembelajaran *resiprokal* adalah penjelasan harus disampaikan dengan singkat dan langsung tertuju pada maksud. Tekanannya adalah pemberian kesempatan kepada siswa untuk berlatih sebanyak mungkin.

Peran guru pada pembelajaran ini sangat dominan, yaitu sebagai pembuat keputusan pada semua tahap, karena pada tahap perencanaan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi sepenuhnya dilakukan oleh guru, sedangkan peserta didik/siswa hanya berperan sebagai pelaku ataupun pelaksana saja yang sepenuhnya harus tunduk terhadap pengarahannya, penjelasan, dan segala perintah dari guru. Esensi dari metode pembelajaran *resiprokal* adalah adanya hubungan yang langsung dan cepat antara stimulus guru dan respon murid. Stimulus berupa tanda/resiprokal yang diberikan guru, akan

mengawasi setiap gerakan peserta didik/siswa dalam menampilkan gerakan sesuai dengan contoh dari guru. Metode pembelajaran *resiprokal* sangat sesuai untuk kegiatan pembelajaran *stretching*, *kalestenik* dan teknik dasar.

Kondisi pembelajaran tersebut dihubungkan dengan kegiatan pembelajaran dan peran siswa dalam melaksanakan tugas. Kelas diatur berpasangan dengan peranan-peranan khusus untuk tiap *partner*. Tujuan dari metode resiprokal adalah siswa bekerja dengan pasangan dan memberikan umpanbalik kepada pasangan, yang berdasarkan kriteria yang telah disiapkan oleh guru. Hakikat dari metode *resiprokal* yaitu siswa dapat bekerja dengan pasangan, menerima umpan balik dengan segera, mengikuti kriteria yang telah dirancang guru, dan mengembangkan umpan balik dan keterampilan sosialisasinya.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan metode pembelajaran *resiprokal*, yaitu dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran siswa melakukan secara berpasangan, setiap siswa memiliki peran masing-masing. Seorang siswa berperan sebagai pelaku dan siswa yang lainnya berperan sebagai pengamat untuk memberikan umpan balik berdasarkan aturan yang telah diinformasikan oleh guru. Pada metode pembelajaran *resiprokal*, kelas diorganisir dan dikondisikan dalam peran-peran tertentu (dibagi menjadi dua kelompok), ada peserta didik/siswa yang berperan sebagai pelaku, dan sebagai observer (pengamat) terhadap aktivitas yang dilakukan oleh kelompok pelaku, sedangkan guru sebagai fasilitator.

c. Langkah-langkah Metode Pembelajaran *Resiprokal*

Implementasi metode pembelajaran *resiprokal* pada bidang studi Pendidikan Jasmani sangat tepat sekali, anak akan mudah menguasai dan memahami apa yang disampaikan oleh seorang guru baik ajaran yang berbentuk konsep-konsep atau prinsip-prinsip dalam mata pelajaran, baik secara teori atau praktek di lapangan. Adapun prosedur pengajaran dalam implementasi metode pembelajaran *resiprokal* ditentukan pada kegiatan siswa, bukan pada kegiatan guru. Hal ini merupakan penerapan konsep dasar dan metode pembelajaran *resiprokal* itu sendiri yaitu mengoptimalkan

aktivitas siswa, langkah awal adalah memilih bahan pelajaran, bahan pengajaran tersebut akan mengisi proses pembelajaran

Kegiatan belajar mengajar harus merumuskan apa yang harus dilakukan siswa dan bagaimana cara mereka melakukan. Ada berbagai macam jenis kegiatan belajar mengajar dalam mempelajari bahan pelajaran antara lain mendengarkan, melihat, mengamati, bertanya, mengerjakan, berdiskusi, memecahkan masalah, mendemonstrasikan, melukiskan atau menggambarkan, mencoba, dan lain-lain. Implementasi metode pembelajaran *resiprokal* terdapat prosedur untuk mencapai tujuan pembelajaran secara optimal dan seorang pendidikpun harus dapat menggunakan metode pembelajaran *resiprokal* dengan tepat, efektif, dan efisien melalui langkah-langkah metode pembelajaran resiprokal dalam belajar mengajar berlangsung. Menurut Djamarah (2020:395) prosedur metode pembelajaran *resiprokal* ini sebagai berikut:

6) Langkah 1 – Peragaan Awal

Bimbinglah siswa untuk belajar dengan memeragakan, mengikuti, dan menerapkan strategi-strategi *dribbling* sepak bola efektif di atas selama proses latihan. Latihan salah satu gerakan dengan keras dan peragaan empat langkah tersebut-meringkas, mengklarifikasi, mempertanyakan,

2) Langkah 2 – Pembagian Peran

Dalam pembelajaran siswa di bagi secara berpasangan yang masing-masing terdiri dari dua siswa, bebaskan satu peran pada masing-masing anggota sebagai pelatih dan satu sebagai siswa

3) Langkah 3 – Mempraktekan ulang secara bergantian

Siswa mempraktekan gerakan *dribbling* secara bergantian. Mintalah mereka untuk menggunakan strategi-strategi latihan, gerakan dapat dilakukan dengan mekanika tubuh yang makin efisien, gerakan bisa dilakukan semakin lancar dan terkontrol, pola atau bentuk gerakan semakin bervariasi, gerakan semakin bertenaga.

2) Langkah 4 – Pelaksanaan

Siswa yang berperan sebagai pelatih bertugas membantu kawannya didalam penguasaan pemain, bola selalu dekat dengan kaki badan pemain terletak antara bola supaya lawan tidak mudah merebut bola, bola selalu terkontrol.

3) Langkah 5 – Pertukaran Peran

Peran-peran dalam kelompok harus saling ditukar satu sama lain. Agar setiap siswa dapat melakukan pembelajaran *dribbling* sepak bola sesuai dengan model pembelajaran.

Sasaran metode *resiprokal* berhubungan dengan tugas dan peranan siswa. Tugas guru meliputi:

- 1) Memberikan kesempatan kepada siswa untuk latihan berulang ulang dengan di dampingi oleh seorang pengamat (teman/pasangannya).
- 2) Siswa menerima umpan balik.
- 3) Dan sebagai pengamat, siswa memperoleh pengetahuan mengenai penampilan tugas dari pasangannya.

Peranan siswa dalam konteks tersebut, sebagai berikut:

- 1) Memberi dan menerima umpan balik.
- 2) Mengamati penampilan teman dalam pembelajaran, membandingkan dan mempertentangkan dengan kriteria yang ada, dan menyampaikan hasilnya kepada pelaku.
- 3) Menumbuhkan kesabaran dan toleransi terhadap teman.

Adapun menurut Darajat (2011:89) langkah-langkah metode pembelajaran *resiprokal* dapat dilakukan dalam beberapa hal, yaitu:

- 1) Respons langsung terhadap petunjuk yang diberikan
- 2) Penampilan yang sama / seragam
- 3) Penampilan yang disinkronkan
- 4) Penyesuaian
- 5) Mengikuti model yang telah ditentukan
- 6) Mereproduksi model
- 7) Ketepatan dan kecermatan respons
- 8) Meneruskan kegiatan dan tradisi cultural
- 9) Mempertahankan tingkat estetika
- 10) Meningkatkan semangat kelompok
- 11) Penggunaan waktu secara efisien

Selama ini penggunaan gaya *resiprokal* lebih banyak dilakukan dan dipandang lebih efektif, gaya resiprokal menempatkan siswa sebagai bagian dari suatu sistem kerja sama dalam mencapai suatu hasil yang optimal dalam belajar.

d. Tujuan Metode Pembelajaran *Resiprokal*

Metode pembelajaran *resiprokal* biasanya digunakan dengan tujuan agar siswa memiliki hasil belajar yang lebih mantap, karena siswa melaksanakan latihan-latihan selama melakukan tugas, sehingga

pengalaman siswa dalam mempelajari sesuatu dapat lebih terintegrasi. Hal itu terjadi disebabkan siswa mendalami situasi atau pengalaman yang berbeda, waktu, menghadapi masalah-masalah baru. Disamping itu untuk memperoleh pengetahuan dengan cara melaksanakan tugas akan memperluas dan memperkaya pengetahuan serta keterampilan siswa di sekolah, melalui kegiatan-kegiatan diluar sekolah itu.

Dengan kegiatan melaksanakan tugas siswa aktif belajar dan merasa terangsang untuk meningkatkan belajar yang lebih baik, memupuk inisiatif dan berani bertanggung jawab sendiri. Beberapa syarat yang harus diperhatikan dalam gaya *resiprokal* yaitu:

- a. Kejelasan dan ketegasan tugas.
- b. Penjelasan mengenai kesulitan-kesulitan yang mungkin dihadapi.
- c. Diskusi tugas antara guru dan siswa.
- d. Kesesuaian tugas dengan kemampuan dan minat siswa.
- e. Kebermaknaan atau kesadaran siswa untuk melaksanakan tugas (Roestiyah, 2015:133-134).

Trianto, (2017:89) menyatakan “metode pembelajaran *resiprokal* berarti suatu rangkaian kegiatan belajar yang melibatkan secara maksimal seluruh kemampuan siswa untuk mencari dan menyelidiki secara sistematis, kritis, logis, analitis, sehingga mereka dapat merumuskan sendiri penemuannya dengan penuh percaya diri”. Guru hanya berperan sebagai fasilitator, penyedia “kondisi” supaya proses pembelajaran dalam upaya memperoleh konsep pengukuran volume berlangsung benar. Beberapa pola yang harus dikembangkan oleh guru.

e. Kelebihan dan Kekurangan Metode Pembelajaran *Resiprokal*

Metode pembelajaran *resiprokal* yang diterapkan dalam pembelajaran, ialah jika siswa sama sekali tidak memiliki apersepsi material yang mendasar tentang bahan yang akan diterangkan guru. Tidak ada pendekatan yang paling baik dan cocok untuk segala keadaan, setiap pendekatan mempunyai keunggulan dan kelemahannya. Oleh sebab itu, diperlukan kegigihan guru untuk mendesain pendekatan yang sesuai dengan mata ajar yang menjadi tanggung jawab guru.

Kelebihan dan kekurangan metode pembelajaran resiprokal menurut Atmojo. (2008:67) antara lain:

- 1) Kelebihan metode pembelajaran *resiprokal*
 - a) Melatih kemampuan siswa dalam belajar mandiri.
 - b) Melatih kemampuan siswa dalam mengemukakan pendapat, ide dan gagasan.
 - c) Meningkatkan kemampuan bernalar siswa.
 - d) Meningkatkan kemampuan siswa dalam pemahaman konsep dan pemecahan masalah.
- 2) Kekurangan metode pembelajaran *resiprokal*
 - a) Siswa hanya selalu mengikuti instruksi guru sehingga kurang kreatifitas dalam mengikuti tugas ajar dari guru.
 - b) Siswa tidak memiliki inisiatif dalam mengikuti pembelajaran.
 - c) Jika penjelasan guru terlalu rinci dan banyak biasanya siswa tidak dapat mengingat secara keseluruhan

Mengajar metode pembelajaran *resiprokal* ini sangat bergantung pada guru. Dalam hal ini guru telah memikirkan tujuan yang akan dicapai. Penerapan gaya resiprokal didasarkan pada beberapa aspek berdasarkan tujuan atau situasi dan kondisi yang dihadapi dalam proses belajar mengajar. Menurut Lutan (2020 : 32) gaya resiprokal dipakai apabila “(1) ingin diajarkan kecerampilan khas atau hasil yang khas pula, (2) menangani kelas yang sukar dikendalikan karena kurang disiplin, (3) ingin dicapai kemajuan yang lebih cepat, (4) sekelompok anak perlu bantuan khusus untuk perbaikan”.

5. Pelaksanaan Pembelajaran *Dribbling* Sepak Bola dengan Metode Pembelajaran *Resiprokal*

Pelaksanaan pembelajaran *dribbling* sepak bola secara keseluruhan yaitu, pertama-tama dijelaskan teknik *dribbling* sepak bola baik dan benar, meliputi sikap permulaan, gerakan pelaksanaan dan gerak lanjut. Bagian-bagian gerakan teknik passing bawah dijelaskan secara terperinci dan didemonstrasikan. Luxbacher (2014:49) Pelaksanaan dari masing-masing teknik dasar *dribbling* sepak bola yaitu:

- a. Sikap permulaan yaitu:
 - 1) Postur tubuh tegak
 - 2) Bola di dekat kaki

- 3) Kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik
- b. Gerakan pelaksanaan yaitu:
- 1) Fokuskan perhatian pada bola
 - 2) Tendang bola dengan permukaan instep atau out side instep sepenuhnya
 - 3) Dorong bola ke depan
- c. Gerak lanjut yaitu:
- 1) Kepala tegak untuk melihat
 - 2) Bergerak mendekati bola
 - 3) Dorong bola ke depan

Dengan memperhatikan prinsip-prinsip menggiring bola tersebut hasil yang diharapkan dapat tercapai. Bola yang digiring di mungkinkan akan selalu lengket dengan kaki dan mudah bergerak serta bola tidak mudah direbut oleh lawan.

6. Hasil Belajar

a. Pengertian Hasil Belajar

Setiap individu pasti mengalami proses belajar. Belajar dapat dilakukan oleh siapapun, baik anak-anak, remaja, orang dewasa maupun orang tua dan akan berlangsung seumur hidup. Dalam pendidikan di sekolah belajar adalah kegiatan pokok yang harus dilakukan. Tujuan pendidikan akan tercapai apabila proses belajar dalam suatu sekolah dapat berlangsung dengan baik, yaitu proses belajar yang melibatkan siswa secara aktif dalam proses pembelajaran.

Dimiyati dan Mudjiono (2014:93) menyebutkan hasil belajar merupakan hasil dari suatu interaksi tindak belajar dan tindak mengajar. Dari sisi guru, tindak mengajar diakhiri dengan proses evaluasi hasil belajar. Dari sisi siswa, hasil belajar merupakan berakhirnya pengajaran dari puncak proses belajar. Nana Sudjana (2015: 3) mendefinisikan hasil belajar siswa pada hakikatnya adalah perubahan tingkah laku sebagai hasil belajar dalam pengertian yang lebih luas mencakup bidang kognitif, afektif, dan psikomotorik.

Kemampuan-kemampuan tersebut mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Menurut B.S Bloom (dalam Sudjana, 2020: 22) menguarikan ketiga ranah tersebut sebagai berikut:

- 1) Ranah kognitif berkenaan dengan hasil belajar intelektual yang terdiri dari enam aspek, yakni pengetahuan atau ingatan, pemahaman, aplikasi, analisis, sintesis dan evaluasi.
- 2) Ranah afektif berkenaan dengan sikap yang terdiri dari lima aspek, yakni penerimaan, jawaban atau reaksi, penilaian, organisasi, dan internalisasi.
- 3) Ranah psikomotorik berkenaan dengan hasil belajar ketrampilan dan kemampuan bertindak. Ada enam aspek psikomotorik yakni gerakan refleksi, keterampilan gerakan dasar, kemampuan persetual, keharmonisan atau ketepatan, gerakan keterampilan kompleks, dan gerakan ekspresif dan interpretatif.

Berdasarkan pendapat tersebut, maka penulis akan mengambil aspek kognitif sebagai sumber penelitian. Aspek yang diteliti adalah pengetahuan (C1), pemahaman (C2), dan Aplikasi (C3). Instrumen yang digunakan untuk mengukur hasil belajar siswa pada aspek kognitif adalah tes pilihan ganda. Grounlund (Purwanto, 2015:20) menjelaskan dilakukannya hasil belajar untuk mengukur merefleksikan tujuan pengajaran. Tujuan pengajaran yang dimaksud adalah menggambarkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap siswa sebagai akibat dari hasil pengajaran yang terlihat dalam bentuk tingkahlaku (*behavior*) yang dapat diamati dan diukur (Purwanto, 2015:45). Pengamatan yang diamati seperti prilaku, sikap, dan keterampilan siswa, sedangkan pengukuran dapat dilakukan melalui tes hasil belajar siswa dalam bentuk soal-soal.

Hasil belajar dalam penelitian ini adalah ranah proses berfikir (*cognitive domain*) siswa untuk tingkat keberhasilan siswa setelah melalui kegiatan belajar mengajar dalam mencapai materi pelajaran sekolah dalam bentuk skor yang dikonversi menjadi nilai yang diperoleh siswa dari tes yang diberikan dalam menyelesaikan soal pada materi dasar-dasar komputer.

b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar

Guru bertugas membimbing dan mengarahkan cara belajar siswa agar mencapai hasil yang optimal. Besar kecilnya peranan guru akan tergantung

pada tingkat penguasaan materi, metodologi dan pendekatannya terhadap siswa (Yuliana, 2018: 27). Dalam meningkatkan kualitas tanggung jawab kepada anak didik tentunya seorang guru harus mampu memperhatikan psikologis pada anak yang menunjuk pada kenyataan bahwa anak didik yang belajar pada umumnya memiliki taraf perkembangan yang berbeda antara anak yang satu dengan anak yang lainnya, sehingga menurut materi, strategi, dan pendekatan yang berbeda pula. Demikian pula dengan halnya kondisi anak didik, kompetensi dan tujuan yang mereka harus capai juga berbeda. Selain itu aspek psikologi menunjuk pada kenyataan belajar yang mengandung variasi belajar. Cara penyerapan anak didik pun terhadap materi ajar tidak sama, cara belajar juga beragam, sehingga guru harus kaya dengan berbagai strategi pembelajaran.

Dalam belajar, banyak sekali faktor yang mempengaruhinya. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar menurut Munadi (dalam Rusman, 2012: 124) meliputi faktor internal dan eksternal yaitu:

1) Faktor Internal

(a) Faktor Fisiologis

Secara umum kondisi fisiologis, seperti kondisi kesehatan yang prima, tidak dalam keadaan lelah dan capek, tidak dalam keadaan cacat jasmani, dan lain sebagainya. Hal-hal tersebut dapat mempengaruhi siswa dalam menerima materi pelajaran.

(b) Faktor Psikologis

Setiap individu dalam hal ini siswa pada dasarnya memiliki kondisi psikologis yang berbeda-beda, tentunya hal ini turut mempengaruhi hasil belajarnya. Beberapa faktor psikologis meliputi intelegensi (IQ), perhatian, minat, bakat, motif, motivasi, kognitif, dan daya nalar siswa.

2) Faktor Eksternal

(a) Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan dapat mempengaruhi hasil belajar. Faktor lingkungan ini meliputi lingkungan fisik dan lingkungan social. Lingkungan alam misalnya suhu, kelembaban dan lain-lain. Belajar pada tengah hari diruang yang memiliki ventilasi udara yang kurang tentunya akan berbeda suasana belajarnya dengan yang belajar di pagi hari yang udaranya masih segar dan diruang yang cukup mendukung untuk bernafas lega.

(b) Faktor Instrumental

Faktor-faktor instrumental adalah faktor yang keberadaan dan penggunaannya dirancang sesuai dengan hasil belajar yang

diharapkan. Faktor-faktor ini diharapkan dapat berfungsi sebagai sarana untuk tercapainya tujuan-tujuan belajar yang telah direncanakan. Faktor-faktor instrumental ini berupa kurikulum, sarana dan guru.

Siswa yang mengalami proses belajar, supaya hasil sesuai dengan tujuan yang ingin dicapainya, perlu memperhatikan beberapa faktor yang mempengaruhi hasil belajarnya

c. Fungsi dan Tujuan Penilaian Hasil Belajar

Dalam melaksanakan tugas profesionalnya, seorang guru tidak akan terlepas dari kegiatan penilaian dalam proses pembelajaran. Jadi penilaian merupakan kegiatan yang sangat penting dalam pengajaran. Untuk itu penilaian hasil belajar mempunyai fungsi dan tujuan sebagai berikut:

1) Fungsi penilaian hasil belajar

Sudjana (2015: 3), mengatakan, “Penilaian proses dan hasil belajar saling berkaitan satu sama lain sebab hasil merupakan akibat dari proses”. Sejalan dengan pengertian diatas maka penilaian berfungsi sebagai:

- (a) Alat untuk mengetahui tercapai tidaknya tujuan instruksional. Dengan fungsi ini maka penilaian harus mengacu kepada rumusan-rumusan tujuan instruksional
- (b) Umpan balik bagi perbaikan proses belajar-mengajar. Perbaikan mungkin dilakukan dalam hal tujuan instruksional, kegiatan belajar siswa, strategi mengajar guru dan lain-lain.
- (c) Dasar dalam menyusun laporan kemajuan belajar siswa kepada orang tuanya. Dalam laporan tersebut dikemukakan kemampuan dan kecakapan belajar siswa dalam berbagai bidang studi dalam bentuk nilai-nilai prestasi yang dicapainya. Dari pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa fungsi

penilaian hasil belajar adalah sebagai pemantau kinerja serta umpan balik perbaikan dalam proses belajar mengajar untuk mengetahui tercapai tidaknya tujuan instruksionalnya.

2) Tujuan Penilaian Hasil Belajar

Tujuan hasil belajar adalah untuk mengetahui proses dalam proses pembelajaran. Sudjana (2020: 4) mengatakan tujuan penilaian adalah:

- (a) Mendeskripsikan kecakapan belajar para siswa sehingga dapat diketahui kelebihan atau kekurangannya dalam berbagai bidang studi atau mata pelajaran yang ditempuhnya.
- (b) Mengetahui keberhasilan proses pendidikan dan pengajaran
- (c) disekolah, yakni seberapa jauh keefektifannya dalam mengubah tingkah laku para siswa kearah tujuan pendidikan yang diharapkan.
- (d) Menentukan tindak lanjut hasil penilaian, yakni melakukan perbaikan dan penyempurnaan dalam hal program pendidikan dan pengajaran serta strategi pelaksanaannya.
- (e) Memberikan pertanggungjawaban (*accountability*) dari pihak-pihak sekolah kepada pihak-pihak yang bersangkutan. Pihak yang dimaksud meliputi pemerintah, masyarakat dan orang tua.

Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan hasil belajar belajar berkaitan dengan proses kegiatan pembelajaran serta untuk mengetahui tingkat keberhasilan peserta didik dalam menyerapkan dan menerima pelajaran yang diajarkan.

Tujuan penilaian adalah untuk mengetahui apakah suatu program pendidikan, pengajaran, atau pelatihan tersebut telah dikuasai oleh pesertanya atau belum”. Arifin (2015: 15) adapun tujuan penilaian hasil belajar adalah:

- (a) Untuk mengetahui tingkat penguasaan peserta didik terhadap materi yang telah diberikan;
- (b) Untuk mengetahui kecakapan, motifasi, bakat, minat, dan sikap peserta didik terhadap program pembelajaran;
- (c) Untuk mengetahui tingkat kemajuan dan kesesuaian hasil belajar peserta didik dengan standar kompetensi dan kompetensi dasar yang telah ditetapkan;
- (d) Untuk mendiagnosis keunggulan dan kelemahan peserta didik dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Keunggulan peserta didik dapat dijadikan dasar bagi guru untuk memberikan pembinaan dan pengembangan lebih lanjut, sedangkan kelemahannya dapat dijadikan acuan untuk memberikan bantuan atau bimbingan;
- (e) Untuk seleksi, yaitu memilih dan menentukan peserta didik yang sesuai dengan jenis pendidikan tertentu;

- (f) Untuk menentukan kenaikan kelas;
- (g) Untuk menempatkan peserta didik sesuai dengan potensi yang dimilikinya.

Berdasarkan pendapat tersebut di atas, dapat di simpulkan bahwa tujuan penilaian hasil belajar adalah untuk mengukur sejauh mana peserta didik menguasai materi pelajaran sehingga dapat diketahui kelemahan, kelebihan, maupun keberhasilan dalam pencapaian hasil belajar yang maksimal, yang sesuai dengan potensi masing-masing yang dimiliki peserta didik.

B. Kajian Yang Relevan

Penelitian yang relevan adalah penelitian yang hampir sama dilakukan peneliti sebelumnya atau penelitian yang hampir sejenis, sehingga dapat dijadikan acuan dalam pengajuan penelitian. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Yogo Pamungkas tahun 2017 dengan judul penelitian: “Upaya Peningkatan Pembelajaran menggiring bola melalui Permainan Empat Gawang pada siswa Putra Kelas XI IIS SMA Negeri 2 Banguntapan”. Penelitian ini bertujuan untuk membantu meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani permainan sepak bola siswa putra Kelas XI IIS SMA Negeri 2 Banguntapan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra Kelas XI IIS, yang terdiri dari 23 siswa . Teknik yang digunakan adalah semua data yang yang diperlukan dalam penelitian tindakan berupa catatan tentang hasil amatan. Hasil amatan tersebut dikumpulkan melalui pengamatan, angket, dan hasil tes siswa. Tes yang dilakukan adalah siswa melakukan menggiring dengan kaki bagian dalam ke arah sasaran gawang kecil yang berukuran lebar 50 cm dan jarak antara gawang dengan batas tendangan adalah 10 m. Hasil dari tes tersebut menunjukkan atau menggambarkan sebanyak 29,3% siswa atau 12 siswa mendapatkan nilai kurang dari 6,4. Sebanyak 26,8% siswa atau 11 siswa mendapatkan nilai antara 6,5-7,4. Sebanyak 34,2% siswa atau 14 siswa mendapatkan nilai antara 7,5-8,4. Dan sebanyak 9,7% siswa atau 4 siswa

mendapat nilai antara 8,5 keatas. Sedangkan nilai pelajaran pada tahun sebelumnya yaitu, nilai pelajaran pendidikan jasmani permainan sepakbola teknik dribbling adalah siswa yang mendapatkan nilai 6,5-7,4 sejumlah 15% atau sebanyak 6 siswa. Siswa yang mendapatkan nilai 7,5-8,4 sejumlah 35% atau sebanyak 14 siswa. Siswa yang mendapatkan nilai 8,5 ke atas sejumlah 2,5% atau sebanyak 1 siswa. Serta siswa yang mendapatkan nilai kurang dari 6,4 sejumlah 47,5% atau sebanyak 19 siswa. Dari perbandingan nilai-nilai tersebut di atas yaitu, nilai hasil tes siswa yang mendapatkan tindakan melalui permainan empat gawang dengan nilai tahun sebelumnya dapat tergambar bahwa kemampuan siswa dalam penguasaan materi pelajaran pendidikan jasmani permainan sepakbola mengalami peningkatan.

2. Penelitian Suratin (2016) yang berjudul “Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran *Dribbling* Sepakbola Melalui metode pembelajaran *Resiprokal* Pada Siswa Kelas XI IIS SMA Negeri Lesanpuro Kajoran Tahun Pelajaran 2015/2016.” Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian tindakan kelas, subjek dalam penelitian ini adalah siswa Kelas XI IIS SMA Negeri Lesanpuro Kajoran sebanyak 12 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah unjuk kerja, tes lembar observasi dan tes lisan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terjadi peningkatan nilai rata-rata hasil belajar. Aspek psikomotor dari kondisi awal 66,67, pada siklus I 76,75 dan siklus II 83,92. Aspek afektif dari kondisi awal 69,58, siklus I 79,00, siklus II 85,58. Aspek kognitif dari kondisi awal 70,83, siklus I 77,50, siklus II 85,00. Sedangkan ketuntasan hasil belajar kelas dari kondisi awal tuntas 4 siswa (33,33%), pada siklus I tuntas 7 siswa (58,33%), dan pada siklus II tuntas 11 siswa (91,67%) dari 12 siswa. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa melalui metode pembelajaran *Resiprokal* dapat meningkatkan hasil pembelajaran sepak bola Kelas XI IIS SMA Negeri Lesanpuro Kajoran Tahun Pelajaran 2015/2016.

C. Hipotesis Tindakan

Penolakan atau penerimaan suatu hipotesis sangat tergantung kepada hasil-hasil penyelidikan terhadap data-data yang terkumpul. Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Sugiyono, (2019: 96), “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan” sedangkan menurut Arikunto (2012: 58), “hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul”. Setiap penelitian perlu dirumuskan suatu hipotesis sebagai jawaban atau dugaan sementara yang diperoleh dari penelitian yang akan dilaksanakan. Hipotesis tindakan adalah suatu perkiraan tentang tindakan yang diduga dapat mengatasi permasalahan tersebut. Adapun hipotesis tindakan dalam penelitian ini adalah : Dengan metode pembelajaran *resiprokal* dapat meningkatkan hasil belajar *dribbling* sepak bola pada siswa Kelas XI IIS Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sekadau Kabupaten Sekadau.