

MENINGKATKAN KEMAMPUAN *DRIBBLING* SEPAKBOLA DENGAN PENDEKATAN BERMAIN

Edo Yuliandra Pratama¹, Alnedral², Adnan Fardi³

(Universitas Negeri Padang)

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurang baik kemampuan *dribbling* sepakbola SSB Alam Sakti Kabupaten Kerinci. Hal ini terlihat dari *test* pada fase awal yang mana hanya 12% dari 25 orang siswa yang mendapat nilai kriteria baik. Untuk mengatasi hal ini dilakukan penelitian dengan memberikan latihan pendekatan bermain. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* sepakbola siswa dengan pendekatan bermain, sebanyak 75% pada kriteria baik.

Penelitian tindakan ini terdiri dari 4 tahap yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Penelitian ini dilaksanakan sebanyak dua siklus dengan jumlah sampel 25 orang siswa. Instrumen yang digunakan berdasarkan buku Tes Keterampilan Sepakbola Usia 10-12 Tahun dengan bentuk *test dribbling zig-zag*. Data yang diperoleh kemudian dianalisis untuk melihat peningkatan kemampuan *dribbling* sepakbola siswa SSB berdasarkan fase awal, siklus I dan siklus II.

Dari hasil analisis data yang diolah dari 25 orang siswa pada siklus I hanya 52% atau 13 orang siswa pada kriteria baik. Pada tindakan yang dilaksanakan pada siklus II sudah mencapai 80% atau 20 orang siswa pada kriteria baik. Dengan demikian, latihan pendekatan bermain yang dilaksanakan dalam penelitian tindakan ini sudah sangat tepat diberikan kepada anak usia 10-12 tahun dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* sepakbolanya.

ABSTRACT

The problem of this research was less competence of football dribbling ability of trainee at Alam Sakti SSB Kerinci regency. This proven from test conducted in the early phase which only 12% from 25 trainees was categorized in good ability. To avoid this problem, it was important to conduct the research by implement playing approach training. This research aimed to increase trainees' ability in ball dribbling through playing approach to 75 % in good category.

Action research this consists of four stages namely planning, action, observing, and reflecting. This research was conducted in two circles with 25 trainees as sample. The instruments used were based on skill test book of football for 10-12 years old and the form of test using dribbling zig-zag test. The data obtained were analyzed to measure the increasing football dribbling ability of trainee based on first phase, circle I and circle II

From the result of data analysis from 25 trainee in circle I only 52% or 13 trainees is categorized in good criterion of t-score. In the action conducted in circle II reach to 80% or 20 trainees is categorized as good classification. Therefore, playing approach training that conducted in this action research is appropriate to applying to 10-12 years old in order to increase their football dribbling ability.

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu aktifitas fisik yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Pada saat ini olahraga banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Olahraga dapat mengharumkan nama bangsa di dunia internasional, hal ini menunjukkan bahwa pembinaan bidang olahraga sangat penting dan tidak bisa diabaikan karena memiliki peranan yang sangat besar dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional.

Sehubungan dengan hal di atas, pemerintah mengeluarkan Undang - Undang Sistem Keolahragaan Nasional No.3 Tahun 2005 pasal 4 yang berbunyi:

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina kesatuan dan persatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat dan martabat, dan kehormatan bangsa.

Dapat disimpulkan bahwa melalui Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 berarti pemerintah telah

bertujuan untuk membina dan mengembangkan olahraga prestasi di Indonesia. Pembinaan yang dilakukan pemerintah Indonesia telah dilaksanakan mulai dari tahap pengenalan, pemantauan, pemanduan serta pengembangan bakat pada atlet muda yang potensial. Selanjutnya pemerintah juga mengadakan kompetisi sebagai proses untuk melahirkan bibit – bibit muda dengan memberdayakan perkumpulan olahraga pada tingkat daerah dan nasional hingga pada tingkat internasional sebagai regenerasi bangsa untuk olahraga, termasuk pada cabang olahraga sepakbola.

Pembinaan pada cabang olahraga saat ini telah berkembang berdasarkan ruang lingkup penyelenggaraan masing-masing sebagaimana tercantum pada pasal 17 Undang - Undang Sistem Keolahragaan Nasional di jelaskan bahwa “ruang lingkup olahraga meliputi kegiatan: a) olahraga pendidikan, b) olahraga rekreasi, c) olahraga prestasi”. Dengan adanya ruang lingkup olahraga yang tertera dengan baik, maka dari sisi kebijakan olahraga akan berjalan lebih terarah sesuai dengan prinsip dan tujuan penyelenggaraannya masing-masing serta mempunyai keterkaitan yang kuat satu sama lain.

Ide permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan

mempertahankan gawang sendiri dari kebobolan. Untuk dapat melakukan hal tersebut maka seorang pemain harus memiliki teknik, fisik, taktik, dan komponen mental yang bagus. Menurut Syafruddin (2012:2) “Dalam perspektif olahraga prestasi/olahraga kompetitif, ada minimal 4 (empat) unsur/komponen utama yang dibutuhkan oleh seorang atlet untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga yaitu kondisi fisik, teknik, taktik dan mental”.

Pada prinsipnya, sepakbola adalah cabang olahraga beregu yang membutuhkan kerjasama antar pemain dan keterampilan dari gerakan individu pemain yang matang untuk dapat memainkan bola dengan baik. Artinya bahwa untuk dapat memainkan bola dengan baik seorang pemain sepakbola harus memiliki keterampilan gerakan individu (*individual skills*) yang baik. Yulifri (2010:25) mengemukakan “seorang pemain sepakbola harus mempunyai beberapa kesiapan pokok seperti menendang (*shutting*), menyundul bola (*heading*), menahan, mengontrol bola dan mengiring bola (*dribbling*)”. Namun di samping hal atas, untuk dapat bermain sepak bola dengan baik seorang pemain sepak bola harus memiliki kondisi fisik yang baik seperti kelincahan, kekuatan, daya tahan, kecepatan dan koordinasi yang akan sangat mempengaruhi kualitas seorang

pemain sepakbola ketika melakukan teknik.

Sepakbola adalah cabang olahraga beregu yang membutuhkan kerjasama antar pemain dan keterampilan dari gerakan individu pemain yang matang untuk dapat memainkan bola dengan baik. Artinya bahwa untuk dapat memainkan bola dengan baik seorang pemain sepakbola harus memiliki kemampuan gerakan individu (*individual skills*) yang baik seperti *passing, dribbling, shooting, ball control, dan heading*. Apabila seorang pemain gerakan individu (*individual skill*) yang baik, maka seorang pemain sepakbola akan mampu menjalankan ide permainan sepakbola dengan baik dalam usaha memenangkan pertandingan untuk mencapai prestasi yang tinggi.

Mengacu pada uraian sebelumnya di Kabupaten Kerinci sudah banyak klub sepakbola dan Sekolah Sepakbola (SSB) yang melakukan latihan dan pembinaan secara kontinyu dan berkeselamatan, salah satunya adalah Sekolah Sepakbola (SSB) Alam Sakti. SSB Alam Sakti adalah salah satu SSB di Kabupaten Kerinci yang melakukan latihan dan pembinaan secara rutin tiga kali satu minggu kepada anak-anak usia dini dan remaja. Semenjak didirikan SSB Alam Sakti Kerinci pada tahun 2007, klub sepak bola ini telah melahirkan pemain pemain yang

mampu bersaing di kancah sepak bola daerah Kabupaten Kerinci maupun Provinsi Jambi. Namun seiring berjalannya waktu, prestasi SSB Alam Sakti ini semakin terus mengalami penurunan, SSB Alam Sakti telah banyak mengikuti pertandingan antar klub tingkat lokal, kabupaten, kota dan provinsi belum mendapat hasil yang memuaskan, hal ini dibuktikan dalam beberapa turnamen resmi yang diikuti SSB Alam Sakti sepanjang tahun 2014-2016.

Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan kepada Bapak Dartoni pelatih SSB Alam Sakti pada tanggal 18 Februari 2016 peneliti mendapat informasi bahwa, hasil kemampuan *dribbling* bola pada pemain tingkat SSB yakni usia 10-12 tahun masih perlu ditingkatkan lagi agar menjadi kategori baik bahkan sangat baik. Hal tersebut dikarenakan kemampuan pemain yang sudah dipersiapkan tidak mampu menampilkan permainan sepakbola yang baik saat bertanding. Salah satu faktor yang betul-betul nampak saat pertandingan adalah pada saat pemain melakukan *dribbling* bola tidak begitu baik sehingga pemain sering mencoba menendang bola secara langsung pada saat panik, sementara bola masih bisa dibawa dahulu, pemain juga sulit melewati lawan dan pergerakan bola mudah dibaca oleh lawan. Hal ini juga dapat dilihat dari pelaksanaan

dribbling bola yang dilakukan pemain SSB Alam Sakti, dimana rata-rata kemampuan *dribbling* bola pemain tersebut dikatakan masih berada pada kriteria sedang/cukup. Prinsip utama yang perlu diingat adalah bahwa *dribbling* bola sangat penting untuk menciptakan ruang. Ruang digunakan untuk mendapatkan operan atau tembakan yang lebih baik atau memberikan waktu kepada pemain satu tim untuk mencari posisi yang lebih baik untuk menerima operan bola.

Dengan demikian, pokok permasalahan adalah kemampuan *dribbling* bola masih butuh peningkatan. Banyak cara atau bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* bola untuk anak usia 10-12 tahun namun dalam penelitian ini peneliti menggunakan dengan latihan pendekatan bermain. Diharapkan dengan menggunakan latihan pendekatan bermain ini kualitas kemampuan *dribbling* bola Sekolah Sepakbola (SSB) Alam Sakti di Kabupaten Kerinci ini dapat meningkat.

METODOLOGI PENELITIAN

Berdasarkan tujuan penelitian untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* bola di SSB, maka metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan (*Action Research*).

Madya Suwarsih (2006:58) menjelaskan secara garis besar terdapat empat tahapan yang lazim

dilalui, yaitu: “(1) perencanaan; (2) pelaksanaan; (3) pengamatan; dan (4) refleksi”.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Alam Sakti Kabupaten Kerinci usia 10-12 tahun dengan jumlah 25 orang. Karena Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan (*Action Research*) Maka penulis mengambil sampel seluruh siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Alam Sakti Kabupaten Kerinci usia 10-12 tahun, yakni siswa yang mengikuti latihan rutin sebanyak 25 orang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan masalah dalam penelitian ini masih rendahnya kemampuan siswa dalam *dribbling* sepakbola, maka perlu dilakukan tindakan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* sepakbola tersebut dengan pemberian latihan pendekatan bermain. Wahjoedi dalam Septiani (2013:34) “pendekatan bermain adalah pembelajaran atau latihan yang diberikan dalam bentuk atau situasi permainan”. Sebelum tindakan dilaksanakan kepada sampel terlebih dahulu dilakukan tes pada fase awal guna untuk memperoleh data awal dari sampel yang digunakan untuk melihat perbandingan sebelum diterapkan latihan pendekatan bermain, yang mana di peroleh data nilai klasifikasi t-skor tertinggi pada fase pertama ini yakni 53 kemudian nilai klasifikasi t-skor terendah 48 dengan rata-rata 50,56, sedangkan

untuk persentase kriteria baik dari 25 orang siswa hanya 12% saja siswa yang mampu memperoleh hasil di atas rata-rata dan hal ini dinilai dari aspek penilaian yang peneliti buat dalam penelitian ini. Berdasarkan data awal tersebut, maka peneliti melakukan tindakan dalam penelitian berdasarkan siklus untuk memperoleh peningkatan kemampuan *dribbling* sepakbola.

Latihan pendekatan bermain pertama diberikan kepada peserta didik pada siklus I yang dilaksanakan pada hari minggu, tanggal 2 Juli 2017, pertemuan kedua pada hari Rabu tanggal 5 Juli 2017, dan pertemuan ketiga Jum'at tanggal 7 Juli 2017.

Pada pelaksanaan siklus I ini, terdapat beberapa langkah latihan yang telah dilakukan peneliti bersama pelatih dalam proses peningkatan kemampuan *dribbling* sepakbola. Langkah-langkah tersebut antara lain:

a. Perencanaan

Penyusunan perencanaan tindakan dilakukan berdasarkan program latihan yang telah disusun oleh peneliti dan pelatih kemudian dituangkan kedalam satuan latihan. Perencanaan tindakan yang dibuat antara lain materi bentuk latihan, waktu pelaksanaan tindakan dan penilaian tindakan. Materi yang diambil dalam latihan pada siklus pertama ini adalah tentang *dribbling* sepakbola ke dalam pendekatan bermain dan dengan bentuk latihan yang telah dirancang.

Standar ketrampilan siswa Sekolah Sepakbola (SSB) dalam melakukan *dribbling* bola ini yakni berdasarkan kriteria nilai klasifikasi t-skor berkriteria baik. Sedangkan

fokus dalam penelitian ini yakni kemampuan siswa melakukan teknik *dribbling* bola yang bentuk latihannya telah dirancang oleh peneliti. Perencanaan pelaksanaan tindakan ini diamati oleh observer/pelatih atau asisten pelatih di Sekolah Sepakbola (SSB) Alam Sakti Kabupaten Kerinci, penilaian dilakukan dengan mengambil waktu tes keterampilan *dribbling* sepakbola.

b. Pelaksanaan

a) Pertemuan pertama pada siklus I

Pelaksanaan pembelajaran dalam latihan pada pertemuan pertama siklus I dengan menggunakan pendekatan bermain Sedangkan pelaksanaan tindakan dilaksanakan dengan langkah-langkah kegiatan sebagai berikut:

a) Kegiatan pendahuluan:

- 1) Berbaris, berdo'a, pemanasan dan peregangan
- 2) Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan latihan *dribbling* bola dengan pola pendekatan bermain

b) Kegiatan inti:

- (1) Permainan Meniti Garis
- (2) Permainan Menyeberang

c) Penutup

Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran dalam latihan, berdo'a.

2) Pertemuan Kedua dan Pada Siklus I

Pelaksanaan pembelajaran dalam latihan pada pertemuan kedua siklus I dengan menggunakan pendekatan bermain Langkah-langkah yang digunakan sama dengan pertemuan pertama.

Pelaksanaan tindakan dilaksanakan dengan langkah-langkah kegiatan sebagai berikut:

a) Kegiatan pendahuluan:

- (1) Berbaris dan berdo'a,
- (2) Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan latihan *dribbling* bola dengan pendekatan bermain

b) Kegiatan inti:

- (1) Permainan Ikuti Pemimpin
- (2) Permainan Menjadi Magnet

c) Penutup

Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdo'a dan bubar.

3) Pertemuan Ketiga Pada Siklus I

Pelaksanaan pembelajaran dalam latihan pada pertemuan ketiga siklus I dengan menggunakan pendekatan bermain

Pelaksanaan tindakan dilaksanakan dengan langkah-langkah kegiatan sebagai berikut:

a) Kegiatan pendahuluan:

- (1) Berbaris dan berdo'a,
- (2) Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan latihan *dribbling* bola dengan pendekatan bermain

b) Kegiatan inti:

- 1) Permainan Bola Sergap
- 2) Permainan Menciptakan Gerakan Baru

c) Penutup

Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdo'a dan bubar.

d) Tindak Lanjut

Dalam tahap ini pelatih menyimpulkan teknik-teknik pembelajaran dalam latihan menggiring bola sepakbola, melakukan evaluasi tentang

keterampilan *dribbling* bola dengan tes (*slalom dribble*), mengambil waktu tercepat.

c. Pengamatan

Pengamatan terhadap pembelajaran dalam latihan *dribbling* bola dengan menggunakan pendekatan bermain dalam sepakbola dilakukan bersamaan dengan pelaksanaan tindakan penelitian.

- 1) Pengamatan Perencanaan Tindakan
- 2) Pengamatan Pelaksanaan Tindakan
- 3) Pengamatan Penilaian dan Hasil Latihan

d. Refleksi

Pada siklus I difokuskan pada pembelajaran dalam latihan *dribbling* bola dalam sepakbola melalui pendekatan bermain, namun pada tahap ini masih banyak siswa Sekolah Sepakbola (SSB) dalam pelaksanaan belum sempurna artinya masih banyak nilai klasifikasi t-skor siswa dengan kriteria sedang.

Setelah berjalannya siklus I diperoleh data klasifikasi t-skor dari 25 orang siswa dimana nilai tertinggi 57, kemudian nilai klasifikasi t-skor terendah 50 dengan rata-rata 53,24 sedangkan untuk persentase kriteria baik 52% siswa, bila dibandingkan dengan fase awal presentase ketuntasan sudah meningkat dimana peningkatan pada siklus I sebesar 40% yang meningkat, akan tetapi karena peneliti belum puas terhadap hasil tersebut dan belum mencapai target yang diinginkan peneliti, yang mana pada siklus I yang peneliti terapkan hanya tiga

kali pertemuan dan melakukan dua bentuk tindakan dari setiap pertemuan tersebut. Agar lebih mengoptimalkan hasil latihan *dribbling* sepakbola dengan latihan pendekatan bermain maka perlu dirancang suatu tindakan untuk dilaksanakan pada siklus II maka peneliti melanjutkan memberikan latihan pendekatan bermain kepada siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Alam Sakti Kabupaten Kerinci.

Latihan pendekatan bermain pertama diberikan kepada siswa yang dilaksanakan pada pertemuan pertama siklus II dilakukan pada hari minggu, tanggal 9 Juli 2017, pertemuan kedua pada hari Rabu tanggal 12 Juli 2017, pertemuan ketiga Jum'at tanggal 14 Juli 2017, dan pertemuan keempat minggu 16 Juli 2017. Langkah-langkah tersebut antarlain:

a. Perencanaan

Penyusunan perencanaan tindakan dalam siklus II ini juga dilakukan berdasarkan satuan latihan yang telah susun peneliti bersama pelatih dan dituangkan kedalam materi latihan. Perencanaan tindakan yang dibuat antara lain materi bentuk latihan, waktu pelaksanaan tindakan, penilaian tindakan. Materi yang diambil pada pembelajaran dalam latihan pada siklus II ini adalah tentang pelaksanaan kemampuan *dribbling* bola ke dalam pendekatan bermain dan dengan bentuk latihan yang telah dirancang.

Keberhasilan siswa Sekolah Sepakbola (SSB) dalam melakukan gerak dasar *dribbling* bola ini masih sama dengan penilaian pada siklus I, yakni berdasarkan kriteria nilai

klasifikasi t-skor waktu yang diperoleh siswa pada saat test kemampuan *dribbling*. Sedangkan fokus dalam penelitian ini yakni waktu tercepat yang diperoleh siswa dalam test kemampuan *dribbling* bola yang bentuk latihannya telah dirancang oleh peneliti. Perencanaan pelaksanaan tindakan ini diamati oleh observer dan penilaian dilakukan pada saat test akhir dengan menghitung waktu melakukan test kemampuan *dribbling*, observer memberikan masukan kepada peneliti dari setiap kekurangan sesuai dengan hasil pengamatannya, semua kekurangan yang dilakukan disampaikan kepada peneliti dan langsung diperbaiki.

b. Pelaksanaan

- 1) Pertemuan pertama pada siklus I

Pelaksanaan pembelajaran dalam latihan pada pertemuan pertama siklus I dengan menggunakan pendekatan bermain dilaksanakan di lapangan molten. Dilaksanakan hari Minggu Tanggal 9 Juli 2017 mulai pukul 15.00 sampai 17.00 Wib. Sedangkan pelaksanaan tindakan dilaksanakan dengan langkah-langkah kegiatan sebagai berikut:

- a) Kegiatan pendahuluan:
 - 1) Berbaris, berdo'a, pemanasan dan peregangan
 - 2) Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan latihan *dribbling* bola dengan pola pendekatan bermain
- b) Kegiatan inti: latihan dengan pola pendekatan bermain, dapat dijelaskan sebagai berikut:
 - 1) Permainan Meniti Garis
 - 2) Permainan Menyeberang
- c) Penutup

Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran dalam latihan, berdo'a.

- 2) Pertemuan Kedua dan Pada Siklus II

Pelaksanaan pembelajaran dalam latihan pada pertemuan kedua siklus II dengan menggunakan pendekatan bermain dilaksanakan di lapangan merdeka. Dilaksanakan hari Rabu Tanggal 12 Juli mulai pukul 15.00 sampai 17.00 Wib. Langkah-langkah yang digunakan sama dengan pertemuan pertama. Pada pertemuan ini yang diamati observer adalah apa yang dilakukan guru/pelatih dan siswa, untuk lebih lengkapnya akan dijelaskan sebagai berikut:

Pelaksanaan tindakan dilaksanakan dengan langkah-langkah kegiatan sebagai berikut:

- a) Kegiatan pendahuluan:
 - 1) Berbaris dan berdo'a,
 - 2) Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan latihan menggiring (*dribbling*)bola dengan pendekatan bermain
- b) Kegiatan inti:
 - (1) Permainan Ikuti Pemimpin
 - (2) Permainan Menjadi Magnet
- d) Penutup

Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran dalam latihan, berdo'a.

- 3) Pertemuan Ketiga Pada Siklus II

Pelaksanaan pembelajaran dalam latihan pada pertemuan ketiga siklus II dengan menggunakan pendekatan bermain dilaksanakan di lapangan molten. Dilaksanakan hari Jum'at Tanggal 14 Juli mulai pukul 15.00 sampai 17.00 Wib. Pertemuan ketiga siklus

II ini merupakan lanjutan dari materi pertemuan pertama dan kedua yang akan dibahas yaitu mempraktikkan bentuk-bentuk latihan *dribbling* bola dengan pendekatan bermain. Langkah-langkah yang digunakan sama dengan pertemuan pertama dan kedua., untuk lebih lengkapnya akan dijelaskan sebagai berikut:

Pelaksanaan tindakan dilaksanakan dengan langkah-langkah kegiatan sebagai berikut:

- a) Kegiatan pendahuluan:
 - 1) Berbaris dan berdo'a,
 - 2) Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan latihan *dribbling* bola dengan pendekatan bermain
- b) Kegiatan inti:
 - 1) Permainan Bola Sergap
 - 2) Permainan Menciptakan Gerakan Baru

- c) Penutup
Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran dalam latihan, dan berdo'a.

4) Pertemuan keempat Siklus II

Pelaksanaan tindakan pada pertemuan keempat siklus II dilaksanakan pada hari Minggu 16 Juli 2017, mulai pukul 15.00 sampai 17.30 Wib. Pertemuan keempat siklus II ini merupakan lanjutan dari materi pertemuan pertama, kedua dan ketiga yang akan dibahas yaitu mempraktikkan bentuk-bentuk latihan *dribbling* bola dengan pendekatan bermain. Langkah-langkah yang digunakan sama dengan pertemuan pertama dan kedua., untuk lebih lengkapnya akan dijelaskan sebagai berikut:

- a) Kegiatan Pendahuluan:

- (1) Berbaris, berdoa, pemanasan dan peregangan.

- (2) Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan latihan.

b) Kegiatan inti:

- (1) Permainan Bola Sergap
- (2) Permainan Menciptakan Gerakan Baru

c) Penutup

Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran dalam latihan dan berdo'a.

d) Tindak Lanjut

Setelah melihat perkembangan siswa Sekolah Sepakbola (SSB) pada pembelajaran dalam latihan menggiring bola dengan pola pendekatan bermain, kemudian bagi siswa yang belum berhasil dilakukan tindakan berikutnya, untuk memperbaiki kualitas gerak dalam setiap bentuk-bentuk latihan menggiring bola dan kemudian melakukan tes (*slalom dribble*), diambil waktu tercepat tes siswa.

c. Pengamatan

- 1) Pengamatan Pelaksanaan Tindakan
- 2) Pengamatan Penilaian dan Hasil Belajar

d. Refleksi

Refleksi dilakukan secara kolaboratif antara penulis, pelatih dan asisten pelatih yang telah mengadakan pengamatan pada saat pembelajaran dalam latihan tersebut. Refleksi pada tindakan siklus II meliputi (1) refleksi perencanaan tindakan, (2) refleksi pelaksanaan tindakan, (3) refleksi penilaian dan (4) refleksi hasil pembelajaran dalam latihan *dribbling* bola.

Refleksi tindakan siklus II adalah sebagai berikut.

Berdasarkan hasil dari siklus ke II diperoleh data klasifikasi t-skor dari 25 orang siswa dimana nilai tertinggi 58 kemudian nilai klasifikasi t-skor terendah 51 dengan rata-rata 54,64 sedangkan untuk persentase pada kriteria baik 80% siswa, dan 20% siswa masih pada kriteria sedang, bila dibandingkan dengan fase awal, siklus I presentase ketuntasan sudah meningkat, dimana peningkatannya sudah mencapai 80% yang memperoleh kriteria baik, dari data siklus ke II ini sudah menunjukkan bahwa hasil yang peneliti temukan sudah sesuai dengan yang diharapkan.

Pada uraian di atas sesuai dengan pendapat Susanto dalam Septiani (2007:41) yang menyatakan bahwa “Kriteria tingkat ketuntasan belajar adalah mencapai 75%”, maka ketuntasan 90% sudah dapat dikategorikan berhasil. Jadi tingkat ketuntasan pada siklus II ini sudah bisa dikatakan berhasil, oleh karena itu tidak perlu dilanjutkan pada siklus selanjutnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil temuan penelitian tindakan dan pembahasan yang telah dilaksanakan dalam dua siklus maka dapat ditarik kesimpulan dari penelitian ini adalah, Terdapatnya peningkatan dari hasil tes pada fase awal atau tes awal didapat 12% atau 3 siswa dari 25 orang siswa saja yang memperoleh nilai klasifikasi t-skor

baik, terjadi peningkatan yang belum mencapai target yang diinginkan peneliti pada hasil tes siklus I menjadi 13 orang siswa atau dipersentasekan 52% siswa yang memperoleh nilai klasifikasi t-skor pada kriteria baik dan dipersentasekan 48% kemampuan *dribbling* bola siswa masih dibawah kriteria baik, maka dari itu peneliti merefleksikan bersama observer untuk melakukan tindakan pada siklus II dengan tujuan kemampuan *dribbling* siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Alam Sakti Kabupaten Kerinci dapat meningkat secara keseluruhan.

Hasil tindakan pada siklus II meningkat menjadi 20 orang siswa atau dipersentasekan 80% siswa sudah berada pada klasifikasi t-skor dengan kriteria baik, yang berarti tindakan yang dilakukan pada siklus II ini telah berhasil dilaksanakan. Berdasarkan refleksi yang dilakukan peneliti bersama observer sebelumnya, dalam tindakan pada siklus II ini peneliti melakukan empat kali pertemuan dengan pendekatan bermain serta ditambah lagi rancangan satuan latihan yang tepat, ini dilakukan bertujuan agar siswa dapat fokus dalam menjalani latihan dengan pendekatan bermain dan diharapkan kemampuan *dribbling* bolanya pun dapat meningkat. Dari hasil yang direfleksikan ternyata dugaan peneliti bersama observer benar dan kemampuan *dribbling* bola siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Alam Sakti Kabupaten Kerinci dapat meningkat, pada siklus II ini hanya 5 orang siswa saja dari 25 orang siswa yang memperoleh nilai klasifikasi t-skor kemampuan

dribbling dibawah kategori baik. Berarti tindakan pada siklus II ini berhasil dan peneliti tidak perlu lagi melanjutkan untuk siklus berikutnya.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti menyarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Kepada siswa Sekolah Sepakbola (SSB) hendaknya melakukan latihan dengan pendekatan bermain dengan serius dan penuh semangat, agar kemampuan teknik sepakbolanya dapat dilakukan sesuai dengan proses yang baik khususnya dalam penelitian ini kemampuan *dribbling* bola dalam permainan sepakbola.
2. Pelatih Sekolah Sepakbola (SSB) hendaknya mampu menerapkan latihan pendekatan bermain dalam proses latihan sepakbola, karena dengan pendekatan bermain dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam teknik bermain sepakbola.
3. Bagi pembaca, agar tulisan ini dapat memberikan wawasan dan pengetahuan, khususnya bagi pembaca yang akan melakukan penelitian tindakan (*Action Research*).

Ucapan Terimakasih:

Artikel ini ditulis dari Tesis penulis di Program Studi Pendidikan S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dengan tim Pembimbing Dr. Alnedral, M.Pd, Dr. Adnan Fardi, M. Pd dan tim kontributor Dr. Yulkifli, .Kes,

Dr. Erizal N, M. Pd, Dr. Ronni Yenes, M.Pd.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, TO 2009 . *Theory and methodology of Training (periodization)*. Canada: Kendalil/Hunt Publishing Company
- Bafirman. 2013 .*Fisiologi Olahraga*. Padang; FIK UNP
- Gifford, Clive. 2007. *Keterampilan Sepakbola*. Yogyakarta: PT Citra Aji Parama
- Gusril. 2009. *Perembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Padang : UNP Press.
- Herwin. 2004. *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Diktat. Yogyakarta: FIKUNY.
- Koger, Robert. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Indonesia: Saka Mitra Kompetensi.
- Knut Dietrich dan K. J Dietrich. 1982. *SEPAKBOLA Aturan dan Latihan*. PT Gramedia Jakarta.
- Kunandar. 2012. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT Rajawali Press.
- Luthan, R. 2002 . *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta; Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas.
- Luxbacher, Joseph A. 2011. *Sepakbola*. Jakarta: PT Grafindo Persada.

- Madya, Suwarsih. 2006. *Teori dan Praktik Penelitian Tindakan (Action Research)*. Afabeta Bandung.
- Mielke, Danny. 2003. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Nevilta, Ariotia. 2016. *Peningkatan Kemampuan Akurasi Tendangan Ke Gawang dengan Latihan Keterampilan Shooting*. Tesis Padang: Pendidikan Olahraga S2 FIK UNP
- Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. (2009). *Tes Keterampilan Sepakbola Usia 10-12 Tahun*. Jakarta.
- Scheunemann Timo, 2005. *Dasar Sepakbola Modern untuk Pemain dan Pelatih* Malang: Dioma,
- Septiani, Mohammad Reza, 2013. *Pengaruh Pendekatan Bermain Terhadap Pemahaman Pada Pola Permainan Bola Tangan di SMA I Louwiliung*. PPS UNJ
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. (Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga). Padang: UNP Press.
- TIM Sepakbola. 2012. *Sepakbola*. Padang: FIK UNP
- Tridiwanto, Jerta. 2016. *Upaya Meningkatkan Kemampuan Menggiring Bola dengan Pendekatan Bermain*. Tesis Padang: Pendidikan Olahraga S2 FIK UNP
- Undang-Undang Republik Indonesia. No. 3 Tahun 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung: Citra Umbara.
- Upton Penney. *Developmental Psychologi*. (Ahli Bahasa Noermalasari F.W). Jakarta:Erlangga.
- Wahyuni, Sri. Dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional
- Yulifri. 2010. *Permainan sepakbola*. Padang: UNP PRESS