E-ISSN: 3031-8629
P-ISSN: 3032-3258
Halaman 42-49
Volume 1 Nomor 2 Tahun 2024

Upaya Meningkatkan Kelincahan Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pada Permainan Sepakbola Siswa Kelas V SDN 004 Sungai Kubu

Akmal[1]
[1]SD Negeri 004 Sungai Kubu Kabupaten Rokan Hilir

e-mail: akmal14@gmail.com

Abstrak

Permasalahan ini dilatar belakangi oleh rendahnya kemampuan *dribbling* di SDN 004 Sungai Kubu, Kecematan Kubu, Kabupaten Rokan Hilir. Salah satu solusi untuk mengetahui apakah gaya mengajar *divergent* dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar *dribbling* siswa SDN 004 Sungai Kubu pada permainan sepakbola. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*action research)*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V dengan jumlah siswa 24 orang (Total *Sampling*). Metode dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas, dengan Pratindakan, Siklus I, Siklus II. Dari hasil penelitian menunjukkan upaya meningkatkan kelincahan dan koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan *dribbling* pada permainan sepakbola siswa kelas V SDN 004 Sungai Kubu. Peningkatan hasil belajar siswa tesebut dapat dilihat dari nilai hasil belajar yang dicapai melalui pemberian tes seperti Pratindakan, Siklus I, dan Siklus II. Dalam proses pembelajaran pada Pratindakan dengan jumlah siswa keseluruhan 20, yang tuntas sebanyak 3 orang atau 20 %. Dalam proses pembelajaran pada siklus I jumlah siswa yang tuntas sebanyak 8 orang atau 40%. Dalam proses pembelajaran pada siklus II jumlah siswa yang tuntas sebanyak 18 atau 91,66%. Dengan Metode Gaya *Divergent* dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada materi pembelajaran teknik *dribbling* pada siswa kelas V SDN 004 Sungai Kubu

Kata kunci: *Kelincahan, Koordinasi Mata-Kaki, Menggiring bola Sepakbola*

Abstract

This problem is motivated by the low dribbling skills at SDN 004 Sungai Kubu, Kubu District, Rokan Hilir Regency. One solution is to find out whether a divergent teaching style can improve the basic dribbling technical abilities of SDN 004 Sungai Kubu students in the game of football. This type of research is classroom action research. The population in this study was class V students with a total of 24 students (Total Sampling). The method in this research uses the classroom action research method, with Pre-action, Cycle I, Cycle II. The results of the research show efforts to improve agility and eye-foot coordination in dribbling skills in soccer games for class V students at SDN 004 Sungai Kubu. The increase in student learning outcomes can be seen from the learning outcomes achieved through administering tests such as Pre-action, Cycle I, and Cycle II. In the learning process in Pre-action with a total of 20 students, 3 people or 20% completed it. In the learning process in cycle I the number of students who completed was 8 people or 40%. In the learning process in cycle II the number of students who completed was 18 or 91.66%. Using the Divergent Style Method can improve student learning outcomes in learning material on dribbling techniques for class V students at SDN 004 Sungai Kubu

Keywords : Agility, Eye-Foot Coordination, Dribbling the Soccer Ball

LATAR BELAKANG

Olahraga adalah kegiatan yang berhubungan dengan aktifitas fisik yang bersifat kompetitif dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan fisik seseorang sekaligus memberikan hiburan bagi pemain ataupun penonton. Olahraga merupakan aktivitas fisik yang disengaja dan direncanakan

mulai dari arah, tujuan, waktu, dan lokasinya. Olahraga biasanya dilakukan secara individu maupun beregu.

Prinsip dalam olahraga sepakbola adalah berusaha memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan untuk memperoleh kemenangan dan mempertahankan serta mencegah lawan jangan sampai mencetak gol ke gawangnya. Ada beberapa faktor pendukung yang dapat mempengaruhi olahragawan dalam melakukan kegiatan olahraga agar memperoleh prestasi, seperti: kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental (Soniawan, 2018).

Dalam sepakbola terdapat beberapa komponen fisik yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola, seperti kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), dan reaksi (*reaction*) (Nuzzo, 2020). Dengan kemapuan/kondisi fisik yang baik maka saat menampilkan kemampuan menggiring bola (*dribbling*) akan terlihat lihai dan sempurna. Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi yang berguna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan (Lloyd & Oliver, 2012).

Permasalahan yang terlihat dari hasil observasi, pada saat menggiring bola terlihat siswa SD Negeri 004 Sungai Kubu belum dapat menguasai bola tersebut secara baik, pada saat menggiring bola selalu dengan mudah diambil lawan karena gerakan menggiring yang tidak terkoordinasi dan jauh dari penguasaan, siswa terlihat kaku dalam menggiring hal ini dipengaruhi oleh koordinasi gerakan, pada saat menggiring pemain lawan dengan mudah mengejar dan mengambil bola hal ini dipengaruhi oleh kecepatan yang belum maksimal pada saat menggring, kurangnya kekuatan siswa pada saat menggiring yang mengakibatkan lawan dengan leluasa dalam merebut bola, serta keseimbangan siswa belum maksimal terlihat pada saat menggiring bola selalu terjatuh.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan metode *divergent* dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar *dribbling* siswa SDN 004 Sungai Kubu pada permainan sepakbola. Menurut Suharsimin Arikunto (2012:3) menjelaskan bahwa penelitian tindakan kelas adalah:

Sebuah kegiatan penelitian yang dilakukan di dalam kelas di karenakan ada tiga kata yang membentuk pengertian tersebut yaitu (1) penelitian, (2) tindakan, (3) kelas. Dapat diambil kesimpulan bahwa penelitian tindakan kelas merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan yang dimunculkan dan terjadi dalam kelas.

Menurut Arikunto (2014) mengatakan bahwa PTK memiliki 3 unsur atau konsep:

1. Penelitian merupakan kegiatan mencermati suatu objek, menggunakan aturan metedologi untuk memperoleh data atau informasi yang bermanfaat untuk meningkatkan mutu suatu hal yang menarik minat dan pentig bagi peneliti
2. Tindakan merupakan suatu gerak kegiatan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu yang dalam penelitian berbentuk rangkaian siklus kegiatan
3. Kelas merupakan sekelompok siswa yang sama dan menerima pelajaran yang sama dari seorang guru

Pelaksanaaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dimulai dengan siklus pertama yang terdari dari kegiatan perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Apabila telah diketahui letak keberhasilan dan hambatan tindakan yang dilaksanakan paa siklus pertama maka penelitian menentukan rencana untuk siklus kedua. Kegiatan pada siklus kedua berupa kegiatan yang sama dengan kegiatan sebelumnya, namun kegiatan pada siklus kedua berupa perbaikan dari siklus pertama.

E-ISSN: 3031-8629
P-ISSN: 3032-3258
Halaman 42-49
Volume 1 Nomor 2 Tahun 2024

HASIL DAN PEMBAHASAN

Permainan sepakbola merupakan olahraga yang mengandalkan kelincahan, kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan pada umumnya didepenisikan sebagai kemampuan menggubah arah secara efektif dan cepat diarena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan stuasi dalam pertandingan.

Kelincahan merupakan suatu komponen kemampuan fisik yang di perlukan oleh seorang atlit sepakbola. Menurut Mappaompo (2011) “Kelincahan adalah suatu bentuk gerakan yang mengharuskan seorang atau pemain untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah serta tangkas. Pemain yang lincah adalah pemain yang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”.

kemampuan koordinasi adalah kemampuan memadukan persepsi atau pengertian yang diperoleh dalam pengitersepsian stimulus oleh beberapa kemampuan perseptual kedalam suatu pola gerak tertentu. Koordinasi ialah kemampuan atlet untuk menagkaikan beberapa gerak menjadi satu gerakan utuh dan selaras (Suharno, 1993). Barrow dan Mcgee yang dikutip oleh Harsono (1988) menyebutkan bahwa koordinasi adalah kemampuan utuk memadukan berbagai macam gerakan kedalam satu atau lebih pola gerak khusus. Koordinasi dapat diartikan atau didefinisikan sebagai suatu hubungan yang harmonis dari hubungan saling pengaruh diantara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditunjukkan dengan berbagai tingkat keterampilan

Dari hasil observasi tersebut diperoleh kondisi awal sebagai berikut (1) Dilihat dari proses pembelajaran *Dribling* sepak bola pada siswa kelas V SDN 004 Sungai Kubu pelajaran 2023/2024 yang berjumlah 20 siswa, dapat dikatakan dalam proses pembelajaran belum mencapai hasil yang diinginkan, dikarenakan masih terdapat kendala yang dihadapi saat proses pembelajaran *Dribling* sepak bola, (2) Minat dan

antuasias siswa terhadap materi pembelajaran *Dribling* sepak bola masih kurang, (3) Siswa kurang memiliki perhatian dalam mengikuti pembelajaran dimana siswa menunjukkan sikap seenaknya sendiri, tidak memperhatikan penjelasan guru, tidak memperhatikan pelajaran dengan sepenuhnya (sambil lalu), ada yang ngobrol dengan teman, bahkan ada yang bermain sendiri. (4) Siswa kurang mampu dalam melakukan tugas yang diberikan oleh guru karena sarana yang digunakan dalam pembelajaran seperti bola standar yang terlalu berat menurut siswa, ring basket yang terlalu tinggi, dan ukuran lapangan yang masih standar (5) Model pembelajaran yang diterapkan dirasa membosankan, guru belum menerapkan model pembelajaran yang aktif dan kreatif sehingga mengakibatkan motivasi siswa menurun. Hal ini berdampak negative pada siswa sehingga mengakibatkan rendahnya ketrampilan dan hasil belajar *Dribling* sepak bola, (6) Belum pernah dilakukan penerapan model pembelajaran dengan memodifikasi sarana pembelajaran terhadap hasil belajar *Dribling* sepak bola pada siswa kelas V SDN 004 Sungai Kubu.

KESIMPULAN

Hasil Pratindakan yang diperoleh siswa dengan melakukan *dribbling* melewati *cone*, masih belum bisa mencapai kriteria ketuntasan dalam melakukan *dribbling* karena masih banyak siswa pada saat melakukan *dribbling* tidak melewati cone disebabkan jarak antara kaki dan bola pada saat *dribbling* bola terlalu jauh.

Hasil tes siklus I yang diperoleh siswa menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar *dribbling* pada permainan sepakbola siswa masih rendah. Hal ini dapat terjadi karena proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru penjas selama ini masih kurang maksimal. Karena itulah peneliti menyimpulkan perlunya pembelajaran gaya *Divergent*. Hasil siklus I menunjukkan bahwa jumlah siswa yang sudah memiliki ketuntasan belajar gerak dasar masih rendah. Hal inilah yang perlu dicermati oleh guru, guru harus bisa memahami setiap perbedaan siswanya, namun guru harus

tetap berusaha agar persentase siswa yang tuntas belajar gerak dasar terus meningkat. Analisis kemampuan gerakan dasar *dribbling* siswa pada permainan sepakbola siswa pada tes siklus I ternyata belum cukup maksimal, sehingga perlu dilanjutkan ke pelaksanaan siklus II, hal ini dapat dilihat dari kendala-kendala yang peneliti ditemukan dalam selama proses pembelajaran

Pelaksanaan tindakan dalam bentuk siklus 1 dilakukan dengan beberapa alasan, yaitu karena masih rendahnya kemampuan siswa dalam melakukan gerakan dasar *dribbling* pada permainan sepakbola dan diperlukan kegiatan belajar gerakan teknik dasar *dribbling* secara maksimal. Sebagian besar siswa masih memiliki kemampuan gerakan dasar teknik *dribbling* yang rendah. Pada hasil tes gerakan kaki saat menyentuh bola yang tidak sesuai sehingga biasa berubah arah saat melakukan *dribbling* yang menjadi kendala utama, sehingga masih banyak siswa yang belum tuntas. Guru Penjas juga masih jarang memperaktekkannya pada siswa, sehingga kemampuan siswa untuk melakukan gerakan *dribbling* masih rendah.

Hal inilah yang peneliti perbaiki dalam pelaksanaan siklus II, sebelum pelaksanaan siklus II, peneliti bersama dosen pembimbing dan teman-teman fakultas ilmu keolahragaan memberikan pengarahan lebih jelas mengenai teknik dasar *dribbling* pada permainan sepakbola dan komponen-komponen tes yang akan dilaksanakan. Selain itu waktu dan kualitas pemanasan pada pelaksanaan siklus II ditingkatkan.

DAFTAR PUSTAKA

Agus Supriyono. 2009. *Cooperative Learning*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Amin Suyitno. (2009). *Modul Buku Ajar PLPG Guru-guru Matematika Pembelajaran Inovatif*. Semarang: Jurusan MIPA Unnes

Bucher, Charles A. (1983). Foundation of Physical Education and Sport. Missouri : CV Mosby Company.

B, Suryosubroto. 1997. *Proses Belajar Mengajar Di Sekolah*. Jakarta : PT. Rineksa Cipta). Coerver, Wiel. 1985. *Sepakbola (Program Pembinaan Pemain Ideal).* Jakarta : PT. Gramedia

Cook, Malcolm. 2013. *Drills Sepakbola untuk Pemain Muda.* Jakarta : PT. Indeks. Dahlan, M.D. 1990. *Model-model Mengajar*. Bandung: CV. Diponegoro.

Hamdani, A.R. 2007. *Permainan Sepak Bola*. Surabaya : Apollo.

Joyce, B & Weil. (2009). *Model-model Pengajaran. Edisi 8. Terjemahan A. Fuwaid & A. Mirza*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Kemmis S dan Mc Taggart R. 1998. *The Action Research Planner*. Victoria Dearcin: University Press.

Mosston Muska & Asworth Sara. 1994. *Foundamentals of Teaching Methods*. New York : Harvard University.

Slavin, R. E. (2005). *Cooperative learning teori, riset dan praktik*. Bandung: Nusa Media.

Sukidin, dkk., 2002. *Manajemen Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : Insan Cendekia.

Syafaruddin, Irwan Nasution (2005). *Manajemen Pembelajaran*. Jakarta : Quantum Teaching, Cat I.

Syaiful Sagala, 2005. *Konsep dan Makna Pembelajaran Untuk Membantu Memecahkan Problematika Belajar dan Mengajar*. Bandung: Alfabeta.

Trianto, 2010. *Model Pembelajaran Terpadu*. Jakarta: Bumi Aksara