

PENINGKATAN KETERAMPILAN DRIBBLING SEPAKBOLA MELALUI MODIFIKASI ALAT RECYCLE

Ferly Sandi Wijaya¹

¹⁾ Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Jakarta
ferlysandiwijaya@ymail.com

Moch. Asmawi², Widiastuti³

^{2,3)} Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Jakarta

ABSTRACT

Weight training application and exercise tool must be adjusted with athlete characteristic that want to be trained, for that needed weight training and use exercise tool that tiered by modify recyle tool that being adjusted. The methode that being use is action research using Kemmis and McTaggart modhel with planning design, observation, action and reflection. The research result showing the increase of football dribbling skills. It's proved by the averages on pra siclus which is 51,0 and the presentage is 20,8%, at first siclus became 63,9 and the presentage is 54,2% and the second siclus increasing became 73,3 and the presentage is 87,5%. So it can be concluded that aplication of modify recycle tool can increasing football dribbling skill. Because of giving weight training that adjusted with athlete characteristic which want to be trained can make it easier training proces and the athlete.

Keyword: *Football dribbling, recycle equipment*

ABSTRAK

Penerapan beban latihan serta penggunaan alat latihan harus disesuaikan dengan karakteristik atlet yang ingin dilatih, untuk itu dibutuhkannya beban latihan dan penggunaan alat latihan yang berjenjang dengan memodifikasi alat recycle yang disesuaikan. Metode yang digunakan yaitu action research menggunakan model Kemmis dan Mc. Taggart dengan desain perencanaan, pengamatan, tindakan dan refleksi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan keterampilan dribbling sepakbola. Hal ini dibuktikan dengan rata-rata pada pra siklus yaitu 51,0 dengan persentase 20.8%, pada siklus I meningkat menjadi 63,9 dengan presentase 54.2% dan pada siklus II meningkat menjadi 73,3 dengan presentase 87,5%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan modifikasi alat recycle dapat meningkatkan keterampilan dribbling sepakbola. Karena pemberian alat latihan yang disesuaikan dengan karakteristik atlet yang ingin dilatih dapat mempermudah proses berlatih dan mempermudah atlet.

Kata Kunci: Dribbling sepakbola, alat recycle

PENDAHULUAN

Kegiatan ekstrakurikuler yang sangat diminati siswa dalam satuan pendidikan yaitu dalam bidang olahraga karena sudah banyak sekolah yang mengembangkan ekstrakurikuler olahraganya untuk dapat berprestasi dengan baik, khususnya sepakbola. Selain dari segi permainan yang tidak terlalu rumit, sepakbola merupakan olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat pada umumnya, dapat dikatakan sepakbola merupakan sebuah olahraga yang mendunia. Sehingga banyak dari siswa yang ingin mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola.

Peneliti menemukan kondisi yang tidak ideal karena siswa kurang menguasai teknik-teknik dasar sepakbola diantaranya teknik *dribbling* sepakbola. Mengingat teknik ini merupakan salah satu kemampuan dasar yang harus dimiliki untuk bermain sepakbola dan beberapa pemain menggunakan teknik ini untuk melewati hadangan lawan untuk mencetak angka, oleh karena itu peneliti memilih permasalahan keterampilan *dribbling* sepakbola sebagai permasalahan yang untuk diteliti lebih lanjut. Jauh dari pada itu, siswa kurang memahami teknik *dribbling* sepakbola yang benar sehingga berdampak kepada keterampilan yang dimiliki masih kurang baik, kurangnya pengalaman siswa dalam bermain sepakbola, kurangnya minat berlatih siswa, pemberian beban latihan yang tidak berjenjang dan alat yang digunakan tidak disesuaikan dengan karakteristik siswa sekolah dasar yang umumnya masih masuk ke dalam pemula.

Disamping itu, minimnya lahan-lahan kosong untuk bermain anak ataupun lahan yang cukup untuk menunjang seseorang dalam mengembangkan minat dan bakatnya dalam sepakbola. Kondisi sekolah yang berada di daerah pemukiman yang padat penduduk sehingga tidak ada lahan untuk membangun lapangan sepakbola.

Sehingga penguasaan teknik yang dimiliki siswa dalam sepakbola sangat terlihat jelas pada saat pertandingan Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) tingkat sekolah dasar, teknik yang dimiliki siswa dan bagaimana cara siswa melakukan *dribbling* dinilai masih kurang baik. Banyak siswa yang tidak mampu mengontrol bola saat melakukan *dribbling* dengan baik sehingga bola terlepas dari penguasaan dan belum terbentuknya sebuah gerakan yang baik saat melakukan *dribbling* sepakbola.

Berdasarkan hasil analisis proses di atas, maka dapat diketahui bahwa kurangnya keterampilan *dribbling* yang dimiliki oleh siswa, kurang tercapainya target keterampilan *dribbling* dalam sepakbola yang dimiliki oleh setiap siswa. Bisa dilihat dari beberapa masalah di atas, salah satu upaya untuk memperbaiki permasalahan agar membaiknya keterampilan yang dimiliki siswa adalah dengan sistem latihan yang berjenjang dari yang sederhana sampai yang lebih sulit dan penggunaan alat yang disesuaikan dengan karakteristik siswa sekolah dasar untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi.

Dalam proses pembelajaran gerak, akan melalui beberapa tahapan untuk menjadikan sebuah gerakan tersebut dapat dilakukan dengan benar dan tubuh secara otomatis memiliki persepsi akan sebuah gerakan. Dalam proses latihan, setiap teknik yang akan dipelajari memiliki tingkat kesulitan tersendiri. Untuk itu pelatih harus menyusun program latihan yang disesuaikan oleh karakteristik atlet yang akan dilatih. Memodifikasi alat latihan dapat dilakukan oleh pelatih guna menghadapi persoalan yang sering dihadapi tentang peralatan yang ada di setiap sekolah. Selain itu, modifikasi alat yang dilakukan dapat memberikan stimulus kepada anak agar lebih bersemangat dalam berlatih karena menggunakan alat latihan yang bervariasi dan lebih menarik. Modifikasi alat yang dilakukan, untuk mempermudah atlet dalam proses berlatih. Karena dari segi beban yang tidak terlalu berat dan segi teknik yang tidak terlalu rumit.

METODE

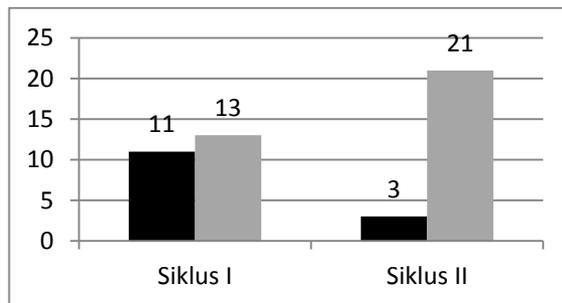
Penelitian ini mengaplikasikan metode penelitian tindakan (*Action Research*). Dengan menggunakan desain penelitian model Kemmis dan Mc.Taggart, berupa siklus yang meliputi tahap: 1) Perencanaan (*planning*), 2) tindakan (*action*), 3) pengamatan (*observing*) dan 4) refleksi (*reflecting*). Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Cipondoh Makmur yang bertempat di Jl. Kp. Dongkal Rt 003/009 Kelurahan Cipondoh Makmur Kecamatan Cipondoh Kota Tangerang dengan subjek penelitian siswa ekstrakurikuler di sekolah tersebut. Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah peneliti sebagai instrumen utama, format pengamatan, wawancara, observasi, catatan lapangan dan dokumentasi berupa gambar, serta tes keterampilan *dribbling* sepakbola yang

kemudian melakukan validitas dengan berkonsultasi kepada para ahli (*expert judgment*) dan dipaparkan berupa data kualitatif dan statistik deskriptif untuk menjabarkan besaran peningkatan yang terjadi.

Penerapan modifikasi alat yang dilakukan yaitu memodifikasi bola dan rintangan atau *cones*. Dengan menggunakan barang bekas untuk dijadikan sebagai alat latihan, dari peralatan olahraga yang sudah rusak sampai sampah-sampah bekas seperti kertas, kardus, dan botol minuman bekas untuk dibuat menjadi alat latihan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dengan melalui modifikasi alat *recycle* dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* sepakbola pada siswa SD Negeri Cipondoh Makmur. Berdasarkan data yang diperoleh dapat dilihat peningkatan rata-rata nilai yang diperoleh oleh siswa mulai dari tes awal dari evaluator hasil tes data awal siswa dengan jumlah subjek 24 siswa.



Grafik 1. Diagram batang hasil keterampilan *dribbling*

Berdasarkan hasil tes siswa pada siklus pertama hasil keterampilan *dribbling* sepakbola yang nilai rata-rata 63,9 dengan jumlah subjek yang memiliki keterampilan baik yaitu 13 orang dengan presentase 54,2%, menandakan belum memenuhi kriteria karena pencapaian siswa yang memiliki keterampilan baik harus lebih dari 80%. Kemudian pada hasil tes siswa pada siklus kedua nilai rata-rata 73,3 dengan jumlah subjek yang memiliki keterampilan baik yaitu 21 orang dengan presentase 87,5%.

Dengan demikian berdasarkan hasil perhitungan yaitu dari tes awal dan tes akhir penelitian dengan jumlah subjek 24 siswa yaitu mencapai peningkatan 87,5% atau lebih dari 80% atau lebih dari setengah jumlah subjek yang dikatakan biasa melakukan *dribbling* sepakbola dengan baik.

PENUTUP

Simpulan

Dengan melalui modifikasi alat *recycle* dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* sepakbola pada siswa SD Negeri Cipondoh Makmur. Penerapan modifikasi alat *recycle* memberikan sebuah alat latihan yang berjenjang dengan penyesuaian kepada siswa untuk mempelajari sebuah keterampilan dengan baik, selain itu dapat menstimulus siswa karena penggunaan alat yang lebih variatif dan tidak membosankan, dikarenakan siswa sekolah dasar memiliki karakteristik menganalisis logika secara konkrit.

Saran

Dengan keadaan fasilitas sekolah yang diperlukan untuk proses latihan, untuk itu dibutuhkannya sebuah inovasi dalam penggunaan alat latihan. Sehingga tujuan proses latihan dapat tercapai dengan baik walaupun terdapat kendala dengan minimnya alat yang dimiliki. Dan mungkin dapat dikembangkan oleh peneliti lain untuk dapat memodifikasi alat latihan yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Edwards, William H, 2010. *Motor Learning and Control From Theory to Practice*. California State University: Wadsworth.
- Kemmis, Stephen. McTaggart, Robin dan Nixon, Rhonda. 2014. *The Action Research Planner Doing Critical Participatory Action Research*. Singapore: Springer.
- Samsudin. 2014. *Desain Kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Litera.
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

PENINGKATKAN KETERAMPILAN SHOOTING SEPAKBOLA MELALUI MODIFIKASI ALAT

Hepi Setiawan¹

¹⁾ Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Jakarta
Hepi.setiawan2810@gmail.com

Moch. Asmawi², Widiastuti³

^{2, 3)} Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Jakarta

ABSTRACT

This research aims to improve the skills of shooting football through modification tool on extracurricular student Malay Kampong SDN 01 PG. Research methods the research methods used are action (Action Research) from Taggart and Kammis. Subject in this study are students Extracurricular Malay Kampong SDN 01 PG that add up to 23 students. The instruments used, namely football shooting skills tests assess the process of shooting and movement results shooting soccer. data analysis techniques used are deskriptif qualitative and quantitative increase in percentage form. Soccer shooting skills through modification of the appliance are marked with the increase of the average student. The average value of the students on the initial conditions of 67 with percentage of success amounting to 30.4%. The condition experience an increase in cycle I, namely amounting to 73 and percentage of success amounting to 65.2%. However, the increase is still not reaching the target targets set by researchers that is 80%. Then researchers continue their action cycle II. After continuing the cycle II again underwent an increase of 77 with a success percentage of 83%. This indicates that the target set previously already accomplished so research stopped in cycle II. The conclusions of this research are the modifications can improve the skills of soccer shooting at students extracurricular Malay Kampong SDN 01 PG.

Keywords: *Action Research, Shooting Soccer, Modification Tools.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan shooting sepakbola melalui modifikasi alat pada siswa ekstrakurikuler SDN Kampung Melayu 01 PG. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian tindakan (Action Research) dari Kammis and Taggart. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa Ekstrakurikuler SDN Kampung Melayu 01 PG yang berjumlah 23 siswa. Instrumen yang digunakan yaitu tes keterampilan shooting sepakbola yang menilai proses gerakan shooting dan hasil shooting sepakbola. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dan kuantitatif dengan bentuk persentase. Peningkatan keterampilan