

UPAYA MENINGKATKAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN DALAM BERMAIN SEPAK BOLA

Rasmikar, Wiwik Yunitaningrum, Mimi Haetami

Pendidikan Jasmnai Kesehatan Dan Rekreasi FKIP UNTAN, Pontianak

Email:rasmikar23@ymail.com

Abstrak: Permasalahan yang selalu dihadapi oleh guru pada saat pembelajaran adalah pada saat bermain bola siswa kurang lincah dan cepat pada saat menerima bola dan mengiring bola maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan bermainnya pada siswa di sdn 22 sungai kakap. Bentuk penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas. Dalam penelitian tindakan kelas ini yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah guru berkolaborasi dengan siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 22 sungai kakap kabupaten kuburaya yang berjumlah 26 siswa. Pembelajaran siklus I siswa yang baru lulus berjumlah 18 siswa atau 69, % sedangkan siswa yang belum lulus berjumlah 8 siswa atau 31 % maka dilanjutkan ke siklus II agar siswa memiliki kesempatan untuk perbaikan bermain secara terus menerus dan akhirnya siswa mampu melakukan pergerakan permainan sepakbola dengan lancar dan mudah baru siswa lulus semua dari 26 siswa dan siswa yang belum lulus atau tuntas tidak ada.

Kata Kunci: Kelincahan, Kecepatan, Bermain sepakbola

Abstract: The problem often faced by teachers during the learning is when students play ball less agile and fast when receiving the ball and then the ball mengiring purpose of this research is to improve the students' ability in SDN 22 Sungai Kakap. Forms of research is classroom action research . In this classroom action research that is the subject of this research is the teachers collaborate with fifth grade students of State Elementary School 22 districts Kuburaya Sungai Kakap which was 26 students. Learning first cycle of students who have recently graduated , amounting to 18 students or 69 , % while students who have not passed , amounting to 8 students , or 31 % , then proceed to the second cycle so that students have the opportunity to repair play continuously and eventually students move a football game smoothly and easily new students pass all of the 26 students and students who have not graduated or completed no

Keywords: Agility , Speed , Playing Soccer

Dalam melakukan kegiatan olahraga, seseorang harus melakukan secara sungguh-sungguh dengan teratur dan rutin. Hal ini disebabkan karena olahraga merupakan salah satu cara yang digunakan untuk mencapai tujuan meningkatkan derajat masyarakat. Banyak anggapan bahwa olahraga itu hanya semata untuk menjaga kesegaran jasmani saja, sehingga dalam melakukan kegiatan olahraga tersebut kurang memperhatikan tujuan dari olahraga itu sendiri. Olahraga semakin lama semakin berkembang dengan pesat seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Dalam melakukan kegiatan olahraga, seseorang harus melakukan secara sungguh-sungguh dengan teratur dan rutin. Hal ini disebabkan karena olahraga merupakan salah satu cara yang digunakan untuk mencapai tujuan meningkatkan derajat masyarakat. Banyak anggapan bahwa olahraga itu hanya semata untuk menjaga kesegaran jasmani saja, sehingga dalam melakukan kegiatan olahraga tersebut kurang memperhatikan tujuan dari olahraga itu sendiri.

Olahraga semakin lama semakin berkembang dengan pesat seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Perkembangan tersebut diikuti adanya usaha pemerintah untuk menggalakkan olahraga di seluruh lapisan masyarakat. Oleh karena itu olahraga yang ditekankan oleh pemerintah adalah olahraga prestasi. Hal ini disebabkan oleh karena olahraga prestasi dapat mengangkat harkat dan martabat baik di tingkat regional maupun internasional.

Perkembangan tersebut diikuti adanya usaha pemerintah untuk menggalakkan olahraga di seluruh lapisan masyarakat. Oleh karena itu olahraga yang ditekankan oleh pemerintah adalah olahraga prestasi. Hal ini disebabkan oleh karena olahraga prestasi dapat mengangkat harkat dan martabat baik di tingkat regional maupun internasional. Pada umumnya olahraga permainan lebih digemari dan populer di kalangan masyarakat, terlebih lagi permainan sepak bola merupakan permainan yang sangat digemari masyarakat dari usia anak-anak sampai dengan orang tua.

Permainan sepak bola di SDN 22 Sungai Kakap juga sangat digemari, tetap selama ini belum ada prestasi yang menonjol di kalangan peserta didik baik ditingkat Kabupaten ataupun ditingkat Kecamatan. Permainan sepak bola selain teknik dasar harus dikuasai dengan baik ada beberapa kondisi fisik yang harus ditingkatkan, salah satu kondisi fisik yang harus ditingkatkan untuk menunjang permainan sepak bola adalah kelincihan dan kecepatan. Di tingkat SD untuk meningkatkan kelincihan dan kecepatan diperlukan suatu metode yang tepat, salah satu metode yang cocok untuk anak-anak SD adalah dengan metode permainan. Berdasar latar belakang diatas, maka penulis mengambil judul "Upaya Meningkatkan Kelincihan Dan Kecepatan Dalam Bermain Sepak Bola Dengan Metode Permainan Pada Siswa Kelas 5 SDN 22 Sungai Kakap.

Jumisul Hairy (1999:39), yakni: "Gambaran umum umur seseorang mulai latihan sepak bola yaitu umur 10-12 tahun, umur spesialisasi 11-13 tahun dan untuk mencapai puncak prestasi umur 18-24 tahun Pyke (1980:61), menyatakan bahwa : "Tanpa belajar atau latihan suatu keterampilan tidak akan tercapai". Teknik dasar bermain sepak bola merupakan semua gerakan-gerakan

yang diperlukan untuk bermain sepakbola. Kemudian untuk bermain ditingkatkan menjadi keterampilan teknik bermain sepakbola yaitu penerapan teknik dasar bermain ke dalam permainan.

Permainan sepak bola adalah cabang olahraga permainan beregu atau permainan tim. Kesebelasan yang baik, kuat dan tangguh adalah kesebelasan yang mampu menampilkan permainan yang kompak. Dapat dikatakan bahwa kesebelasan yang baik bila terdapat kerja sama tim yang baik. Untuk mendapatkan kerja sama tim yang tangguh diperlukan pemain-pemain yang menguasai bagian-bagian dari bermacam-macam teknik dasar bermain sepak bola dan terampil melaksanakannya. Kualitas keterampilan teknik dasar bermain setiap pemain tidak lepas dari faktor-faktor kondisi fisik dan taktik yang sangat menentukan tingkat permainan suatu kesebelasan sepak bola. Makin baik tingkat penguasaan keterampilan teknik dasar bermain setiap pemainnya di dalam memainkan dan menguasai bola, maka makin cepat dan cermat kerja sama kolektif akan tercapai. Dengan demikian kesebelasan akan lebih lama menguasai bola dan akan mendapatkan keuntungan secara fisik dan taktik.

Teknik dasar bermain sepakbola meliputi teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Teknik tanpa bola merupakan semua gerakan-gerakan tanpa bola yang terdiri dari lari cepat, mengubah arah, melompat dan meloncat, gerak tipu dengan badan dan gerakan-gerakan khusus penjaga gawang. Sedangkan teknik dengan bola meliputi mengenal bola, menendang bola, mengontrol bola, mengiring bola, *heading*, melempar bola kelincuhan atau *agility* sering diartikan sebagai “Kemampuan seseorang untuk merubah posisi di arena tertentu”. (M. Sajoto, 1988: 17) Menurut Sukintaka (1992: 2) “Apabila bermain bertujuan untuk memperoleh uang atau perbaikan rekor maka bukan merupakan bermain lagi”.

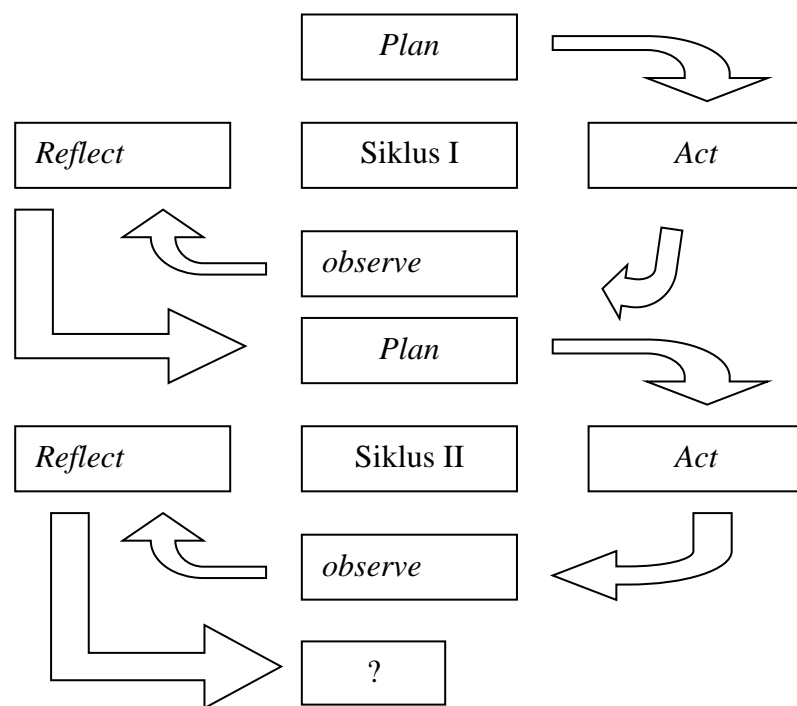
Dengan demikian dapat diambil suatu kesimpulan bahwa dalam bermain merupakan suatu kegiatan yang harus dilakukan dengan sungguh-sungguh tetapi bermain bukan suatu kesungguhan. Rasa senang bermain itu harus disebabkan karena bermain itu sendiri, bukan suatu yang terdapat di luar bermain. Bermain senantiasa melibatkan perasaan atau emosi kita, melibatkan pikiran atau panca indera kita yang pasti ia mendatangkan suka cita dan kegembiraan Sebagai pelepas dari banyaknya rutinitas sehingga bermain pada anak misalnya berlangsung dengan tidak sungguh-sungguh

METODE

Penelitian ini dilaksanakan dengan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK).Istilah dalam bahasa Inggris adalah (*Classroom Action Research*). Dari namanya sudah menunjukkan isi yang terkandung di dalamnya, yaitu sebuah kegiatan penelitian yang dilakukan di kelas. Menurut Suharsimi Arikunto, Dkk.(dalam bukunya yang berjudul *Penelitian Tindakan Kelas*, 2006: 58) mengemukakan bahwa “Penelitian Tindakan Kelas adalah penelitian tindakan (*action research*) yang dilakukan dengan tujuan memperbaiki mutu praktek pembelajaran di kelasnya”. dalam bukunya Pelatihan.PTK Sebagai Sarana

Peningkatan Mutu Pembelajaran bahwa “Kegiatan penelitian berangkat dari permasalahan riil yang dihadapi oleh guru dalam proses belajar mengajar, kemudian direfleksikan alternatif pemecah masalahnya dan ditindaklanjuti dengan tindakan-tindakan nyata yang terencana dan terukur”.

Hal penting dalam PTK adalah tindakan nyata (*action*) yang dilakukan oleh guru (dan bersama pihak lain) untuk memecahkan masalah yang dihadapi dalam proses belajar mengajar. Tindakan – tindakan itu harus direncanakan dengan baik dan dapat diukur tingkat keberhasilannya dalam pemecahan masalah tersebut. apabila ternyata program tersebut belum dapat memecahkan masalah yang ada, maka perlu dilakukan penelitian siklus berikutnya (siklus kedua) untuk mencoba tindakan lain (alternative pemecahan lain sampai permasalahan yang dihadapi dapat diatasi) Ada beberapa ahli yang mengemukakan model penelitian tindakan dengan bagan yang berbeda, namun secara garis besar terdapat 4 tahapan yang lazim dilalui, yaitu (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan, (3) Pengamatan, dan (4) Refleksi. Adapun model dan penjelasan untuk masing-masing tahap adalah sebagai berikut :



Keterangan :

- a. *Plan* (perencanaan tindakan) : akan membantu siswa dengan strategi pembelajaran menggunakan rintangan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.
- b. *Act* (pelaksanaan tindakan) : pelaksanaan strategi media pembelajaran menggunakan rintangan dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

- c. *Observe* (observasi dan interpretasi) : mengamati proses penerapan strategi pembelajaran menggunakan rintangan
- d. *Reflect* (analisis dan refleksi) : mengidentifikasi kelemahan dan keunggulan model pembelajaran bermain yang telah dilakukan pada siklus I – Siklus II dst.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (*classroom action research*) yang menggunakan pendekatan kualitatif karena menggunakan sumber data langsung sebagai latar ilmiah, data deskriptif berupa kata-kata atau kalimat, dibatasi oleh focus. Analisis data dilakukan secara induktif dan lebih mementingkan proses daripada hasil. Jenis penelitian yang digunakan adalah *participatori action research*, peneliti terlibat secara langsung dari awal hingga akhir penelitian.

Dalam penelitian ini, kehadiran peneliti di lapangan untuk menyusun rencana kegiatan, melaksanakan tindakan pembelajaran, mengobservasi pelaksanaan pembelajaran, mengadakan wawancara dengan subyek penelitian, dan melaporkan hasilnya. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas V SDN 22 Sui Kakap. Jumlah keseluruhan peserta didik kelas adalah sebanyak 26 peserta didik, terdiri dari 18 peserta didik putra dan 8 peserta didik putri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

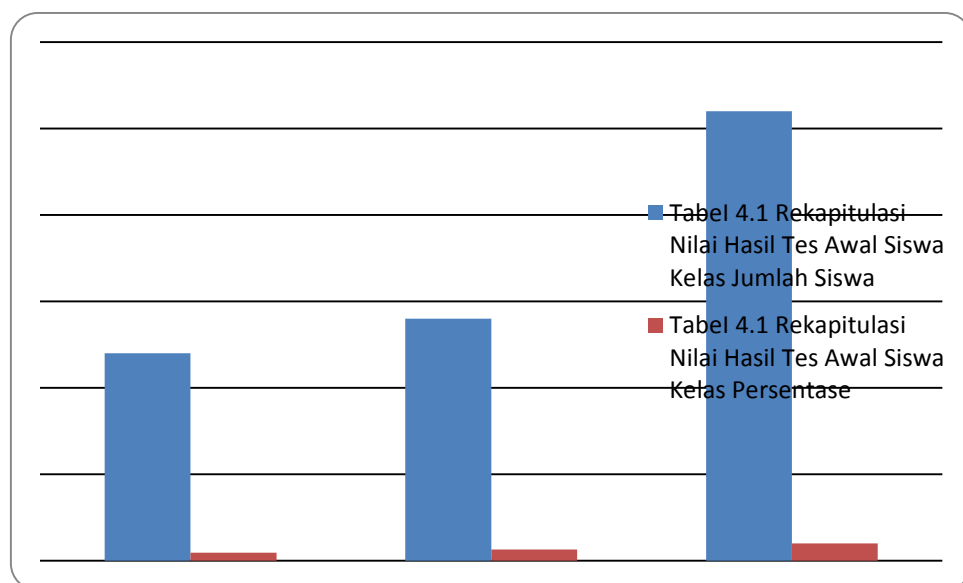
Pembelajaran olahraga khususnya pada kemampuan Sepak Bola pada peserta didik menggunakan rintangan sebenarnya sangat menyenangkan karena anak didik lebih kreatif, aktif dan menemukan dunia sesungguhnya yang tadi di kurung di kelas ketika melihat halaman sekolah khususnya Sepak Bola menjadi sangat berbeda. Ada beberapa faktor yang menyebabkan hasil belajar Sepak Bola tergolong rendah, tiga faktor yaitu, 1) guru menyampaikan pembelajaran yang selalu monoton dengan metode ceramah (tanpa mensimulasikan gerakan) dan pemberian tugas (peserta didik bermain sendiri), 2) kurangnya peserta didik dalam penguasaan teori dan teknik Sepak Bola sehingga mereka sulit untuk mempraktekkannya, 3) karena peserta didik kurang aktif melakukan pembelajaran sendiri. Menindaklanjuti dengan adanya faktor tersebut, maka peneliti mencoba untuk meningkatkan kemampuan peserta didik dengan menggunakan alat peraga sebagai solusinya dengan harapan dapat mengubah peserta didik menjadi semangat belajar peserta didik, melibatkan peserta didik secara aktif yang pada akhirnya mampu meningkatkan kemampuan dan prestasi peserta didik.

Pembahasan

Adapun data hasil tes Pre-Implementasi Sepak Bola. Agar memudahkan dalam melihat data hasil belajar tersebut, akan ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

Tabel .1
Rekapitulasi Nilai Hasil Tes Awal Peserta didik Kelas

Ketuntasan	Jumlah Peserta didik	Persentase
Tuntas	12	46 %
Belum Tuntas	14	64 %
Jumlah	26	100 %



Grafik 1
Pra Siklus Sepak Bola

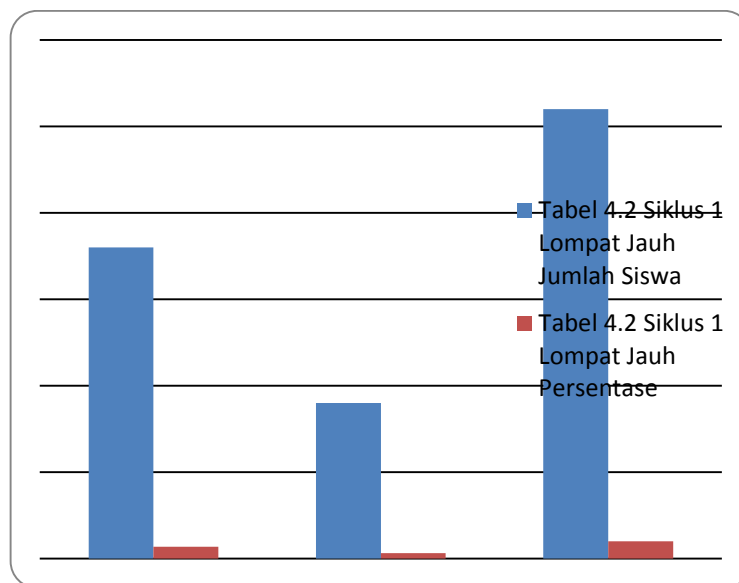
Grafik 1 menunjukkan bahwa peserta didik yang tuntas hanya sebanyak 12 peserta didik dan belum tuntas sebanyak 14 peserta didik. Hal ini menandakan bahwa terdapat masalah serius yang perlu ditindaklanjuti oleh guru secara mendalam untuk meningkatkan kemampuan Sepak Bola yang harus dipecahkan untuk mengatasi permasalahan dan guru dituntut untuk dapat mencari jalan keluarnya. Untuk itu, peneliti menindaklanjuti permasalahan tersebut dengan solusi melalui pembelajaran tehnik seperti hop, step, jump dengan beberapa rintangan seperti botol aqua, kardus, ban, bola dan lain lain secara berulang ulang untuk memperbaiki atau meningkatkan ketuntasan hasil belajar Sepak Bola .

Melihat dari Tabel yang telah ditampilkan, data tersebut menunjukkan bahwa ketuntasan peserta didik hanya sebesar 46 % (12 peserta didik), peserta didik yang belum tuntas 64 % (14 peserta didik) tentunya hal ini masih jauh dari indikator keberhasilan belajar minimal 75% dari jumlah peserta didik yang mencapai KKM = 75 %.

Tabel 2
Siklus 1 Sepak Bola

Ketuntasan	Jumlah Peserta didik	Persentase
Tuntas	18	69 %
Belum Tuntas	8	31 %
Jumlah	26	100 %

Melihat dari tabel 2 di atas, menunjukkan bahwa sebanyak 18 peserta didik sudah termasuk pada kolom tuntas yang belum tuntas masih 8 peserta didik yang menandakan hal positif dari tindakan yang dilakukan dimana melalui permainan kelincihan dan kecepatan dapat memperbaiki masalah hasil belajar Sepak Bola. Walaupun dalam hasil akhirnya pada siklus I ini masih terdapat peserta didik yang nilainya belum memenuhi dari ketercapaian hasil tes yaitu 75.



Grafik 2
Ketuntasan Hasil Belajar Peserta didik pada Siklus I

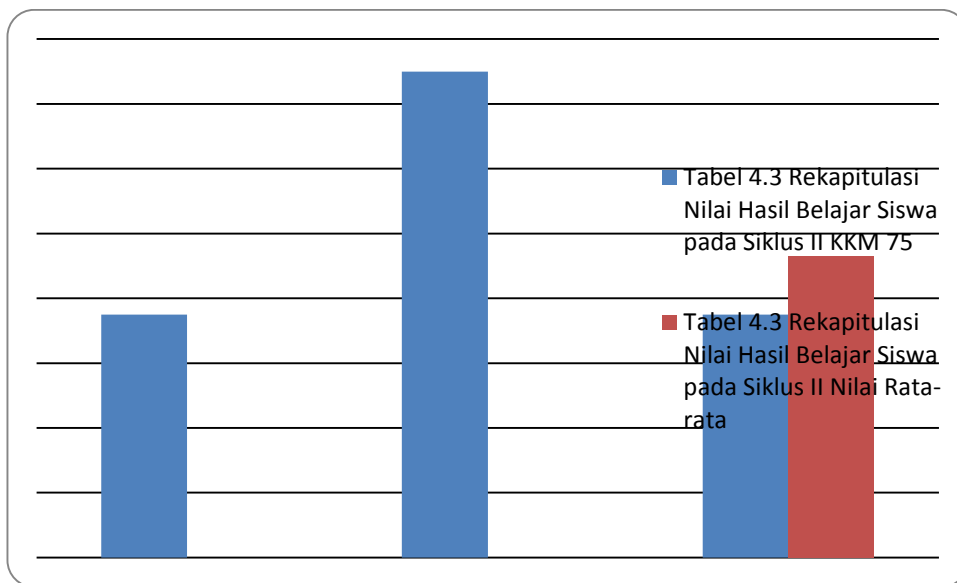
Melihat dari grafik histogram pada 2 di atas menunjukkan bahwa tingkat ketuntasan hasil belajar peserta didik pada materi Sepak Bola masih terdapat peserta didik yang belum tuntas.

Dari seluruh peserta didik yang diberi tindakan terdapat beberapa peserta didik yang termasuk dalam kategori tuntas adalah sebanyak 18 peserta didik atau sebesar 69 %, sedangkan yang termasuk dalam kategori belum tuntas sebanyak 8 peserta didik atau sebesar 31 % saja. Tentu saja data ini belum mencukupi untuk mencapai KKM 75% dari jumlah peserta didik.

Tabel 3
Rekapitulasi Nilai Hasil Belajar Peserta didik pada Siklus II

Keberhasilan	Jumlah Peserta	%	KKM	Nilai
Tuntas	26	100%	75	Rata-rata
Belum Tuntas	0	0%	75	
Jumlah	26	100%	150	
Rata-rata	-	-	75	87

Tabel 3 di atas menunjukkan bahwa secara umum terjadi peningkatan yang luar biasa terhadap kemampuan Sepak Bola pada peserta didik kelas V SDN 22 Sungai Kakap pada Siklus II, yaitu nilai persentase rata-rata dari siklus I sebesar 70 % menjadi 100% pada siklus II. Jadi dapat disimpulkan bahwa pada Siklus II terjadi peningkatan sebesar 30%.



Grafik 3
Ketuntasan Hasil Belajar Peserta didik pada Siklus II

Grafik 3 ini menunjukkan bahwa dimana jumlah peserta didik yang termasuk dalam kategori sangat baik sebanyak 20 peserta didik, sedangkan peserta didik yang termasuk dalam kategori baik sebanyak 6. Jadi keseluruhan dari peserta didik yang mengikuti pembelajaran Sepak Bola tuntas sebesar 100%, berarti tidak terdapat peserta didik yang tidak tuntas. Hasil ini sudah mencapai rata-rata standar ketuntasan (KKM) yang telah dibuat yaitu sebesar 75% dari jumlah keseluruhan peserta didik yang mengikuti proses pembelajaran.

Peningkatan hasil belajar Sepak Bola peserta didik dari Siklus I dan Siklus II ditandai dengan tidak adanya penurunan nilai peserta didik. Hal ini

menunjukkan bahwa peserta didik bisa memahami dan mudah melakukan gerakan-gerakan Sepak Bola melalui pendekatan dengan rintangan seperti tali, kardus dan ban bekas dapat meningkatkan semangat belajar, melibatkan peserta didik secara aktif dan meningkatkan kemampuan peserta didik khususnya pada pembelajaran Sepak Bola pada peserta didik.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Dari penelitian di atas dapat disimpulkan Peserta didik merasa mudah dan percaya diri dalam mengikuti proses pembelajaran yang diberikan peneliti, sebab pembelajaran dimulainya dengan teknik Sepak Bola dan diberi simulasi untuk mempermudah dalam menirukan gerakan bermain yang diberikan. 3) Berdasarkan hasil evaluasi terhadap hasil belajar peserta didik terlihat bahwa sudah mencapai indikator keberhasilan klasikal minimal (KKM) 75%, yaitu sebesar 100% dari jumlah keseluruhan peserta didik. Data ini menunjukkan bahwa seluruh peserta didik kelas V SDN 22 Sungai Kakap tuntas dalam mengikuti pembelajaran Sepak Bola. Pembelajaran Sepak Bola menggunakan alat rintangan memberikan dampak positif pada peserta didik saat belajar Sepak Bola, dengan demikian pembelajaran siklus I peserta didik yang baru lulus atau tuntas berjumlah 18 peserta didik atau 69 % sedangkan peserta didik yang belum lulus berjumlah 8 peserta didik atau 31% maka dilanjutkan ke siklus II agar peserta didik memiliki kesempatan untuk perbaikan Sepak Bola dengan demikian bisa dikategorikan lulus atau tuntas semua dengan jumlah 26 peserta didik.

Saran

Pendidik harus selalu respon terhadap keinginan peserta didik dalam proses pembelajaran khususnya Sepak Bola dengan banyak variasi penggunaan permainan lompat katak buat agar peserta didik selalu senang dalam melakukan gerakan – gerakan dasar Sepak Bola. Sebaiknya pendidik selalu membuat strategi – strategi yang bisa memberikan daya keinginan kepada peserta didik untuk selalu bermain dikarenakan bahwa memang dunia anak sebenarnya bermain melalui bermain lompat katak peserta didik lebih senang

Implikasi

Perlu di perhatikan pertumbuhan dan perkembangan anak didik pada saat belajar sesungguhnya peserta didik hanya perlu di berikan leluasan dalam proses pembelajaran sesuai dengan pengayaan gerak atau peserta didik selalu hebat dalam banyaknya gerak dasar yang ingin di dapatkan khususnya Sepak Bola.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Aip Syarifudin, 1992 *Atletik*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- M. sajoto 1988 permainan sepakbola bandung
- Sukintaka. 2004. *Teori Pendidikan Jasmani*. Bandung: Nuansa cendekia.