

**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR SEPAK
BOLA MELALUI PENDEKATAN BERMAIN
(PTK di kelas VIII-C SMP Negeri 4 Tasikmalaya)**

Oleh:

Uzaz Solihat¹⁾

¹⁾Guru SMP Negeri 4 Tasikmalaya, E-mail:solihatuzaz@yahoo.com

ABSTRAK

Keterampilan sepak bola merupakan salah satu cabang permainan yang harus diberikan kepada peserta didik kelas VIII SMP. Kemampuan faktor kognitif peserta didik dalam memahami teknik-teknik gerakan yang harus dilakukan dalam sepak bola sangatlah memberikan kontribusi terhadap pencapaian hasil permainan yang optimal. Keterampilan sepak bola peserta didik kelas VIII-C SMP Negeri 4 Tasikmalaya sangat rendah, hal tersebut membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian melalui Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan judul “Upaya Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola Melalui Pendekatan Bermain (PTK di kelas VIII-C SMP Negeri 4 Tasikmalaya)”. Berdasarkan fungsi pendidikan jasmani, untuk mencapai tujuan yang diharapkan salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan penyampaian pembelajaran yang efektif dan sesuai dengan karakteristik siswa SMP. Dalam teknik dasar sepak bola harus dimiliki pemian adalah: 1) menendang (*kicking*), 2) menghentikan (*stopping*), 3) menggiring (*dribbling*), 4) menyundul (*heading*). 5) merampas (*tacking*), 6) lemparan kedalam (*throw in*) dan 7) menjaga gawang (*goal keeping*). Teknik-teknik tersebut harus dimiliki dan dikuasai oleh peserta didik agar tercapainya hasil gerakan siswa yang diharapkan. Pelaksanaan penelitian tindakan kelas dirancang hanya dalam dua siklus dan pada setiap siklus terdiri dari satu tindakan pembelajaran. Objek penelitian ini adalah siswa kelas VIII-C SMP Negeri 4 yang berjumlah 39 orang, yaitu terdiri dari 19 orang laki-laki dan 20 orang perempuan. Waktu pelaksanaan penelitian dilaksanakan pada semester ganjil tahun pelajaran 2014-2015 dan pembelajaran siklus 1 dan 2 dilaksanakan sesuai dengan jadwal pembelajaran Penjas orkes. Adapun lokasi penelitian adalah di kelas VIII-C SMP Negeri 4 Tasikmalaya. Berdasarkan tindakan pembelajaran peningkatan keterampilan tehnik dasar sepak bola melalui pendekatan bermain di kelas VIII-C SMP Negeri 4 Tasikmalaya pada siklus 1 dan siklus 2, diperoleh pada siklus 1 dan siklus 2. Pada siklus 1 data hasil gerakan teknik dasar sepak bola dengan rata-rata nilai 74,05 dan pada siklus 2 rata-rata 75,77. Dimana data tersebut menunjukkan terdapatnya peningkatan hasil gerakan siswa pada teknik dasar sepak bola melalui pendekatan bermain.

Kata Kunci : Pendekatan Bermain, Teknik Dasar Sepak Bola

PENDAHULUAN

Pada permainan sepak bola dibutuhkan ketrampilan gerak yang baik sehingga dapat menghasilkan sebuah permainan sepak bola yang sempurna. Namun kenyataannya tidak semua murid memiliki kemampuan yang sama baiknya dalam melakukan tugas gerak pada permainan sepak bola. Dengan tidak adanya halaman sekolah, siswa terhalang untuk beraktivitas olahraga

terutama pada saat bermain sepak bola, siswa terkadang terlihat asal-asalan dan malas dalam belajar

Begitu tidak mudahnya untuk mengubah dan memberikan penjelasan mengenai bermain sepak bola tersebut. Hal ini dapat disebabkan oleh banyak faktor yang mempengaruhi siswa tersebut asal-asalan dalam bermain sepak bola, diantaranya adalah, (1) siswa tersebut jarang bermain sepak bola pada waktu-waktu yang senggang dalam kesehariannya sehingga aspek motoriknya dalam bermain menjadi kurang terasah, (2) siswa tersebut malubermain sepak bola karena banyak teman yang memperhatikannya saat bermain sepak bola sehingga membuat siswa tersebut grogi, malu bahkan menjadi takut, hal ini dapat membuat gerak siswa tersebut menjadi setengah-setengah sehingga tidak maksimal, (3) siswa tersebut asal-asalan dalam bermain sepak bola dengan peralatan yang dianggap sudah biasa, hal ini membuat perasaan siswa menjadi hal yang sudah biasa untuk bermain sepak bola. Banyak faktor diatas yang membuat proses gerak dan hasil belajar siswa dalam bermain sepak bola menjadi tidak maksimal. Karena itulah penulis merasa perlu memperhatikan hal tersebut.

Berdasarkan pengamatan, pembelajaran sepak bola di SMP Negeri 4 Tasikmalaya masih sangat terbatas. Hal ini ditandai dengan masih rendahnya pengetahuan siswa tentang teknik-teknik dasar sepak bola. Pada saat pembelajaran berlangsung guru menekankan pada pembelajaran teknik dasar lebih cenderung menginginkan bermain sepak bola, akan tetapi karakteristik siswa yang masih dalam usia SMP lebih cenderung menginginkan bermain sepak bola. Hal yang dikemukakan di atas merupakan alasan yang membuat pembelajaran menjadi kurang efektif dan materi tidak dapat diterima dengan baik oleh siswa, sehingga gurupun menjadi sulit untuk dapat memahami dan mengetahui bagaimana sebenarnya penguasaan kemampuan dasar siswa dalam bermain sepak bola.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Peningkatan Proses Pembelajaran Penjasorkes dalam Meningkatkan kemampuan dasar sepak bola dengan Menggunakan Pendekatan Bermain

Berdasarkan data di lapangan diperoleh bahwa terjadi peningkatan proses pembelajaran Penjasorkes dalam meningkatkan kemampuan dasar sepak bola di kelas VIII-C SMP Negeri 4 Tasikmalaya dengan menggunakan Pendekatan Bermain, pada Siklus I dan siklus II. Peningkatan proses pembelajaran oleh guru disajikan pada Tabel 1 berikut.

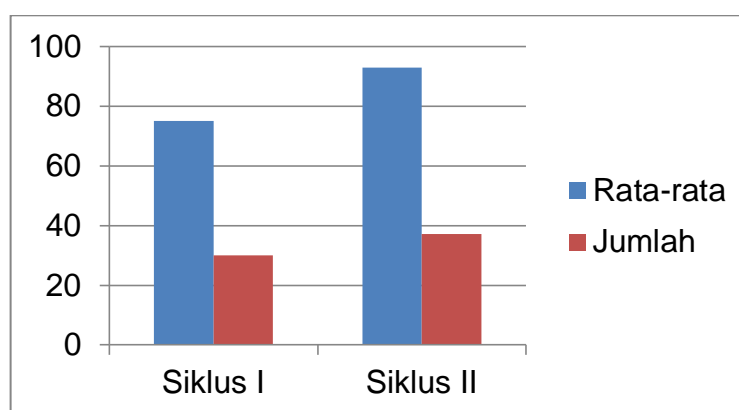
Tabel 1 Peningkatan Proses Pembelajaran

NO	KEGIATAN	SKOR	
		SIKLUS I	SIKLUS II
1	Apersepsi		
	a. Membariskan siswa 4 beresap	3	4
	b. Berdo'a	3	4
	c. Mengabsen siswa	3	4
	d. Menjelaskan kompetensi dasar dan indikator pencapaian kompetensi	3	4
2	Penjelasan materi		

	a. Menjelaskan materi teknik dasar sepak bola	4	4
	b. Mendemonstrasikan teknik dasar sepak bola	4	3
	c. Membimbing siswa melakukan gerakan teknik dasar sepak bola	3	4
	Pendekatan bermain		
3	a. Guru menguasai keterampilan teknik dasar sepak bola melalui pendekatan bermain	4	4
	b. Guru mampu menyampaikan materi teknik dasar bermain melalui pendekatan bermain	4	4
	c. Guru mampu memberikan motivasi kepada siswa untuk melakukan teknik dasar sepak bola melalui pendekatan bermain	4	4
	Teknik pembagian kelompok		
4	a. Pembagian kelompok berdasarkan pada jenis kelamin	4	4
	b. Pembagian kelompok berdasarkan tingkat keterampilan siswa	4	4
	Pengelolaan kegiatan Pembelajaran		
5	a. Guru memberi contoh gerakan menendang bola dengan benar	3	3
	b. Mengoreksi gerakan siswa yang belum sempurna	3	4
	c. Menciptakan suasana belajar yang menyenangkan	3	4
	d. Menumbuhkan motivasi siswa dalam melakukan gerakan menendang bola melalui pendekatan bermain	3	3
	Kemampuan melakukan evaluasi		
6	a. Guru melaksanakan tes formatif (tes awal)	2	3
	b. Bentuk tes praktik sesuai dengan indikator	3	4
	c. Banyaknya tes praktik sesuai dengan waktu yang disediakan	3	3
	d. Guru menilai keterampilan teknik dasar sepak bola sesuai dengan kriteria penilaian	3	4
	Memberikan penghargaan individu dan kelompok		
7	a. Memberikan pujian pada siswa yang melakukan gerakan menendang bola dengan benar	3	4
	b. Memberikan pujian pada kelompok yang	3	4

	paling sempurna dalam melakukan gerakan menedang bola.		
8	Mengatur waktu		
	a. Guru dapat mengatur pembagian waktu belajar	3	3
	b. Guru melaksanakan kegiatan belajar tepat waktu	2	3
	c. waktu pelaksanaan sesuai dengan rencana	2	3
Jumlah skor		75	93
Rata-rata		3.00	3.72
Katagori		Baik	Baik Sekali

Peningkatan proses pembelajaran tersebut (Tabel 1) secara visual dapat digambarkan dalam grafik berikut (Gambar 1).



Gambar 1 Grafik Peningkatan Proses Pembelajaran

Berdasarkan data di atas, menunjukkan bahwa proses pembelajaran Penjasorkes dalam meningkatkan kemampuan dasar sepak bola di kelas VIII-C SMP Negeri 4 Tasikmalaya dengan menggunakan Pendekatan Bermain menunjukkan peningkatan dari siklus ke siklus. Hal ini terlihat dengan peningkatan rata-rata skor dari siklus I dengan rata-rata nilai 3 atau 75%. Proses pembelajaran makin meningkat pada siklus II dengan peningkatan rata-rata skor menjadi 3,72 atau 93% dengan kata lain meningkat 0,72 atau 18% . Hal tersebut membuktikan bahwa: “proses pembelajaran Penjasorkes dengan menggunakan Pendekatan Bermain meningkat”.

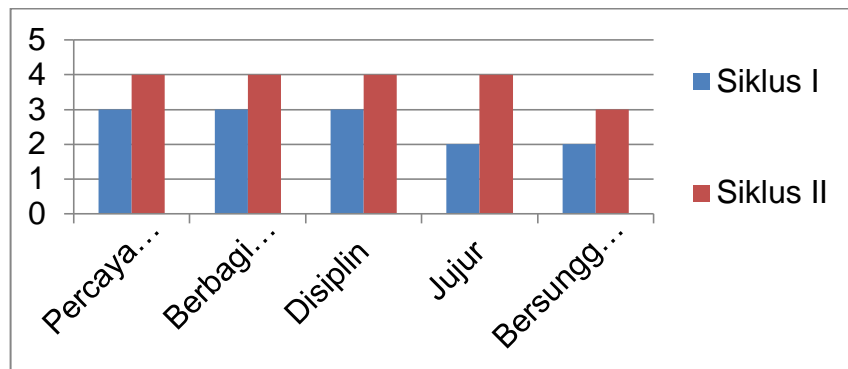
Peningkatan Aktivitas Siswa dengan Menggunakan Pendekatan Bermain

Berdasarkan data gambaran peningkatan aktivitas siswa pada pembelajaran Penjasorkes dalam meningkatkan kemampuan dasar sepak bola di kelas VIII-C SMP Negeri 4 dengan menggunakan Pendekatan Bermain pada siklus I dan siklus II gambaran peningkatan aktivitas siswa dapat disajikan sebagai berikut (Tabel 2).

Tabel 2 Peningkatan Aktifitas Siswa

No	Kegiatan	Skor	
		Siklus I	Siklus II
1	Percaya diri	3	4
2	Berbagi tempat dan waktu	3	4
3	Disiplin	3	4
4	Jujur (tidak bermain curang)	2	4
5	Bersungguh-sungguh dalam melakukan gerakan	2	3
	Jumlah skor	13	19
	Rata-rata	2.6	3.8
	Katagori	Cukup Aktif	Aktif

Peningkatan aktivitas siswa pada pembelajaran Penjasorkes dalam meningkatkan kemampuan dasar sepak bola di kelas VIII-C SMP Tasikmalaya dengan menggunakan Pendekatan Bermain pada siklus I dan siklus II, sebagaimana disajikan pada Tabel 2 di atas, secara visual dapat digambarkan dalam grafik berikut ini (Gambar 2).



Gambar 2 Grafik Peningkatan Aktivitas Siswa

Berdasarkan data di atas (Tabel 2 dan Gambar 2), menunjukkan bahwa aktivitas siswa pada pembelajaran Penjasorkes dalam meningkatkan kemampuan dasar sepak bola di kelas VIII-C SMP Negeri 4 Tasikmalaya dengan menggunakan Pendekatan Bermain menunjukkan peningkatan dari siklus ke siklus. Hal ini terlihat dengan peningkatan rata-rata skor pada Aktivitas siswa dalam pembelajaran meningkat pada siklus II dengan peningkatan rata-rata menjadi 3,8 atau dengan kata lain meningkat 12 atau 2% .Hal ini membuktikan bahwa”proes pembelajaran dalam meningkatkan kemampuan dasar sepak bola dengan menggunakan Pendekatan Bermain dapat meningkatkan aktivitas siswa

Peningkatan Hasil Belajar Siswa Dengan Menggunakan Pendekatan Bermain

Berdasarkan data yang diperoleh di lapangan disimpulkan bahwa terjadinya peningkatan hasil belajar siswa pada pembelajara Penjasorkes dalam meningkatkan kemampuan dasar sepak bola di kelas VIII-C SMP Negeri 4

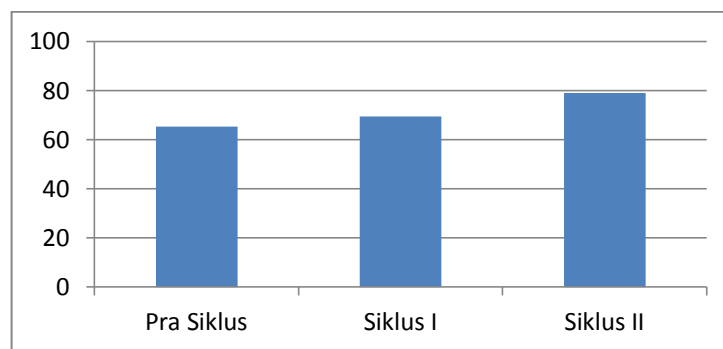
Tasikmalaya dengan menggunakan Pendekatan Bermain pada pra tindakan, siklus 1 dan siklus 2 gambaran peningkatan hasil belajar siswa disajikan pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3 Peningkatan Hasil Belajar Siswa

No	Nama Siswa	Nilai	
		Siklus I	Siklus II
1	Achep Muhammad Anggi	72	74
2	Andini Krisma Audria	70	72
3	Andre Ardiansyah	74	76
4	Anisa Septiani	72	76
5	Annisa Triani Nurazizah	76	78
6	Dea Febrianur	72	75
7	Destyana Mulyana	75	78
8	Diaz Maulidzan Nugraha	74	75
9	Fahmi Rizqi Fakhrurozi	74	76
10	Helmi Firmansyah	74	75
11	Iis Istina Novia	72	74
12	Khofiya Nuraisyah	75	78
13	Luthfi Lesmana Nugraha	74	76
14	M. Rizki Kurnia Muharam	76	78
15	Melati Puspita Dewi	72	74
16	Melva Azizah Davasha	75	76
17	Mita Agustiana	74	75
18	Muhamad Dzikri Fauzi	72	74
19	M Reza Pujangga Herdiana	75	78
20	Muh Rijal Akmaludin	74	76
21	Muh Taufiq Hidayatulloh	76	78
22	Nida Sahri Kartini	75	75
23	Nizar Syaeful Fitrah	74	75
24	Novitasari	75	76
25	Putri Nisrina Ramdhani J	76	78
26	Raya Syahrial Nugraha	78	80
27	Reva Septiani	75	75
28	Riki Muh Rizki Zamzami	74	74
29	Risya Mitha Canestri	76	76
30	Rizki Nur Hidayat	78	80
31	Salsabila	74	75
32	Samuel Renaldi Hutapea	72	74
33	Sena Sopian	70	72
34	Shofia Rahmah Soprani	75	76
35	Syechan Zabaron Agmal	72	74

36	Tasya Audina	72	74
37	Wikena Aditia Iskandar	70	72
38	Yoga Mulya Aditya	75	76
39	Yulia Mega Utami	72	74
	Jumlah	2888	2955
	Rata-rata	74,05	75,77

Peningkatan hasil belajar siswa pada pembelajaran Penjasorkes dalam meningkatkan kemampuan dasar sepak bola di kelas VIII-C SMP Negeri 4 Tasikmalaya dengan menggunakan Pendekatan Bermain pada pra siklus, siklus I dan siklus II, sebagaimana disajikan pada Tabel 3 di atas, secara visual dapat digambarkan dalam grafik berikut ini (Gambar 3).



Gambar 3 Grafik Peningkatan Hasil Belajar Siswa

Berdasarkan data di atas, menunjukkan bahwa hasil belajar siswa pada pembelajaran Penjasorkes dalam meningkatkan kemampuan dasar sepak bola di kelas VIII-C SMP Negeri 4 Tasikmalaya dengan menggunakan Pendekatan Bermain menunjukkan peningkatan dari siklus ke siklus. Hal ini terlihat dengan peningkatan rata-rata nilai dari 74,5 pada siklus1 menjadi 75,77 pada siklus I atau dengan kata lain hasil belajar siswa meningkat 1,27. Hal tersebut membuktikan bahwa “proses pembelajaran dalam meningkatkan kemampuan dasar sepak bola dengan menggunakan Pendekatan Bermain dapat meningkatkan hasil belajar siswa”

SIMPULAN

Berdasarkan data-data hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Proses pembelajaran dan aktivitas siswa dalam pembelajaran teknik dasar sepak bola melalui pendekatan bermain di kelas VIII-C SMP Negeri 4 Kota Tasikmalaya mengalami peningkatan; dan
2. Pendekatan bermain dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar sepak bola di kelas VIII-C SMP Negeri 4 Tasikmalaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aang Witarsa. 1984. Teknik Sepak Bola. Jakarta: PSSI.
Husdarta. 2010. Sejarah dan Filsafat Olahraga. Bandung: Alfabeta,

- Mohammad Asrori. 2007. Penelitian Tindakan Kelas. Bandung: CV. Wacana Prima.
- Sarumpaet, A. 1992. Permainan Dasar. Jakarta: Dirjen Dikti Depdikbud.
- Suharmi Arikunto, 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta.
- Surayin. 1984. Penuntun Pelajaran Orkes. Bandung: Ganeca Exact.
- Siti Safariatun. 2007. Azas dan Falsafah Pendidikan Jasmani. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sucipto, et al. 2000. Sepak Bola. Depdikbud Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Syaiful Bahri Djamarah dan Aswan Zain. 2010. Strategi Belajar Mengajar. Jakarta: Rineka Cipta.
- Tom Fleck dan Ron Quinn. 2007. Panduan Latihan Sepak Bola Andal. Jakarta : PT. Sunda Kelapa Pustaka
- Toto Subroto. 2007. Strategi Pembelajaran. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Winarno Surakhmad. 1980. Metode Pengajaran Nasional. Bandung: Penerbit Jemmars.
- Zainal Aqib, dkk. 2008. Penelitian Tindakan Kelas. Bandung: CV. Yrama Widya.