

**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN BERMAIN  
SEPAKBOLA MELALUI PEMBELAJARAN MENGGIRING  
BOLA BOLAK-BALIK PADA SISWA KELAS V.A SDN 48  
PRABUMULIH TAHUN PELAJARAN 2019-2020**

**Oleh : Suharni**  
**(Guru SDN 48 Prabumulih)**  
Email : [suharni@gmail.com](mailto:suharni@gmail.com)

**Abstrak**

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah Apakah Melalui Pembelajaran Menggiring Bola Bolak-Balik Dapat Meningkatkan Kemampuan Bermain Sepakbola Pada Siswa Kelas V.a SDN 48 Prabumulih Tahun Pelajaran 2019-2020. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kemampuan bermain sepakbola melalui pembelajaran menggiring bola bolak-balik pada siswa kelas V SDN 48 Prabumulih tahun pelajaran 2019-2020. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Penelitian Tindakan Kelas. Subjek penelitian berjumlah 59 orang. Teknik pengumpulan data dilaksanakan dengan Observasi, Dokumentasi dan Tes Unjuk Kerja (Instrumen Penelitian). Instrument penelitian adalah instrument kemampuan menggiring bola. Hasil Penelitian pengamatan aktivitas siswa dalam proses belajar mengajar pada siklus I sebesar 43,33%, hal ini membuktikan bahwa tingkat antusias, perhatian dan semangat belajar siswa masih terlihat rendah atau kurang. Hasil ketuntasan belajar siswa pada siklus I belum mencapai kriteria yaitu 80% untuk hasil ketuntasan belajar yang ditentukan guru, siswa yang tuntas hanya ada 8 orang siswa dengan persentase 26,66% sedangkan siswa belum tuntas ada 22 orang dengan persentase 73,33%. Hasil pembelajaran Pada siklus II, siswa yang tuntas ada 26 orang, sedangkan yang belum tuntas ada 4 orang. Data hasil ketuntasan belajar siswa siklus I hanya mencapai 26,66% sedangkan pada siklus II mencapai 86,66%, ini menunjukkan peningkatan sebesar 80%. Hasil angket atau tingkat respon siswa terhadap bermain sepakbola melalui pembelajaran teknik dasar menggiring bola bolak-balik pada sepakbola menunjukkan hasil yang sangat baik, diperoleh dengan jumlah rata-rata siswa 76,72%.

**Kata Kunci :** Kemampuan Menggiring Bola Siswa

*EFFORTS TO IMPROVE ABILITY TO PLAY FOOTBALL THROUGH  
LEARNING TO SLOPPING BALLS OF BEHAVIOR IN CLASS V V.  
SDN 48 PRABUMULIH IN ACADEMIC YEAR 2019-2020*

**Abstract**

*The formulation of the problem in this study is whether through learning dribbling back and forth can improve the ability to play football in class V.a SDN 48 Prabumulih Academic Year 2019-2020. The purpose of this study was to determine the improvement of the ability to play football through learning dribbling back and forth on the fifth grade students of SDN 48 Prabumulih 2019-2020 school year. The research method used in this study is the Classroom Action Research method. Research subjects numbered 59 people. Data collection techniques carried out by observation, documentation and performance tests (research instruments). The research instrument is an instrument of dribbling ability. The results of research observing student activities in teaching and learning in the first cycle amounted to 43.33%, this proves that the level of enthusiasm, attention and enthusiasm of student learning is still seen to be low or lacking. The results of students' mastery learning in the first cycle have not yet reached the criteria, namely 80% for the mastery learning outcomes determined by the teacher, students who complete only 8 students with a percentage of 26.66% while there are 22 students who have not completed the percentage of 73.33%. Learning Outcomes In cycle II, there were 26 students who completed, while 4 students were incomplete. Data on the completeness of students' learning outcomes in the first cycle only reached 26.66% while in the second cycle it reached 86.66%, this shows an increase of 80%. The results of the questionnaire or the level of student response to playing football through learning basic techniques of dribbling back and forth on football showed very good results, obtained with an average number of students 76.72%.*

**Keywords :** *Student Dribbling Ability*

**A. PENDAHULUAN**

Salah satu komponen pendidikan yang wajib diajarkan di sekolah adalah pendidikan jasmani (penjas), tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa pendidikan jasmani karena pendidikan jasmani dapat berperan dalam membentuk manusia seutuhnya. Pendidikan bukan hanya dekorasi atau ornament yang ditempel pada program sekolah sebagai alat untuk membuat anak sibuk. Tetapi penjas adalah bagian penting dari pendidikan. Melalui penjas yang diarahkan dengan baik, anak-anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan

hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya (Husdarta, 2011: 17).

Pendidikan jasmani berdampak positif terhadap perkembangan mental, intelektual, dan emosional. Aktifitas fisik pendidikan jasmani bukan hanya seperti kegiatan belajar mengajar yang ada di dalam kelas setiap harinya, tetapi lebih pada pemenuhan akan kebutuhan gerak siswa. Pemenuhan kebutuhan ini sangat penting, karena gerak adalah satu-satunya rangsangan bagi perkembangan fisik siswa. Pembekalan pengenalan gerak dasar dan keterampilan yang benar harus diberikan kepada siswa dalam pelaksanaan pendidikan jasmani (penjas) di sekolah agar ada pemacu atau motivasi siswa terhadap keterampilan cabang-cabang olahraga yang dipelajarinya.

Bermain sepakbola merupakan salah satu pembelajaran pengenalan gerak dasar dan keterampilan yang benar harus diberikan kepada siswa dalam pelaksanaan pendidikan jasmani (penjas) di Sekolah Dasar. Dalam pembelajaran sepakbola teknik dasar menjadi hal yang penting untuk dipelajari yang terdiri dari menendang bola, menghentikan bola, menggiring bola, dan menyundul bola.

Dari hasil temuan peneliti lakukan di Sekolah Dasar 48 Prabumulih peneliti menemukan persoalan di siswa-siswi khususnya di kelas V.a kemampuan teknik dasar siswa pada pembelajaran sepakbola khususnya menggiring bola masih sangat kurang. Penyebab yang paling dominan kurangnya keseriusan siswa dalam melakukan gerakan dalam menggiring bola. Disamping itu guru juga merupakan salah satu penyebab kurangnya ketrampilan siswa dalam menggiring bola sebagai contoh jarang sekali menjelaskan dan memperagakan teknik menggiring bola belum secara maksimal dilakukan.

Oleh karena itu, harapan melalui Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dapat menemukan solusi permasalahan yang dihadapi guru dalam penerapan memberikan metode pembelajaran secara maksimal pada siswa kelas V SD Negeri 48 Prabumulih Tahun Pelajaran 2019-2020.

Menyikapi hal tersebut perlu diidentifikasi sumber permasalahan yang muncul pada proses pembelajaran tersebut. Berdasarkan analisis bahwa penyebab masalah tersebut timbul adalah dimungkinkan karena: 1) metode pembelajaran

yang dipakai saat mengajar adalah masih menggunakan metode lama yang terkesan kurang memberikan rasa nyaman pada siswa yang belajar, 2) siswa sudah jenuh terlebih dahulu pada saat apresiasi ketika mendengar guru bahwa akan melaksanakan pembelajaran lari, 3) pembelajaran lari harusnya menggunakan pendekatan yang sesuai dengan karakteristik siswa agar mudah dipahami dan diikuti siswa dengan menyenangkan, tetapi kenyataannya belum pernah dikembangkan metode pembelajaran dengan cara-cara pendekatan.

Maka pada penelitian ini akan dicoba bagaimana memberikan solusi terhadap pembelajaran sepakbola agar semakin menarik dan dapat meningkatkan KKM siswa sesuai yang di harapkan. Berkaitan dengan hal di atas perlu dikemukakan bahwa: 1) siswa SD Negeri 48 Prabumulih merupakan siswa yang bertumbuh dan berkembang sesuai dengan karakter anak-anak menuju remaja, 2) kelas V merupakan jenis anak yang bermetamorfosa dari karakter permainan untuk belajar dengan memahami makna pembelajaran yang sesungguhnya, 3) kelas V cenderung masih aktif terhadap jenis olahraga yang membutuhkan banyak karakter permainan. Dengan ini peneliti mengadakan penelitian yang berjudul: “Upaya Meningkatkan Kemampuan Bermain Sepakbola Melalui Pembelajaran Menggiring Bola Bolak-Balik Pada Siswa Kelas V.a SDN 48 Prabumulih Tahun Pelajaran 2019-2020 “.

Menurut Salim (2008:10) menjelaskan bahwa “Pada dasarnya sepakbola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki. Tujuan utamanya adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya”. Permainan sepakbola dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu oleh dua orang hakim garis atau pengawas pertandingan. Tujuan masing-masing regu adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Permainan sepakbola dilakukan selama 2 babak yang waktunya 2 x 45 menit, antara babak pertama dan kedua diadakan waktu istirahat selama 15 menit. Menurut Luxbacher (2004:5) “Sepakbola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental”. Sedangkan menurut Salim (2008:10), “Sepakbola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki”. Tujuan utamanya dari permainan ini adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya sesuai dengan

ketentuan yang telah ditetapkan. Untuk bisa membuat gol kalian harus tangkas, sigap, cepat dan baik dalam mengontrol maupun menggiring bola.

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka simpulan peneliti permainan sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu berjumlah 11 orang pemain, permainan sepakbola dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu oleh dua orang hakim garis atau pengawas pertandingan. Bola merupakan alat atau sarana dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Menurut Suryobroto (2004:4), alat atau sarana adalah segala sesuatu yang diperlukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, mudah dipindah bahkan dibawa oleh pelakunya atau siswa. Salah satu contoh dari alat atau sarana adalah bola. Dengan adanya bola sebagai sarana pembelajaran pendidikan jasmani diharapkan tujuan pembelajaran akan tercapai secara optimal. Bola adalah benda yang berbentuk bulat terbuat dari kulit atau bahan yang lain yang digunakan sebagai alat bermain dalam suatu olahraga. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2002:516), bahwa standar artinya ukuran tertentu yang dipakai sebagai patokan. Menurut Dahlan (2003:734), standar artinya patokan atau ukuran baku.

Menurut Nugroho (2005:38), bola yang digunakan dalam permainan sepakbola harus memenuhi ketentuan sebagai berikut: (a) bola harus bulat terbuat dari kulit atau bahan lain yang diperkenankan, (b) berat bola 396-453 gram, dan (c) lingkaran atau keliling bola 68 – 71 cm. Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi membawa perubahan tersendiri bagi pembuatan bola, terutama dari segi bahan. Sedangkan menurut Muhajir (2007:2), bola harus bulat, bagian luar dari bola harus dibuat dari kulit atau bahan lain yang diperkenankan. Lingkaran bola antara 68 – 70 cm, berat bola antara 410 – 450 gram, dan tekanan bola antara 0,6 – 1,1 atmosfer.

Menurut Mielke (2007:1, 19, 49) dalam teknik bermain sepakbola diperlukan teknik-teknik latihan dasar bermain sepakbola, seperti *passing*, *dribling*, dan *heading*. Teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola harus dapat dikuasai oleh pemain sepakbola dan harus selalu dilatih dalam permainan sepakbola adalah: teknik menendang bola, teknik menghentikan (menyetop) dan

mengontrol bola, teknik membawa bola (*dribling*), teknik gerakan (gerakan tipu), teknik menyundul bola, teknik melempar bola ke dalam (*throw in*).

Belajar adalah serangkaian aktivitas jiwa-raga untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman individu dalam berinteraksi dengan lingkungannya yang menyangkut aspek kognitif,afektif dan psikomotorik, belajar selalu saja melibatkan aktivitas jiwa dan raga, aktivitas jiwa adalah proses mental, aktivitas raga adalah perilaku fisik (Djamarah,2010: 331). Sedangkan Tirtaraharja (2005: 51), belajar diartikan sebagai aktivitas pengembangan diri melalui pengalaman, bertumpu pada kemampuan diri belajar di bawah bimbingan pengajar. Berdasarkan pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa belajar adalah aktivitas interaksi yang melibatkan aktivitas jiwa dan raga di bawah bimbingan pengajar.

## **B. METODE PENELITIAN**

Subjek pada penelitian ini adalah siswa Kelas V SD Negeri 48 Prabumulih berjumlah 59 orang. Objek pada penelitian ini adalah siswa kelas V.a berjumlah 30 orang. Penelitian Tindakan Kelas terdiri dari dua siklus. Penelitian Tindakan Kelas ini ditujukan untuk meningkatkan kemampuan bermain sepakbola melalui pembelajaran menggiring bola bolak-balik. Setiap siklus mencakup empat tahapan yaitu perencanaan (*planning*), tindakan (*action*), pengamatan (*observasi*) dan refleksi (*reflection*). Metode penelitian yang dilaksanakan adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Menurut Suharsimi (2008:3) bahwa penelitian tindakan kelas adalah suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar yang berupa tindakan, yang disengaja dimunculkan dan terjadi dalam suatu kelas yang bersama. Jadi penelitian tindakan kelas ini adalah suatu penelitian yang merujuk ke sebuah kelas. Sesuai dengan jenis penelitian, yaitu penelitian tindakan kelas (PTK), maka analisis yang tepat adalah menggunakan diskriptif kuantitatif, melauai persentase (%).

### C. HASIL PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti memilih sebagai pengamat dan penilai hasil pembelajaran/hasil penilaian psikomotor siswa adalah dari mereka sendiri. Peneliti sebagai guru Penjas mengamati jalannya proses pembelajaran yang dilaksanakan, baik pada siklus pertama maupun pada siklus kedua. Pelaksanaan penelitian di Sekolah Dasar Negeri 48 Prabumulih, yang beralamat di Jalan Jenderal Turnojoyo, Gn. Ibul Barat, Kec. Prabumulih Timur, seperti pada gambar.

Dari hasil pengamatan, hasil pembelajaran dan hasil kepuasan siswa, baik dari siklus pertama dan kedua selalu mengalami perubahan dan peningkatan. Ketuntasan hasil belajar siswa melalui hasil pembelajaran ini menunjukkan bahwa melalui pembelajaran menggiring bola bolak-balik untuk meningkatkan kemampuan bermain sepakbola siswa kelas V.a memiliki pengaruh positif dalam meningkatkan hasil belajar siswa.

Pada siklus I hasil observasi menunjukkan sebesar 73,33% ini membuktikan bahwa tingkat antusias, perhatian dan semangat belajar siswa masih terlihat rendah atau kurang, Oleh karena hasil yang belum mencapai tingkat kepuasan, maka peneliti melakukan beberapa catatan agar hasil observasi pada siklus ke II dapat meningkat dari siklus pertama.

Hasil observasi (pengamatan) pada siklus ke II mengalami peningkatan yaitu sebesar 80% dalam artian proses pembelajaran mengalami peningkatan yang sangat baik dari yang tadinya pada siklus I hanya 43,33,5%, meningkat menjadi 73,33% pada siklus II ini. Perbaikan proses pembelajaran ini disebabkan oleh faktor guru yang lebih memperhatikan permasalahan dan kekurangan pembelajaran siswa pada siklus I, sehingga dapat diperbaiki dan disempurnakan lagi pada proses pembelajaran siklus ke II.

Jadi, melalui pembelajaran menggiring bola bolak-balik dapat meningkatkan kemampuan bermain sepakbola siswa kelas V.a SDN 48 Prabumulih Tahun Pelajaran 2019-2020. siswa dapat belajar dengan lebih tekun, meningkatkan kerjasama, dan saling menyemangati dengan teman atau timnya.

#### **D. KESIMPULAN**

Hasil dari Penelitian Tindakan Kelas dengan judul “Upaya Meningkatkan Kemampuan Bermain Sepakbola Melalui Pembelajaran Menggiring Bola Bolak-Balik Pada Siswa Kelas V.a SDN 48 Prabumulih Tahun Pelajaran 2019-2020 ini terbukti dapat meningkatkan kemampuan bermain sepakbola. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian pada siklus I dan II sebagaimana yang telah diuraikan di bab sebelumnya, ringkasannya seperti berikut: Hasil pengamatan aktivitas siswa dalam proses belajar mengajar pada siklus I sebesar 43,33%, hal ini membuktikan bahwa tingkat antusias, perhatian dan semangat belajar siswa masih terlihat rendah atau kurang. Hasil ketuntasan belajar siswa pada siklus I belum mencapai kriteria yaitu 80% untuk hasil ketuntasan belajar yang ditentukan guru, siswa yang tuntas hanya ada 8 orang siswa dengan persentase 26,66% sedangkan siswa belum tuntas ada 22 orang dengan persentase 73,33%. Karena hasil belajar belum mencapai target ketuntasan, dengan itu peneliti melakukan kembali pembelajaran pada siklus II dengan catatan perbaikan dari kesalahan-kesalahan dan kekurangan pada pembelajaran siklus I. Pada siklus II, siswa yang tuntas ada 26 orang, sedangkan yang belum tuntas ada 4 orang, hasil meningkat dari pembelajaran pada siklus I. Data hasil ketuntasan belajar siswa siklus I hanya mencapai 26,66% sedangkan pada siklus II mencapai 86,66%, ini menunjukkan peningkatan sebesar 80%. Hasil angket atau tingkat respon siswa terhadap bermain sepakbola melalui pembelajaran teknik dasar menggiring bola bolak-balik pada sepakbola menunjukkan hasil yang sangat baik, diperoleh dengan jumlah rata-rata siswa 76,72%.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, Suharsimi. 2006. Proedur Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta
- Bahagia, Yoyo. 2011. Atletik. Universitas Terbuka: Jakarta.
- Depdiknas. 2003. Kurikulum 2004 Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani. Jakarta.
- Sidik. Didik, Zafar. 2010. Gemar Atletik. Bandung: Alfabeta.

Gilang, Moh. 2007. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Ganeca.

Hamalik. Oemar. 2001. Pendekatan Pembelajaran. Rodakarya. Jakarta.

Legowo. 2007. Atletik. Multicipta Pers. Bandung.