

## UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR PERMAINAN SEPAK BOLA DENGAN METODE DEMONSTRASI PADA SISWA KELAS V SDN 3 SENEMPAK

Karsa Dupri<sup>1</sup>, Andi Usman<sup>2</sup>, Wakidi<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Lulusan Program Studi Penjaskesrek Tahun 2012

<sup>2</sup>Dosen Universitas Tanjungpura Pontianak

<sup>3</sup>Dosen STKIP Melawi

**Abstract:** *The problem discussed on this research was about the student ability improvement in doing basic technique of playing football by using the demonstration method. The research was formed as the action research that uses 3 cycles with 16 students of grade V SN3 Senempak Kecamatan Pinoh Selatan as its subject. The data of this research was gathered based on the test result, where it is formed as the score of ability in doing the basic technique of playing football. The conclusion of this result is that the learning of health, sport and recreation subject by using demonstration method can improve ability of doing the basic technique of playing football among the grade V students SDN 3 Senempak.*

**Key Words:** *Demonstration Method, Basic Technique in Playing Football*

**Abstrak:** Masalah dalam penelitian ini adalah apakah kemampuan teknik dasar permainan sepak bola siswa dengan metode demonstrasi dapat meningkat. Bentuk penelitian yang digunakan berupa penelitian tindakan kelas menggunakan 3 siklus. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 3 Senempak Kecamatan Pinoh Selatan yang berjumlah 16 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu test perbuatan. Data yang diperoleh dari kemampuan teknik dasar permainan sepak bola berupa skor. Hasil penelitian disimpulkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani dan rekreasi dengan metode demonstrasi dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar permainan sepak bola pada siswa kelas V SDN 3 Senempak.

**Kata Kunci:** Metode Demonstrasi, Teknik Dasar Bermain Sepak Bola.

Pendidikan merupakan usaha orang secara sengaja untuk mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak didik menuju kedewasaan baik jasmani maupun rohani. Pendidikan jasmani merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan jasmani sebagai alat perantaranya. Pendidikan jasmani tidak lepas dari usaha pendidikan pada umumnya. Pendidikan jasmani merupakan usaha untuk mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak ke arah kehidupan yang sehat jasmani dan rohani. Usaha tersebut berupa kegiatan jasmani atau fisik yang diprogram secara ilmiah terarah dan sistematis yang disusun oleh lembaga pendidikan yang berkompetensi.

Peranan pendidikan jasmani dan kesehatan di tingkat sekolah dasar sangat penting untuk membantu proses perkembangan siswa dan keaktifan di dalam bergerak. Masa sekolah dasar merupakan masa yang tepat untuk memberikan pengaruh yang positif untuk menyempurnakan perilaku yang mengarah pada keterampilan khusus, mengingat ruang gerak yang dilakukan oleh siswa masih dalam bentuk bermain, maka seorang guru harus dapat memberikan teknik-teknik dasar olahraga yang baik dan benar serta memahami dan mempelajari gerak dan aktifitas siswa yang lebih cocok dengan fungsi gerak dari organ-organ tubuh pada siswa sekolah dasar.

Pendidikan jasmani dan kesehatan pada dasarnya membentuk dan membina mental jasmani dan rohani

yang kuat dan sehat secara khusus pada siswa sekolah dasar. Sepak bola adalah cabang olahraga yang dikategorikan dapat membangun mental jasmani karena dalam cabang sepak bola memiliki gerakan-gerakan yang sering dilakukan di dalam berbagai bentuk permainan dan juga merupakan aktivitas yang mengandalkan pada komponen-komponen biomotorik dan memiliki skill.

Berdasarkan pengamatan dan wawancara guru pendidikan jasmani dan olahraga dalam pelaksanaan proses pembelajaran permainan sepak bola di SDN 3 Senempak banyak ditemukan beberapa masalah seperti kurangnya kemampuan teknik dasar permainan sepak bola pada peserta didik. Mereka hanya bisa bermain saja dan memiliki bakat alam tetapi tidak mengerti tentang teknik dasar dalam permainan sepak bola.

Siswa di SDN 3 Senempak tidak menguasai teknik dasar permainan sepak bola karena tidak memiliki guru pendidikan jasmani dan kesehatan. Setiap jam pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan, siswa langsung diberikan bola untuk bermain bola sendiri tanpa bimbingan dari guru pendidikan jasmani dan kesehatan.

Setelah saya ditugaskan di SDN 3 Senempak untuk mengajar pendidikan jasmani dan kesehatan khususnya di bidang sepak bola, siswa diharapkan dapat meningkatkan kemampuan teknik-teknik dasar permainan sepak bola.

Untuk mengatasi masalah, haruslah dipilih pembelajaran yang efektif supaya tercapai tujuan yang maksimal. Salah satu pembelajaran yang dianggap efektif adalah dengan cara mendemonstrasikan teknik dasar permainan sepak bola kepada siswa.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik, dan strategi dalam pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga, (sportivitas, kedisiplinan, kejujuran, dan tanggung jawab) dari kebiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional, dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapat sentuhan, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat

mencapai tujuan pembelajaran. Melalui pendidikan jasmani dan olahraga diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengetahuan untuk mengungkapkan kesan yang menyenangkan, kreatif, inovatif, dan terampil serta meningkatkan kesegaran jasmani terhadap gerak manusia.

Ada juga siswa yang tidak menyukai pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan dikarenakan (1) siswa kurang puas terhadap materi apa yang telah disampaikan oleh guru, (2) kurangnya perhatian guru terhadap siswa yang tidak mengerti, (3) aktivitas yang terlalu menguras tenaga dan tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki siswa, dan (4) kurangnya sarana dan prasarana.

Untuk meningkatkan kemampuan permainan sepak bola, peneliti melaksanakan dengan metode demonstrasi karena bisa menambah keterampilan bermain sepak bola.

Metode demonstrasi ialah metode mengajar yang menggunakan peragaan untuk memperjelas suatu pengertian atau untuk memperlihatkan bagaimana berjalannya atau berkerjanya suatu proses dari suatu alat atau instrumen tertentu kepada siswa. Untuk memperjelas pengertian tersebut dalam praktiknya dapat dilakukan oleh guru atau anak didik itu sendiri. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam metode demonstrasi ialah demonstrasi akan menjadi tidak wajar apabila alat yang didemonstrasikan tidak bisa diamati dengan seksama oleh siswa. Misalnya, alatnya terlalu kecil atau penjelasannya tidak jelas. Demonstrasi menjadi kurang efektif bila tidak diikuti oleh aktivitas, yaitu siswa sendiri dapat ikut memperhatikan dan menjadikan aktivitas mereka sebagai pengalaman yang berharga. Guru harus dapat memperagakan demonstrasi dengan sebaik-baiknya. Oleh karena itu, guru perlu mengulang-ulang peragaan yang didemonstrasikan di depan siswa agar berjalan dengan baik.

Kelebihan metode demonstrasi adalah perhatian anak didik dapat dipusatkan, dan titik berat yang dianggap penting oleh guru dapat diamati. Perhatian anak didik akan lebih terpusat pada apa yang didemonstrasikan, jadi proses anak didik akan lebih terarah dan akan mengurangi perhatian anak didik kepada masalah lain. Dapat merangsang siswa untuk lebih aktif dalam mengikuti proses belajar. Dapat

menambah pengalaman anak didik dan dapat menjawab semua masalah yang timbul di dalam pikiran setiap siswa karena ikut berperan secara langsung.

Kelemahan metode demonstrasi adalah memerlukan waktu yang cukup banyak, apabila terjadi kekurangan media, metode demonstrasi menjadi kurang efisien. Apabila siswa tidak aktif maka metode demonstrasi menjadi tidak efektif.

Adapun langkah-langkah dalam penerapan metode demonstrasi adalah:

#### 1. Perencanaan

Dalam perencanaan hal-hal yang dilakukan ialah:

- a. Merumuskan tujuan yang baik dari sudut kecakapan atau kegiatan yang diharapkan dapat tercapai setelah metode demonstrasi berakhir.
- b. Menetapkan garis-garis besar langkah-langkah demonstrasi yang akan dilaksanakan.
- c. Memperhitungkan waktu yang dibutuhkan.
- d. Selama demonstrasi berlangsung guru harus introspeksi diri apakah:
  - 1) Keterangan-keterangan dapat didengar dengan jelas oleh siswa
  - 2) Apakah semua media yang digunakan telah ditempatkan pada posisi yang baik, hingga semua siswa dapat melihat dengan jelas.
  - 3) Siswa membuat catatan yang dianggap perlu
- e. Menetapkan rencana penilaian terhadap kemampuan anak didik.

#### 2. Pelaksanaan

Hal-hal yang dilakukan adalah:

- a. Melakukan demonstrasi dengan menarik perhatian siswa.
- b. Mengingat pokok-pokok materi yang akan didemonstrasikan agar mencapai sasaran.
- c. Memperhatikan keadaan siswa, apakah semuanya mengikuti demonstrasi dengan baik.
- d. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk aktif.
- e. Menghindari ketegangan

- f. Evaluasi, dapat berupa pemberian tugas, seperti membuat laporan, menjawab pertanyaan, mengadakan latihan lebih lanjut baik di sekolah maupun di rumah.

### **METODE PENELITIAN**

Bentuk penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Dengan penelitian tindakan kelas peneliti dapat mengamati suatu objek. Metode yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan bermain bola siswa adalah demonstrasi. Melalui tindakan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu dalam bentuk rangkaian siklus kegiatan dalam pembelajaran akan berkembang dalam setiap kegiatan dan dapat terpantau dan terlaksana secara baik dan benar.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 3 Senempak Kecamatan Pinoh Selatan yang berjumlah 16 siswa dengan laki-laki 6 orang dan perempuan 10 orang. Pemilihan kelas V didasarkan pada pertimbangan bahwa kemampuan teknik dasar permainan sepak bola masih sangat kurang.

Penelitian tindakan kelas ini terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, observasi/evaluasi dan refleksi adalah sebagai berikut:

#### 1. Perencanaan

- a. Peneliti melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan kepada siswa menggunakan metode demonstrasi.
- b. Peneliti menyusun silabus dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).
- c. Peneliti mempersiapkan sarana pendukung berbentuk media berupa bendera.
- d. Peneliti membuat daftar observasi yang dilakukan oleh teman sejawat dan panduan wawancara.

#### 2. Pelaksanaan

Penelitian ini dilakukan dalam tiga siklus, dalam kegiatan pelaksanaan pembelajaran menggunakan metode demonstrasi pada siklus I dilaksanakan kegiatan teknik dasar menendang bola dengan permainan melewati terowongan, teknik dasar menggiring bola dengan permainan lomba slalom dan teknik dasar menyundul bola dengan permainan

adu sundulan. Pada siklus II dilaksanakan kegiatan teknik dasar menendang bola dengan permainan sepak bola golf, teknik dasar menggiring bola dengan permainan pasangan dan teknik dasar menyundul bola dengan permainan sundulan segitiga. Pada siklus III dilaksanakan kegiatan teknik dasar menendang bola dengan permainan menembak bola ke gawang, teknik dasar menggiring bola dengan permainan melewati kawan dan teknik dasar menyundul bola dengan permainan dari gawang ke gawang.

#### a. Siklus I

Dalam kegiatan siklus yang pertama, peneliti melaksanakan metode demonstrasi berupa kegiatan teknik dasar menendang bola dengan melewati terowongan, teknik dasar menggiring bola dengan permainan lomba slalom dan teknik dasar menyundul bola dengan permainan adu sundulan.

##### 1) Kegiatan Awal

Berbaris, berdoa, absen, dan pemanasan.

##### 2) Kegiatan Inti

Dalam kegiatan pelaksanaan tindakan, peneliti melaksanakan kegiatan tentang teknik dasar permainan sepak bola dengan metode demonstrasi yaitu peneliti memperagakan teknik dasar menendang bola, teknik dasar menggiring bola dan teknik dasar menyundul bola. Setelah itu, siswa mempraktikkannya.

##### a) Teknik dasar menendang bola dengan melewati terowongan

Siswa berpasangan saling berhadapan. Siswa berdiri pada jarak 10 sampai 20 meter dari pasangannya dengan kaki diregangkan membentuk terowongan. Siswa lain berusaha memasukkan bola melalui selangkangan. Siswa bertukar peran setelah tiga kali tendangan.

##### b) Teknik dasar menggiring bola dengan lomba slalom

Siswa berada di garis start, menghadap ke arah bendera yang dipasang berjejer membentuk garis lurus. Jarak antara bendera 1 sampai 2 meter. Siswa pertama menggiring bola secepatnya melewati lintasan slalom dengan gerakan berliku-liku melintasi sepanjang deretan bendera. Begitu kembali ke

garis start diserahkan ke siswa lainnya, demikian seterusnya.

##### c) Teknik dasar menyundul bola melalui adu sundulan

Siswa dibariskan dengan jarak 2 meter. Tempatkan satu siswa kira-kira 1 meter di depan barisan menghadap siswa pertama dalam barisannya. Siswa melemparkan bola pada siswa pertama dalam barisannya. Siswa mengembalikan bola dengan sundulan ke arah siswa yang di depan lalu duduk bersimpuh. Siswa terus melakukan pelemparan bola hingga semua siswa telah melakukan sundulan.

#### 3) Kegiatan akhir

a) Siswa dibariskan kembali saling memijat bahu teman satu yang lainnya secara bergantian, dan mendengarkan pengarahannya dari guru setelah melakukan teknik dasar permainan sepak bola.

b) Murid diabsen kembali

c) Berdoa

d) Siswa dibubarkan.

#### b. Siklus II

Dalam siklus kedua bentuk kegiatan pun sama dengan siklus I, hanya bedanya permainan yang digunakan yaitu pada teknik dasar menendang bola dengan permainan sepak bola golf, teknik dasar menggiring bola dengan permainan pasangan dan teknik dasar menyundul bola dengan permainan sundulan segitiga.

##### 1) Kegiatan awal

Berbaris, berdoa, absen dan pemanasan

##### 2) Kegiatan inti

Dalam kegiatan ini siswa disuruh melakukan teknik dasar menendang bola, menggiring bola, menyundul bola.

##### a) Teknik dasar menendang bola dengan permainan sepak bola golf

Siswa melakukan tendangan dari titik start yang telah ditentukan. Latihan ini menggunakan aturan-aturan dasar golf, hanya saja boleh ditendang dengan menggunakan kura-kura kaki atau sisi kaki, bukan dipukul dengan tongkat. Bola yang ditendang harus mengenai tiang bendera dan dianggap masuk

lobang. Siswa melakukannya secara bergiliran. Bendera ditempatkan dengan jarak 5 meter dari jarak garis start.

- b) Teknik dasar menggiring bola dengan permainan pasangan.  
Siswa berdiri saling berhadapan dengan jarak 5 meter lalu bola digiring dengan saling bergantian sampai menuju garis finish
- c) Teknik dasar menyundul bola dengan permainan sundulan segitiga.  
Dua bendera ditempatkan untuk membuat sebuah gawang dengan lebar 4 meter. Salah satu siswa sebagai penjaga gawang, satu siswa sebagai pengumpan di sisi gawang dan satu siswa sebagai penyundul yang berada pada jarak 5 meter di depan gawang. Pengumpan melemparkan bola ke atas dan ke arah penyundul sehingga melakukan sundulan ke arah gawang untuk mencetak gol.

### 3) Kegiatan Akhir

- a) Siswa dibariskan kembali saling memijat bahu teman satu yang lainnya secara bergantian dan mendengarkan pengarahan dari guru setelah melakukan teknik dasar permainan sepak bola.
- b) Murid diabsen kembali
- c) Berdoa
- d) Siswa dibubarkan.

### c. Siklus III

Pada siklus III dilakukan permainan yaitu pada teknik dasar menendang bola dengan permainan menembak bola ke gawang, teknik dasar menggiring bola dengan permainan melewati kawan dan teknik dasar menyundul bola dengan permainan dari gawang ke gawang.

- 1) Kegiatan awal  
Berbaris, berdoa, absen, dan pemanasan
- 2) Kegiatan inti  
Dalam kegiatan ini siswa disuruh melakukan teknik dasar menendang bola, menggiring bola, dan menyundul bola.
  - a) Teknik dasar menendang bola dengan permainan menembak bola ke gawang.  
Bendera dipasang untuk membuat gawang selebar 4 meter. Salah satu siswa sebagai

*kipper* dan satu siswa sebagai pengumpan dan siswa yang lain sebagai penembak. Siswa secara bergiliran berusaha mencetak gol dari jarak 10 meter atau lebih. *Kipper* berusaha menyelamatkan gawangnya.

- b) Teknik dasar menggiring bola dengan permainan melewati kawan.  
Siswa dibariskan berbanjar dengan jarak tiap siswa 2 meter. Siswa yang berada dibarisan paling belakang menggiring bola secepatnya melewati kawannya dengan gerakan berbelok-belok sampai menuju kawan yang paling depan. Semua siswa menggiring bola di sepanjang lintasan secara bergiliran.
- c) Teknik dasar menyundul bola dengan permainan dari gawang ke gawang.  
Bendera ditempatkan untuk membuat gawang selebar 4 meter. Salah satu siswa sebagai penjaga gawang. Penjaga gawang melemparkan bola ke atas sehingga bola jatuh di tengah lapangan. Siswa lain bergerak maju dan berusaha mencetak gol dengan menyundul bola ke arah gawang.

### 3) Kegiatan Akhir

- a) Siswa dibariskan kembali saling memijat bahu teman satu yang lainnya secara bergantian, dan mendengarkan pengarahan dari guru setelah melakukan teknik dasar permainan sepak bola.
- b) Murid diabsen kembali
- c) Berdoa
- d) Siswa dibubarkan

### 3. Observasi/evaluasi

Obervasi adalah upaya merekam segala peristiwa dan kegiatan yang terjadi selama kegiatan berlangsung. Observasi ini harus bersifat terbuka. Observasi terhadap proses tindakan yang sedang dilaksanakan untuk mendokumentasikan pengaruh tindakan yang dilaksanakan, berorientasi ke masa yang akan datang bagi kegiatan refleksi. Pada waktu observasi dilakukan:

- a. Teman sejawat yang mengamati penilaian proses pembelajaran.
- b. Mengumpulkan data mengenai proses pembelajaran.

c. Evaluasi belajar pada siklus.

#### 4. Refleksi

Hasil yang diperoleh pada tahap observasi/evaluasi dikumpulkan dan dianalisis. Dari hasil tersebut, peneliti akan merefleksikan diri dengan melihat data hasil observasi/evaluasi apakah kegiatan yang telah dilakukan sudah dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam teknik dasar permainan sepak bola. Hasil analisis data yang diperoleh sebagai acuan untuk melakukan atau melaksanakan tahapan siklus berikutnya.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 1. Hasil Siklus I

Dari hasil tindakan yang dilakukan menunjukkan bahwa aspek kemampuan teknik dasar permainan sepak bola siswa meliputi menendang, menggiring, dan menyundul bola. Skor siswa yang paling tertinggi 9 dan yang paling rendah 5. Jadi, persentasenya yang paling tertinggi 75 % dan yang paling rendah 42 %. Jadi jumlah persentase siswa keseluruhannya 851 % dibagi 16 siswa adalah 53,19 %.

#### 2. Hasil Siklus II

Dari hasil tindakan yang dilakukan menunjukkan bahwa aspek kemampuan teknik dasar permainan sepak bola siswa meliputi menendang, menggiring, dan menyundul bola. Skor siswa yang paling tertinggi 10 dan yang paling rendah 6. Jadi, persentasenya yang paling tertinggi 83 % dan yang paling rendah 50 %. Jadi jumlah persentase siswa keseluruhannya 1124 % dibagi 16 siswa adalah 70,25%.

#### 3. Hasil Siklus III

Dari hasil tindakan yang dilakukan menunjukkan bahwa aspek kemampuan teknik dasar permainan sepak bola siswa meliputi menendang, menggiring, dan menyundul bola. Skor siswa yang paling tertinggi 12 dan yang paling rendah 9. Jadi, persentasenya yang paling tertinggi 100 % dan yang paling rendah 75 %. Jadi jumlah persentase siswa keseluruhannya 1407 % dibagi 16 siswa adalah 87,94%.

#### 4. Verifikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan 17,

06 % dari siklus I ke siklus II, dan 17,69% dari siklus II ke siklus III. Dengan demikian terjadi rata-rata peningkatan kemampuan siswa dalam pembelajaran sebesar 17,375 %.

### SIMPULAN

Berdasarkan analisis terhadap data hasil penelitian di SDN 3 Senempak dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Hasil dari kemampuan teknik dasar permainan sepak bola pada siklus I mencapai 53,19%, pada siklus II mencapai 70,25%, dan pada siklus III mencapai 87,94%.
- b. Tingkat kemampuan siswa pada teknik dasar permainan sepak bola dari siklus I ke siklus II meningkat 17,06 % dan dari siklus II ke siklus III meningkat 17,69% sehingga dapat dikatakan kemampuan teknik dasar permainan sepak bola pada kelas V SDN 3 Senempak meningkat dengan rata-rata peningkatan 17,375%.
- c. Siswa lebih aktif dan bersemangat dalam pembelajaran karena siswa dapat terlibat secara langsung dalam pembelajaran serta banyak melakukan permainan yang sudah dimodifikasi sehingga siswa tidak bosan selama pembelajaran berlangsung. Hal ini dapat diketahui dari hasil jawaban wawancara responden peserta didik.

### DAFTAR PUSTAKA

- Luxbacher, A. J. 2004. *Langkah-langkah Menuju Sukses*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Luxbacher, A. J. 2001. *Taktik dan Teknik Bermain Sepak Bola*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Riduwan. 2006. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru, Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Sakir, M. G. 2005. *Strategi Bermain Sepak Bola*. Klaten: PT. Intan Pariwara.
- Selamet. 1994. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Solo: PT. Tiga Serangkai.
- Tamat, T. 2004. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka.