

UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN PASSING BAWAH KAKI BAGIAN DALAM PADA PERMAINAN SEPAKBOLA MELALUI PEMBELAJARAN VARIASI BERANTAI SISWA PUTRI KELAS X SMK SHALAHUDDIN MALANG TAHUN AJARAN 2017/2018

TRIA MUHAMAD ARIS*

Abstrak : Proses Pembelajaran yang ada disekolah haruslah sesuai dengan kondisi lingkungan sekolah dan karakteristik siswa tersebut. Terutama materi Sepakbola dengan mayoritas siswanya perempuan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan siswa akan materi Sepakbola terutama teknik passing melalui pembelajara variasi berantai. Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang bertujuan peningkatan efektifitas pembelajaran passing bawah dengan kaki bagian dalam pada permainan Sepakbola . Penelitian ini menggunakan rancangan 2 siklus sampai ditemukan hasil yang terbaik atau peningkatan kemampuan yang sudah di atas KKM(Ketuntasan Kemampuan Minimal). Hasil penelitian diperoleh data sebagai berikut: 1) siklus I ketuntasan mencapai 63% 3) siklus II ketuntasan siswa mencapai 78.33%, sehingga sudah melebihi KKM yakni 75%. Berdasarkan hasil di atas maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran variasi berantai terbukti efektif dalam peningkatan kemampuan teknik dasar passing dengan kaki bagian dalam pada permainan Sepakbola siswa kelas X SMK Shalahuddin Malang.

Kata kunci: *Passing Bawah, Sepakbola, Pembelajaran Variasi Berantai*

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan bentuk permainan terdiri dari dua tim dan masing-masing tim terdiri dari sebelas pemain dengan satu pemain sebagai penjaga gawang/kipper. Sepakbola merupakan permainan yang sangat populer, karena permainan sepakbola sering dilakukan oleh anak-anak, orang dewasa maupun orang tua. Untuk bisa bermain sepakbola dengan baik dan benar para pemain harus menguasai keterampilan-keterampilan dasar Sepakbola. Untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan keterampilan dasar yang baik, pemain yang memiliki keterampilan dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula.

Teknik dasar dalam permainan Sepakbola terdiri dari beberapa macam, seperti passing-stoping, dribble, heading dan shooting. Khusus dalam keterampilan passing (mengumpan bola) terutama passing bawah pemain harus menguasai keterampilan tersebut dengan baik, karena keterampilan passing sangat berpengaruh terhadap permainan para pemain sepakbola.

Karena dengan adanya keterampilan ini, permainan akan terlihat bagus dan indah. Passing merupakan salah satu keterampilan mengumpan bola kepada teman

*Penulis adalah Staf Edukatif IKIP Budi Utomo Malang

Tria Muhamad Aris : Upaya Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Kaki Bagian Dalam Pada Permainan Sepakbola Melalui Pembelajaran Variasi Berantai Siswa Putri Kelas X SMK Shalahuddin Malang Tahun Ajaran 2017/2018

dalam satu tim, kesempurnaan passing sangat berpengaruh dalam menentukan irama permainan baik itu pada saat bertahan maupun pada saat penyerangan. Sedang passing bawah merupakan keterampilan menggumpan bola dengan posisi laju bola tetap berada dibawah dan ketinggiannya tidak sampai di atas lutut penggumpan ataupun penerima.

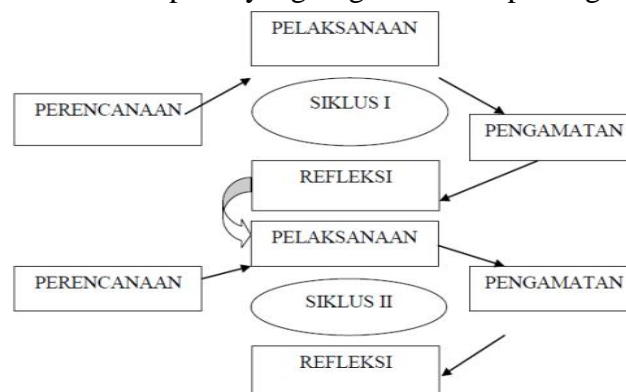
Keterampilan passing (menggumpan bola) terbagi menjadi tiga macam: (1) keterampilan passing dengan kaki bagian dalam, (2) keterampilan passing dengan kura-kura penuh (punggung kaki), (3) keterampilan passing dengan kaki bagian luar. Disamping itu, akurasi dalam Sepakbola terdiri atas akurasi kaki pada saat perkenaan dengan bola, akurasi pada saat memberikan / menggumpan bola kepada teman, dan keseimbangan pada saat melakukan passing sangat dibutuhkan untuk menunjang penguasaan keterampilan tersebut.

Cara melakukan passing bawah yakni pada saat awalan kaki yang digunakan untuk menggumpan ditarik ke belakang kemudian bola ditendang menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki atau kaki bagian luar. Pada umumnya passing (menggumpan bola) dilakukan menggunakan kaki bagian dalam karena ketepatan atau akurasinya sangat terjaga.

Pada model pembelajaran selama ini peningkatan kemampuan seperti akurasi pada waktu menggumpan, ketepatan pada waktu perkenaan kaki dengan bola dan keseimbangan tubuh pada waktu melakukan passing masih belum terlalu mendapat perhatian pada saat proses pembelajaran, sehingga siswa kurang menguasai keterampilan passing dalam sepakbola. Dari beberapa alasan di atas ada juga alasan yang lainnya yakni kurangnya fasilitas penunjang untuk materi sepakbola, antara lain seperti bola, lapangan Sepakbola dan ada beberapa yang tidak bisa disebutkan oleh peneliti. Untuk itu penulis memilih judul Upaya Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Kaki Bagian Dalam Pada Permainan Sepakbola Melalui Pembelajaran Variasi Berantai Siswa Putri Kelas X SMK Shalahuddin Malang Tahun Ajaran 2017/2018.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau Classroom Action Research adalah action research yang dilaksanakan oleh guru di dalam kelas. Action research pada hakikatnya merupakan rangkaian “riset-tindakan-riset-tindakan, yang dilakukan secara siklis, dalam rangka memecahkan masalah, sampai masalah itu terpecahkan. Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas X SMK Shalahuddin Malang sejumlah 30 siswa. Dengan rancangan dua siklus seperti yang digambarkan pada gambar di bawah ini, (Arikunto, 2008).



Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 17 (1), Januari – Juni 2018: 25-29

Adapun rancangan tindakan dalam penelitian ini terdiri dari dua tahap yaitu:

1. Tahap Persiapan

Sebelum pelaksanaan penelitian mengadakan persiapan antara lain:

- a. Peneliti melakukan observasi awal terhadap proses pembelajaran teknik dasar passing dalam permainan sepakbola kelas X SMK Shalahuddin Malang.
- b. Merumuskan masalah.
- c. Menyusun proposal penelitian.
- d. Pemantapan proposal dengan pembimbing.
- e. Mengajukan ijin melakukan penelitian, kepada sekolah.
- f. Merencanakan penelitian

2. Tahap pelaksanaan

Setelah persiapan dianggap matang, dilakukan tahap pelaksanaan yang terdiri dari 4 (empat) langkah, yaitu: perencanaan, tindakan, pengamatan (observasi) dan refleksi. Setelah dilakukan tahapan tersebut berarti telah terjadi siklus 1 (satu). Jumlah siklus terjadi sangat tergantung pada hasil analisis data observasi dan refleksi. Instrumen dalam penelitian ini berupa tes passing menggunakan kaki bagian dalam yang dilakuklan ke tembok selama 30 detik pada jarak 2 meter. Hasil akhirnya berapa kali siswa dapat melakukan passing ke tembok selama 30 detik tersebut. Bola yang digunakan adalah bola yang berukuran 5 yang standar untuk orang dewasa. PSSI(2007:14) spesifikasi bola, lingkaran tidak boleh lebih dari 70 cm dan kurang dari 68 cm berat bola tidak lebih dari 450 g dan tidak kurang dari 410 g. Data yang berkaitan dengan tes passing bawah ke tembok dikumpulkan dengan menggunakan pedoman observasi.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara siswa menjalani tes satu-persatu dengan ketentuan yang berlaku. Masing-masing siswa mendapat kesempatan melakukan sebanyak 2 kali dengan hasil yang terbaik yang akan dijadikan patokan. Kriteria prestasi belajar siswa tes passing ke tembok selama 30 detik.

Jumlah Pasing	Nilai
> 25	90
22-24	85
19-21	80
17-18	75
15-16	70
13-14	65
11-12	60
9-10	55
<9	50

Keterangan:

Nilai 90 – 100 = A = Baik Sekali

Nilai 80 – 90 = B = Baik

Nilai 70 – 80 = C = Cukup

Nilai < 70 = D = Kurang

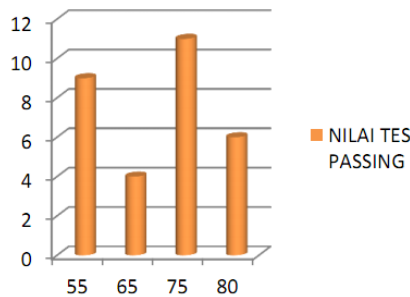
Tria Muhamad Aris : Upaya Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Kaki Bagian Dalam Pada Permainan Sepakbola Melalui Pembelajaran Variasi Berantai Siswa Putri Kelas X SMK Shalahuddin Malang Tahun Ajaran 2017/2018

Data yang diperoleh kemudian dianalisa untuk mengetahui berapa prosen siswa yang lulus dan apakah sudah sesuai dengan KKM yang ada.

HASIL

Siklus 1

Pada tahapan siklus 1 dilakukan sebanyak tiga kali pertemuan yakni pada tanggal 5,12 dan 19 September 2017. Pertemuan 1-2 dilakukan pembelajaran sesuai dengan rancangan pembelajaran yang telah ditentukan, sedangkan pertemuan 3 dilaksanakan tes keterampilan pertama untuk mengetahui seberapa jauh peningkatan kemampuan siswa. Hasil dari tes pertama yakni 9 siswa mendapatkan nilai 55, 4 siswa mendapatkan nilai 65, 11 siswa mendapatkan nilai 75 dan 6 siswa mendapatkan nilai 80, data tersebut disajikan pada bagan di bawah ini:

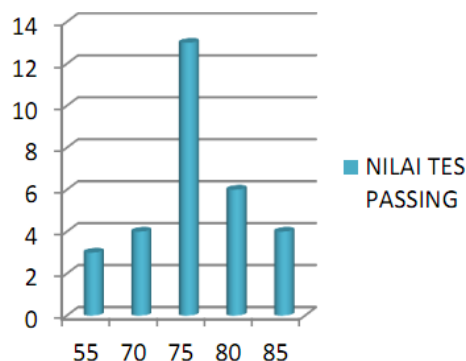


Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa sebanyak 13 siswa atau 43% dinyatakan tidak tuntas dan 17 siswa atau 57% dinyatakan tuntas. Sehingga jika mengacu pada KKM sekolah maka prosentase ketuntasan masih jauh dari yang ditentukan. Oleh sebab itu penelitian dilanjutkan pada siklus kedua.

Siklus 2

Pada tahapan siklus 2 dilakukan sebanyak tiga kali pertemuan yakni pada tanggal 3,10 dan 17 oktober 2017. Pertemuan 1 dan 2 dilakukan pembelajaran yang telah direncanakan sesuai dengan hasil refleksi pada siklus 1, sedangkan pertemuan 3 dilaksanakan tes keterampilan kedua untuk mengetahui seberapa jauh peningkatan kemampuan siswa dari tes siklus 1.

Hasil dari tes kedua didapatkan data sebagai berikut; 3 siswa mendapatkan nilai 55, 4 siswa mendapatkan nilai 70, 13 siswa mendapatkan nilai 75, 6 siswa mendapatkan nilai 80, dan 4 siswa mendapatkan nilai 85. data tersebut disajikan pada bagan di bawah ini:



PEMBAHASAN

Berdasarkan data di atas dapat bahwa sebanyak 7 siswa atau 23% dinyatakan tidak tuntas dan 23 siswa atau 77% dinyatakan tuntas. Sehingga hasil tersebut sudah melampaui KKM.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan data siklus 1 yakni 43% siswa dinyatakan belum tuntas, 57% siswa dinyatakan tuntas dan siklus 2 yakni 23% siswa dinyatakan belum tuntas, 77% siswa dinyatakan tuntas maka dapat disimpulkan bahwa variasi pembelajaran berantai dapat meningkatkan kemampuan siswa.

Disarankan guru penjas menggunakan variasi pembelajaran berantai untuk meningkatkan kemampuan passing bawah kaki bagian dalam pada materi permainan sepak bola khususnya siswa putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (2008). Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Aqib, Zainal. 2006. Penelitian Tindakan Kelas Untuk Guru. Cetakan Keempat. Bandung: Yrama Widya.
- Depdiknas. 2003. Peraturan Pemerintah Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: Depdiknas.
- Dinata, Marta. 2007. Dasar - Dasar Mengajar Sepakbola. Jakarta: Cerdas Jaya
- Mudjiono, dkk. 2006. Belajar dan Pembelajaran. Cetakan Ketiga. Jakarta: Rineka Cipta.
- Mulyasa, E. 2008. Menjadi Gurur Profesional Menciptakan Pembelajaran Kreatif dan Menyenangkan. Cetakan Ketujuh. Bandung: Remaja Rasda Karya.
- Muhajir. 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Yudistira. Bandung.
- PSSI. 2007. Peraturan Permainan Jakarta: PSSI.
- Roesdiyanto & Setyo Budiwanto. 2008. Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga. Malang: Laboratorium Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Sadjana, Agus. 2007. Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: LP3UP.
- Sajoto, Moehamad. 1988. Pembinaan Kondisi Fisisk Dalam Olahraga. Jakarta: P2LPTK. Depdikbud.
- Setyosari, P. 2001. Rancangan Pembelajaran: Teori dan Praktek. Malang: Elang Mas.
- Sucipto, dkk. (2000). "Sepakbola". Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Sudjarwo, Iwan dan Nurdin, Enur. 2005, Permainan Sepakbola. Diklat. Tasikmalaya: PJKR FKIP Universitas Siliwangi.