

# PENGARUH PENDEKATAN BERMAIN SIRKUIT TERHADAP HASIL BELAJAR *DRIBBLING* SEPAK BOLA PADA SISWI SMP

Aulia Rahman, Mimi Haetami, Andika Triansyah

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Untan Pontianak

Email : [Rahmannesta18@gmail.com](mailto:Rahmannesta18@gmail.com)

## **Abstract**

*As the problem of this research is there have influences of circuit play approach in learning of dribbling soccer of student at class VIII SMP Negeri 3 Sungai Raya?. The purpose of this study is to determine the effect of circuit play approach in learning dribbling soccer to schoolgirls syudent in SMP Negeri 3 Sungai Raya. The population of this research is class VIII there are counted 8 classes, which class amounted to 121 students. Technique of sampling in this research is using purposive sampling technique, which are 66 students as an experimental class. The method is this research is used experiment research with pre-experimental design. The data analysis was done by computerization and analysis by using t-test. Based on the result of t-test in experimental class, p value  $0,000 < 0,05$  then  $H_0$  is rejected ( $H_a$  accepted) means that there are had influences of playing circuit approach to the learning result of dribbling soccer on garde VIII students of SMP Negeri 3 Sungai Raya, with the value among pre-test and post-test is 24.56.*

**Keywords:** *Playing, Learning Outcomes, Dribbling.*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan adalah proses terus menerus dari penyesuaian yang lebih tinggi bagi manusia yang telah berkembang secara fisik dan mental, yang bebas dan sadar kepada tuhan. Pendidikan dapat terus berlangsung selama manusia itu hidup. . Hakekatnya pendidikan itu merupakan suatu proses yang terus berlangsung secara terus menerus dalam situasi lingkungan yang berbeda. Perbedaan itu pada akhirnya akan memberikan pengaruh pada tingkah laku dan pengembangan diri dan kepribadian seseorang, dengan kata lain bahwa proses pengembangan diri dan kepribadian seseorang dipengaruhi oleh situasi atau lingkungan pendidikan yang ada disekitarnya. Undang-undang Sisdiknas nomor 20 tahun 2003 (Agus N. Cahyo 2013: 18) “pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat bangsa dan negara”. Redja Mudyahardjo (2001: 12), berpendapat bahwa “tujuan pendidikan merupakan perpaduan tujuan-tujuan pendidikan yang bersifat pengembangan kemampuan-kemampuan pribadi secara optimal dengan tujuan-tujuan sosial yang

bersifat manusia seutuhnya yang dapat memainkan peranannya sebagai warga dalam berbagai lingkungan persekutuan hidup dalam kelompok sosial”.

Pendidikan jasmani dikembangkan disekolah-sekolah, baik dari tingkat Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, serta Sekolah Menengah Atas. Jadi, pengembangan pembelajaran penjas sangat erat kaitannya dengan kemampuan seseorang dalam melakukan aktifitas jasmani. Sekolah merupakan suatu tempat dimana berfungsi sebagai tempat untuk memperoleh pendidikan yang formal. SMP Negeri 3 Sungai Raya merupakan salah satu sekolah yang berada di Kabupaten Kubu Raya yang menyelenggarakan pendidikan. Pendidikan jasmani salah satu pelajaran yang paling disukai siswa-siswi di sekolah tersebut. Pendidikan jasmani bukan untuk mendapat prestasi atau kompetisi, namun pendidikan jasmani dilaksanakan untuk meningkatkan kualitas gerak yang meliputi motorik halus atau motorik kasar. Motorik halus berkaitan dengan kemampuan peserta didik untuk melakukan aktifitas seperti menulis, melukis atau memegang alat tulis.

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neomuskuler, perseptual, kognitif,

sosial dan emosional, dengan fokus pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani. Pendidikan jasmani bukan untuk mendapat prestasi atau kompetisi, namun pendidikan jasmani dilaksanakan untuk meningkatkan kualitas gerak yang meliputi motorik halus atau motorik kasar.

Sepak bola merupakan cabang olahraga permainan yang tergolong dalam sepak bola besar. Dimana sepak bola terkenal dengan populer diseluruh dunia. Demikian juga di Indonesia, sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari dan berkembang dengan pesat dikalangan masyarakat. Dunia olahraga juga tidak ingin ketinggalan dalam memecahkan masalah-masalah dengan menggunakan ilmu pengetahuan dan teknologi. Di antaranya adalah meningkatkan prestasi seseorang dalam cabang olahraga tertentu. Makin tinggi prestasi yang dicapai seseorang, maka semakin tinggi penghargaan yang akan diberikan. Begitu juga dalam permainan sepak bola semakin terampil seseorang dalam bermain sepak bola semakin tinggi penghargaan yang diberikan. Menurut Agus Salim (2007: 10) sepak bola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki. Tujuan utamanya dari permainan ini adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan.

Teknik *dribbling* bola selalu digunakan selain menendang bola. Seorang dapat bermain dengan terampil tanpa mempunyai kemampuan menggiring bola yang baik. Dalam membentuk dan menciptakan pemain yang tangguh dan handal memerlukan usaha tertentu, usaha ini meliputi persiapan fisik, teknik, taktik dan psikis (mental) yang tersusun dan terprogram. Menurut Lingling Usli W, dkk (2008: 51) mendefinisikan *dribbling* bola adalah upaya mendorong bola secara terputus-putus dengan posisi bola tidak jauh dari kaki kita sambil berlari untuk mencapai tujuan tertentu. Berdasarkan alasan yang telah dikemukakan di atas, penulis menyimpulkan bahwa bermain merupakan aktifitas yang menyenangkan oleh karena itu pendekatan

bermain ini ditunjukkan untuk menghindari terjadinya kejenuhan dalam proses belajar mengajar dengan *dribbling* bola. Oleh karena itu, berdasarkan pemikiran di atas maka penelitian ini mengambil judul “pengaruh pendekatan bermain sirkuit terhadap hasil belajar *dribbling* sepak bola pada siswi kelas VIII di SMP Negeri 3 Sungai Raya.”

Belajar adalah modifikasi atau memperteguh kelakuan melalui pengalaman (*learning is defined as the modification or strengthening of behavior through experiencing*). Menurut pengertian ini, belajar merupakan suatu proses, suatu kegiatan dan bukan suatu hasil atau tujuan. Belajar bukan hanya mengingat, akan tetapi lebih luas dari itu, yakni mengalami. Hasil belajar bukan suatu penugasan hasil latihan melainkan pengubahan kelakuan (Hamalik, 2004: 27). Menurut Slameto (2010: 2) “belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya”. Dan menurut Azhar Arsyad (2011: 1) “belajar adalah suatu proses yang kompleks yang terjadi pada diri setiap orang sepanjang hidupnya”. Menurut Dimiyati dan Mudjiono (2013: 20) “hasil belajar merupakan suatu puncak proses belajar”. Menurut Husdarta dan Saputra (2013: 2) “belajar adalah proses perubahan tingkah laku sebagai akibat adanya interaksi antara individu dengan lingkungannya”. Sedangkan menurut Asri Budiningsih (2005: 20) “belajar adalah perubahan tingkah laku sebagai akibat dari adanya interaksi antara stimulus dan respon. Dengan kata lain, belajar merupakan bentuk perubahan yang dialami siswa dalam hal kemampuannya untuk bertingkah laku dengan cara yang baru sebagai hasil interaksi antara stimulus dan respon”. Dan menurut Rusmono (2014: 10) “hasil belajar adalah perubahan perilaku individu yang meliputi ranah kognitif, afektif, dan psikomotor”. Sejalan dengan mendapat sebelumnya Rusli Lutan menyatakan bahwa (2001: 15) “tujuan belajar ialah menghasilkan perubahan perilaku yang melekat”.

Hasil belajar dapat di jelaskan dengan memahami dua kata yang membentuknya, yaitu “hasil” dan “belajar”. Pengertian hasil (*product*)

menunjuk pada suatu perolehan akibat dilakukannya suatu aktivitas atau proses yang mengakibatkan berubahnya input secara fungsional. Hasil produksi adalah perolehan yang didapatkan karena adanya kegiatan mengubah bahan (*raw materials*) menjadi barang jadi (*finished goods*). Hasil belajar adalah perubahan yang mengakibatkan manusia berubah dalam sikap dan tingkah lakunya (Winkel dalam purwanto 2014: 44-45).

Olahraga sepak bola merupakan salah satu permainan olahraga yang sangat populer di dunia saat ini. Baik dari anak-anak yang usianya masih muda maupun orang dewasa yang mengenal dan memainkannya. Menurut Rachmat Fadillah (2009: 1) Sepak bola adalah suatu permainan yang dilansungkan dalam sebuah lapangan yang berbentuk persegi panjang dan terdiri dari dua tim yang saling berhadapan. Tujuannya adalah untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, dan berusaha menjaga gawangnya agar tidak kebobolan dari lawan. Sedangkan menurut Zidane Muhdhor Al-Hadiqie (2013: 8) Sepak bola adalah suatu permainan yang dilansungkan dalam sebuah lapangan berbentuk persegi panjang dan terdiri dari dua tim yang saling berhadapan. Tujuannya adalah untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, dan berusaha menjaga gawangnya agar tidak kebobolan oleh lawan.

Menurut Wahjoedi (2001: 21), "Pendekatan bermain adalah pembelajaran yang diberikan dalam bentuk atau situasi permainan". Sedangkan menurut Yoyo Bahagia dan Adang Suherman (2000: 35) ," Strategi pembelajaran permainan berbeda dengan strategi pembelajaran *skill*, namun bisa dipastikan bahwa keduanya harus melibatkan modifikasi atau pengembangan agar sesuai dengan prinsip DAP (*Developmentally Appropriate* ) dan *body scalling* (ukuran fisik termasuk kemampuan fisik). dengan hawanya yang segar dan bersih. Bermain adalah suatu kenyataan bahwa anak-anak sering melakukannya. Hasrat bermain mudah diketahui bila diamati anak-anak yang sedang berkumpul dan bermain. Bermain sudah merupakan dunia anak. Permainan yang sering dilakukan pada anak ialah bermain bebas menurut kesepakatan mereka saja, namun ada pula yang sudah terkait pada peraturan-

peraturan. Jika seandainya peraturan tidak ditaati lagi, maka mereka memutuskan untuk mengakhiri permainan. Sebagai seorang guru pendidikan jasmani seharusnya memahami hal ini serta membuat peraturan-peraturan yang disesuaikan dengan karakteristik anak (J. Matakupan 2002: 108). Menurut Lawrence Jacks (dalam Soetoto Pontjopoetro 2002: 1.4) bahwa "kepentingan, bermain juga terletak pada sifat atau unsur perangsang terhadap keinginan belajar atau pendidikan". Dan menurut teori relaksasi dari Pitrick (dalam Soetoto Pontjopoetro 2002: 1.8) bahwa "bermain adalah menyenangkan dan dilakukan karena ingin bermain. Bermain adalah cara untuk melepaskan diri dari segala beban kehidupan dan segala macam paksaan. Bermain menimbulkan kepuasan, menghilangkan ketegangan dan tekanan yang ada pada diri pribadi.

Manfaat dari bermain adalah pembelajaran yang dikonsep untuk meningkatkan tumbuh kembang anak serta memberikan rasa senang agar suatu proses perkembangan tumbuh dengan sesuai prinsipnya. Pendidikan jasmani bukan hanya sekedar gerak yang harus menekankan pada kebenaran gerak, tetapi kemauan serta antusias siswa dalam proses pembelajaran. J.Matakupan (2002: 48-49) mendefinisikan bahwa "peranan bermain diperukan agar siswa dapat mengikuti serta antusias dalam pembelajaran, karena peranan bermain merupakan bagian dari hidup, bermain merupakan jati diri, mendapat lingkungan baru, kebebasan, keamanan, kegembiraan, menjalin hubungan, unggul, ritmik serta anggun".

Sirkuit training adalah kegiatan yang terdiri dari serangkaian bentuk latihan yang dilakukan sekaligus dengan diselangi waktu istirahat yang diatur, hanya saja dalam bermain bentuk sirkuit setiap kegiatan atau pos akan memunculkan latihan yang berisikan unsur-unsur bermain sehingga para siswi diharapkan tidak merasa sedang melakukan sirkuit *training* melainkan sedang bermain bersama teman-temannya. Menurut Prabowo Sunarto 2011 (dalam [http://sunarto prabowo, eprints.uns.ac.id](http://sunarto_prabowo_eprints.uns.ac.id)), "pendekatan bermain sirkuit merupakan bentuk pengajaran yang berisikan permainan di masing-masing pos dan dilaksanakan secara sirkuit atau

rotasi". Adapun macam-macam teknik dasar *dribbling* dalam permainan sepak bola yang akan diajarkan melalui pendekatan bermain sirkuit terdiri dari : 1. *dribbling* lurus, 2. *dribbling* zig-zag, 3. *dribbling* dengan rintangan meloncati kun, 4. *mendribbling* bola dengan rute segitiga terbalik.

Menurut Joseph A. Luxbacher (2011: 47), "penggiringan bola dalam sepak bola memiliki fungsi yang sama dengan bola basket yaitu memungkinkan anda untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan". Permainan sepak bola yang modern adalah pemain dapat menguasai teknik *mendribbling* bola dengan baik. Hal ini sejalan dengan pendapat Sukatamsi (1984: 158), "sepak bola modern dilakukan dengan keterampilan lari dan operan bola dilakukan dengan gerakan yang sederhana, dengan kecepatan dan ketepatan". Kegunaan teknik menggiring bola seperti yang diungkapkan Sukatamsi (1984: 158), "untuk melewati lawan, untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat, untuk menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman". Dengan demikian dapat dikatakan *dribbling* merupakan salah satu karakteristik yang paling berpengaruh besar dalam permainan sepak bola. Pemain yang tidak dapat melakukan *dribbling* dengan baik akan merugikan tim, karena sulit untuk melewati lawan dan menciptakan peluang gol.

Teknik dasar *dribbling* bola merupakan satu karakteristik yang sangat penting dalam permainan sepak bola. Untuk mendapatkan hasil yang baik, peserta didik harus melalui sebuah proses pembelajaran yang baik. Masalah yang sering terjadi pada saat melakukan *dribbling* adalah peserta didik tidak mampu dan takut untuk melakukan gerakan tersebut. Untuk mengatasi masalah tersebut maka digunakan model pembelajaran melalui pendekatan bermain. Pendekatan bermain diberikan pada peserta didik dengan tujuan agar peserta didik menjadi lebih aktif dan melalui proses pembelajaran yang telah terancang dalam pendekatan bermain peserta didik diharapkan dapat menunjukkan hasil yang maksimal.

Pendekatan bermain yang diberikan berupa proses pembelajaran yang dilakukan peserta didik dengan membentuk beberapa kelompok, kemudian di berikan materi yang sama pada setiap kelompok. Tujuan belajar dengan berkelompok adalah agar peserta didik lebih mudah dalam proses pembelajaran karena terjadi kerja sama dan interaksi dengan teman-temannya.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Metode penelitian eksperimen dilakukan pada kondisi yang alamiah. Dalam penelitian eksperimen ada perlakuan (*treatment*), sedangkan dalam penelitian naturalistik tidak ada perlakuan. (Sugiyono 2014:107) metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Menurut Sugiyono (2014: 108-110) mengungkapkan ada empat bentuk penelitian yang dapat digunakan berdasarkan metode eksperimen, yaitu: (1) *pre-experimental design (nondesign)* ; (2) *True experimental design* ; (3) *Factorial design* ; (4) *Quasi experimental design*.

Menurut Sugiyono (2012: 74 ) dikatakan *pre experimental*, penelitian dimana masih dapat variabel luar ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel *dependen* bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel independen. Hal ini dapat terjadi karena tidak adanya variabel kontrol dan sampel tidak dipilih secara random. Menurut Sugiyono (2010: 110), "Bentuk *Pre Eksperimental Design* ada beberapa macam yaitu: *One-shot Case Study*, *One-Grup Pretest-Posttest Design*, *One Grup Pretest Design*, dan *Intact-Group Comparison*.

Menurut (Sugiyono, 2009: 80) mengatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Menurut (Sugiyono, 2009: 80) mengatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik

kesimpulan. Sugiyono (2009: 80) mengatakan bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dapat didefinisikan sebagian anggota populasi yang dipilih dengan menggunakan prosedur tertentu sehingga diharapkan dapat mewakili populasi. (Supangat 2007: 4) menyatakan bahwa sampel adalah bagian dari populasi, untuk dijadikan sebagai bahan penelaahan dengan harapan contoh yang diambil dari populasi dapat mewakili terhadap populasinya. Sama halnya dengan pendapat Ahmad Tazen dan Suyitno (2006: 52), bahwa “Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang memiliki oleh populasi tersebut”. Dari pengertian yang dimaksud dengan sampel dalam penelitian ini adalah sebagian individu yang mempunyai sifat yang sama untuk diselidiki dan dapat diwakili seluruh populasi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2014: 124).

Sampel yang digunakan dalam penelitian adalah siswi kelas VIII SMP Negeri 3 Sungai raya. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu berjumlah 66 orang sebagai kelas eksperimen. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan bentuk *pre-experimental design*. Adapun pertimbangan dalam penelitian ini adalah : (1) Rendahnya hasil belajar siswi, (2) Kurang memahami teknik dasar *dribbling* sepak bola, (3) Kurangnya keseriusan siswi dalam mengikuti pembelajaran *dribbling* pada sepak bola.

Adapun peralatan yang digunakan dalam penelitian ini diantara lain sebagai berikut: (1) bola kaki; (2) Kun; (3) lapangan datar; (4) pluit; (5) alat tulis; (6) *Stopwatch*; (7) kamera.

Adapun penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 28 Februari sampai dengan 7 Maret 2017. Pukul 14.30 sampai selesai di lapangan SMP Negeri 3 Sungai Raya. Dalam penelitian ini teknik yang digunakan dalam pengumpulan data adalah tes dan pengukuran. Tes merupakan salah satu alat untuk melakukan pengukuran, yaitu untuk mengumpulkan informasi karakteristik suatu objek. Menurut Widodo (2008: 53), “tes merupakan salah satu cara untuk mengumpulkan data sampel penelitian”.

Data adalah bentuk yang dapat diartikan sebagai informasi yang diterima yang bentuknya dapat berupa, angka, kata-kata, atau dalam bentuk lisan dan tulisan lainnya. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan dalam memperoleh data, diantaranya data yang diperoleh secara langsung (primer), dan data yang diperoleh secara tidak langsung (sekunder). Koleksi data adalah merupakan tahapan yang paling penting dalam pelaksanaan penelitian, karena hanya dengan mendapatkan data yang tepat maka proses penelitian akan berlangsung dengan baik (Supangat 2011:02).

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Pelaksanaan dalam penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 3 Sungai Raya. Tujuan dalam pelaksanaan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar sepak bola *dribbling*. Pengolahan data hasil penelitian berdasarkan hasil tes yang telah dilakukan terhadap hasil belajar yang dimiliki siswi dengan analisis uji pengaruh. Hasil analisis data dibandingkan dan diambil kesimpulan untuk mengetahui hasil penelitian sebagai dari masalah penelitian. Berdasarkan hasil penelitian, adapun data yang diperoleh adalah sebagai berikut :

### Deskripsi Data Penelitian

Berikut ini adalah gambaran hasil pengolahan data yang telah dilakukan dari hasil penelitian yang dilakukan baik tes awal (*pretest*) maupun tes akhir (*posttest*).

#### a. Hasil *Pretest*

Adapun deskripsi data hasil *pretest* dapat dilihat pada tabel 4.1 sebagai berikut :

**Tabel 1**  
**Deskripsi Data *Pretest***

Rata-rata	Skor Terendah	Skor Tertinggi	Simpangan Baku
34,23	9	72	16,49

( Sumber : Pengolahan Data )

Adapun deskripsi data penelitian berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan hasil belajar siswi yang terdiri dari 66 sampel maka diperoleh hasil untuk rata-rata 34,23, skor terendah 9, skor tertinggi 72, dengan simpangan baku 16,49

b. Hasil *Posttest*

Adapun deskripsi data hasil *posttest* dapat dilihat pada tabel 4.2 sebagai berikut :

**Tabel 2**  
**Deskripsi Data *Posttest***

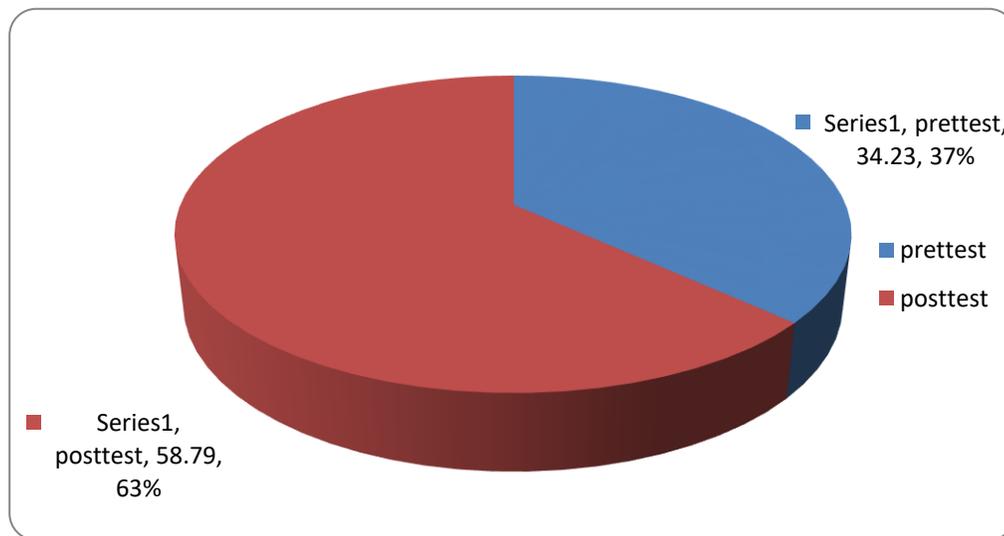
Rata-rata	Skor Terendah	Skor Tertinggi	Simpangan Baku
58,79	18	100	17,98

( Sumber : Pengolahan Data )

Adapun deskripsi data penelitian berdasarkan table 4.2 menunjukkan hasil belajar peserta didik yang terdiri dari 66

sampel maka diperoleh hasil rata-rata 58,79, skor terendah 18, skor tertinggi 100, dengan simpangan baku 17,98.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif data *pretest* dan *posttest* pada tabel 4.1 dan 4.2 maka didapat hasil rata-rata belajar *dribbling* sepak bola siswi pada *pretest* adalah 34,23, sedangkan pada *posttest* adalah 58,79. Adapun grafik histogram hasil rata-rata *pretest* dan *posttest* dapat digambarkan sebagai berikut :



**Diagram 1**  
**Nilai Pretest dan Posttest**

**Analisis Data Penelitian**

Syarat sebelum menguji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan pengujian prasyarat analisis. Adapun pengujian prasyarat analisis dilakukan dengan :

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal atau tidaknya data dalam penelitian. Uji normalitas dilakukan dengan melihat perbandingan nilai signifikansi dari setiap variabel yang tertera dalam kolom Kolmogorov-Smirnov menggunakan SPSS versi 20. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, maka didapatkan hasil pada tabel 4.3 sebagai berikut :

**Tabel 3**  
**Hasil Uji Normalitas**

Indikator	Signifikansi	Keterangan
Pretest	0,051 > 0.05	Normal
Posttest	0,058 > 0.05	Normal

( Sumber : Pengolahan Data )

Berdasarkan hasil tabel 4.3 tersebut terlihat nilai signifikansi *pretest* dan *posttest* tiap indikator lebih besar dari 0.05, maka dapat disimpulkan data tersebut berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas dilakukan untuk mengetahui homogen atau tidaknya data dalam penelitian. Uji homogenitas dilakukan dengan

melihat perbandingan nilai signifikansi dari setiap variabel yang tertera dalam kolom *signifikan tes of homogeneity* menggunakan SPSS versi 20. Adapun hasil uji homogenitas yang telah dilakukan dapat dilihat pada tabel 4.4 sebagai berikut:

**Tabel 4**  
**Data Hasil Uji Homogenitas**

<i>Pretest dan Posttest</i>	Signifikansi	Keterangan
Kelas Eksperimen	0,410 > 0,05	Homogen

( Sumber : Pengolahan Data )

Berdasarkan hasil tabel 4.4 tersebut terlihat nilai signifikansi tiap variabel lebih besar dari 0.05, maka dapat disimpulkan data tersebut berdistribusi homogen.

c. Uji pengaruh

Adapun uji pengaruh yang dilakukan apakah hipotesis yang diajukan diterima atau ditolak yaitu dengan menggunakan analisi *uji-t*. Berdasarkan hasil penghitungan melalui pengaplikasian rumus *uji-t* didapatkan data pada tabel 4.8 sebagai berikut :

**Tabel 5**  
**Data Hasil Uji T-tes antara *Pretest* dan *Posttest***

Kelas	Uraian	Mean	Selisih Nilai Mean	d	P value	Ket
Eksperimen	<i>Pretest</i>	34,23	24,56	6	0,000	Signifikan
	<i>Posttest</i>	58,79				

( Sumber : Pengolahan Data )

Berdasarkan data pada tabel 4.5 maka terlihat bahwa terjadi perubahan nilai sesudah. Pada kelas eksperimen terlihat bahwa terjadi perubahan dengan selisih nilai mean pada *pretest* dan *posttest* sebesar 24,56 dengan nilai *p value* 0,000 < 0,05 maka  $H_0$  ditolak ( $H_a$  diterima) artinya ada peningkatan yang signifikan

terhadap hasil belajar *dribbling* sepak bola pada siswi kelas VIII SMPN 3 Sungai Raya.

**Pembahasan Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian *eksperiment* untuk meningkatkan hasil belajar yang dimiliki siswi yaitu materi *dribbling* dalam pembelajaran sepak bola dengan menggunakan proses pembelajaran pendekatan bermain sirkuit yang dilakukan pada siswi kelas VIII SMPN 3 Sungai Raya. Pendekatan bermain sirkuit yang dimaksud adalah dimana siswi sebelum melakukan pembelajaran inti, siswi merasakan bergembira ataupun senang, melalui bermain ini, siswi dapat serius dalam melaksanakan pembelajaran yang diberikan oleh guru, dengan pendekatan bermain sirkuit ini dapat meningkatkan hasil belajar siswi terhadap materi *dribbling* karena dengan pendekatan bermain sirkuit, siswi merasakan senang dalam mengikuti pembelajaran.

Adapun manfaat bermain sebagai berikut :  
1) Manfaat bermain untuk perkembangan aspek fisik, 2) Manfaat bermain untuk perkembangan aspek motorik kasar dan motorik halus, 3) Manfaat bermain untuk perkembangan aspek sosial, 4) Manfaat bermain untuk perkembangan aspek kepribadian, 5) Manfaat bermain untuk perkembangan aspek kognisi, 6) Manfaat bermain untuk mengasah ketajaman penginderaan, 7) Manfaat bermain untuk mengembangkan keterampilan olahraga dan seni, 8) Pemanfaat bermain sebagai intervensik.

Pada penelitian ini, proses penelitian dilakukan dengan melihat kemampuan dasar siswi melalui tes awal (*pretest*) selanjutnya diberikan proses pembelajaran pada materi *dribbling* dengan menggunakan pendekatan bermain sirkuit. Proses pembelajaran atau *treatment* dilakukan dengan pembelajaran di sore hari, dan disesuaikan dengan jam pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sebanyak 7 (tujuh) kali pertemuan dengan 1(satu) kali *pretest*, 5 (lima) kali *treatment*, yaitu dengan *frekuensi* setiap hari selama 5 (lima) hari dan setiap pertemuan diadakan evaluasi atau tes kecil. Hal ini dikarenakan siswi mengalami peningkatan yang signifikan dipertemuan ke 6 (enam). Maka dari itu, dipertemuan ke 7 (tujuh) melakukan tes akhir yaitu *posttest*. Tes akhir bertujuan untuk membandingkan kemampuan

awal dan kemampuan akhir setelah pembelajaran, dari semua pertemuan sebanyak 7 kali.

Berdasarkan hasil penelitian Pengaruh Pendekatan Bermain Sirkuit Terhadap Hasil Belajar *Dribbling* Sepak Bola Pada siswi Kelas VIII SMP Negeri 3 Sungai Raya yang signifikan. Hasil belajar *dribbling* sepak bola pada *pretest* 34,23%, sedangkan pada *posttest* 58,98% dengan persentase peningkatan pembelajaran sepak bola *dribbling* sebesar 24,56%. Peningkatan tersebut merupakan pengaruh dari proses pembelajaran sepak bola *dribbling* yang dilakukan.

Hasil perhitungan uji t-tes dengan menggunakan SPSS Versi 20 untuk pembelajaran *dribbling* sepak bola memiliki nilai  $p\text{ value} = 0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak ( $H_a$  diterima), artinya terdapat peningkatan yang signifikan dari kegiatan *pretest* dan *posttest* karena pengaruh pendekatan bermain sirkuit terhadap hasil belajar *dribbling* sepak bola pada siswi kelas VIII SMP Negeri 3 Sungai Raya.

Penelitian ini ada beberapa hal yang menjadi kendala, seperti kurang tertibnya siswi pada proses pembelajaran di lapangan dan jumlah bola dan kun yang kurang. Meskipun demikian, peneliti dapat mengatasi masalah-masalah tersebut, sehingga penelitian dapat berjalan dengan baik.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Adapun kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan baik test awal maupun test akhir sebagai hasil dari penelitian, maka didapat bahwa pada test awal sebelum diberi perlakuan melalui pembelajaran, rata-rata hasil belajar *dribbling* sepak bola pada siswi kelas VIII SMP Negeri 3 Sungai Raya, yaitu rata-rata test awal 34,23 dan test rata-rata test akhir 58,79 dengan persentase peningkatan adalah sebesar 24,56%. Berdasarkan data tersebut adanya pengaruh Pendekatan Bermain Sirkuit Terhadap Hasil Belajar *Dribbling* Sepak Bola Pada Siswi Kelas VIII SMP Negeri 3 Sungai Raya.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian di SMP Negeri 3 Sungai Raya, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut: (1) Upaya peningkatan hasil belajar siswi diharapkan membuat rancangan dalam menyusun strategi pembelajaran yang dapat mengoptimalkan hasil belajar siswi salah satunya adalah metode pendekatan bermain sirkuit. (2) Untuk mengoptimalkan secara maksimal selain dengan metode pembelajaran yang dirancang proses pemberian motivasi pada peserta didik juga memiliki peran penting, maka upaya ini juga harus diupayakan agar kemampuan tersebut baik dalam aspek *afektif*, *kognitif*, maupun *psikomotor*. (3) Peran guru sangat menentukan hasil belajar siswi baik kerjasama maupun rasa tanggung jawab siswi. Oleh karena itu diharapkan guru agar dapat memberikan metode pembelajaran yang sesuai dengan karakter siswi dan dapat dijadikan acuan dalam proses pembelajaran.

### DAFTAR RUJUKAN

- Al Hadiqie, Mudhor Zidane. (2013). **Menjadi Pemain Sepak Bola Profesional**. Jakarta: Kata Pena.
- Arsyad, Azhar. (2011). **Media Pembelajaran**. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Budiningsih, Asri. (2005). **Belajar dan Pembelajaran**. Jakarta: Rineka Cipta.
- Cahyo, Agus N. (2013). **Panduan Aplikasi Teori-Teori Belajar Mengajar**. Jogjakarta: DIVA Press.
- Dimiyati dan Mudjiono. (2013). **Belajar dan Pembelajaran**. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Fadillah, Rachmat. (2009). **Ayo Bermain Sepak Bola**. Banten: Kenanga Pustaka Indonesia.
- Hamalik, Oemar. (2004). **Proses Belajar Mengajar**. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- [Http://Sunarto.Prabowo,eprints.uns.ac.id](http://Sunarto.Prabowo,eprints.uns.ac.id) diakses tanggal 18 oktober 2016.
- Husdarta, JS dan Yudha M. Saputra. (2013). **Belajar dan Pembelajaran**. Bandung: Alfabeta.
- Lutan, Rusli. (2001). **Asas-Asas Pendidikan Jasmani**. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Luxbacher, Joseph A. (2012). **Sepak Bola Edisi Kedua**. Jakarta: PT Raja Grafindo.

- Matakupan, J. (2002). **Teori Bermain**. Jakarta: Universitas Terbuka
- Mudyaharjo, Redja. (2006). **Pengantar Pendidikan**. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Pontjooetro, Soetoto. (2002). **Permainan Anak Tradisional dan Aktifitas Ritmik**. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Purwanto. (2014). **Evaluasi Hasil Belajar**. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rusmono. (2012). **Strategi Pembelajaran Dengan *Problem Based Learning***. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Rosdakarya.Tanzah, Ahmad dan Suyitno. (2006). **Dasar-Dasar Penelitian**. Surabaya: Elkaf.
- Salim, Agus. (2007). **Buku Pintar Sepak Bola**. Bandung: Jembar.
- Slameto. (2010). **Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya**. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2014). **Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D**. Bandung: Alfabeta.
- Usli Lingling, Entang Hermanu, Iman Imanudin. (2008). **Pelatihan Cabang Olahraga Sepak Bola**. Jurusan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia Bandung.
- Widodo T. (2008). **Metode Penelitian Kuantitatif**. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan ( LPP) UNS dan UPT Penerbit dan Pencetakan UNS.