



**UPAYA MENINGKATKAN HASIL DRIBBLE SEPAK BOLA  
MENGUNAKAN METODE EXPLORASI DENGAN ALAT  
BANTU MEDIA CONE TERHADAP HASIL  
BELAJAR SISWA KELAS VII DI MTS NU  
TAMRINUT THULLAB KUDUS  
TAHUN 2017/2018**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan**

**Oleh:**

**Eko Ananto Aji Prastyo  
138010358**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS WAHID HASYIM  
2018**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Upaya Meningkatkan Hasil Dribbling Menggunakan Metode Explorasi Terhadap Hasil Belajar Sepak Bola” Pada Kelas VII MTs NU Tamrinut Thullab Kabupaten Kudus” yang disusun oleh:

Nama : Eko Ananto Aji Prastyo

NIM : 138010358

Telah **disetujui** oleh Dosen Pembimbing I dan Dosen Pembimbing II untuk diajukan pada **Dewan Penguji Skripsi**.

Semarang, Mei 2018

Dosen Pembimbing I



Dr. Soekardi, M.Pd.

NIP: 10.11.1.0203

Dosen Pembimbing II



Catur Wahyu Priyanto, M.Pd

NIP: 10.15.1.0.327

## PENGESAHAN KELULUSAN

Proposal skripsi dengan judul “Upaya Meningkatkan Hasil Dribble Sepak Bola Menggunakan Metode Explorasi Dengan Alat Bantu Media Cone Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas VII MTs NU Tamprinut Thullab Kabupaten Kudus” Yang disusun oleh:

Nama : Eko Ananto Aji Prastyo

NIM : 138010358


Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah dipertahan dalam Sidang Skripsi, Program Studi Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim pada tanggal : 17 juli 2018

Dewan Penguji Proposal Skripsi

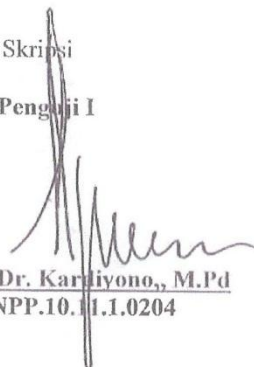


Penguji II




Dr. Sockardi, M.Pd  
NPP.10.11.1.0203

Penguji I



Dr. Kartiyono, M.Pd  
NPP.10.11.1.0204

Penguji III



Catur Wahyu Priyanto, M.Pd  
NPP.10.15.1.0327

## PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Sarjana Pendidikan, baik di Universitas Wahid Hasyim maupun diperguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing dan masukan Tim Penguji.
3. Dalam Karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Wahid Hasyim

Semarang, Mei 2018

Yang membuat pernyataan,



Eko Ananto Aji Prastyo  
NIM 138010358

## ABSTRAK

**Eko Ananto Aji Prastyo.** 2018. “Upaya Meningkatkan Hasil Dribbling Sepak Bola Menggunakan Metode Explorasi Dengan Alat Bantu Media Cone Terhadap Hasil Belajar” Pada Siswa Kelas VII MTs NU Tamrinut Thullab Kabupaten Kudus”.Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Wahid Hasyim. Pembimbing I Dr. Soekardi, M.pd dan Pembimbing II Catur Wahyu Priyanto, M.Pd

**Kata Kunci :** *Hasil Belajar, Metode Explorasi, Media Cone, Dribble Sepak Bola*

Dalam proses pembelajaran dribbling pada permainan sepak bola siswa masih kurang baik. Disamping itu, nilai siswa dalam pembelajaran dribbling banyak di bawah batas kriteria ketuntasan minimal (KKM) yaitu 75. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar dribbling melalui metode explorasi dengan alat bantu media cone pada siswa kelas VII MTs NU Tamrinut Thullab Kabupaten Kudus di lihat dari aspek kognitif,afektif, dan psikomotorik

Jenis penelitian yang di gunakan adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian tindakan kelas ini dilakukan dalam 2 siklus, setiap siklus terdiri 4 tahapan ialah perencanaan,pelaksanaan,pengamatan dan refleksi. Subjek penelitiannya ini adalah seluruh siswa kelas VII A MTs NU Tamprinut Thullab Kabupaten Kudus.

Hasil penelitian siswa dalam pembelajaran dribbling menggunakan media kun bagi siswa kelas VII A MTs NU Tamprinut Thullab Kabupaten Kudus mengalami peningkatan signifikan. Dimana tingkat ketuntasan belajar meningkat pada prasiklus ketuntasan belajar siswa hanya 17,3% atau sejumlah 4 siswa dan masih di bawah KKM 19 siswa atau 82,6% masih belum cukup dari pencapaian ketuntasan belajar yang di inginkan. Pada siklus I meningkat dari sebelumnya menjadi 48% yaitu 11 siswa sudah mencapai ketuntasan tapi masih belum mencapai batas yang di inginkan yaitu 75% maka di laksanakan siklus II ketuntasan belajar siswa mengalami peningkatan signifikan yang tuntas mencapai 91% atau sejumlah 21 siswa yang telah mencapai nilai di atas KKM yang masih di bawah KKM adalah 2 siswa di karenakan sakit. Setiap siklus terdapat peningkatan hasil pembelajaran dan tingkat ketuntasan siswa melebihi 75%

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran menggunakan media kun terbukti mampu meningkatkan hasil belajar sisiwa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pengetahuan guru tentang penggunaan media kun dan bisa digunakan dalam proses pembelajaran selanjutnya.

## ABSTRACT

**Eko Ananto Aji Prastyo.** 2018. "The Use of Cone Media to Increase the Students' Performances of Dribbling in Football" towards the Seventh Graders of MTs NU Tamrinut Thullab Kudus". Final Project Department of Physical Education Health and Recreation. Faculty of Teacher Training and Education. Wahid Hasyim University. Advisor: Dr. Soekardi, M.pd and Co-Advisor: Catur Wahyu Priyanto, M.Pd

**Keywords:** *Cone Media, Dribbling in Football, Students' Performance, Media Explorasi*

In the process of learning dribbling in football games, students' performances remained not good. In addition, the students' grades in dribbling were far below the minimum completeness criteria (KKM), which was 75. The objective of this study was to find out if there was an increase in dribbling performance of the seventh graders of MTs NU Tamrinut Thullab Kudus through cone media in terms of cognitive aspects, affective, and psychometric.

This study belonged to classroom action research (CAR). This classroom action research was conducted in 2 cycles, each cycle consisted of 4 stages: planning, implementing, observing and reflecting. The subjects of this research were all seventh graders of MTs NU Tamrinut Thullab Kudus.

The findings showed that there was a significant increase in students' performances while learning dribbling using cone media. There were 17.3% or 4 students who passed the minimum completeness criteria and 19 students or 82.6% got the scores below the minimum completeness criteria in pre-cycle stage. In cycle I, there was an increase that 11 students or 48% passed the minimum completeness criteria, but it did not reach the expected limit of 75% yet, then it was conducted the cycle II. Afterwards, there was a significant increase in students' performances that 21 students or 91% of the students had achieved scores above the minimum completeness criteria and there were only 2 students who did not meet the minimum completeness criteria due to an unhealthy condition. There was an increase in students' performances in each cycle and the level of students' completeness passed 75%.

It can be concluded that the learning of dribbling using cone media is proven to be able to improve students' performances. The research findings are expected to enrich teachers' knowledge about the use of cone media and can be used in the further learning process.



## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmatnya. Berkat karunianya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Upaya Meningkatkan Hasil Dribble Sepak Bola Menggunakan Media Explorasi Dengan Alat Bantu Media Cone Terhadap Hasil Belajar Siswa kelas Vii Mts Nu Tamrinut Thullab Kabupaten Kudus”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Universitas Wahid Hasyim Semarang.

Penelitian itu dapat diselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian penelitian ini. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan juga kepada semua pihak yang telah membantu selama proses penyelesaian studi, diantaranya :

1. Rektor Universitas Wahid Hasyim Prof. Dr. H. Mahmutarom HR., SH., MH yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di PJKR FKIP UNWAHAS.
2. Dekan FKIP Dr. Kardiyono, M.Pd yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di PJKR FKIP UNWAHAS.
3. Wakil Dekan FKIP Liska Sukiyandari yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di PJKR FKIP UNWAHAS.
4. Dosen Pembimbing I Dr. Soekardi, M.Pd. yang telah memberikan bimbingan, petunjuk, dan arahan sehingga terselesaikan penyusunan skripsi ini.

5. Dosen Pembimbing II Catur Wahyu Priyanto, M.Pd yang telah memberikan bimbingan, petunjuk, dan arahan sehingga terselesaikan penyusunan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen PJKR FKIP UNWAHAS yang telah memberikan bekal serta pengetahuan sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
7. Kepala Sekolah dan Guru Penjasorkes Mts Nu Tamrinut Thullab Undaan Kabupaten kudus yang telah memberikan ijin dan bantuan untuk mengadakan penelitian.
8. Para siswa MTs Nu Tamrinut Thullab Undaan Kabupaten Kudus yang telah bersedia sebagai responden penelitian.
9. Berbagai pihak yang telah memberi bantuan untuk karya tulis ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Peneliti sadar bahwa dalam skripsi ini mungkin masih terdapat kekurangan, baik isi maupun tulisan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak sangat peneliti harapkan. Semoga hasil penelitian ini bermanfaat dan merupakan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Semarang, Mei 2018

Peneliti



Eko Aranto Aji Pastyo  
NIM. 138010358



## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL .....	i
PENGESAHAN SKRIPSI .....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN .....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	4
1.3 Pembatasan Masalah .....	5
1.4 Rumusan Masalah .....	5
1.5 Tujuan Penelitian .....	5
1.6 Manfaat Penelitian .....	6
1.6.1 Manfaat Teoritik.....	6
1.6.2 Manfaat Praktis.....	6

BAB II LANDASAN TEORI .....	7
2.1 Deskripsi Teoritis .....	7
2.1.1 Hakikat Pendidikan Penjasorkes .....	7
2.1.1.1 Pengertian Penjasorkes .....	7
2.1.1.2 Tujuan Penjasorkes .....	8
2.1.1.3 Ruang Lingkup Penjasorkes .....	10
2.1.1.4 Standar Kompetensi Penjasorkes MTs Kelas VII .....	11
2.1.2 Hakikat Belajar .....	12
2.1.2.1 Prinsip Belajar .....	14
2.1.2.2 Proses Belajar .....	14
2.1.3 Metode Pembelajaran .....	15
2.1.3.1 Macam-macam Pembelajaran Penjasorkes.....	17
2.1.3.2 Hasil Belajar.....	17
2.1.4 Pembelajaran yang Mengaktifkan Siswa.....	22
2.1.4.1 Pembelajaran Aktif .....	23
2.1.4.2 Pembelajaran Kooperatif .....	23
2.1.4.3 Pembelajaran Kontekstual .....	24
2.1.4.4 Pembelajaran Berbasis Masalah (PBM) .....	25
2.1.5 Metode Pembelajaran Eksplorasi .....	26
2.1.6 Permainan Sepak bola .....	27
2.1.6.1 Pengertian Sepak Bola.....	27
2.1.6.2 Teknik Dasar Sepak bola .....	28
2.1.6.3 Teknik Dribling .....	28

2.1.7 Aspek Kondisi Fisik dalam sepak bola .....	30
2.1.8 Karakteristik Siswa MTs Kelas VII .....	31
2.2. Kajian Penelitian yang Relevan .....	33
2.3. Kerangka Berfikir.....	35
2.4. Hipotesis Penelitian.....	38
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>39</b>
3.1 Pendekatan Penelitian.....	39
3.2 Populasi dan Sampel.....	40
3.2.1. Populasi .....	40
3.2.2. Sampel .....	41
3.3 Prosedur Penelitian .....	41
3.4 Variabel Penelitian .....	43
3.5 Instrumen Penelitian .....	43
3.6 Lembar Observasi.....	45
3.7 Teknik Analisis Data .....	45
3.8 Pelaksanaan Pembelajaran.....	46
3.8.1 Siklus Pertama .....	46
3.8.2 Siklus Kedua.....	47
3.9 Desain Penelitian .....	49
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>50</b>
4.1 Deskripsi Data.....	50
4.1.1 Hasil Pre Tes.....	50
4.1.1.1. Hasil Belajar Pre tes .....	51

4.1.2 Hasil Penelitian Siklus I .....	52
4.1.2.1. Perencanaan .....	52
4.1.2.2. Pelaksanaan .....	53
4.1.2.3. Pengamatan Tindakan .....	56
4.1.2.4. Hasil observasi.....	57
4.1.2.5. Refleksi Hasil Tindakan .....	58
4.1.3 Hasil Penelitian Siklus II .....	58
4.1.3.1. Perencanaan .....	59
4.1.3.2. Pelaksanaan .....	59
4.1.3.3. Pengamatan Tindakan .....	62
4.1.3.4. Hasil Observasi.....	64
4.1.3.5. Refleksi Hasil Tindakan .....	64
4.2 Pembahasan.....	65
4.2.1. Pembahasan Hasil Pre Test.....	65
4.2.2. Pembahasan Hasil Tindakan Siklus I.....	66
4.2.3. Pembahasan Hasil Tindakan Siklus II.....	68
BAB VPENUTUP.....	71
5.1 Kesimpulan .....	71
5.2 Keterbatasan Penelitian.....	72
5.3 Saran .....	72
DAFTAR PUSTAKA .....	74
LAMPIRAN .....	78

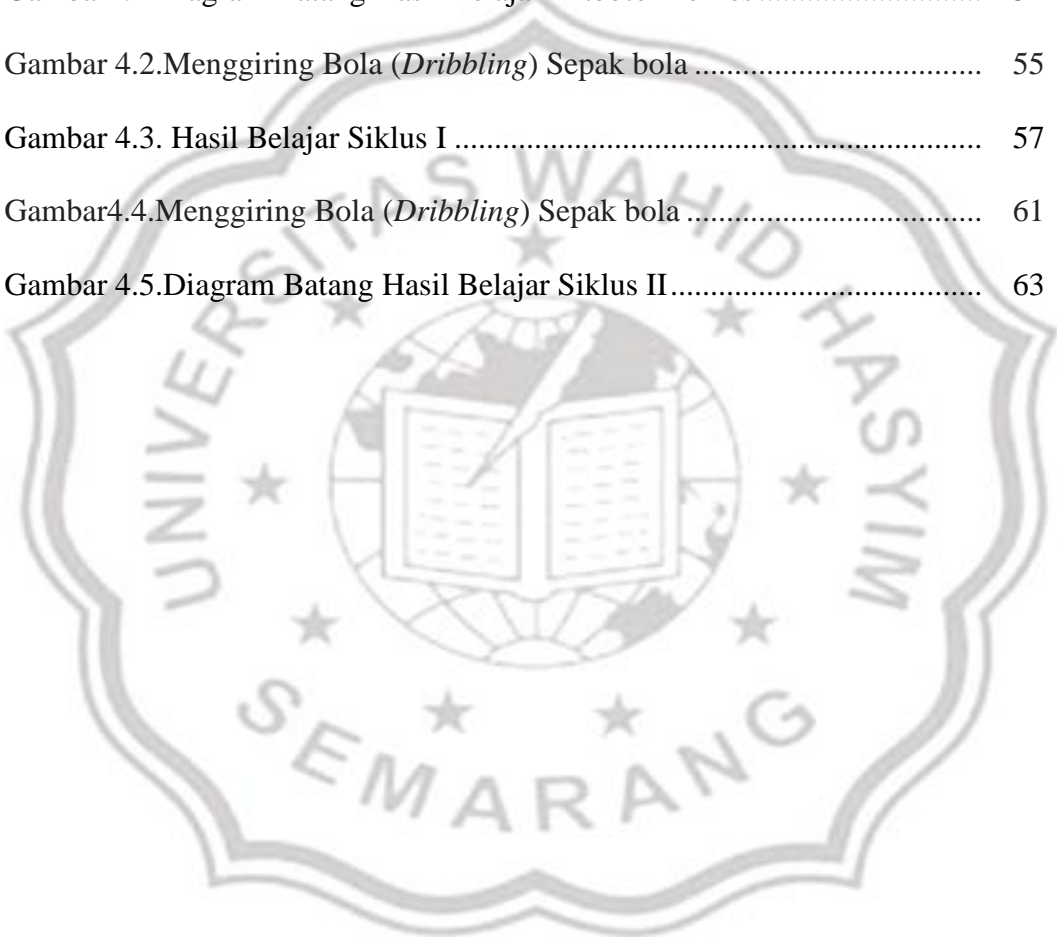
## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1. Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Penjasorkes MTs Kelas VII Semester 2.....	11
Tabel 3.1. Blanko Pengamatan Dribble Kaki Bagian Dalam.....	44
Tabel 3.2. Indikator Penilaian <i>Dribble</i> Kaki Bagian Dalam.....	44
Tabel 4.1 Hasil Belajar <i>Dribble</i> Pre Tes .....	51
Tabel 4.2 Hasil Belajar <i>Dribble</i> Siklus I.....	56
Tabel 4.3 Hasil Belajar <i>Dribble</i> Siklus II.....	62
Tabel 4.4 Komparasi Hasil Tindakan Pre Tes Dan Antar Siklus.....	65
Tabel 5.1 Komparasi Hasil Tindakan Pre Tes Dan Antar Siklus.....	72



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Menggiring Bola Dengan Kaki Bagian Dalam .....	30
Gambar 2.2. Kerangka Berpikir .....	37
Gambar 3.1. Skema Tindakan Kelas.....	40
Gambar4.1 Diagram Batang Hasil Belajar <i>Dribble</i> Pre Tes .....	52
Gambar 4.2.Menggiring Bola ( <i>Dribbling</i> ) Sepak bola .....	55
Gambar 4.3. Hasil Belajar Siklus I .....	57
Gambar4.4.Menggiring Bola ( <i>Dribbling</i> ) Sepak bola .....	61
Gambar 4.5.Diagram Batang Hasil Belajar Siklus II.....	63





## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Keputusan Penetapan Pembimbing Skripsi .....	79
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian .....	80
Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	81
Lampiran 4. Surat Keterangan Validasi .....	82
Lampiran 5. Daftar Nama Siswa.....	83
Lampiran 6. Lembar Pengamatan Untuk Guru Siklus I.....	84
Lampiran 7. Lembar pengamatan untuk guru siklus II.....	87
Lampiran 8. Lembar pengamatan untuk Siswa siklus I .....	90
Lampiran 9. Lembar pengamatan untuk siwa siklus II.....	92
Lampiran 10. RPP Siklus I.....	94
Lampiran 11. RPP Siklus II .....	105
Lampiran 12. Data Hasil Siklus I.....	116
Lampiran 13. Data Hasil Siklus II .....	118
Lampiran 14. Tabel Hasil Tes Dribble Sepak bola Siklus I.....	120
Lampiran 15. Tabel Hasil Tes Dribble Sepak bola Siklus II .....	121
Lampiran 14. Dokumentasi	