

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR
PERMAINAN SEPAK BOLA MELALUI PENERAPAN MODIFIKASI
PERMAINAN PADA SISWA KELAS VIII.1 SMP NEGERI 1 KARANG
BAHAGIA KABUPATEN BEKASI**

Manaek Nainggolan

SMP Negeri 1 Karang Bahagia Kabupaten Bekasi

Email: manaeknainggolan1967@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan keterampilan gerak dasar permainan sepak bola melalui penerapan modifikasi permainan berlangsung selama 6 bulan dari bulan Juli sampai dengan Desember 2017 di Kelas VIII.1 SMPN 1 Karang Bahagia Kabupaten Bekasi. Metode ini menggunakan *Action Research* atau Penelitian Tindakan Kelas yang dilakukan dalam dua siklus dengan setiap siklus terdiri dari tiga kali pertemuan dan setiap pertemuan terdiri dari empat tahap yaitu : Perencanaan, Observasi dan Refleksi. Saat pelaksanaan PTK digunakan Instrumen yang terdiri dari Instrumen Tes Keterampilan, Lembar Observasi Siswa, Lembar Observasi Guru.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan modifikasi permainan dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Hal tersebut terlihat dari data hasil belajar pada siklus I dan siklus II mengalami peningkatan yaitu rata-rata 40% menjadi 71% Dengan pembelajaran yang menerapkan modifikasi permainan terlihat semangat dan ketertarikan siswa dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar, siswa sangat antusias dalam melakukan pembelajaran menggunakan metode tersebut dalam memahami materi permainan sepakbola. Peneliti menyimpulkan secara keseluruhan bahwa pembelajaran Penjaskes pada materi permainan sepak bola dengan penerapan modifikasi permainan dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar siswa kelas VIII.1 SMPN 1 Karang Bahagia Kabupaten Bekasi.

Kata Kunci: Keterampilan Teknik Dasar, Permainan Sepak Bola, Modifikasi Permainan

Latar Belakang

Sepakbola merupakan salah satu olahraga permainan yang sudah dimainkan sejak lama diberbagai negara, meskipun menggunakan istilah yang berbeda. Semua permainan itu memiliki tujuan yang sama yaitu permainan yang dimainkan oleh dua tim dan permainan dari tiap tim berusaha memainkan bola dan menjaga bola agar tidak direbut oleh tim lawan dan berusaha memasukkan bola ke gawang lawan seperti yang

dikemukakan oleh Hamdani (2007:3) yaitu: di negeri Cina kala itu Dinasti Han melatih tentara menggunakan “tsu-chu” untuk latihan fisiknya, yaitu latihan menendang bola kulit memasukkan kedalam jaring kecil yang dikaitkan pada batang-batang bambu panjang, selain di Cina permainan sepakbola telah dimainkan juga di Jepang yang bernama Kemari, meski untuk tidak kompotitif seperti di Cina. Yunani dengan “episkyros”, Italia dengan “haspartum”, dan Prancis dengan “chole”.

Pada permainan sepakbola dibutuhkan keterampilan gerak / teknik 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. Dalam permainan sepak bola ada berbagai keterampilan dan teknik yang digunakan seperti *dribble*, *passing*, *control*, *shooting*, dan *heading*.

Kerja sama tim dalam sepak bola harus diutamakan, dan menjadi prioritas utama. Untuk membentuk tim yang solid, maka keterampilan dan pengetahuan dasar sepak bola harus menjadi materi wajib dikuasai oleh para pemain. Dalam upaya untuk meningkatkan keterampilan bermain sepak bola tidak cukup hanya dengan kegemaran dan kesenangan akan tetapi banyak faktor yang harus dilatih dan diolah baik fisik maupun mental.

Begitu juga dengan kondisi yang ada di SMP Negeri 1 Karang Bahagia Kabupaten Bekasi, kegiatan pembinaan olahraga sepak bola kurang efektif, begitu juga dengan sarana yang kurang mendukung, sehingga kurang menarik perhatian siswa dan guru mata pelajaran. Hal itu dikarenakan minimnya perhatian sekolah dan keterbatasan sarana dan prasarana yang tersedia. Hal ini juga yang membuat siswa menjadi kurang termotivasi untuk mengikuti pembelajaran.

Berdasarkan hasil observasi awal oleh peneliti, diperoleh data hasil belajar siswa pada materi permainan dan olahraga tahun pelajaran 2018/2019, yakni menunjukkan bahwa daya serap hanya mencapai 40%

dan belum memenuhi indikator kinerja yakni 60%. Jadi masih ada 60% daya serap yang harus dicapai, khususnya pada kelas VIII.1.

Pendekatan modifikasi ini dimaksudkan agar materi yang ada di dalam kurikulum dapat disajikan sesuai dengan tahap-tahap perkembangan kognitif, afektif dan psikomotorik siswa. Sesuai dengan karakteristik siswa SMP, usia 12-15 tahun kebanyakan diantara mereka belum memiliki kematangan fisik dan emosional seperti orang dewasa dan cenderung masih suka bermain. Pada masa usia tersebut seluruh aspek perkembangan manusia baik itu kognitif, psikomotorik, dan afektif baru mengalami perubahan.

Keterampilan

Keterampilan berasal dari kata terampil yang berarti cakap, mampu, dan cekatan. Iverson (2001) mengatakan keterampilan membutuhkan pelatihan dan kemampuan dasar yang dimiliki setiap orang dapat lebih membantu menghasikan sesuatu yang lebih bernilai dengan lebih cepat.

Robbins (2000) mengatakan keterampilan dibagi menjadi 4 kategori, yaitu:

- a. *Basic Literacy Skill* : Keahlian dasar yang sudah pasti harus dimiliki oleh setiap orang seperti membaca, menulis, berhitung serta mendengarkan.
- b. *Technical Skill* : Keahlian secara teknis yang didapat melalui pembelajaran dalam bidang teknik seperti mengoperasikan komputer dan alat digital lainnya.
- c. *Interpersonal Skill* : Keahlian setiap orang dalam melakukan komunikasi satu sama lain seperti mendengarkan seseorang, memberi pendapat dan bekerja secara tim.
- d. *Problem Solving* : Keahlian seseorang dalam memecahkan masalah dengan menggunakan logika atau perasaanya.

Notoadmodjo (2007) mengatakan keterampilan merupakan aplikasi dari pengetahuan sehingga tingkat keterampilan seseorang berkaitan

dengan tingkat pengetahuan, dan pengetahuan dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, umur, pengalaman. Sedangkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keterampilan secara langsung menurut Widyatun (2005), yaitu motivasi, pengalaman, keahlian.

Untuk mencapai suatu tingkat keterampilan yang baik, perlu memperhatikan hal sebagai berikut: Pertama, faktor individu/pribadi yaitu kemauan serta keseriusan dari individu itu sendiri berupa motivasi yang besar untuk menguasai keterampilan yang diajarkan. Kedua, faktor proses belajar mengajar menunjuk kepada bagaimana kondisi belajar dapat disesuaikan dengan potensi individu, dan lingkungan sangat berperan dalam penguasaan keterampilan. Ketiga, faktor situasional menunjuk pada metode dan teknik dari latihan atau praktek yang dilakukan.

Teknik–teknik dasar dalam sepak bola harus dimiliki oleh seorang pemain yang nantinya akan menunjang permainan dalam sebuah tim, Menurut Sucipto dkk, (2000: 17 – 36) beberapa teknik yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah :

a) Menendang (*Kicking*).

Menendang dibedakan beberapa macam, yaitu menendang dengan kaki bagian dalam, menendang dengan kaki bagian luar, menendang dengan punggung kaki, menendang dengan punggung kaki bagian dalam

b) Menghentikan Bola (*Control/ Stopping*)

Pada umumnya bagian tubuh yang digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha, dan dada. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, menghentikan bola dengan kaki bagian luar, menghentikan bola dengan punggung kaki, menghentikan bola dengan telapak kaki, menghentikan bola dengan paha, menghentikan bola dengan dada



Gambar 1. Menghentikan bola dengan bermacam cara

c) Menggiring Bola (*Dribbling*)

Menggiring bola adalah menendang bola terputus-putus atau pelan-pelan, bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola, yaitu kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan punggung kaki.



Gambar 2. Menggiring bola dengan bermacam cara

d) Menyundul Bola (*Heading*)

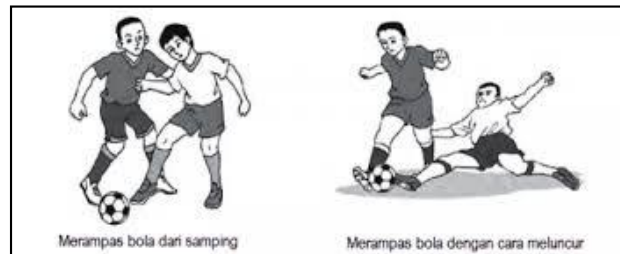
Menyundul bola pada hakikatnya adalah memainkan bola dengan menggunakan kepala. Tujuannya untuk mengumpan, mencetak gol, dan mematahkan serangan lawan/membuang bola.



Gambar 3. Menyundul bola

e) Merampas Bola (*Tackling*)

Merampas bola merupakan upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan. Dapat dilakukan sambil berdiri (*standing tackling*) dan sambil meluncur (*sliding tackling*).



Gambar 3. Merampas bola (*Tackling*)

f) Lemparan ke dalam (*Throw – in*)

Lemparan ke dalam merupakan satu-satunya teknik dalam permainan sepak bola yang dimainkan dengan lengan dari luar lapangan permainan. Dapat dilakukan dengan atau tanpa awalan, baik dengan posisi kaki sejajar maupun salah satu kaki ke depan.



Gambar 4. Lemparan ke dalam (*Throw – in*)

g) Mengumpan Bola

Menendang merupakan salah satu teknik yang dominan dalam permainan sepak bola. Salah satu tujuan menendang dalam permainan sepakbola adalah untuk mengumpan (*passing*), (Sucipto dkk, 2000: 17). Tujuan utama dari mengumpan/*passing* adalah mengalirkan bola agar tercipta peluang untuk mencetak gol serta agar pemain lawan tidak mudah merebut penguasaan bola karena bola terjauhkan dari lawan dengan *passing*, Komarudin, (2011: 3).

Sepak bola merupakan jenis olahraga beregu yang dimainkan oleh 11 orang di lapangan dengan bola sebagai alat permainannya. Olahraga sepak bola dimainkan dengan menggunakan tungkai, kaki, badan dan kepala, kecuali penjaga gawang dapat menggunakan tangan. Tujuan permainan ini adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan.

Sucipto dkk. (2000:7) menjelaskan tentang pengertian sepak bola sebagai berikut: "Sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya."

Setiap cabang olahraga mempunyai tujuan dari permainannya. Tujuan permainan sepak bola menurut Sucipto dkk. (2000:7) adalah "Memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan." Hal ini berarti suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut lebih banyak memasukkan bola ke gawang lawannya dan lebih sedikit kemasukan bola.

Dalam permainan sepak bola terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai, diantaranya menggiring bola, menendang bola, menghentikan bola, dan mengoper bola. Kosasih (1985:216) membagi teknik dasar bermain sepak bola menjadi enam bagian yaitu: "Teknik menendang bola, menghentikan bola, menggiring bola, gerak tipu, teknik menyundul bola dan teknik melempar bola." Sedangkan Sukatamsi (1984:124) menjelaskan tentang pembagian teknik dasar sepak bola adalah sebagai berikut: "Menerima bola, menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, gerak tipu, merebut bola dan teknik-teknik khusus penjaga gawang."

Penguasaan keterampilan teknik dasar bagi seorang pemain sepak bola adalah penting, karena sangat berkaitan dengan tujuan permainan

sepak bola yaitu memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Tanpa penguasaan teknik yang memadai maka tujuan permainan sepak bola cenderung tidak akan tercapai.

Karakteristik siswa SMP terbagi dalam tiga tahap yaitu : jasmani, psikis dan sosial. Perlu diketahui bahwa untuk keperluan fantasi dan imajinasi, kecepatan tumbuh serta kematangan yang sejenisnya, banyak dibutuhkan energi dalam jumlah besar maka terjadilah kemerosotan jasmani maupun psikis. Keadaan anak pada masa pertumbuhan dan perkembangan terjadi kemurungan dan fantasi yang berlebihan. Keadaan ini menyebabkan rasa tidak mampu sehingga enggan untuk bergerak. Selain itu dapat diketahui ada beberapa keburukan dari karakteristik siswa SMP antara lain : mudah gelisah, emosi kurang terkontrol dan takut untuk gagal.

Hakekat Modifikasi Permainan

Dalam proses pembelajaran keterampilan olahraga hendaknya guru mampu mencermati kesulitan-kesulitan yang dihadapi siswa. Kesulitan-kesulitan yang dihadapi siswa dalam pembelajaran sepakbola hendaknya dicari solusi yang tepat sesuai dengan kondisi siswa.

Sedangkan modifikasi adalah cara merubah bentuk sebuah barang dari yang kurang menarik menjadi lebih menarik tanpa menghilangkan fungsi aslinya, serta menampilkan bentuk yang lebih bagus dari aslinya ([http:// kbbi.web.id/modifikasi](http://kbbi.web.id/modifikasi)). Modifikasi secara umum diartikan sebagai usaha untuk mengubah atau menyesuaikan. Namun secara khusus modifikasi adalah suatu upaya yang dilakukan untuk menciptakan dan menampilkan sesuatu hal yang baru, unik, dan menarik.

Modifikasi di sini mengacu kepada sebuah penciptaan, penyesuaian dan menampilkan suatu alat/sarana yang dimodifikasi yang dipergunakan pada saat pembelajaran pendidikan jasmani materi permainan sepakbola.

Setiap rencana yang akan dilaksanakan tentunya terdapat suatu maksud dan tujuan. Dalam hal ini Lutan (1988) menyatakan mengenai tujuan memodifikasi dalam pelajaran pendidikan jasmani yang dikutip oleh Husdarta (2011:179) yaitu agar siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran, meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi, dan siswa dapat melakukan pola gerak secara benar.

Upaya tersebut tidak lepas dari kemampuan guru untuk memodifikasi segala sesuatu yang berkaitan dengan proses pembelajaran dengan jalan mengurangi atau menambah tingkat kesulitan yang dihadapi peserta didik baik dalam hal alat bantu dan perlengkapan, karakteristik materi yang disesuaikan dengan keadaan peserta didik, lingkungan pembelajaran, serta cara evaluasi yang diberikan di akhir kegiatan kelak.

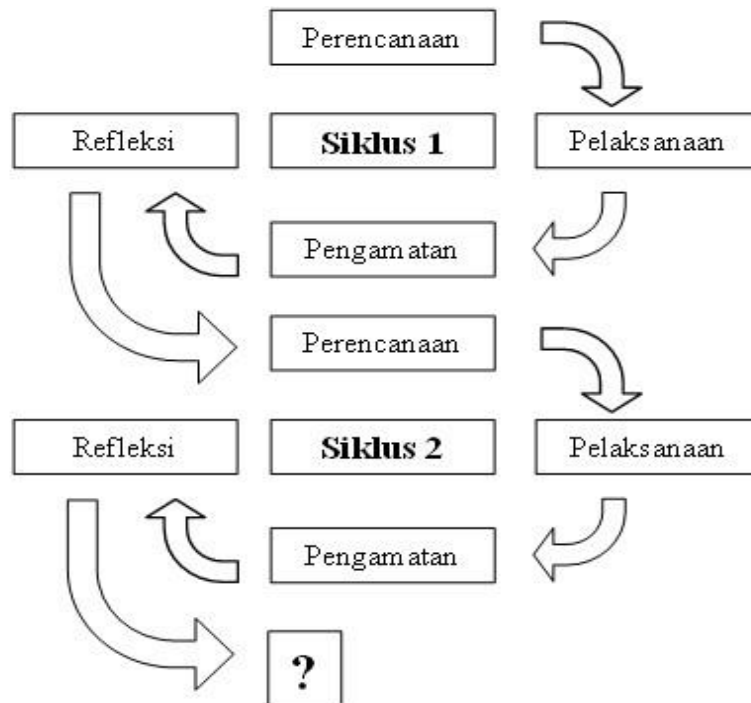
Modifikasi Menurut Aussie dalam Samsudin, meliputi (1) ukuran, berat atau bentuk peralatan yang digunakan; (2) lapangan permainan; (3) waktu bermain atau lamanya permainan; (4) peraturan permainan; dan (5) jumlah pemain.

Dapat disimpulkan modifikasi yang dapat dilakukan ialah : 1) alat permainan, 2) lapangan, 3) Waktu permainan, 4) peraturan Permainan Dan, 5) jumlah Pemain. Hal inilah yang menjadi aspek analisis modifikasi. terlepas dari pengetahuan guru tentang: tujuan, karakteristik materi, kondisi lingkungan, dan evaluasinya. Khusus dalam Pendidikan Jasmani, disamping pengetahuan dan pemahaman yang baik tentang tujuan, karakteristik materi, kondisi lingkungan dan evaluasi, keadaan fasilitas, perlengkapan, dan media pembelajaran penjas yang dimiliki oleh sekolah akan mewarnai kegiatan pembelajaran itu sendiri.

Modifikasi Menurut Aussie dalam Samsudin, meliputi (1) ukuran, berat atau bentuk peralatan yang digunakan; (2) lapangan permainan; (3) waktu bermain atau lamanya permainan; (4) peraturan permainan; dan (5) jumlah pemain.

Metode Penelitian

Jenis Penelitian yang dilakukan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) menggunakan metode dengan model Suharsimi Arikunto dengan 4 langkah, yaitu Perencanaan (*Planning*), Tindakan (*Action*), Pengamatan (*Observation*), dan refleksi (*Reflection*).



Gambar 5. Bagan siklus PTK menurut Arikunto, (2014 : 16)

Pembahasan

Penelitian Tindakan Kelas ini meliputi beberapa tahapan sebagaimana telah dijelaskan di atas dan disajikan dalam 2 (dua) siklus, hal tersebut terlihat dari data yang diperoleh menunjukkan adanya peningkatan keterampilan teknik dasar siswa dalam pembelajaran penjaskes materi permainan sepak bola.

Selain itu juga dengan melihat dari siklus pertama dan kedua ini, bahwa dengan menerapkan modifikasi permainan dalam pembelajaran penjaskes materi permainan sepak bola dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar siswa sebesar 71 % dari 40 siswa yang aktif dalam proses pembelajaran.

Hasil Observasi (Pengamatan)

Pengamatan pada siklus I dan siklus II pada aspek guru mengabsen siswa, membangkitkan motivasi, memberikan apersepsi, mengkomunikasikan tujuan pembelajaran, melakukan pemanasan seluruh tubuh, menyediakan alat dan media pembelajaran yang dimodifikasi, mengemukakan alur kegiatan pembelajaran, guru menggunakan alat bahan atau media pembelajaran, kesesuaian materi dengan media, memotivasi siswa untuk bertanya, berperan sebagai fasilitator, mengaktifkan siswa untuk menerapkan variasi dan kombinasi menendang, menahan, menggiring dan menembak bola ke gawang dalam bermain sepak bola dengan peraturan dimodifikasi (lapangan kecil) dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, dan guru mengamati peserta didik selama bermain (yang diamati adalah apakah peserta didik sudah dapat menghubungkan jenis variasi dan kombinasi menendang, menahan, menggiring dan menembak bola ke gawang yang digunakan dengan sasaran yang akan dicapai.

Sedangkan pada pedoman observasi aktivitas siswa, terdapat 6 aspek keterampilan teknik dasar pada permainan sepak bola yang diamati dan dinilai yaitu : menendang bola, menggiring bola, mengontrol bola, menyundul bola, menjaga gawang dan kerja sama.

Hasil penelitian dan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa penerapan modifikasi permainan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar pada siswa kelas VIII.1 telah berhasil. Hal ini dapat dibuktikan dengan perolehan nilai rata-rata pada setiap siklus, yaitu siklus I sebesar 71,86 dan siklus II sebesar 77.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas dan uraian hasil tes keterampilan teknik dasar permainan sepak bola melalui penerapan

modifikasi permainan pada siswa kelas VIII.1 SMP Negeri 1 Karang Bahagia di atas, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

- 1) Hasil pembelajaran penjaskes pada materi permainan sepak bola melalui penerapan modifikasi permainan pada siswa kelas VIII.1 SMP Negeri 1 Karang Bahagia yang dilaksanakan dua siklus, menunjukkan adanya peningkatan dari siklus I sebanyak 17 siswa (40%) yang tuntas, dari 40 siswa, ke siklus II menjadi 30 siswa (71%) yang tuntas dari 40 siswa.
- 2) Berdasarkan hasil rerata yang diperoleh tersebut dapat dikatakan terjadi peningkatan 31% pada siklus II dari siklus I.
- 3) Peningkatan keterampilan teknik dasar siswa melalui modifikasi permainan akan memudahkan siswa dalam memahami dan menguasai keterampilan yang diajarkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adang Suherman 2000. *Dasar-dasar Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud.
- Amung Ma'mun dan Yudha. (2000). *Perkembangan Gerrick Dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Arikunto, S., dkk. (2006). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Depdikbud. (1999). *Penelitian Tindakan Kelas*, Jakarta : Depdikbud.
- Depdikbud. (2001). *Kamus Besar bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Kasbulah, K. (1998). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : Dirjendikti.
- Komarudin. (2011). *Hubungan Level Kecemasan dan Akurasi Passing dalam Permainan Sepakbola*. Yogyakarta: UNY.
- Maloeng, L. J. (2004). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : Rosda Karya.
- Masnur Muslich. (2011). *Melaksanakan PTK itu mudah*. Jakarta: PT Bumi Aksara.

Sagala, Syaiful. (2004). *Konsep dan Makna Pembelajaran*, Bandung : Alfabeta.

Slameto, (1991). *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sucipto. dkk. (2000). *Sepak Bola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Depdiknas.

Sukmadinata, Nana Syaodih. 2004. *Pengembangan Kurikulum, Teori dan Praktek*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.

UU RI. No. 20 Tahun 2003. *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: BP. Dharma Bhakti.

Winkel, WS. (1991). *Psikologi Pengajaran*. Jakarta: Gramedia.