

**UPAYA MENINGKATKAN KETRAMPILAN DRIBBLING SEPAKBOLA
DENGAN METODE SIRKUIT MELALUI POSSKILLKIDD PADA SISWA KELAS
V SD NEGERI 3 NANGSRI KEBAKKRAMAT**

Afif Tri Ramadhansyah¹, Mega Widya Putri²

Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia
Afiftriramadhan081201@gmail.com, megawidyaputri@umpp.ac.id

Journal info

Jurnal Pendidikan Glasser

p-ISSN : 2722-1385

e-ISSN :

DOI : <http://doi.org/>

Volume : 2

Nomor : 2

Month : Oktober

Issue : 2021

Abstract.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang bertujuan untuk mengetahui seberapa maksimal penerapan pendekatan bermain dapat meningkatkan kompetensi ketrampilan dribbling sepakbola pada siswa kelas V SD Negeri 3 Nangsri Kebakkramat. Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus. Subjek penelitian berjumlah 22 siswa yang terdiri dari 12 siswa putri dan 10 siswa putra. Sumber data dalam penelitian ini berasal dari guru dan siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi dan penilaian ketrampilan dribbling sepak bola. Analisis data menggunakan teknik deskriptif yang didasarkan pada analisis kualitatif dengan prosentase. Hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan dari pra siklus ke siklus I dan dari siklus I ke siklus II. Pada siklus I, hasil belajar bermain sepak bola siswa mencapai 72,72% atau sebanyak 16 siswa dari 22 siswa telah masuk kriteria tuntas. Pada siklus II hasil belajar dribbling bola dalam pembelajaran sepakbola siswa yang masuk kriteria tuntas juga meningkat menjadi 81,82% atau 18 siswa masuk pada kriteria tuntas dan 4 lainnya belum tuntas. Simpulan dari penelitian ini adalah penggunaan penerapan dengan metode sirkuit melalui pembelajaran posskillkid dapat meningkatkan kompetensi kemampuan dribbling bola pada pembelajaran sepak bola siswa kelas V SD Negeri 3 Nangsri Kebakkramat tahun ajaran 2018/2019.

Keywords:

Ketrampilan, *Dribbling* Bola, Sepak Bola, Dengan Metode Sirkuit Melalui Pembelajaran Posskillkid.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan kesehatan. Artinya, pendidikan jasmani bukan hanya dekorasi atau ornament yang ditempel pada program sekolah sebagai alat untuk membuat anak sibuk, tetapi pendidikan jasmani adalah bagian penting dari pendidikan. Melalui pendidikan jasmani yang diarahkan dengan baik, anak mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya.

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) mempunyai posisi yang sangat strategis yang tidak dapat dipisahkan oleh pembangunan nasional untuk menciptakan manusia seutuhnya bagi pembangunan masyarakat Indonesia seutuhnya. Berarti pembangunan nasional sangat tergantung pada potensi sumber daya manusia yang merupakan titik sentral pembangunan nasional, seperti pembelajaran penjasorkes di sekolah konteksnya menjadi penting dalam pembinaan siswa mencapai taraf kebugaran jasmani. Penjas juga mempunyai peranan selain meningkatkan jasmani, pembinaan mental maupun watak, juga penting dalam meningkatkan prestasi olahraga sehingga dapat mengharumkan dan mengangkat harkat dan martabat bangsa agar dapat diakui di tingkat internasional. Dari sekian banyak cabang olahraga, sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak diminati, dikarenakan sepakbola merupakan jenis olahraga permainan, penuh dengan kontak fisik,

lebih banyak variasi baik menyerang maupun bertahan.

Sepakbola adalah jenis permainan bola besar dimainkan di atas lapangan rumput yang rata, berbentuk empat persegi panjang. Sepakbola termasuk dalam permainan beregu yang dimainkan oleh dua buah regu, masing-masing tim terdiri sebelas pemain, dengan tujuan mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menggagalkan serangan lawan untuk menjaga agar gawangnya tidak kemasukan bola. Sepakbola merupakan olahraga permainan yang terangkum dalam materi pokok Pendidikan Jasmani kesehatan dan rekreasi (PJKR). Permainan sepakbola yang diajarkan di Sekolah Dasar Negeri 3 Nangsri Kebakkramat saat ini dilakukan dengan pendekatan bermain, hal ini sesuai dengan perkembangan dan karakteristik siswa Sekolah Dasar. Dari beberapa teknik dasar dalam permainan sepakbola yang diajarkan di SDN 3 Nangsri Kebakkramat salah satunya yaitu dribbling, sepakbola. Berkaitan dengan hal pembelajaran tersebut, maka penelitian ini memfokuskan pada pokok bahasan dribbling pada sepakbola. Karena mendribbling merupakan syarat minimal dalam permainan sepakbola.

Berdasarkan observasi tahap awal, guru Penjasorkes pada 16 oktober 2018 di SD Negeri 3 Nangsri Kebakkramat menyatakan bahwa, pembelajaran menggiring bola sepakbola di SD Negeri 3 Nangsri Kebakkramat belum menunjukkan hasil seperti yang diharapkan. Hal tersebut didukung oleh pencapaian hasil belajar sepakbola yang masih dibawah standar KKM yang telah ditentukan di SD Negeri 3

Nangsri Kebakkramat yaitu 75. Dari 22 siswa kelas V yang terdiri dari siswa laki-laki 10 dan siswa perempuan 12, ketuntasan belajar baru mencapai 31.81% yaitu sebanyak 15 orang siswa yang mendapatkan nilai tuntas. Hal tersebut karena terdapat siswa yang kurang mampu menggiring bola, terlebih-lebih untuk siswa putri yang kadang tidak mampu menggiring tetapi hanya sekedar menendang tanpa memperhitungkan tingkat efektifitas menggiring yang dilakukan. Sedangkan dalam pembelajaran sepakbola, masih ada beberapa siswa yang memiliki kemampuan kurang aktif dan sebagian siswa lainnya memiliki keaktifan yang penuh dan sedang.

Dribbling adalah menendang putus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan menendang bola yaitu kaki bagian luar.

Pembelajaran menggiring bola yang diajarkan guru penjasorkes di SD Negeri 3 Nangsri Kebakkramat masih menggunakan pendekatan drill atau pengulangan-pengulangan yang sifatnya monoton, sehingga terkesan mengajar sama dengan melatih. Dengan drill yang monoton, sebagian siswa kesulitan mengikutinya antara lain karena tidak didukung oleh kemampuannya. Penyajian materi tanpa bermain juga membuat siswa cepat bosan sehingga motivasi belajar menurun dan menimbulkan kesan bahwa pembelajaran sepakbola kurang menarik.

Pembelajaran menggunakan metode *circuit training* melalui *poskillkid* dalam sepakbola merupakan bentuk pembelajaran yang mengaplikasikan teknik salah satunya

teknik dribbling ke dalam suatu permainan atau belajar teknik suatu cabang olahraga yang dikemas dalam bentuk permainan per-pos. Dalam pelaksanaan metode ini siswa belajar teknik dribbling sepak bola yang dikemas dalam bentuk permainan yang menyenangkan di setiap pos. Dengan bermain anak-anak akan dapat mengembangkan fisik, mental, emosional, intelektual dan sosial anak seusia mereka. Naluri bermain dari dalam diri mereka seolah tidak bisa ditekan begitu saja. Bermain merupakan suatu kebutuhan yang tak ubah seperti kebutuhan dasar lainnya, sebagian besar kehidupan anak dihabiskan untuk bermain. Karena itu diharapkan bahwa bermain merupakan wahana anak bermain sambil belajar dan belajar sambil bermain.

Penggunaan media/alat belajar (cara penyampaian materi) yang lazim atau standar untuk ketrampilan dribbling sepakbola, tanpa berinisiatif mengadakan perubahan-perubahan atau modifikasi terhadap alat belajar tersebut juga menjadi kendala pembelajaran sepakbola. Selain itu juga tidak mengadakan modifikasi peraturan-peraturan yang berlaku. Penggunaan bolasepak standar misalnya, banyak siswa yang kesulitan memainkannya, karena berat bola itu akan menyulitkan bagi sebagian besar pemula. Kondisi yang demikian perlu mendapat perhatian dan solusi yang tepat agar siswa dapat melakukan menggiring pada olahraga sepakbola dengan baik.

Metode *circuit training* melalui *poskillkid* merupakan salah cara pembelajaran dribbling sepakbola untuk anak sekolah dasar, karena dengan metode ini anak bisa mengeksplere ketrampilan dalam mendribbling

bola. Dari metode ini diharapkan siswa dapat mengoptimalkan pembelajaran dribbling sepakbola agar dapat lebih baik. Melalui metode circuit training melalui posskillkid anak diberikan kebebasan untuk mengekspresikan kemampuan untuk mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Melalui bermain anak aktif bergerak sehingga akan meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan unsur kompetitif, mengembangkan kerjasama, dan mengembangkan skill.

Untuk mengetahui seberapa maksimal penerapan pendekatan bermain dapat meningkatkan kompetensi ketrampilan dribbling sepakbola, maka peneliti tertarik melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) pada siswa kelas V SD Negeri 3 Nangsri Kebakkramat dengan judul “Upaya Meningkatkan Ketrampilan Dribbling Sepakbola Dengan Metode Circuit Melalui Pembelajaran Posskillkid Pada Siswa Kelas V Tahun Ajaran 2018/2019”.

Persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama meningkatkan ketrampilan menggiring bola melalui pendekatan atau metode permainan. Sedangkan perbedaannya adalah dalam penelitian ini hanya membahas mengenai pendekatan bermain tanpa melihat tingkat kesukaran di tiap pembelajaran dan hanya meningkatkan keaktifan siswa sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti lebih memfokuskan pada meningkatkan hasil belajar menggiring bola dengan metode permainan yang bertahap dan bervariasi.

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian adalah cara yang digunakan oleh penelitian dalam mengumpulkan data penelitiannya (Suharsimi Arikunto, 2010:192).

Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dilaksanakan di SDN 3Nangsri Kebakkramat, Karanganyar.

2. Waktu Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini akan dilaksanakan pada bulan November 2018 sampai dengan Januari 2019. Untuk lebih jelasnya rincian waktu dan jenis kegiatan penelitian.

3. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 3Nangsri Kebakkramat tahun ajaran 2018/2019 yang 22 siswa terdiri 10 siswa putra dan 12siswaputri.

4. Bentuk dan Strategi Penelitian

Bentuk dan strategi yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan teknik dasar dribbling bola, khususnya menggiring bola dan aktivitas belajar dalam pembelajaran bola besar pada siswa kelas V SD NEGERI 3 NANGSRI KEBAKKRAMAT tahun pelajaran 2018/2019 melalui penerapan pendekatan bermain. Adapun setiap tindakan untuk pencapaian tujuan tersebut dirancang dalam satu unit sebagai satu siklus. Setiap siklus terdiri dari empat langkah yang meliputi: perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan,

observasi dan refleksi untuk perencanaan siklus berikutnya.

5. Sumber Data

Sumber data dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini sebagai berikut:

- 1) Siswa sebagai objek penelitian sekaligus untuk memperoleh data tentang hasil belajar ketrampilan dribbling dalam sepak bola.
- 2) Guru sebagai kolaborator, untuk melihat tingkat keberhasilan penerapan metode belajar sirkuit POSSKILKIDD (Pos Kemampuan Anak) dalam pembelajaran teknik dasar menggiring bola di SDN 3Nangsri Kebakkramat tahun ajaran 2018/2019.
- 3) Peneliti, sebagai Observer, untuk mengamati dan menilai tingkat keberhasilan penerapan metode belajar sirkuit POSSKILKIDD (Pos Kemampuan Anak) dalam pembelajaran teknik dasar menggiring bola di SDN 3Nangsri Kebakkramat tahun ajaran 2018/2019.

6. Teknik Sampling

Pada penelitian ini peneliti menggunakan sistem simple random sampling. Teknik penarikan sampel menggunakan metode ini memberikan kesempatan yang sama bagi setiap anggota populasi untuk menjadi sampel penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Kondisi Awal

Sebelum melaksanakan proses penelitian tindakan kelas ini, terlebih dahulu peneliti melakukan kegiatan survey awal untuk mengetahui keadaan nyata yang ada di

lapangan. Hasil kegiatan survey awal tersebut adalah sebagai berikut:

1. Siswa kelas V SD Negeri 3 Nangsri Kebakkramat tahun ajaran 2018/2019, untuk materi sepakbola yang terdapat dalam silabus sudah pernah diajarkan di kelas tersebut seperti yang telah direncanakan dalam silabus tetapi ada kesulitan kesulitan yang dihadapi siswa dalam materi dribbling sehingga keterampilan belum sesuai, oleh karena itu hasil belajar bermain dribbling selama pembelajaran berlangsung masih belum maksimal. Jumlah siswa kelas V SD Negeri 3 Nangsri Kebakkramat terdiri dari 22 siswa terdiri 10 siswa putra dan 12 siswa putri.
2. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan diperoleh informasi bahwa siswa cenderung sulit diatur saat pembelajaran berlangsung. Hal ini dapat dibuktikan oleh peneliti saat melakukan pengamatan secara langsung mengenai keadaan siswa saat di lapangan. Saat mengikuti pembelajaran, siswa menunjukkan sikap seenaknya sendiri, tidak memperhatikan penjelasan guru, tidak memperhatikan pelajaran dengan sepenuhnya, ada yang berbicara dengan teman, ada yang bermain sendiri dengan temannya, bahkan ada yang lari – lari saat di bariskan dan tidak memperhatikan instruksi dari guru.
3. KKM di SDN 3 Nangsri Kebakkramat yaitu 75. Model pembelajaran dribbling sepakbola yang diterapkan masih konvensional dan monoton. Guru

kesulitan menemukan model dan media pembelajaran yang tepat. Model pembelajaran yang monoton atau konvensional mengakibatkan motivasi belajar siswa menurun, sehingga akan berdampak pada rendahnya kemampuan dribbling sepakbola pada siswa. Sebelum melakukan pelaksanaan tindakan maka peneliti dan guru melakukan pengambilan data awal penelitian. Ini dimaksudkan untuk mengetahui kondisi awal keadaan kelas pada materi dribbling sepakbola pada kelas SDN 3 Nangsri Kebakkramat. Adapun deskripsi data yang diambil terdiri dari; kemampuan menggiring bola siswa dan hasil belajar bermain siswa kelas V SD Negeri 3 Nangsri Kebakkramat tahun ajaran 2018/2019. Deskripsi hasil belajar dribbling sepakbola siswa kelas kelas V SD Negeri 3 Nangsri Kebakkramat tahun ajaran 2018/2019 sebelum diberikan tindakan dengan metode circuit melalui pembelajaran posskillkid disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Deskripsi Data Awal Dribbling Sepakbola Sebelum Diberikan Tindakan Melalui Metode *Circuit* Melalui Pembelajaran *Posskillkid*

Rentang Nilai	Ket.	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase
90 – 100	Baik Sekali	Tuntas	0	0%
75 – 89,9	Baik	Tuntas	7	31,82 %

60 – 74,9	Cukup	Tidak Tuntas	15	68,18 %
< 60	Kurang	Tidak Tuntas	0	0%
Jumlah			22	100%

Berdasarkan hasil deskripsi rekapitulasi data awal sebelum diberikan tindakan maka dapat dijelaskan bahwa mayoritas siswa belum menunjukkan hasil yang cukup, dengan prosentase ketuntasan belajar 31,82% atau hanya 7 siswa.

Melalui deskripsi data awal yang telah diperoleh tersebut masing masing aspek menunjukkan kriteria keberhasilan pembelajaran kurang. Maka disusun sebuah tindakan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran materi bermain dribbling sepakbola pada siswa kelas V SD Negeri 3 Nangsri Kebakkramat tahun ajaran 2018/2019, dengan Metode circuit melalui pembelajaran posskillkid. Pelaksanaan tindakan akan dilakukan sebanyak 2 siklus, yang masing masing siklus terdiri atas 4 tahapan, yakni: (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan Tindakan, (3) Observasi dan interpretasi, (4) Analisis dan Refleksi.

B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus

1. Siklus I

Pembelajaran dribbling sepakbola dengan menggunakan Metode circuit melalui pembelajaran posskillkid pada Siklus I adalah pengenalan bermain bola besar dribbling sepakbola, yang meliputi; (1) Mempraktikan gerakan dribbling(menggiring bola) dengan Metode circuit melalui pembelajaran posskillkid Melalui Pembelajaran Posskillkid. Pembelajaran dribbling

sepakbola menggunakan Metode circuit melalui pembelajaran posskillkid pada Siklus I tersebut dilakukan selama 3 kali pertemuan.

2. Rencana Tindakan I

Perencanaan tindakan I dilaksanakan pada hari Selasa 25 Feb 2019, di SD Negeri 3 Nangsri Kebakkramat. Peneliti dan kolaborator (guru penjas yang bersangkutan) mendiskusikan rancangan tindakan yang akan dilakukan dalam proses penelitian ini, seluruh rencana tindakan pada siklus I termuat dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) siklus I. Melalui RPP siklus I tersebut disepakati bahwa pelaksanaan tindakan siklus I diadakan selama tiga kali pertemuan.

Pada siklus I peneliti dan kolaborator merancang rencana pelaksanaan tindakan I sebagai berikut:

- 1) Peneliti bersama kolaborator merancang skenario model pembelajaran melalui Metode circuit melalui pembelajaran posskillkid dan modifikasi peraturan permainan, untuk meningkatkan kemampuan dribbling sepakbola.
- 2) Peneliti dan kolaborator menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dribbling sepakbola dengan Metode circuit melalui pembelajaran posskillkid menggunakan peraturan yang di modifikasi.
- 3) Peneliti dan kolaborator menyiapkan media yang akan digunakan dalam pelaksanaan proses pembelajaran dribbling sepakbola seperti; bola sepak, kun, alat ukur (meteran), peluit.

4) Peneliti dan kolaborator menyusun instrumen penilaian yang akan digunakan yang meliputi instrumen tes dan non tes. Instrumen tes dinilai dari hasil peningkatan kemampuan bermain dribbling sepakbola yang menggunakan Metode circuit melalui pembelajaran posskillkid. Sedangkan instrumen non tes dinilai berdasarkan pedoman observasi yang dilakukan peneliti dengan mengamati sikap siswa selama mengikuti pembelajaran melalui tes yang tercantum dalam RPP.

5) Peneliti dan kolaborator menyusun standar penilaian pada penguasaan dribbling sepakbola dengan Metode circuit melalui pembelajaran posskillkid.

6) Peneliti dan kolaborator menentukan lokasi pelaksanaan tindakan, yaitu di lapangan yakni halaman sekolah SD Negeri 3 Nangsri Kebakkramat.

3. Pelaksanaan Tindakan I

Tindakan I dilaksanakan selama dua kali pertemuan, selama dua minggu yaitu pada setiap hari Selasa, 25 Maret 2019, 1 April 2019, di halaman sekolah SD Negeri 3 Nangsri Kebakkramat. Masing-masing pertemuan dilaksanakan selama 3 x 35 menit yang dilaksanakan pada pukul 07.00 WIB. Sesuai dengan RPP pada siklus I, pembelajaran ini dilakukan oleh peneliti dan kolaborator sekaligus melakukan observasi terhadap proses pembelajaran.

Materi yang disampaikan pada pelaksanaan tindakan I, pertemuan pertama (25, Maret 2019) adalah

mempraktikkan gerakan dribbling (menggiring bola) dengan metode circuit melalui pembelajaran posskillkid. Urutan pelaksanaan tindakan tersebut adalah sebagai berikut:

- 1) Peneliti dan kolaborator menyiapkan siswa, berdoa, presensi, memberikan motivasi dan penjelasan materi dribbling (menggiring bola) dengan Metode circuit melalui pembelajaran posskillkid.
- 2) Peneliti dan kolaborator menyampaikan motivasi dan tujuan pembelajaran, serta kompetensi dan indikator yang harus dicapai siswa.
- 3) Peneliti dan kolaborator memberikan pemanasan dalam bentuk permainan.
- 4) Peneliti dan kolaborator mengumpulkan siswa dan memberikan arahan game dribbling sepakbola menggunakan Metode circuit melalui pembelajaran posskillkid.
- 5) Siswa mempraktikkan game dribbling sepakbola yang menggunakan metode circuit melalui pembelajaran posskillkid.
- 6) Siswa diminta melakukan game dribbling sepakbola “dribble tag” dan “twister”.
- 7) Peneliti dan kolaborator memberikan bimbingan dan evaluasi kepada siswa tentang gerakan manipulatif yang dilakukannya.
- 8) Peneliti dan kolaborator mengumpulkan siswa untuk

berdiskusi tentang materi yang dilakukan, dan siswa berkumpul dan menjawab pertanyaan.

- 9) Peneliti dan kolaborator menyampaikan materi kedua yakni melakukan game “lotto” dan “tyrannosaurus”. Kemudian setelah ada aba-aba dari guru siswa memperhatikan permainan.
- 10) Peneliti dan kolaborator memberikan bimbingan dan evaluasi kepada siswa tentang gerakan dribbling menggunakan metode circuit melalui pembelajaran posskillkid yang dilakukannya.
- 11) Peneliti dan kolaborator mengumpulkan siswa untuk berdiskusi tentang materi yang dilakukan, dan siswa berkumpul dan menjawab pertanyaan.
- 12) Guru mengumpulkan siswa dan berdiskusi tentang materi yang dilakukan, dan siswa berkumpul dan menjawab pertanyaan.
- 13) Evaluasi pelaksanaan pembelajaran dan mengoreksi kesalahan-kesalahan yang terjadi selama pembelajaran.
- 14) Diakhir pertemuan peneliti dan kolaborator memberikan evaluasi terhadap pelaksanaan tugas yang telah dilakukan siswa dan memberikan kesempatan kepada siswa untuk menanyakan kesulitan – kesulitan yang dihadapi. Kemudian memberikan informasi mengenai

materi yang akan disampaikan minggu depan.

- 15) Pelajaran di akhiri dengan berdoa dan siswa di bubarkan untuk selanjutnya mengikuti pelajaran selanjutnya.

Materi pada pelaksanaan tindakan I, pertemuan ke dua (1 April 2016) adalah mengulangi materi pada pertemuan pertama. Hal tersebut untuk meningkatkan kemampuan dan akurasi teknik dasar siswa. Selama proses pembelajaran berlangsung peneliti dan kolaborator melakukan pengamatan dan penilaian terhadap aktivitas dan gerakan-gerakan setiap siswa yang terkait materi game dribbling sepakbola. Urutan pelaksanaannya sebagai berikut:

- 1) Peneliti dan kolaborator menyiapkan siswa dengan kumpul dan presensi kehadiran siswa, serta memulai pembelajaran dengan berdoa.
- 2) Peneliti dan kolaborator menyampaikan motivasi dan tujuan pembelajaran, serta kompetensi dan indikator yang harus dicapai siswa.
- 3) Peneliti dan kolaborator melanjutkan dengan pemanasan serta peregangan otot – otot sebelum masuk ke inti materi.
- 4) Peneliti dan kolaborator memberikan pemanasan dalam bentuk permainan Kejar Jongkok. 1 siswa menjadi pengejar, siswa yang lain dikejar. Siswa yang berhasil disentuh pengejar harus menggantikan menjadi pengejar. Siswa yang dikejar bisa berlindung dengan cara jongkok.

- 5) Peneliti dan kolaborator memulai pembelajaran dengan mengulang materi yang telah disampaikan pada pertemuan sebelumnya dengan metode circuit melalui pembelajaran posskillkid.
- 6) Siswa mempraktikkan game dribbling sepakbola yang menggunakan metode circuit melalui pembelajaran posskillkid.
- 7) Siswa diminta melakukan game dribbling sepakbola “dribble tag” dan “twister”.
- 8) Peneliti dan kolaborator memberikan bimbingan dan evaluasi kepada siswa tentang dribbling menggunakan metode circuit melalui pembelajaran posskillkid yang dilakukannya.
- 9) Peneliti dan kolaborator mengumpulkan siswa untuk berdiskusi tentang materi yang dilakukan, dan siswa berkumpul dan menjawab pertanyaan.
- 10) Peneliti dan kolaborator menyampaikan materi kedua yakni melakukan game “lotto” dan “tyranosaurus”. Kemudian setelah ada aba-aba dari guru siswa memperhatikan permainan.
- 11) Peneliti dan kolaborator memberikan bimbingan dan evaluasi kepada siswa tentang gerakan dribbling menggunakan metode circuit melalui pembelajaran posskillkid yang dilakukannya.
- 12) Guru mengumpulkan siswa dan berdiskusi tentang materi yang dilakukan, dan siswa berkumpul dan menjawab pertanyaan.
- 13) Evaluasi pelaksanaan pembelajaran dan mengoreksi kesalahan-kesalahan yang terjadi selama pembelajaran.

- 14) Diakhir pertemuan peneliti dan kolabolator memberikan evaluasi terhadap pelaksanaan tugas yang telah dilakukan siswa dan memberikan kesempatan kepada siswa untuk menanyakan kesulitan – kesulitan yang dihadapi. Kemudian memberikan informasi mengenai materi yang akan disampaikan minggu depan.
- 15) Pelajaran di akhiri dengan berdoa dan siswa di bubarkan untuk selanjutnya mengikuti pelajaran selanjutnya.

REFERENSI

- Koger, R. (2007). *Latihan Dasar Handal Sepak Bola Remaja*. Klaten: Saka Mitra Kompetensi.
- Kristiyanto, A. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani & Kepeleatihan Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Kurniadi, D. & Prapanca, S. (2010). *Penjasorkes Untuk SD/MI Kelas VI*. Jakarta : Kemendiknas
- Luxbacher Joseph, A. (2004). *Sepakbola Langkah Langkah Menuju Sukses*. Jakarta : PT. Raya Grafindo Persada.
- Furqon, M. 1995. *Teori Umum Latihan*. Surakarta. Pusat Penelitian dan Pengembangan Keolahragaan (PUSLITBANG) UNS.
- Mielke, D. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Pedoman Penulisan Skripsi*. (2012). FKIP UNS. Surakarta : Sebelas Maret University Press
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
- 1998. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Pendidikan Tinggi P2LPTK
- Syarifudin, A. & Muhadi. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Soekatamsi. (2000). *Teori Dan Praktek Sepak Bola I*. Surakarta: Departemen Pendidikandan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Sport New Zealand* (2012). *Fundamental Movement Skill*.
- Waluyo.(2013). *Teknologi Pendidikan dalam Penjas*. Surakarta: Cakrawala Media.
- Rahyubi, H. (2012). *Teori-teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik Cetakan I*. Bandung :Nusa Media.