

MENINGKATKAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA PERMAINAN SEPAK BOLA MINI MELALUI METODE BERMAIN DALAM KELOMPOK-KELOMPOK KECIL PADA SISWA KELAS X SMAN I BLEGA

Abdul Khirom
SMAN I Blega Kabupaten Bangkalan
e-mail: abdul khirom@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian tindakan yang dilakukan di SMA Negeri I Blega bertujuan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola mini melalui metode bermain dalam kelompok-kelompok kecil. Penelitian dilakukan pada siswa kelas X SMA Negeri I Blega yang berjumlah 35 orang dengan rincian 17 orang siswa laki-laki dan 18 orang siswa perempuan. Penelitian tindakan ini dilakukan melalui siklus yang terdiri dari empat tindakan yaitu perencanaan tindakan (*planning*), pelaksanaan tindakan (*acting*), pengamatan tindakan (*observing*) dan refleksi (*reflecting*). Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif dengan tahapan meliputi melakukan reduksi data, menyimpulkan apakah dalam tindakan terjadi peningkatan proses dan hasil belajar, tindak lanjut sebagai upaya perbaikan, kemudian dilakukan perhitungan nilai rata-rata untuk mengetahui nilai ketuntasan siswa dalam melakukan teknik menggiring bola pada permainan sepak bola mini. Hasil analisis yang diperoleh peneliti menggambarkan bahwa terdapat peningkatan rata-rata nilai dari hasil observasi awal sebesar 25,71% menjadi 31,43% pada siklus 1. Selanjutnya pada siklus 2 terdapat peningkatan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola mini sebesar 85,715. Berdasarkan hasil penelitian tindakan tersebut maka perlu metode dan teknik yang inovatif dalam melaksanakan proses pembelajaran sehingga lebih efektif. Selain itu dengan menggunakan model-model permainan dalam proses pembelajaran siswa dapat lebih aktif dan lebih selang mengikuti pembelajaran yang disampaikan oleh guru.

Kata Kunci: Keterampilan, menggiring bola, metode bermain dalam kelompok.

ABSTRACT

Action research conducted at SMA Negeri I Blega aims to improve dribbling skills in mini soccer games through the method of playing in small groups. The research was conducted on 35 students of class X SMA Negeri I Blega, consisting of 17 male students and 18 female students. This action research was conducted through a cycle consisting of four actions, namely planning, acting, observing and reflecting. Data analysis was carried out in a qualitative descriptive manner with the stage of completing data reduction, concluding whether in the

action there was an improvement in the process and learning outcomes, follow-up as an effort to improve, then calculating the average value to determine the value of students' completeness in performing dribbling techniques in soccer games mini ball. The results of the analysis obtained by the researcher illustrate that there is an increase in the average value of the initial observation results by 25.71% to 31.43% in cycle 1. Furthermore, in cycle 2 there is an increase in dribbling skills in mini soccer games by 85.715. Based on the results of this action research, innovative methods and techniques are needed in carrying out the learning process so that it is more effective. In addition, by using game models in the learning process students can be more active and more interval following the learning delivered by the teacher.

Keywords: Skills, dribbling, the method of playing in groups.

1. Pendahuluan

Olahraga sudah merupakan bagian dari kehidupan manusia bahkan sudah masuk menjadi kebutuhan hidup, terbukti begitu banyak bentuk dan jenis kegiatan olahraga yang diperlukan. Apalagi setelah dicanangkannya motto “memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat” dan tiada hari tanpa olahraga.

Di Indonesia olahraga sudah cukup memasyarakat, baik secara formal, nonformal, maupun informal. Secara formal olahraga sudah menjadi materi pokok disetiap jenjang pendidikan seperti TK, SD, SMP, SMA, bahkan sampai Perguruan Tinggi. Dijalur lainpun tidak mau ketinggalan misal di club-club, perkumpulan-perkumpulan, lembaga-lembaga atau instansi-instansi swasta maupun pemerintah.

Pembinaan olahraga formal maupun nonformal adalah sebagai usaha untuk meningkatkan kualitas manusia yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan jasmani, pemupukan watak, disiplin dan sportifitas seluruh masyarakat hingga dapat membawa nama baik bangsa dan negara lewat prestasinya.

Lebih lanjut prestasi yang kita miliki juga dapat membangkitkan dalam diri setiap warga negara, rasa bangga yang sebesar-besarnya, semangat kebangsaan yang menyala-nyala dan jiwa persatuan yang sekuat-kuatnya sehingga terbangkit

kekuatan baru dalam diri dan mempunyai hasrat besar untuk ikut serta dalam gerakan keolahragaan.

Hal itu perlu dibutuhkan adanya peran aktif dari pembina atau pelatih olahraga, sarana dan prasarana yang memadai. Kepengurusan atau organisasi yang mantap termasuk kebijakan-kebijakan pemerintah serta kesadaran dari atlet/peserta didik itu sendiri.

Dalam kaitanya dengan prestasi bukan hanya di klub-klub atau pembinaan-pembinaan tetapi di jalur pendidikanpun dapat di capai karena peningkatan prestasi salah satu tujuan dari pendidikan jasmani dan olahraga disamping tujuan-tujuan lain. Dengan demikian pendidikan jasmani dan olahraga juga memegang peranan penting dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga. Mengembangkan ketrampilan dari kemampuan yang dimiliki secara optimal sehingga tidak menutup kemungkinan untuk berprestasi pada cabang olahraga yang ditekuni.

Pencapaian prestasi dalam pendidikan jasmani dan olahraga sebenarnya adalah konsekuensi dari kelanjutan latihan-latihan yang intensif dan lebih mengarah pada satu cabang olahraga atau keahlian. Tentunya latihan tersebut akan berhasil kalau mendapat bimbingan dari guru atau pelatih yang lebih memahami segera terinci dari setiap gerak dari cabang tersebut dan azas-azas ilmu kepelatihan.

Misalnya cabang olahraga sepak bola yang sudah mendapat perhatian dan tanggapan masyarakat baik di negara-negara yang sedang berkembang. Di Indonesia cabang olahraga tersebut sudah mulai berkembang dan meluas sejak jaman penjajahan, sehingga pada tanggal 19 April 1930 lahirlah induk organisasi tersebut dan sekarang dikenal dengan istilah PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia).

Upaya mengatasi dan meningkatkan prestasi persepakbolaan ini dapat dilaksanakan dengan cara melatih secara menyeluruh dengan mengikuti kemajuan teknologi dan ilmu pengetahuan khususnya yang ada kaitanya dengan sepak bola

miasalnya tentang peraturan permainan sepak bola dari tahun ke tahun akan mengalami perubahan, pengembangan metode-metode latihan bertahan maupun penyerangan dan sebagainya.

Kondisi fisik merupakan faktor penting yang harus dimiliki oleh pemain sepak bola. Selain kondisi fisik, kemampuan untuk mengolah bola dalam permainan sepak bola sangat penting. Mengolah bola yang dimaksud adalah menggiring bola dengan baik. Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai pemain sepak bola adalah keterampilan menggiring bola.

Kenyataan ditemukan di lapangan masih banyak siswa yang tidak menguasai menggiring bola dengan baik. Hal ini ditunjukkan siswa pada saat menggiring bola kurang rileks, luwes sehingga dalam menggiring bola terkadang bolanya lepas dari jangkauan kaki siswa. Salah satu penyebab kurang mahirnya siswa disebabkan karena proses pembelajaran yang monoton dan kurang bervariasi sehingga juga siswa kurang bersemangat saat melakukan gerakan.

Dengan memperhatikan uraian sebelumnya jelaslah keterampilan siswa dalam bermain sepak bola mini khususnya dalam penguasaan menggiring bola perlu ditingkatkan. Oleh sebab itu, perlu bagi guru untuk menggunakan metode pembelajaran yang lain agar siswa menguasai teknik menggiring bola dengan baik. Mengacu dari permasalahan di atas, maka ada ketertarikan untuk melakukan suatu penelitian dengan judul: "Meningkatkan Keterampilan Menggiring Bola pada Permainan Sepak Bola Mini melalui Metode Bermain dalam Kelompok-kelompok Kecil pada Siswa Kelas X SMA Negeri I Blega"

2. Metode Penelitian

Rancangan peneliti yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) menurut Aqib (2006:3), yang diadopsi dari Hopkins (1993:48). Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri I Blega Kelas X MI A3 dengan melalui siklus yang terdiri dari empat tindakan yaitu perencanaan tindakan (*planning*), pelaksanaan

tindakan (*acting*), pengamatan tindakan (*observing*) dan refleksi (*reflecting*). Jenis dan cara pengumpulan data diantaranya dilakukan observasi melalui pelaksanaan kegiatan pembelajaran sepak bola dan tes keterampilan menggiring bola untuk mengetahui peningkatan aktivitas belajar dan keterampilan siswa.

Data yang diperoleh dari hasil observasi selanjutnya dianalisis secara deskriptif kualitatif. Selanjutnya, untuk mengetahui nilai ketuntasan dengan rumusan jumlah seluruh nilai dibagi jumlah siswa dikali seratus. Untuk mengevaluasi hasil tindakan menggunakan standar penilaian kuantitatif 0-100 dengan kategori Baik Sekali (BS), Baik (B), Cukup Baik (CB), Kurang Baik (KB), Tidak Baik (TB).

3. Hasil dan Pembahasan

Sebelum pelaksanaan tindakan, peneliti perlu mengetahui prasyarat siswa terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepak bola mini. Oleh karena itu peneliti melaksanakan tes awal pada hari Sabtu tanggal 19 Maret 2016 yang diikuti oleh 35 siswa kelas SMA Negeri I Blega kelas X MIA 3 yang terdiri dari 17 siswa laki-laki dan 18 siswa perempuan, dan hasil nilai tes awal dapat dilihat pada lampiran 1.

Pada tahap tes awal pelaksanaan melalui metode bermain dalam kelompok-kelompok kecil belum dilakukan, dari data evaluasi awal siswa terhadap materi ini menunjukkan bahwa meskipun siswa aktif dalam latihan ini tetapi masih terdapat sebagian besar siswa yang masih kurang memahami cara menggiring bola pada permainan sepak bola mini dengan baik dan benar. Oleh karena itu, untuk dapat menyelesaikan masalah di atas maka hasil evaluasi kemampuan awal siswa dalam pengalaman peneliti, diambil tindakan meliputi (a) membuat skenario pembelajaran keterampilan menggiring bola pada permainan sepak bola mini, (b) membuat lembar observasi/pengamatan, (c) peneliti menyusun rencana perbaikan dengan menentukan aspek-aspek yang akan dilaksanakan sesuai materi pembelajaran, (d)

peneliti mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan yang terjadi saat proses pembelajaran keterampilan menggiring bola pada permainan sepak bola mini.

Dengan hasil observasi awal yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti telah mendapatkan gambaran tentang keterampilan menggiring bola pada permainan sepak bola mini. Diharapkan setelah penggunaan metode bermain dalam kelompok-kelompok kecil maka kemampuan siswa dalam memahami sepak bola mini ini akan lebih meningkat dan akhirnya meningkatkan tes kemampuan siswa sampai mencapai hasil ketuntasan 80%.

a. Hasil Siklus I

Pada pelaksanaan pembelajaran keterampilan menggiring bola pada permainan sepak bola mini, peneliti menemukan hal-hal yang berkaitan dengan proses pembelajaran dalam meningkatkan hasil belajar siswa yaitu terkait dengan penyusunan kegiatan pembelajaran guru dan siswa terlihat relevan dan operasional sehingga dapat dipertahankan dalam penyusunan rencana-rencana pembelajaran selanjutnya. Indikator pembelajaran yang telah dirumuskan dengan kompetensi dasar yang diinginkan. Temuan lain yaitu guru telah melaksanakan pengorganisasian materi, media dan sumber belajar sudah menunjang motivasi dan minat siswa serta penilaian pembelajaran dirancang tidak hanya diukur berdasarkan hasil namun juga melihat dari segi keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran.

Pelaksanaan siklus I ini didampingi oleh teman sejawat yang dibagi dalam tiga tahap yaitu kegiatan awal, kegiatan inti, dan kegiatan akhir. Kegiatan awal pembelajaran meliputi formasi barisan, melakukan absensi, dan pemanasan. Selanjutnya, dalam kegiatan inti guru menjelaskan dan mendemonstrasikan cara menggiring bola sesuai indikator yang telah dituliskan. Sedangkan dalam kegiatan akhir pembelajaran, guru membentuk formasi barisan, melakukan evaluasi terhadap gerakan yang telah dilakukan siswa dan memberikan motivasi terhadap siswa yang

belum sempurna dalam melakukan gerakan tersebut, selanjutnya disusul aktivitas pendinginan.

Hasil observasi yang dilakukan pada siklus I, terkait dengan perilaku siswa dalam pembelajaran keterampilan menggiring bola pada permainan sepak bola mini melalui metode bermain dalam kelompok-kelompok kecil diperoleh beberapa hasil temuan. Pada siklus I, selama proses pembelajaran berlangsung siswa aktif melakukan aktivitas menggiring bola pada permainan sepak bola mini. Hasil pengamatan lain yang ditemukan yaitu adanya kerjasama antar siswa. Selanjutnya, hasil pengamatan menunjukkan bahwa aktivitas siswa pada saat pembelajaran berlangsung masih beraneka ragam, dimana pada awal pembelajaran yaitu pada lima menit kegiatan berlangsung siswa masih asyik bercengkrama dengan siswa yang lain. Peran guru pada siklus I masih nampak dominan dalam memberikan bimbingan dan arahan kepada siswa karena sebagian besar siswa masih mengalami kesulitan dalam setiap langkah-langkah pembelajaran.

Perolehan hasil belajar dan hasil tes unjuk kerja keterampilan menendang bola dalam permainan sepak bola mini yang dilakukan pada akhir siklus I menunjukkan bahwa nilai rata-rata kelas 70.65%, yang berarti bahwa hasil belajar siswa belum memenuhi ketuntasan. Ketuntasan hasil belajar secara klasikal dari 80% dan hasil belajar secara individu sebesar 75 sebagaimana yang telah ditetapkan. Hal ini menunjukkan bahwa diperlukan perubahan-perubahan dalam meningkatkan kualitas proses pembelajaran pada siklus berikutnya yaitu siklus II.

Berdasarkan hasil pelaksanaan pengamatan guru dan hasil belajar yang diperoleh siswa pada siklus I terdapat beberapa refleksi yang perlu dicatat. Dari sisi keberhasilan guru dan siswa, dimana guru memperhatikan, mengamati dan merasakan adanya kekurangan yang terjadi selama proses pembelajaran berlangsung. Dimana besarnya kemauan guru untuk melakukan koreksi terhadap proses pelaksanaan pembelajaran pada setiap pertemuan. Hasil refleksi selanjutnya

yaitu dari sisi kendala yang dihadapi guru dan siswa dalam siklus I. Jika memperhatikan hasil belajar siswa menunjukkan bahwa rata-rata hasil belajar siswa yang diperoleh melalui tes keterampilan menggiring bola pada permainan sepak bola mini melalui metode bermain dalam kelompok-kelompok kecil pada akhir siklus I, menunjukkan bahwa siswa secara rata-rata memperoleh nilai 70,65% dimana hasil tersebut belum memenuhi kriteria ketuntasan hasil belajar secara klasikal yang telah ditetapkan yaitu 80% dan hasil belajar secara individu sebesar 75.

Rencana perbaikan dari hasil refleksi pada siklus I dapat diuraikan beberapa hal penting yang perlu menjadi catatan guru. Diperlukan rumusan dan menuliskan rencana alokasi waktu yang digunakan pada RPP untuk setiap kegiatan guru dan siswa. Penting untuk memperhatikan sarana khususnya lapangan yang digunakan pada saat pembelajaran dilaksanakan. Selanjutnya, guru perlu melakukan pembenahan dan penambahan latihan sehingga lebih bervariasi dan sesuai dengan kebutuhan.

b. Hasil Siklus II

Rencana tindakan yang diberikan pada siklus I hampir sama dengan yang telah diprogramkan pada siklus I, hanya terdapat sedikit perubahan. Perubahan tersebut meliputi kelengkapan RPP, yaitu penetapan alokasi waktu pembelajaran, peningkatan keterampilan menggiring bola agar siswa mempunyai kemampuan yang lebih baik lagi dalam menggiring bola pada permainan sepak bola mini, menggunakan lapangan yang lebih luas, dan keluwesan gerakan pada saat menendang bola.

Sehubungan dengan pelaksanaan siklus II, pada dasarnya telah sesuai dengan apa yang sudah direncanakan sebelumnya. Guru pada siklus II selalu memberikan motivasi kepada siswa, lebih intensif dalam melakukan bimbingan terhadap kelompok-kelompok yang mengalami kesulitan, alokasi waktu untuk setiap aspek kegiatan belajar sudah sesuai, siswa memperoleh satu bentuk dan jenis latihan yang

dilaksanakan dengan gerakan yang dilakukan, siswa diberikan kesempatan seluas-luasnya untuk menunjukkan kemampuannya di hadapan rekan-rekan kelompok lain, serta penilaian dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung. Untuk memudahkan penilaian, siswa diurutkan berdasarkan daftar hadir.

Hasil observasi yang dilakukan pada siklus II, adanya perubahan yang cukup berarti bagi siswa di dalam melakukan latihan menggiring bola pada permainan sepak bola mini. Adanya penambahan jumlah variasi latihan menggiring bola dan tingkat motivasi. Kesesuaian waktu di setiap aspek pembelajaran sehingga menghasilkan proses pembelajaran yang lebih terarah dan tertata. Metode pendekatan pembelajaran yang sesuai menghasilkan hampir keseluruhan siswa secara aktif melaksanakan aktivitas selama pembelajaran berlangsung, yang menghasilkan penguasaan keterampilan menggiring bola pada permainan sepak bola mini dapat diperoleh secara maksimal.

Perubahan yang terjadi pada siklus II juga dapat dilihat dari indikator keberhasilan yaitu hasil tes keterampilan. Hasil perolehan rata-rata siswa secara individu sebesar 80.09% yang berarti ada peningkatan angka sebesar 9.44% dari siklus sebelumnya. Karena hasil belajar telah tercapai dan melampaui ketuntasan maka siklus II dapat dihentikan dan tidak perlu ada lagi siklus berikutnya. Peningkatan hasil belajar yang diperoleh menunjukkan bahwa aktivitas guru selama proses pembelajaran berlangsung telah dilaksanakan dengan baik dan maksimal sejak awal hingga akhir pembelajaran. Hal ini berarti bahwa guru dalam proses pembelajaran telah berupaya memperbaiki diri dan meningkatkan kemampuan profesionalnya sebagai usaha peningkatan iklim pembelajaran yang kondusif dan menyenangkan.

Bertitik tolak dari hasil pengamatan guru dan hasil belajar siswa yang diperoleh pada siklus II tersebut, maka hasil dari tahap refleksi ini menghasilkan beberapa temuan. Pada siklus II, guru dapat mencermati dan menganalisa kekurangan-kekurangan yang telah dialami selama kegiatan belajar mengajar

berlangsung. Metode bermain dalam kelompok-kelompok kecil pada siklus II cukup membuat siswa termotivasi dan terkonsentrasi untuk bergerak sehingga keterampilan menggiring bola pada permainan sepak bola mini dapat diperoleh secara maksimal. Hasil belajar siswa pada siklus II sudah cukup baik dengan ketuntasan belajar secara klasikal 80,09% telah melebihi indikator ketuntasan belajar 80%, meskipun masih terdapat 3 orang siswa yang belum tuntas (3 perempuan). Ketidak tuntas siswa tersebut disebabkan oleh berbagai alasan, seperti; ada siswa sakit sehingga tidak maksimal mengikuti latihan, kurang fokus menerima materi pelajaran dan masih terdapat siswa yang tidak melakukan latihan yang diberikan.

4. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan deskripsi hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pemberian tindakan pada siklus I terjadi peningkatan pada keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola mini melalui metode bermain dalam kelompok-kelompok kecil, yang ditandai dengan peningkatan dari nilai rata-rata observasi awal 25,71% menjadi rata-rata nilai 31,43% pada siklus I. Akan tetapi peningkatan ini belum mencapai indikator yang ditetapkan dan pada siklus II, terjadi peningkatan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola mini siswa kelas X MIA 3 SMA Negeri I Blega menjadi 85,71%.

Dari kesimpulan di atas, maka dapat disarankan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang selama ini hanya menggunakan cara-cara konvensional sudah saatnya diganti dengan metode dan teknik yang inovatif, seperti metode bermain dalam kelompok-kelompok kecil, khususnya dalam pembelajaran keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola mini. Aktivitas siswa selama pembelajaran tampak lebih efektif sejak dari tindakan I hingga tindakan II, hal itu dikarenakan siswa merasa senang metode bermain dalam kelompok-kelompok kecil dalam pembelajaran menggiring bola dalam permainan sepak bola mini. Kiranya guru mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat menjadikan penelitian ini sebagai masukan di dalam usaha lebih meningkatkan kualitas

pembelajaran. Peningkatan pembelajaran keterampilan menggiring bola pada permainan sepak bola mini melalui metode bermain dalam kelompok-kelompok kecil perlu diterapkan di sekolah-sekolah oleh para guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

5. Daftar Pustaka

- Ahmadi dan Uhbiyati. (2007). Ilmu Pendidikan. Jakarta: Rineka Cipta
- Bompa, O. Tudor. (1983). Theory of methodology of training second edition
- Csanadi Arpad. (1972). Soccer. Budapest : Corvina press
- Hughes, Rebecca. (2002). Teaching and Reseaching Speaking. London: Longman.
- Kosasih Djahiri. (1985). Strategi Pengajaran Afektif Nilai Moral VCT dan Games dalam VCT. Bandung : Penerbit Granesia
- Rusli Lutan, (1988). Belajar Ketrampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode. Departemen P&K Dirjen Dikti Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan dan Tenaga Kependidikan. Jakarta.
- Soekarman. (1987). Dasar Olahraga untuk Pembina, Pelatih dan Atlet. Jakarta: Inti Idayu Press
- Sukatamsi. (1995). Permainan Besar 1 Sepakbola. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional