

UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENAHAN BOLA *LONG PASS* MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM SISWA PADA PERMAINAN SEPAK BOLA DENGAN METODE PENEMUAN TERBIMBING DI KELAS VIII SMP NEGERI 2 STABAT T.P. 2014/2015

Iwan Saputra¹, Ahmad Tajuddin Siregar²

Abstrak: *Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah penggunaan metode penemuan terbimbing dapat meningkatkan kemampuan menahan bola long pass menggunakan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola di kelas VIII SMP Negeri 2 Stabat T.P. 2014/2015. Banyak siswa yang diteliti yaitu 44 orang. Hasil penelitian pada saat pre test, rata-rata kelas yang diperoleh siswa sebesar 61,1 dimana 17 siswa (38,63%) memperoleh ketuntasan, 27 siswa (61,36%) belum tuntas. Pada siklus I rata-rata kelas meningkat menjadi 75,75 dimana 31 orang siswa (70,46%) memperoleh ketuntasan, 13 siswa (29,54) yang belum tuntas. Selanjutnya pada siklus II rata-rata kelas mengalami peningkatan sebesar 88,75 dimana 38 siswa (86,36%) memperoleh ketuntasan, 6 siswa (13,64%) yang belum tuntas. Dari peningkatan ketuntasan klasikal yang diperoleh siswa dapat disimpulkan bahwa dengan metode penemuan terbimbing dapat meningkatkan kemampuan menahan bola long pass menggunakan kaki bagian dalam pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Stabat Tahun Pelajaran 2014/2015.*

Kata Kunci : *Sepak bola, Penemuan Terbimbing, Fortopolio*

PENDAHULUAN

Dalam upaya peningkatan kualitas sekolah, tenaga kependidikan yang meliputi, tenaga pendidik, pengelola satuan pendidikan, penilik, pengawas, peneliti, teknis sumber belajar, sangat diharapkan berperan sebagaimana mestinya dan sebagai tenaga kependidikan yang berkualitas. Tenaga pendidik/guru yang berkualitas adalah tenaga pendidik/guru yang sanggup, dan terampil dalam melaksanakan tugasnya.

Pendidikan jasmani merupakan materi pendidikan yang menyangkut ilmu kesehatan dan olah fisik di sekolah. Pendidikan ini bertujuan untuk membangun kesehatan mental dan fisik siswa. Pencapaian prestasi akademis di bangku sekolah tanpa ditunjang dengan mental dan fisik yang sempurna mustahil dapat dicapai.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal di SMP Negeri 2 Stabat khususnya pada saat jam olah raga kelas VIII-4, peneliti menemukan berbagai permasalahan dalam pembelajaran olah raga seperti yang terjadi dalam proses pembelajaran sepak bola yakni dalam menahan bola long pass, dalam hal ini siswa kurang mampu melakukan penahanan bola long pass menggunakan kaki bagian dalam, maka siswa tersebut akan sangat sulit melakukan permainan sepak bola. Maka

¹ *Penulis adalah Staf Edukatif Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED*

² *Penulis adalah Guru Pendidikan Jasmani Kesehatan Olahraga*

Iwan Saputra, Ahmad Tajuddin Siregar: Upaya Meningkatkan Kemampuan Menahan Bola Long Pass Menggunakan Kaki Bagian Dalam Siswa Pada Permainan Sepak Bola Dengan Metode Penemuan Terbimbing Di Kelas VIII SMP Negeri 2 Stabat T.P. 2014/2015

daripada itu menahan bola long pass menggunakan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola harus benar-benar diajarkan dan dilatih kepada peserta didik. Masih banyak terdapat siswa/I di kelas VIII-4 SMP Negeri 2 Stabat yang menahan bola long pass pada sepak bola dengan cara menggunakan punggung kaki mereka sehingga tidak dapat mengontrol bola dengan baik dan akibatnya bola tidak dapat berhenti dan di oper dengan tepat. Padahal hal ini merupakan bagian penting agar permainan sepak bola dapat berjalan dengan baik.

Hal inilah yang menyebabkan hasil belajar yang diperoleh siswa kelas VIII-4 yang berjumlah 44 orang pada mata pelajaran olah raga khususnya menahan bola masih rendah. Nilai rata-rata kelas menunjukkan bahwa 8 siswa (18,2%) sudah mencapai ketuntasan kelas dan 36 siswa (81,8%) belum mencapai ketuntasan kelas. Rata-rata nilai siswa masih jauh di bawah nilai KKM sebesar 75. Inilah yang menjadi bukti bahwa hasil belajar siswa masih rendah. Keadaan ini disebabkan karena penggunaan metode pembelajaran jarang diterapkan guru guna meningkatkan motivasi siswa dalam pelajaran sepak bola.

Dalam hal ini salah satu alternatif yang dapat dilakukan untuk memecahkan masalah tersebut adalah dengan meningkatkan kualitas pembelajaran melalui penerapan metode pembelajaran penemuan terbimbing. Metode ini merupakan suatu cara untuk menyampaikan ide/gagasan melalui proses menemukan. Fungsi pengajar disini bukan untuk menyelesaikan masalah bagi peserta didiknya, melainkan membuat peserta didik mampu menyelesaikan masalah itu sendiri. metode pembelajaran penemuan terbimbing adalah metode pembelajaran yang sengaja dirancang dengan menggunakan pendekatan penemuan. Para siswa diajak atau didorong untuk melakukan kegiatan eksperimental, sedemikian sehingga pada akhirnya siswa dapat menemukan sesuatu yang diharapkan, Soedjadi (dalam Purwaningsari, 2001:18).

Berangkat dari masalah-masalah tersebut peneliti merasa tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai “Upaya Meningkatkan Kemampuan Menahan Bola Long Pass Menggunakan Kaki Bagian Dalam Siswa Pada Permainan Sepak Bola Dengan Metode Penemuan Terbimbing Di Kelas VIII SMP Negeri 2 Stabat T.P. 2014/2015”.

Hakekat Pendidikan Jasmani

Pada hakekatnya pendidikan jasmani adalah sebagai proses pendidikan via gerak insani (human movement) yang dapat berupa aktivitas jasmani, permainan atau olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan, (Rusli Lutan : 1995: 7).

Menurut Rijdsorp (dalam M. Irfan, 2008 : 6) pendidikan jasmani adalah segala yang berpangkal pada gerakan manusia, serta mengarah kepada kepribadian yang bulat dan kreatif dari manusia, merupakan dasar dari segala pendidikan.

Selain itu menurut Nixon dan Jewet (dalam Arma Abdullah 1994: 5) Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, yang berkenaan dengan perkembangan dan kemampuan gerak individu yang dilakukan atas kemauan sendiri untuk mengembangkan aspek kesehatan, aspek

kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial. Maka dari itu orang yang harus mengajarkan pendidikan jasmani adalah guru yang memang harus menguasai berbagai bidang pendidikan jasmani.

Adapun tujuan-tujuan yang dapat diraih dalam pembelajaran jasmani menurut Irfan (2008: 9) adalah sebagai berikut:

1. Pembentukan gerak
 - a. Memenuhi serta mempertahankan keinginan akan gerak.
 - b. Penghayatan ruang, waktu dan bentuk serta pengembangan perasaan irama.
 - c. Mengetahui kemungkinan gerak sendiri.
 - d. Memiliki keyakinan gerak dan mengembangkan perasaan sikap.
 - e. Memperkaya dan memperluas kemampuan gerak dengan melakukan pengalaman gerak.
2. Pembentukan prestasi
 - a. Mengembangkan kemampuan kerja optimal dengan mengajarkan ketangkasan-ketangkasan.
 - b. Belajar mengarahkan diri pada pencapaian prestasi (kemauan, konsentrasi, keuletan, kewaspadaan, kepercayaan pada diri sendiri).
 - c. Penguasaan emosi.
 - d. Belajar mengetahui kemampuan dan keterbatasan diri.
 - e. Meningkatkan sikap yang tepat terhadap nilai yang nyata dari tingkat dan bidang prestasi, dalam kehidupan sehari-hari, dalam masyarakat dan dalam olahraga.
3. Pembentukan sosial
 - a. Pengakuan dan penerimaan norma-norma bersama.
 - b. Mengikuti sertakan kedalam struktur kelompok fungsional, belajar bekerjasama, menerima pimpinan dan memberikan pimpinan.
 - c. Pengembangan perasaan kemasyarakatan, dan pengakuan terhadap orang lain sebagai pribadi-pribadi.
 - d. Belajar bertanggung jawab terhadap orang lain, memberi pertolongan, memberi perlindungan dan berkorban.
 - e. Belajar mengetahui dan mengalami bentuk-bentuk pelepas lelah secara aktif untuk pengisian waktu luang.
4. Pertumbuhan badan
 - a. Peningkatan syarat-syarat yang diperlukan untuk dapat bersikap dan bergerak dengan baik dan untuk dapat berprestasi secara optimal (keuletan, kekuatan dan mobilitas, pelepasan ketegangan dan kesiapan siaga)
 - b. Meningkatkan kesehatan jasmani dan rasa tanggung jawab terhadap kesehatan diri dengan membiasakan cara-cara hidup sehat.

Hakekat Sepak Bola

Sepak bola adalah permainan bola besar. Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari, baik kalangan usia muda maupun tua. Bahkan sepak bola sudah dimainkan oleh anak-anak usia dini. Hal ini karena sepak bola merupakan olahraga murah yang dapat dilakukan oleh siapapun dan dimanapun.

Iwan Saputra, Ahmad Tajuddin Siregar: Upaya Meningkatkan Kemampuan Menahan Bola Long Pass Menggunakan Kaki Bagian Dalam Siswa Pada Permainan Sepak Bola Dengan Metode Penemuan Terbimbing Di Kelas VIII SMP Negeri 2 Stabat T.P. 2014/2015

Sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam permainan bola bebas menggunakan anggota badannya, dengan kaki maupun tangannya.

Sepak bola dimainkan diatas lapangan rumput rata, bentuk empat persegi panjang dimana lebar dan panjangnya lebih kurang berbanding tiga dengan empat. Pada kedua garis batas lebar lapangan di tengah tengahnya masing-masing didirikan sebuah gawang yang saling berhadap-hadapan.

Hakekat Menahan/Menerima Bola

Dalam menerima bola atau menghentikan bola pada dasarnya adalah dengan cara mengurangi kekuatan atau kecepatan bola sehingga bola berhenti untuk kemudian dikuasai. (Soekamti, 1993-226).

Menahan atau menghentikan bola dalam permainan sepak bola tidak berarti bola langsung dihentikan, tetapi terus dimainkan dibawa bergerak atau dioper kepada kawan. Agar dapat menerima atau menahan bola dengan baik perlumemperhatikan datangnya bola diantaranya:

a. Bola datar atau menaggulir di tanah



b. Bola udara atau bola lambung



Hakekat Hasil Belajar

Hasil belajar adalah kemampuan yang diperoleh anak setelah melalui kegiatan belajar (Abdurrahman, 1999: 37). Lain halnya Menurut Dimiyati dan Mudjiono yang menyatakan bahwa hasil belajar merupakan hal yang dapat dipandang dari dua sisi yaitu sisi siswa dan dari sisi guru. Dari sisi siswa, hasil belajar merupakan tingkat perkembangan mental yang lebih baik bila dibandingkan pada saat sebelum belajar.

Gagne (dalam Dahar 1991 : 134) menambahkan bahwa: "Hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah siswa menerima pengalaman belajarnya. Kemudian ia mengemukakan lima macam hasil belajar, tiga diantaranya bersifat kognitif, afektif, dan psikomotorik. Penampilan-penampilan yang dapat diamati sebagai hasil-hasil belajar disebut kemampuan-kemampuan (capabilities). Ada lima kemampuan, ditinjau dari segi hasil yang diharapkan dari suatu pengajaran atau

instruksi, kemampuan-kemampuan itu perlu dibedakan karena kemampuan itu memungkinkan berbagai macam penampilan manusia dan juga karena kondisi untuk memperoleh berbagai kemampuan ini berbeda-beda”.

Hakekat Metode Penemuan Terbimbing

a. Teori Belajar Penemuan

Belajar penemuan atau lebih dikenal dengan sebutan “*Discovery Learning*” merupakan salah satu pembelajaran yang dianjurkan oleh Jerome Bruner, Bruner (dalam Woolfolk, 1995: 317) menyatakan bahwa belajar penemuan sama dengan mencari informasi secara aktif oleh manusia dan dengan sendirinya member hasil yang paling baik. Dalam aktivitasnya penemuan, guru memelihara pemikiran ilmiah anak dengan mengarahkan untuk membuat dugaan berdasarkan pada bukti dan membuktikannya kembali secara sistematis.

. Bruner (dalam Woolfok, 1995: 138) mengungkapkan bahwa guru melakukan organisasi keterlibatan anak dalam dua hal; *pertama*, belajar penemuan dengan menggunakan beberapa pengarahan, atau lebih dikenal dengan penemuan terbimbing. *Kedua*, belajar penemuan yang tidak memerlukan pengarahan dari guru. Untuk situasi di Taman Kanak-kanak kiranya penemuan terbimbing merupakan metode yang baik, karena guru senantiasa memberikan beberapa pengarahan atau bimbingan yang diperlukan oleh anak-anak dalam proses penemuan. Sedangkan penemuan terbimbing yang tidak memerlukan pengarahan dari guru lebih cocok dilaksanakan di kelas atas.

b. Pengertian Metode Penemuan Terbimbing

Lebih lanjut Bruner (dalamDahar, 1996: 103) mengungkapkan bahwa model pembelajaran penemuan, pengetahuan yang didapat peserta didik akan lebih tahan lama, mudah diingat, lebih mudah diaplikasikan pada kondisi yang berbeda, dapat memunculkan motivasi belajar serta dapat melatih kecakapan berfikir peserta didik berasal dari hasil penemuannya sendiri. Beliau menekankan pentingnya pemahaman struktur obyek yang dipelajari, melalui belajar aktif agar memperoleh pemahaman yang baik. Hal ini sesuai pernyataan Bruner (dalam Woolfolk, 1995: 317).

Selain itu Roestiyah (2008: 20) menjelaskan bahwa penemuan terbimbing adalah proses mental dimana siswa mampu mengasimilasikan suatu konsep atau prinsip. Yang dimaksud dengan proses mental tersebut antara lain adalah mengamati, mencerna, mengerti, menggolong-golongkan, membuat dugaan, menjelaskan, mengukur, membuat kesimpulan, dan sebagainya. Tidak terlepas dari apa yang dikemukakan Roestiyah, Supandi (1992: 39) menambahkan bahwa gaya ini mampu mengembangkan aspek totalitas siswa yaitu kapasitas intelek atau segi ranah kognitif siswa.

Berdasarkan teori yang telah dijelaskan diatas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah : “Penerapan metode penemuan terbimbing dapat meningkatkan kemampuan menahan bola long pass menggunakan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola di kelas VIII SMP Negeri 2 Stabat T.P. 2014/2015”.

Iwan Saputra, Ahmad Tajuddin Siregar: Upaya Meningkatkan Kemampuan Menahan Bola Long Pass Menggunakan Kaki Bagian Dalam Siswa Pada Permainan Sepak Bola Dengan Metode Penemuan Terbimbing Di Kelas VIII SMP Negeri 2 Stabat T.P. 2014/2015

METODE

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 2 Stabat, yang beralamat di jl. Wonogiri Desa Ulubrayun Kecamatan Stabat. Penelitian ini dilaksanakan selama \pm 3 minggu, dimulai pada bulan April 2013 diikuti dengan proses pembelajaran dan diakhiri dengan *Post-Test* Penelitian dilaksanakan pada saat jam mata pelajaran Pendidikan Jasmani.

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Stabat T.P. 2014/2015 yang terdiri dari 5 kelas yang berjumlah 214 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII-4 SMP Negeri 2 Stabat Tahun Ajaran 2014/2015 yang berjumlah 44 siswa.

Penerapan metode penemuan terbimbing dapat meningkatkan kemampuan menahan bola long pass menggunakan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola di kelas VIII SMP Negeri 2 Stabat T.P. 2014/2015, peneliti menggunakan metode yang dianggap sesuai dengan permasalahan yang hendak diteliti yaitu menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK).

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian tindakan kelas berupa refleksi awal dan observasi untuk mengidentifikasi permasalahan yang terjadi, dilanjutkan dengan pelaksanaan PTK selama dua siklus atau lebih sehingga tujuan PTK tercapai.

Instrumen Penilaian

a. Alat yang digunakan:

- Ruang terbuka yang datar dan aman
- Lapangan sepak bola
- Bola kaki
- Pluit
- Buku

b. Pelaksanaan Test

- Peneliti dan siswa berada dilapangan terbuka yang datar (lapangan sepak bola).
- Siswa dibariskan
- Peneliti menyuruh satu persatu siswa untuk bersiap-siap
- Peneliti memberikan aba-aba pada setiap siswa untuk melakukan menahan bola long pass menggunakan kaki bagian dalam.
- Pada saat peneliti meniup pluit maka peneliti lainnyamemberikan bola long pass dan siswa bersiap melakukan proses menahan bola.
- Pada saat melakukan tes yang dinilai bukanlah jumlah menahan bola melainkan proses pada saat melakukan menahan bola long pass menggunakan kaki bagian dalam.

c. Penilaian

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan menahan bola long pass menggunakan kaki bagian dalam dinilai berdasarkan kriteria

penilaian yang dilakukan pengamatan gerak dengan menggunakan lembaran portofolio.

Teknik Analisis Data data ini dilakukan untuk mengetahui berhasil tidaknya tindakan yang dilakukan dalam penelitian ini. Pada analisis data ini terdapat beberapa langkah-langkah antara lain:

1. Melakukan pemeriksaan data observasi, tes psikomotorik.
2. Melakukan panafsiran.
3. Tahap tindak lanjut yaitu merumuskan langkah-langkah perbaikan untuk siklus pembelajaran berikutnya.
4. Penarikan kesimpulan

Indikator	Deskriptor					
Sikap Persiapan	6	5	4	3	2	1
Sikap Pelaksanaan	-	-	4	3	2	1
Follow Through	-	-	4	3	2	1

Nilai KKM nya adalah :

$$KKM = \frac{Indikator1 + Indikator2 + Indikator3(B)}{JumlahDeskriptor(N)} \times 100\%$$

Dengan kriteria :

- $0 \leq KKM \leq 75$ = siswa belum tuntas dalam belajar
 $75 \leq KKM \leq 100$ = siswa sudah tuntas dalam belajar
 (KKM yang tertera dari ketentuan sekolah)

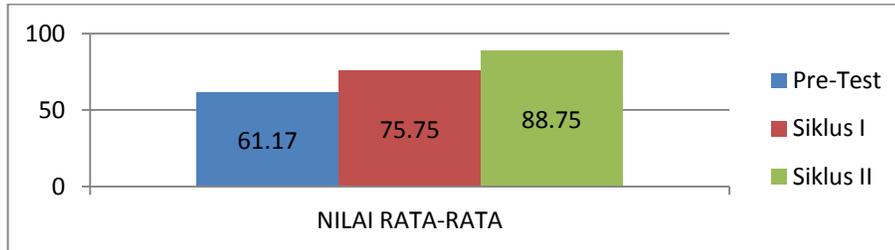
HASIL

Adapun deskripsi data penelitian yang diperoleh siswa dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

PELAKSANAAN TEST	TEKNIK			JMLH	RATA-RATA
	PERSIAPAN	PELAKSANAAN	FOLLOW THROUGH		
Pre-test	104	98	121	323	61,17
Siklus I	144	135	121	400	75,7c5
Siklus II	150	146	130	426	88,75

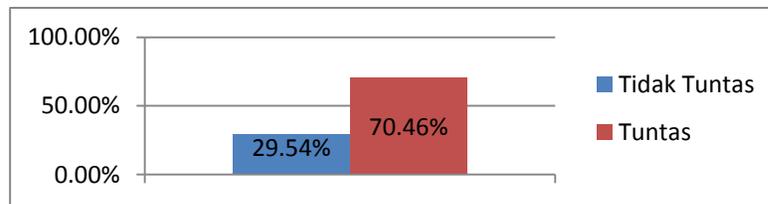
No	Hasil Tes	Jumlah Siswa	Persentase	Keterangan
1	Skor < 75	27	38,63%	Tidak Tuntas
2	Skor > 75	17	61,36%	Tuntas

Iwan Saputra, Ahmad Tajuddin Siregar: Upaya Meningkatkan Kemampuan Menahan Bola Long Pass Menggunakan Kaki Bagian Dalam Siswa Pada Permainan Sepak Bola Dengan Metode Penemuan Terbimbing Di Kelas VIII SMP Negeri 2 Stabat T.P. 2014/2015



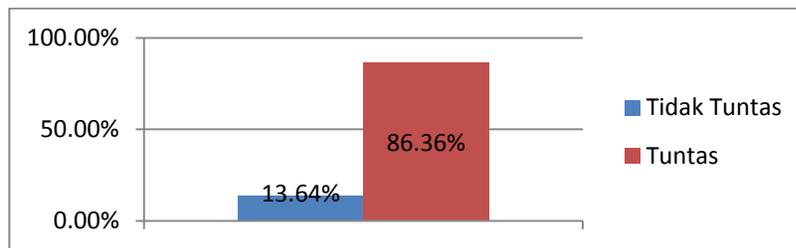
Siklus I

No	Hasil Tes	Jumlah Siswa	Persentase	Keterangan
1	Skor \leq 75	13	29,54%	Tidak Tuntas
2	Skor \geq 75	31	70,46%	Tuntas



Siklus II

No	Hasil Tes	Jumlah Siswa	Persentase	Keterangan
1	Skor \leq 75	6	13,64%	Tidak Tuntas
2	Skor \geq 75	38	86,36%	Tuntas



PEMBAHASAN

Pada tes I didapat hasil penelitian belum memenuhi kriteria ketuntasan secara klasikal yang diharapkan yaitu 85 %. Hal ini di karenakan beberapa faktor siswa tersebut belum bisa mencapai tingkat ketuntasan belajar yaitu kurang pahami siswa

dengan proses melakukan teknik *follow Through* yakni pada saat siswa melakukan pengontrolan bola yang baik agar agar terhindar dari serangan lawan yang datang setelah menerima bola dengan kaki bagian dalam.

Selanjutnya pada pembelajaran disiklus II dapat dilihat bahwa telah terjadi peningkatan kemampuan siswa dari siklus sebelumnya, Siswa sudah dapat melakukan menahan bola long pass menggunakan kaki bagian dalam dengan baik yaitu pada saat pengontrolan bola (Tahapan *Follow Through*). Kemampuan siswa dalam pengontrolan bola yang datang lebih baik dibandingkan dengan siklus I. Hal ini karena peneliti sudah mempersiapkan dengan baik langkah-langkah yang baik pada siklus ke II. Pada siklus II ini diperoleh peningkatan ketuntasan belajar klasikal sebesar 86,36%, dimana hasil yang diperoleh ini lebih besar dari ketuntasan klasikal sebesar 85% khususnya pada siklus I sebesar 70,46%. Namun masih terdapat beberapa orang siswa yang belum memperoleh ketuntasan belajar menahan bola long pass menggunakan kaki bagian dalam seperti pada saat mengatur bola yang diterima pada posisi pengontrolan yang baik. Peneliti tidak melanjutkan untuk siklus selanjutnya karena peneliti sudah merasa cukup dengan nilai yang sudah diperoleh melebihi ketuntasan klasikal sebesar 85%.

Pemberian metode penemuan terbimbing dalam proses kegiatan menahan bola long pass menggunakan kaki bagian dalam membantu siswa untuk mengembangkan, memperbanyak kesiapan serta penguasaan keterampilan dalam proses kognitif/pengenalan siswa, Selanjutnya mampu memberikan kesempatan kepada siswa untuk berkembang dan maju sesuai dengan kemampuannya masing-masing serta membantu siswa untuk memperkuat dan menambah kepercayaan pada diri sendiri dengan proses penemuan khususnya pada siswa SMP Negeri 2 Stabat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil belajar siswa pada siklus I dapat dilihat bahwa kemampuan siswa dalam melakukan teknik menahan bola long pass menggunakan kaki bagian dalam masih rendah. Dari 44 siswa terdapat 31 siswa (70,46%) yang telah mencapai ketuntasan belajar, sedangkan 13 siswa (29,54%) belum mencapai ketuntasan belajar. Dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa 75,75. Sedangkan pada siklus II dapat dilihat kemampuan siswa dalam melakukan tes hasil belajar secara klasikal sudah meningkat. Dari 44 siswa terdapat 38 siswa (86,36%) yang telah mencapai ketuntasan belajar sedangkan 6 siswa (13,64%) belum mencapai ketuntasan belajar. Dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa adalah 88,75. Berdasarkan data yang diperoleh tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan metode penemuan terbimbing dapat meningkatkan kemampuan menahan bola long pass menggunakan kaki bagian dalam pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Stabat Tahun Pelajaran 2014/2015.

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti menyarankan sebagai berikut:

1. Dalam proses belajar mengajar diharapkan kepada guru pendidikan jasmani agar dapat menciptakan suatu proses penemuan dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan menyangkut proses menahan bola long pass menggunakan kaki bagian dalam agar siswa dapat memahami teknik menahan bola yang baik.
2. Disarankan kepada guru pendidikan jasmani agar metode penemuan terbimbing dapat dijadikan alternatif dalam meningkatkan pembelajaran menahan bola long pass menggunakan kaki bagian dalam.

Iwan Saputra, Ahmad Tajuddin Siregar: Upaya Meningkatkan Kemampuan Menahan Bola Long Pass Menggunakan Kaki Bagian Dalam Siswa Pada Permainan Sepak Bola Dengan Metode Penemuan Terbimbing Di Kelas VIII SMP Negeri 2 Stabat T.P. 2014/2015

3. Dari hasil penelitian ditemukan beberapa siswa belum memahami teknik menahan bola dengan benar. Dan disarankan kepada guru pendidikan jasmani agar dapat melakukan pembelajaran melalui metode penemuan supaya hasil belajar siswa dapat tercapai.

DAFTAR PUSTAKA

- Djaramah, M. (2006). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dinata, Marta. (2007). *Dasar-Dasar Mengajar Sepak Bola*. Cerdas Daya
- Joseph. (2004). *Sepak Bola*. Jakarta: raja Grafindo Persada
- Muhajir, (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek SMP*. Jakarta. Penerbit Erlangga.
- Nurkencana. 1986. *Evaluasi Pendidikan*. Penerbit Usaha Nasional. Jakarta
- Rusli Lutan. (2000). *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*
- Slameto. (2003). *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta Rineka Cipta