

Upaya Meningkatkan Kemampuan *Juggling* Melalui Gaya Komando dengan Menggunakan Kaki Bagian Luar Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Kelas X SMK Methodis Tanjung Morawa.

Elma Gea¹, Imanuddin Siregar², Muhammad Badrun Siregar³

Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia

Email: ciketokelman@gmail.com¹, imanuddin.siregar@gmail.com², badrunmah25@gmail.com³

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk Meningkatkan Kemampuan *Juggling* dalam permainan sepakbola melalui gaya komando dengan menggunakan kaki bagian luar pada siswa kelas X SMK Methodist Tanjung Morawa. Metode penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa siswi Kelas X SMK Methodist Tanjung Morawa yang berjumlah 34 siswa. Hasil post-test I diatas dapat dilihat bahwa hasil belajar siswa dalam kemampuan *juggling* dalam permainan sepakbola ternyata dari 34 siswa terdapat 20 siswa (58,82%) yang telah mencapai tingkat ketuntasan belajar, sedangkan 14 siswa (41,18%) belum mencapai tingkat ketuntasan belajar dalam pembelajaran *juggling* dalam permainan sepakbola. Dengan nilai rata-rata yang diperoleh pada siklus I ini mencapai 74,26. Dari data hasil belajar siklus II yang didapat terlihat kemampuan siswa dalam melakukan test kemampuan *juggling* dalam permainan sepakbola secara klasikal sudah meningkat. Dari 34 siswa terdapat 30 siswa (88,23%) yang telah mencapai ketuntasan belajar. Sedangkan 4 siswa (11,77%) belum mencapai ketuntasan belajar dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa 79,90. Dalam siklus II ini proses belajar mengajar berjalan dengan baik jika dibandingkan dengan siklus I. Dengan demikian dapatlah dikatakan melalui gaya komando yang di terapkan oleh guru berakhir pada siklus II dengan kemampuan *juggling* dalam permainan sepakbola yang tadinya rendah menjadi meningkat.

Kata kunci: sepakbola, *juggling*, gaya komando.

ABSTRACT

The purpose of this study is to improve jugular skills in soccer games through command style using the outside of the foot in class X students of SMK Methodist Tanjung Morawa. This research method is classroom action research. The subjects in this study were all 34 students of Class X SMK Methodist Tanjung Morawa. The results of the post-test I above can be seen that the results of student learning in jugular skills in soccer games turned out that out of 34 students there were 20 students (58.82%) who had reached the level of learning completion, while 14 students (41.18%) had not reached the level of learning completion in jugular learning in soccer games. With an average value obtained in this first cycle reached 74.26. From the data obtained from the learning outcomes of cycle II, it can be seen that students' abilities in performing jugular skills tests in soccer games in a classical manner have increased. Of the 34 students, there were 30 students (88.23%) who had achieved learning completion. Meanwhile, 4 students (11.77%) have not achieved learning completion with an average value of student learning outcomes of 79.90. In this second cycle, the teaching and learning process went well when compared to cycle I. Thus, it can be said that through the command style applied by the teacher, it ended in cycle II with the ability to jugular in soccer games which was previously low but has increased.

Keyword: football, *juggling*, commando style.

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 10 Agustus 2025

Disetujui : 30 November 2025

Tersedia secara Online 2020

Doi: 10.36232

<https://unimuda.e-journal.id/unimudasportjurnal/index>

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan banyak diajarkan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah menengah, termasuk di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Dalam permainan sepakbola, penguasaan teknik dasar menjadi faktor utama yang menentukan kualitas permainan siswa (Leo Pratama, 2025). Salah satu teknik dasar yang penting adalah kemampuan juggling (menimang bola), yang berfungsi untuk meningkatkan kontrol bola, koordinasi, serta keseimbangan tubuh (Luxbacher, 2011).

Namun, berdasarkan pengamatan di lapangan, kemampuan juggling siswa kelas X SMK masih tergolong rendah. Hal ini terlihat dari kurangnya kontrol bola, ketidaktepatan penggunaan bagian kaki, serta rendahnya konsentrasi siswa saat melakukan latihan. Salah satu penyebabnya adalah metode pembelajaran yang kurang variatif dan cenderung monoton, sehingga siswa kurang termotivasi untuk berlatih secara maksimal.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, pemilihan gaya mengajar yang tepat sangat berpengaruh terhadap hasil belajar siswa. Salah satu gaya mengajar yang dapat digunakan adalah gaya komando. Gaya komando merupakan pendekatan pembelajaran yang berpusat pada guru, di mana guru memberikan instruksi secara langsung dan siswa mengikuti secara terstruktur. Gaya ini efektif digunakan untuk pembelajaran teknik dasar yang membutuhkan ketepatan gerakan, seperti juggling dalam sepakbola (Mosston & Ashworth, 2008).

Penggunaan gaya komando dalam latihan juggling, khususnya dengan menggunakan kaki bagian luar dan dalam, diharapkan dapat membantu siswa memahami teknik secara lebih sistematis. Kaki bagian dalam dan luar memiliki peran penting dalam mengontrol arah dan stabilitas bola saat juggling. Latihan yang terarah dan berulang dengan instruksi yang jelas memungkinkan siswa untuk memperbaiki kesalahan teknik secara langsung.

Dalam permainan sepak bola, terdapat sejumlah teknik dasar yang wajib dikuasai oleh setiap pemain, antara lain menendang (kicking), menghentikan bola (stopping), menggiring bola (dribbling), menyundul bola (heading), merebut bola (tackling), melakukan lemparan ke dalam (throw-in), serta teknik penjaga gawang (goalkeeping) (Farida Falentina Karma, 2024). Selain itu, kemampuan dasar lain yang juga penting meliputi mengoper bola (passing), menembak (shooting), nimang bola (juggling), serta mengontrol bola (trapping). Namun, kenyataan yang sering diamati saat ini menunjukkan bahwa banyak pemain maupun penggemar sepak bola lebih berfokus pada bagaimana memasukkan bola ke dalam gawang (mencetak gol), tanpa memperhatikan penguasaan teknik dasar yang benar. Salah satu teknik yang sering diabaikan adalah juggling, padahal keterampilan ini sangat penting untuk meningkatkan kontrol bola, koordinasi, serta keseimbangan pemain dalam permainan sepak bola (Muhamad Abdurrochim, 2019).

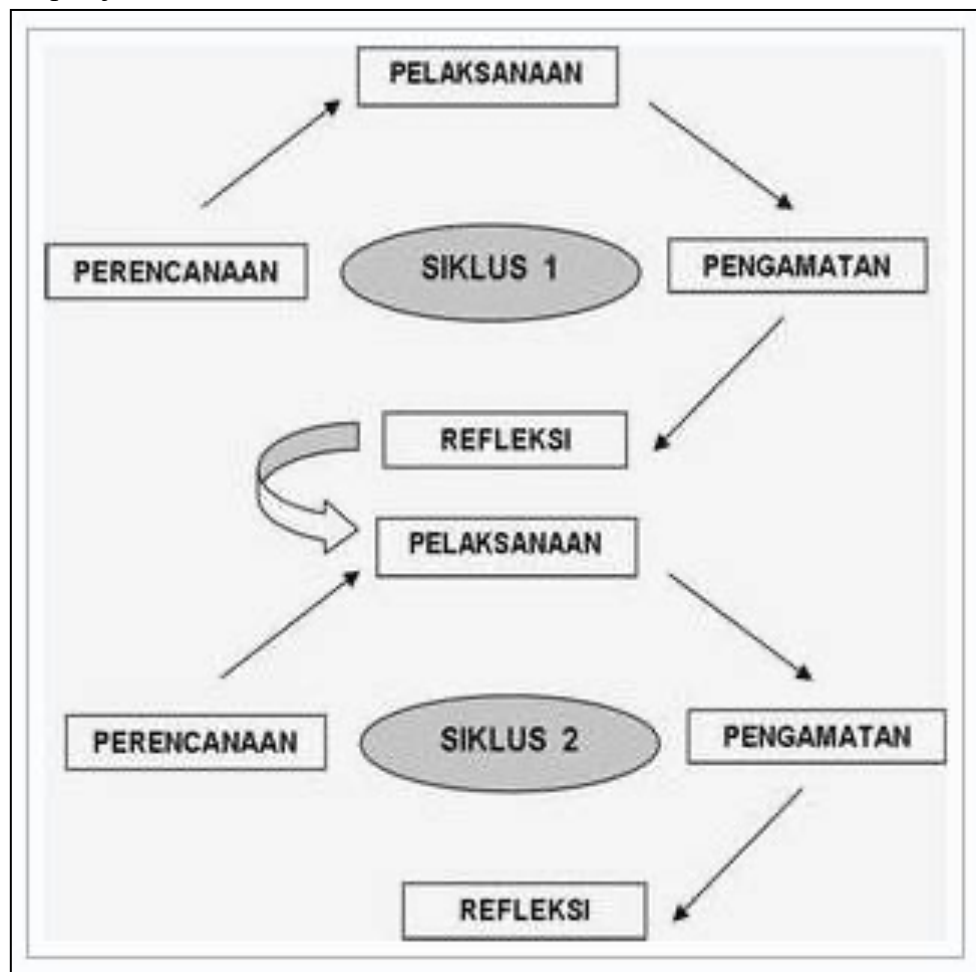
Selain itu, latihan juggling dengan pendekatan yang tepat juga dapat meningkatkan koordinasi mata dan kaki, keseimbangan, serta konsentrasi siswa. Hal ini sejalan dengan tujuan pendidikan jasmani, yaitu mengembangkan keterampilan motorik, kebugaran jasmani, serta sikap sportif siswa (Widiastuti, 2019).

Dengan demikian, diperlukan suatu upaya pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan kemampuan juggling siswa, salah satunya melalui penerapan gaya komando dengan fokus pada penggunaan kaki bagian luar dan dalam. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk

mengetahui sejauh mana gaya komando dapat meningkatkan kemampuan juggling dalam permainan sepakbola pada siswa kelas X SMK Methodis Tanjung Morawa.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan design penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*). Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau *Classroom Action Research* adalah kajian reflektif yang dilakukan guru untuk memperbaiki kualitas pembelajaran, memecahkan masalah di kelas, dan meningkatkan hasil belajar siswa melalui siklus perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi (Arikunto, 2017). Subjek penerima tindakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa siswi kelas X SMK Methodist Tanjung Morawa tahun pelajaran 2025/2026.



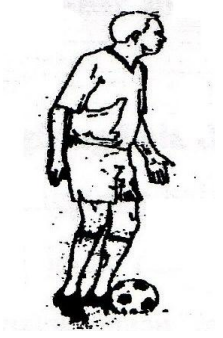
Gambar 1. Skema Penelitian PTK

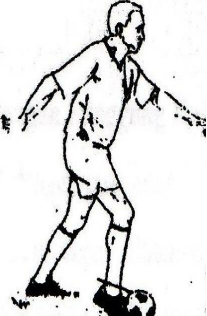
Instrument es yang digunakan adalah tes *juggling*. Proses pelaksanaan tes belajar juggling melalui gaya komando dengan menggunakan kaki bagian luar dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Parameter Penilaian Lari Sprint

1. Guru memberikan sampel (siswa) di lapangan dengan dua barisan.
2. Masing-masing siswa pada tiap baris di depan garis saat pluit berbunyi sampel lalu mengambil anchang - anchang lalu melompat dengan salah satu kaki sebanyak tiga kali lompatan sejauh mungkin melakukan jugguling
3. Pada saat aba-aba dimulai siswa melakukan jugguling.
4. Bila pemain melakukan kesalahan dengan melakukan jugguling maka siswa memperbaiki dengan jugguling yang ditentukan.
5. Siswa yang sudah melakukan tes jugguling berganti ke barisan belakang dan dilanjutkan dengan siswa berikutnya hingga selesai.

Tabel 1. Parameter Penilaian *Jugguling*
Aspek Penilaian Variabel Menggiring Bola

Indikator	Deskriptor	Skor (√)			
		1	2	3	4
Sikap Awalan 	- Posisi kaki saat menendang bola. - Kaki yang digunakan ditarik ke belakang. - Bola dekat dengan kaki. - Pada waktu menendang bola kedua lutut agak ditekuk, untuk mempermudah penguasaan bola.				
Sikap Pelaksanaan 	- Pandangan ditujukan ke arah bola pada saat kaki menyentuh bola. - Kepala tetap tegak pada saat menendang bola - Pandangan terpusat ke arah bola. - Melayangkan pandangan ke daerah sekeliling pada saat menendang bola.				

Sikap akhir 	- Tangan yang di samping bola berada di depan dada. - Tangan yang di belakang bola berada di belakang pinggang. - Tangan sedikit di tekuk pada saat menendang bola. - Kedua lengan terbuka menjaga keseimbangan di samping badan				
Jumlah Skor Yang Diperoleh					

Keterangan Parameter Penilaian :

- Apabila 4 deskriptor dilakukan maka nilainya 4
- Apabila 3 deskriptor dilakukan maka nilainya 3
- Apabila 2 deskriptor dilakukan maka nilainya 2
- Apabila 1 deskriptor dilakukan maka nilainya 1

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Methodis Tanjung Morawa T.A. 2025/2026. penelitian ini dilakukan dalam dua siklus, dimana setiap siklus berisikan tindakan berupa pelaksanaan pembelajaran melalui gaya komando menggunakan kaki bagian luar dengan materi pelajaran yang telah disesuaikan. Sebelum pelaksanaan tindakan I dilakukan, terlebih dahulu melakukan tes awal untuk melihat sejauh mana pemahaman siswa dalam melaksanakan jugguling dalam permainan sepakbola. Hal ini diperlukan sebagai informasi awal untuk dapat memberikan pemecahan masalah dan kendala yang dihadapi siswa dalam melaksanakan jugguling dalam permainan sepakbola.

Berikut ini data-data yang diperoleh dari hasil pengamatan dan pembelajaran dengan pendeskripsian data-data ini guru mengharapkan dapat menggambarkan data secara akurat.

Tabel 2. Deskripsi Data Penelitian

No	Hasil Tes	Jumlah Siswa Yang Tuntas	Persentase	Nilai Rata-rata
1	Awal	8	23,53%	63,48
2	Tes Siklus I	11	58,82%	74,26
3	Tes Siklus II	18	88,23%	79,90

Pada siklus I dari tiga puluh empat (20) orang siswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini, ternyata hanya dua puluh (11) orang siswa (58,82%) yang sudah memiliki ketuntasan belajar. Nilai rata-rata yang diperoleh hanya mencapai 74,26.

Sedangkan pada siklus II dapat dilihat bahwa kemampuan siswa dalam melakukan tes hasil belajar secara klasikal sudah meningkat. Ternyata dari dua puluh (20) orang siswa, terdapat 18 orang

siswa yang tuntas (88,23%) yang sudah memiliki ketuntasan belajar. Nilai rata-rata yang diperoleh hanya mencapai 79,90.

Observasi atau pengamatan dilakukan oleh guru pendidikan jasmani (Guru penjas SMK Methodis Tanjung Morawa T.A. 2025/2026) mulai dari awal pelaksanaan tindakan sampai akhir pelaksanaan tindakan pembelajaran yang menerapkan metode gaya komando dengan menggunakan kaki bagian luar, sebagai upaya meningkatkan hasil belajar siswa pada materi jugguling dalam permainan sepakbola. Hasil observasi pada siklus I ini ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Observasi Siklus I

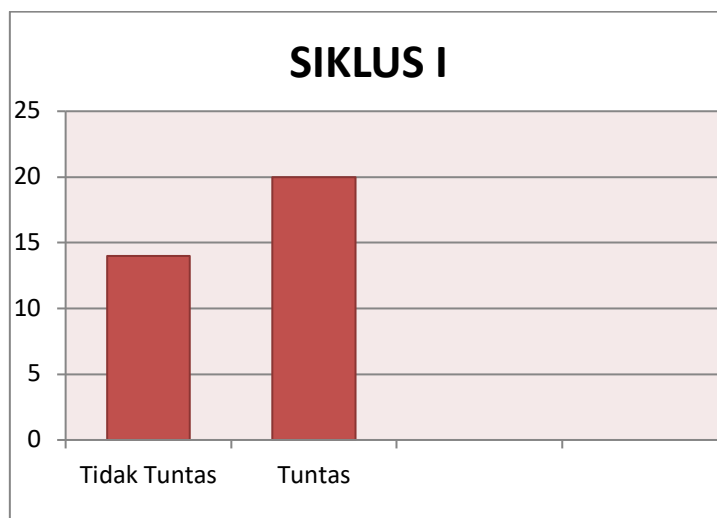
No	Aspek Penilaian	Skor
1	Pengarahan tentang tujuan pembelajaran kepada siswa	3
2	Persiapan dalam pelaksanaan metode gaya komand	3
3	Keberanian siswa menyampaikan pendapat atau berdiskusi antara siswa dengan siswa dan antara siswa dengan guru	3
4	Penyajian teknik secara nyata dan jelas	4
5	Siswa dapat menarik kesimpulan dari setiap pembelajaran	2
6	Kemampuan siswa melakukan teknik dengan benar	3
7	Efisiensi penggunaan waktu dari tahap ke tahap	3
Jumlah Skor		21
Jumlah Skor Maksimum		28
Nilai Rata-Rata		3
Persentase Nilai		75%
Keterangan		Baik

Dari hasil observasi ini dapat dilihat bahwa kegiatan pembelajaran telah berlangsung dengan baik dengan diperolehnya persentase nilai saat melakukan proses belajar mengajar yaitu 75%.

Dari data yang didapat terlihat bahwa kemampuan awal siswa dalam melakukan jugguling masih rendah, belum seperti yang diharapkan. Hasil post-test I diatas dapat dilihat bahwa hasil belajar siswa dalam pembelajaran jugguling ternyata dari 20 siswa terdapat 11 siswa (58,82%) yang telah mencapai tingkat ketuntasan belajar, sedangkan 9 siswa (41,18%) belum mencapai tingkat ketuntasan belajar dalam melaksanakan jugguling dalam pembelajaran permainan sepakbola. Dengan nilai rata-rata yang diperoleh pada siklus I ini mencapai 74,26.

Tabel 4. Hasil Post-Test I (Siklus I) Lari Sprint dalam Pembelajaran Atletik

No	Hasil Tes	Jumlah Siswa	Persentase	Keterangan
1	skor > 75	11	58,82%	Tuntas
2	skor < 75	9	44,18%	Tidak Tuntas
Jumlah		20	100%	
Rata-rata			74,26	Tidak Tuntas



Gambar 1. Perbandingan Ketuntasan Belajar Pada Siklus I

Dari hasil analisa data siklus I dapat disimpulkan bahwa hasil belajar siswa dari tes I masih rendah. Pada siklus ini menemukan beberapa kesulitan. Untuk itu maka perlu perbaikan tindakan untuk siklus II.

Adapun kegagalan yang terjadi dalam pelaksanaan proses pembelajaran pada tindakan siklus I dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Pada metode gaya komando dengan menggunakan kaki bagian luar ini, siswa diberikan tugas berupa jugguling dengan menggunakan gaya komando.
2. Pada proses pembelajaran pelaksanaan melalui gaya komando dengan menggunakan kaki bagian luar ini, yang pertama masih ada siswa yang belum mampu melakukan jugguling sesuai dengan teknik yang benar. Gaya komando dengan menggunakan kaki bagian luar pada pelaksanaan di Siklus I, kedua dinilai kurang efektif, karena konsentrasi siswa belum tertuju pada pembelajaran jugguling. Siswa masih terlihat malas melakukan gerakan yang disuruh oleh guru.
3. Hasil belajar siswa pada post-test I ini masih belum mencapai secara klasikal yaitu 58,82%, hal ini terlihat dari rata-rata yang diperoleh siswa pada hasil belajar post-test I siswa yaitu 74,26.

Sama halnya pada siklus I, observasi atau pengamatan II ini dilakukan oleh guru pendidikan jasmani (Guru SMK Methodis Tanjung Morawa T.A. 2025/2026) mulai dari awal pelaksanaan tindakan sampai akhir pelaksanaan tindakan pembelajaran yang menerapkan gaya komando dengan menggunakan kaki bagian luar sebagai upaya meningkatkan hasil belajar *jugguling* pada siswa Kelas X dalam permainan sepakbola. Hasil observasi pada siklus II ini ditunjukkan pada tabel berikut:

:

Tabel 5. Hasil Observasi Siklus II

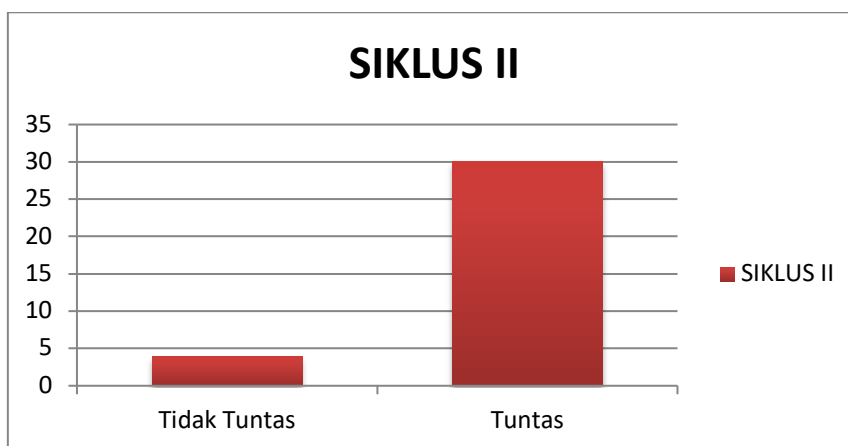
No	Aspek Penilaian	Skor
1	Pengarahan tentang tujuan pembelajaran kepada siswa	4
2	Persiapan dalam pelaksanaan gaya komando dengan menggunakan kaki bagian luar	4
3	Keberanian siswa menyampaikan pendapat atau berdiskusi antara siswa dengan siswa dan antara siswa dengan guru.	3
4	Penyajian teknik secara nyata dan jelas	4
5	Siswa dapat menarik kesimpulan dari setiap pembelajaran	3
6	Kemampuan siswa melakukan teknik dengan benar	3
7	Efisiensi penggunaan waktu dari tahap ke tahap	3
Jumlah Skor		24
Jumlah Skor Maksimum		28
Nilai Rata-Rata		3.5
Persentase Nilai		85,7%
Keterangan		Baik

Dari hasil observasi ini dapat dilihat bahwa kegiatan pembelajaran pada siklus II ini telah berlangsung dengan sangat baik.

Setelah proses observasi II dilakukan, selanjutnya dilakukan kembali analisis dari data hasil belajar II yang ditetapkan. Dari dua puluh (20) siswa terdapat delapan belas (18) siswa (88,23%) yang telah mencapai ketuntasan belajar. Sedangkan dua (2) siswa (11,77%) belum mencapai ketuntasan belajar dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa 79,90. Dalam siklus II ini proses belajar mengajar berjalan dengan baik jika dibandingkan dengan siklus I.

Tabel 6. Hasil Post-Test II (Siklus II) Lari Sprint dalam Pembelajaran Atletik

No	Hasil Tes	Jumlah Siswa	Persentase	Keterangan
1	skor > 75	18	88,23%	Tuntas
2	skor < 75	2	11,77%	Tidak Tuntas
Jumlah		20	100%	
Rata-rata			79,90	Tuntas

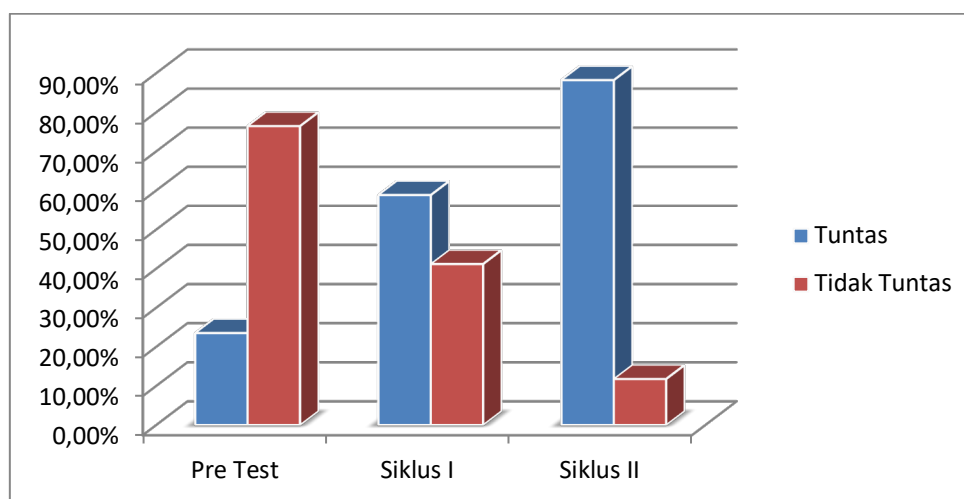


Gambar 2. Diagram Ketuntasan Belajar Pada Siklus II

Pada Pelaksanaan kegiatan, siswa telah memahami teknik jugguling menggunakan gaya komando dengan menggunakan kaki bagian luar dan telah mengetahui cara memperbaiki kesalahan yang mereka lakukan. Adapula keberhasilan yang terjadi dalam pelaksanaan tindakan siklus II adalah sebagian besar siswa sudah mampu menguasai teknik jugguling dengan baik dan benar.

Tabel 7. Perbandingan Tes Awal, Siklus I dan Siklus II

No	Hasil Tes	Persentase Nilai	Keterangan
1.	Tes Awal	23,53%	Tuntas
2.	Hasil Belajar I	58,82%	Tuntas
3.	Hasil Belajar II	88,23%	Tuntas



Gambar 3. Deskripsi Hasil Belajar Pre Test, Siklus I, dan Siklus II

Berdasarkan deskripsi data, maka pada penelitian ini didapatkan hasil sebagai berikut : penelitian ini dilaksanakan di SMK Methodis Tanjung Morawa T.A. 2025/2026, terlebih dahulu guru pendidikan jasmani melakukan pre-test yang bertujuan untuk melihat dan merumuskan masalah yang diperoleh dari hasil pre-test yang dilakukan, subjek yang menjadi penelitian tindakan kelas ini

Unimuda Sport Journal, ISSN: 2746-3311 (online)

Unimuda Sport Journal: Jurnal Pendidikan Jasmani

(classroom action research) adalah siswa SMK Methodist Tanjung Morawa T.A. 2025/2026 yang berjumlah Dua puluh (20) siswa, materi yang diteliti adalah tentang jugguling. Dari hasil pre-test diketahui siswa yang memiliki ketuntasan belajar jugguling dalam permainan sepakbola terdapat delapan (8) siswa (23,53%) dan yang belum memiliki ketuntasan hasil belajar jugguling dalam permainan sepakbola sebanyak delapan belas (18) siswa (76,47%) dengan nilai rata-rata yang didapatkan oleh siswa adalah 63,48.

Hasil post-test I diatas dapat dilihat bahwa hasil belajar siswa dalam pembelajaran jugguling dalam permainan sepakbola ternyata dari dua puluh (20) siswa terdapat sebelas (11) siswa (58,82%) yang telah mencapai tingkat ketuntasan belajar, sedangkan sembilan (9) siswa (41,18%) belum mencapai tingkat ketuntasan belajar dalam pembelajaran jugguling dalam permainan sepakbola. Dengan nilai rata-rata yang diperoleh pada siklus I ini mencapai 74,26.

Dari data hasil belajar siklus II yang didapat terlihat kemampuan siswa dalam melakukan test hasil belajar jugguling dalam permainan sepakbola secara klasikal sudah meningkat. Dari dua puluh (20) siswa terdapat delapan belas (18) siswa (88,23%) yang telah mencapai ketuntasan belajar. Sedangkan dua (2) siswa (11,77%) belum mencapai ketuntasan belajar dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa 79,90. Dalam siklus II ini proses belajar mengajar berjalan dengan baik jika dibandingkan dengan siklus I.

Dengan demikian dapatlah dikatakan melalui penerapan gaya komando dengan menggunakan kaki bagian luar diterapkan oleh berakhir pada siklus II dengan hasil belajar jugguling dalam permainan sepakbola yang tadinya rendah menjadi meningkat. Kesimpulannya yaitu “Terjadi Peningkatan Kemampuan Jugguling Melalui Gaya Komando Dengan Menggunakan Kaki Bagian Luar Di SMK Methodis Tanjung Morawa T.A. 2025/2026”.

Pembahasan

Badan Standart Nasional Pendidikan menyatakan bahwa: Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Hayudi,2025).

Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Dengan Pendidikan Jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia. Dalam menempatkan posisi pendidikan jasmani, diyakini pula bahwa kontribusi pendidikan jasmani hanya akan bermakna ketika pengalaman-pengalaman gerak (aktivitas jasmani) dalam pendidikan jasmani berhubungan dengan proses kehidupan seseorang secara nyata di masyarakat.

Pendidikan jasmani memusatkan diri pada semua bentuk kegiatan aktivitas jasmani yang mengaktifkan otot-otot besar (gross motorik), memusatkan diri pada gerak fisik dalam permainan,

olahraga, dan fungsi dasar tubuh manusia. Pendidikan melalui fisik maksudnya adalah pendidikan melalui aktivitas fisik (aktivitas jasmani) dalam hal ini menitikberatkan pada aktivitas gerak manusia, tujuannya mencakup semua aspek perkembangan kependidikan, termasuk pertumbuhan mental, sosial siswa.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani diharapkan sejalan dengan proses kehidupan seseorang di masyarakat. Sehingga pendidikan jasmani memberikan kontribusi pertumbuhan dan perkembangan pada pengalaman aspek kependidikan lainnya, serta memberikan manfaat yang positif bagi manusia. Pembelajaran ditunjukkan oleh dikuasai dan diterapkannya hasil pembelajaran dalam kehidupan sehari-hari oleh siswa. Penerapan hasil belajar dalam kehidupan sehari-hari biasanya ditandai dengan berubahnya pola pikir dan kebiasaan menuju kearah yang sesuai dengan apa yang siswa telah dapatkan di dalam kelas maupun pada praktik di lapangan. Dalam hal ini adalah kemampuan jugguling dalam permainan sepakbola ditandai dengan keberhasilan siswa dalam menerapkan dan melakukan seluruh teknik gerakan dasar dalam lari cepat.

Adanya kecenderungan bahwa pelajaran pendidikan jasmani khususnya untuk jugguling dalam permainan sepakbola kurang diminati siswa pada SMK Methodis Tanjung Morawa. Salah satu penyebabnya karena pelajaran jugguling dalam permainan sepakbola yang disajikan tidak menggunakan konsep gaya komando dengan menggunakan kaki bagian luar sehingga membuat siswa menjadi jenuh dalam belajar jugguling dalam permainan sepakbola. Kejenuhan yang dialami anak didik dalam proses belajar sebagai akibat dari cara mengajar yang monoton, kurang memberikan variasi pendekatan gaya serta pemberian materi ajar dalam bentuk penjelasan dan contoh yang tidak tepat sasaran. Sehingga pada hasil akhirnya banyak siswa yang memperoleh nilai KKM yang rendah. Dalam memperbaiki hasil belajar siswa dalam melakukan kemampuan jugguling hendaknya perlu menerapkan gaya komando dengan menggunakan kaki bagian luar dalam permainan sepakbola. Gaya komando dengan menggunakan kaki bagian luar dalam permainan sepakbola. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengungkap sejauh mana aktivitas kemampuan jugguling tersebut dapat meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani khususnya hasil belajar untuk mengikuti pelajaran permainan sepakbola.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan di sekolah SMK Methodis Tanjung Morawa memperlihatkan bahwa :

1. Kemampuan siswa dalam melakukan jugguling masih rendah. Hal ini disebabkan karena cara mengajar yang digunakan monoton, kurang memberikan variasi dalam memberikan materi ajar dan kurang tepat sasaran dalam memberikan penjelasan dan contoh pelaksanaan lari jugguling yang sesungguhnya.
2. Sehingga memberikan dampak pada siswa melalui rendahnya hasil nilai-nilai siswa yang terlihat pada kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang telah ditetapkan sekolah untuk mata pelajaran pendidikan jasmani adalah bernilai 75. Rendahnya nilai siswa dapat dilihat melalui banyaknya siswa yang mendapatkan nilai di bawah 75. Hal ini terjadi pada siswa Kelas X SMK Methodis Tanjung Morawa.

Pelaksanaan proses belajar mengajar yang diterapkan oleh guru pendidikan jasmani yang monoton serta penjelasan materi ajar tentang lari jarak pendek yang tidak tepat sasaran membuat anak didik mengalami rasa jenuh serta minat belajar menjadi rendah untuk melakukan jugguling.

Unimuda Sport Journal, ISSN: 2746-3311 (online)

Unimuda Sport Journal: Jurnal Pendidikan Jasmani

Rendahnya hasil belajar serta menurunnya minat siswa terhadap pembelajaran penjas khususnya materi ajar jugguling dalam permainan sepakbola terlihat nyata melalui pengamatan yang dilakukan oleh penerapan gaya komando dengan menggunakan kaki bagian luar dinilai mampu meningkatkan hasil belajar jugguling dalam permainan sepakbola. Berdasarkan hasil penelitian maka diperoleh data sebagai berikut:

1. Hasil post-test I diatas dapat dilihat bahwa hasil belajar siswa dalam kemampuan jugguling dalam permainan sepakbola ternyata dari dua puluh (20) siswa terdapat sebelas (11) siswa (58,82%) yang telah mencapai tingkat ketuntasan belajar, sedangkan sembilan (9) siswa (41,18%) belum mencapai tingkat ketuntasan belajar dalam kemampuan jugguling dalam permainan sepakbola. Dengan nilai rata-rata yang diperoleh pada siklus I ini mencapai 74,26.
2. Dari data hasil belajar siklus II yang didapat terlihat kemampuan siswa dalam melakukan test upaya meningkatkan kemampuan jugguling dalam permainan sepakbola secara klasikal sudah meningkat. Dari dua puluh (20) siswa terdapat delapan belas (18) siswa (88,23%) yang telah mencapai ketuntasan belajar. Sedangkan dua (2) siswa (11,77%) belum mencapai ketuntasan belajar dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa 79,90. Dalam siklus II ini proses belajar mengajar berjalan dengan baik jika dibandingkan dengan siklus I.

Dengan demikian dapatlah dikatakan melalui penerapan model permainan yang di terapkan oleh berakhir pada siklus II dengan hasil belajar lari sprint. yang tadinya rendah menjadi meningkat. Kesimpulannya yaitu “Terjadi Peningkatan Kemampuan Jugguling Melalui Gaya Komando Dengan Menggunakan Kaki Bagian Luar Dalam Permainan Sepakbola Di SMK Methodis Tanjung Morawa T.A. 2025/2026”.

SIMPULAN

Hasil post-test I diatas dapat dilihat bahwa hasil belajar siswa dalam pembelajaran jugguling dalam permainan sepakbola dari dua puluh (20) siswa terdapat sebelas (11) siswa (58,82%) yang telah mencapai tingkat ketuntasan belajar, sedangkan sembilan (9) siswa (41,18%) belum mencapai tingkat ketuntasan belajar dalam kemampuan jugguling dalam permainan sepakbola. Dengan nilai rata-rata yang diperoleh pada siklus I ini mencapai 74,26. Dari data hasil belajar siklus II yang didapat terlihat kemampuan siswa dalam melakukan test hasil kemampuan jugguling dalam permainan sepakbola secara klasikal sudah meningkat. Dari dua puluh (20) siswa terdapat delapan belas (18) siswa (88,23%) yang telah mencapai ketuntasan belajar. Sedangkan dua (2) siswa (11,77%) belum mencapai ketuntasan belajar dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa 79,90. Dalam siklus II ini proses belajar mengajar berjalan dengan baik jika dibandingkan dengan siklus I.

Dengan demikian dapatlah dikatakan melalui metode alat abantu latihan dengan target lawan yang di terapkan oleh guru berakhir pada siklus II dengan hasil kemampuan juguling dalam permainan sepakbola yang tadinya rendah menjadi meningkat. Kesimpulannya yaitu terjadi peningkatan Hasil Kemampuan Jugguling Dalam Permainan Sepakbola Melalui Gaya Komando Dengan Menggunakan Kaki Bagia Luar Pada Siswa Kelas X SMK Methodis Tanjung Morawa T.A. 2025/2026.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka cipta.
- Farida Falentina Karma, dkk. (2024). The Effect of Small Side Games Training on Dribbling Abilities in Laskar Futsal Players in Sorong District. <https://doi.org/10.52060/jmo.v7i1.2637>. *Jurnal Muara Olahraga*.
- Leo Pratama, dkk. (2025). Experimental analysis of high-intensity interval training (HIIT) effects on vo_{2max} and recovery efficiency in football players. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v11i3.27392.
- Luxbacher, J. A. (2011). *Soccer Steps to Success*. Human Kinetics.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). *Teaching Physical Education*. Pearson Education.
- Muhamad Abdurrochim. (2019). Pengaruh Latihan Juggling Punggung Kaki Terhadap Kemampuan Passing Menggunakan Punggung Kaki Permainan Sepakbola Pada Ekstrakurikuler Sma Negeri 5 Samarinda Tahun 2019. <https://doi.org/10.65708/cendekia.v2i2.134>.
- Widiastuti. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Rajawali Pers.