

Upaya Meningkatkan Teknik Dasar *Passing* Sepak Bola dengan Menggunakan Metode Latihan *Passing Diamond*

M. Wildan Maulana*, Muhammad Iqbal, Andi T. B. D. Alsaudi

Pendidikan Olahraga, STKIP Kusuma Negara, Indonesia

*wildanmaulana023@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar passing pada mata pelajaran sepak bola melalui pembelajaran akurasi target dengan menggunakan metode *Passing Diamond* pada siswa kelas IX semester genap tahun pelajaran 2019/2020. Metode penelitian ini penelitian tindakan kelas yang mengikuti model Kemmis dan Taggart. Penelitian ini mencakup 2 siklus dimana masing-masing siklus mencakup 4 tahap yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Subjek penelitian sebanyak 30 siswa, sedangkan data dikumpulkan melalui tes, wawancara dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan hasil belajar passing pada kelas IX yang cukup signifikan. Hal ini dibuktikan dengan hasil rata-rata praktek lapangan pada setiap siklus meningkat yaitu pada siklus 1 = 69 dan siklus 2 = 81 dan hasil wawancara yang dilakukan menyimpulkan bahwa belajar teknik dasar passing sepak bola dengan menggunakan metode ini menyenangkan bagi siswa.

Kata kunci: *passing diamond*, sepak bola, teknik dasar.

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah upaya memanusiakan manusia atau upaya membantu manusia agar mampu mewujudkan diri sesuai dengan martabat kemanusiannya, oleh karena itu pendidikan berarti upaya membantu manusia. Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat Indonesia. Olahraga ini sudah memasyarakat di kalangan bawah hingga kalangan atas. Di Indonesia sepak bola sudah dikenal berpuluh-puluh tahun, tetapi belum mampu berprestasi di tingkat dunia. Olahraga saat ini mengalami kemajuan yang begitu pesat. Saat ini hampir semua orang senang berolahraga sepak bola. Olahraga telah menjadi salah satu gaya hidup yang tidak bisa dipisahkan dari masyarakat dunia termasuk Indonesia. Dari Sabang sampai Merauke dari anak-anak bahkan orang dewasa memainkan sepak bola. Permainan sepak bola ini telah merambah ke semua lapisan dunia termasuk Indonesia. Di wilayah Kota Bogor misalnya, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa setiap hari memainkan sepak bola walau dengan cara yang sederhana dan lapangan yang tidak terstandar. Sehingga tidak heran apabila muncul pemain-pemain nasional dari Kota Bogor. Namun dari sekian banyak bibit yang ada

Di Indonesia sepakbola merupakan salah satu olahraga yang merakyat, mulai dari kalangan bawah hingga kalangan atas, mulai dari sabang sampai merauke, mulai dari suku Jawa, Sumatra hingga Papua dan suku yang lainnya yang ada Indonesia menyukai olahraga ini. Banyaknya penggemar sepakbola yang sudah

terkenal diseluruh dunia. Sebagian besar beranggapan bahwa sepakbola bukan hanya salah satu cabang olahraga bahkan sudah menjadi gaya hidup, yang mana sebagian Negara menganggap jika sepakbola merupakan sebuah perjalanan hidup. Di sisi lain beberapa tempat yang ada di belahan dunia ini beranggapan bahwa sepakbola merupakan gaya hidup atau *lifestyle*, bahkan menjadi sebuah karakter seseorang karena olahraga satu ini. Sepakbola adalah sebuah hobi untuk melepaskan penat pada diri mereka dari rutinitas sehari-hari. Tak sekedar menjadi gaya hidup saja yang di jalankan oleh penggemar sepakbola di dunia.

Sepak bola yang berbakat tersebut salah satunya karena kurangnya pengetahuan dan kurangnya menguasai teknik dasar *Passing* sepak bola yang dibutuhkan dalam permainan sepak bola, Dalam hal ini termasuk di jenjang-jenjang lembaga pendidikan formal. Hal tersebut terjadi dimungkinkan karena pihak pemerintah dan pihak sekolah khususnya kurang memperhatikan program di bidang olahraga, dan mengadakan pembinaan olahraga sepak bola kepada siswa.

Salah satu kemampuan dasar yang penting untuk dikuasai pemain yaitu kemampuan *passing* baik dari jarak jauh maupun jarak dekat. Kemampuan *passing* penting dimiliki pemain karena tidak mungkin bagi pemain untuk mencetak gol tanpa memiliki kemampuan tersebut. Kemenangan sebuah tim ditentukan oleh kejelian pemain melihat peluang dan melakukan *passing* kearah target secara tepat. Kemampuan *passing* dapat didukung dengan awalan pada saat melakukan *passing* dengan akurasi yang tepat. Seperti contoh pada pemain profesional, pemain sepak bola yang menguasai teknik *passing* yang bagus dengan akurasi yang tepat dapat mengumpan bola kepada teman. Kemampuan *passing* tersebut dapat diasah melalui latihan dengan metode yang tepat sehingga pemain dapat menguasai teknik secara tepat. Kegiatan pembelajaran sepak bola merupakan cabang olahraga yang paling digemari salah satu sekolah didaerah Kota Bogor yaitu SMP Islam Al Ghozali. Hal ini terbukti banyaknya siswa yang antusias mengikuti pembelajaran sepak bola di 3 sekolah sepak bola yang berbeda.

Untuk mendapatkan permainan yang berkualitas, semangat saja tidak cukup, akan tetapi perlu didukung penguasaan keterampilan dasar salah satunya kemampuan *passing* ke arah target secara tepat. Seperti yang telah peneliti kemukakan di depan, bahwa kemampuan *passing* memiliki kontribusi yang besar bagi sebuah permainan dalam tim. Meskipun kemampuan tersebut penting dimiliki pemain, temuan peneliti di lapangan masih menjumpai sebagian siswa yang masih kesulitan untuk melakukan *passing* ke arah sasaran secara tepat. Berdasarkan wawancara pada tanggal 20 Januari 2020 di SMP Islam Alghozali, menyatakan bahwa kesulitan melakukan *passing* dengan baik, dikarenakan sering kurang konsentrasi, menyatakan bahwa kesulitan melakukan *passing* dengan baik, dikarenakan sering kurang konsentrasi, perkenaan kaki pada bola tidak tepat, sehingga dalam melakukan *passing* tidak tepat sasaran. Selain itu, berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih kelas khusus olahraga di SMP Islam Al Ghozali ditemukan bahwa terdapat siswa yang memiliki keterampilan yang baik dan ada pula yang memiliki keterampilan yang kurang. Semua itu dapat dilihat pada hasil penelitian saat praktik di lapangan.

Rendahnya hasil penilaian dikarenakan intensitas kegiatan pembelajaran yang dilakukan masih kurang karena hanya dilakukan saat pembelajaran yang

ditentukan. Selain itu sarana dan prasarana yang digunakan tidak sebanding dengan rasio atau jumlah siswa yang mengikuti kegiatan pembelajaran sepak bola. Disisi lain, guru yang bersangkutan juga mengatakan bahwa belum pernah mengadakan tes keterampilan dasar sepak bola dengan menggunakan instrumen yang valid. Guru menilai siswa hanya berdasarkan pengamatan saat melaksanakan kegiatan pembelajaran. Program latihan kelas IX SMP Islam Al Ghozali selama ini yang diberikan terhadap siswa, yaitu *passing* dalam memberikan latihan untuk membangun kerja sama dalam mengembangkan permainan sepak bola. Selama ini jadwal latihan yang diberikan dua kali dalam satu minggu pada hari rabu dan sabtu selama durasi waktu satu setengah jam setiap pertemuan. Berdasarkan atas pertimbangan mengenai kendala siswa dalam melakukan *passing* ke arah target secara tepat dan pentingnya kemampuan *passing* bagi kompetisi sepak bola, maka penting bagi peneliti untuk membantu mengatasi kesulitan tersebut dengan suatu metode yang cocok.

Peneliti memiliki pandangan dan referensi yang mendukung bahwa untuk mengatasi persoalan tersebut diperlukan upaya meningkatkan terhadap permainan target untuk meningkatkan kemampuan *passing* ke arah sasaran secara tepat dalam cabang olahraga sepak bola. Peneliti menemukan referensi penelitian mengenai pengaruh permainan target terhadap kemampuan *passing*. Berdasarkan apa yang dipaparkan diatas, maka peneliti bermaksud menguji cobakan penelitian target untuk mengatasi kelemahan *shooting* ke arah target oleh siswa kelas IX SMP Islam Al Ghozali. Atas dasar hal tersebut, maka peneliti mengambil judul penelitian “ Upaya Meningkatkan Teknik Dasar *Passing Sepakbola Dengan Menggunakan Metode Latihan Passing Diamond* ” Pada Siswa Kelas IX SMP Islam Al Ghozali Tahun Ajaran 2019/2020 “.

Kerangka Teoritis

Sepak bola pada hakikatnya merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak. Sepak bola dimainkan di lapangan rumput oleh dua regu yang saling berhadapan dengan masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain. Tujuan permainan ini dimainkan adalah untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Ada pun karakteristik yang menjadi ciri khas permainan ini adalah memainkan bola dengan menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali lengan. Menurut Muhajir, Sepak bola Didalam memainkan bola setiap pemain dibolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali lengan, hanya penjaga gawang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan lengan. menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan bermain sepak bola. Dapat menempatkan posisi dan situasi dengan cepat, dan cermat artinya tidak membuang-buang energi dan waktu. Dengan demikian seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik dasar sepakbola dan keterampilan sepakbola tidaklah mungkin menjadi pemain yang baik dan terkemuka. Menjelaskan bahwa teknik dasar sepakbola yang harus dikuasai pemain sepakbola adalah mengoper bola (*passing*), menggiring bola (*dribling*), mengontrol bola (*control*), menyundul bola (*heading*), menembak bola ke gawang (*shooting*), lemparan kedalam (*throw-in*), gerak tipu dan teknik khusus penjaga gawang.

Sepak bola hampir seluruhnya menggunakan kemahiran kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan anggota tubuh manapun. Tujuan dari masing-

masing regu adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dengan pengertian pula berusaha sekuat tenaga agar gawangnya terhindar dari kebobolan penyerang lawan. Pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah permainan antara dua (2) regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang dan dimainkan dengan kaki, kecuali penjaga gawang, boleh menggunakan tangan dan lengan. Setiap tim berusaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawangnya dari kemasukan bola oleh serangan lawan dan permainan ini dilakukan selama 2x45 menit

Lapangan dan Perlengkapan Permainan Sepak bola harus memiliki ukuran panjang 100 meter hingga 110 meter dan lebar 64 meter hingga 75 meter. Garis-garis batas kapur putih harus jelas dengan ketebalan garis sebesar 12 centimeter. Setiap pertandingan dimulai dari titik tengah lapangan yang membagi lapangan menjadi dua daerah simetris yang dikelilingi oleh lingkaran yang memiliki diameter 9,15 meter. Di setiap sudut lapangan diberi garis lingkaran dengan jari-jari 1 meter dan bendera sudut lapangan dengan tinggi tiang 1,5 meter. Gawang ditempatkan pada kedua ujung lapangan pada bagian tengah garis gawang. Masing-masing gawang memiliki tinggi 2,44 meter dan lebar 7,32 meter yang terbuat dari kayu atau logam yang memiliki ketebalan 12 centimeter, tiang gawang dicat putih dan dipasang jaring-jaring pada bagian belakang tiang. Daerah gawang adalah sebuah kotak persegi panjang pada masing-masing garis gawang. Dua garis ditarik tegak lurus dari garis gawang masing-masing antara tiang gawang yang panjangnya 5,5 meter. Ujung-ujung kedua garis dihubungkan oleh suatu garis lurus sejajar dengan garis gawang. Daerah ini masuk bagian dari daerah tendangan hukuman (*penalty area*) dengan ukuran 16,5 meter dari tiang gawang. Titik *penalty* berjarak 11 meter dari depan pertengahan garis gawang dan lingkaran *penalty* dengan jari-jari 9,15 meter.

Perlengkapan Permainan Menurut Luxbacher Bola sepak bola berbentuk bulat dan terbuat dari kulit atau bahan lainnya yang disetujui. Bola FIFA yang resmi berdiameter 68 centimeter hingga 70 centimeter dan beratnya antara 410 gram hingga 450 gram. Perlengkapan yang dibutuhkan dalam permainan sepak bola (selain kiper) mencakup baju kaos atau baju olahraga, celana pendek, kaos kaki, pelindung tulang kering dan sepatu bola. Kiper menggunakan baju olahraga dan celana pendek dengan lapisan berwarna lain untuk membedakan dari pemain lain dan wasit. Para pemain tidak diperbolehkan untuk menggunakan pelengkap pakaian yang dianggap dapat membahayakan pemain lainnya, seperti: jam tangan, kalung atau bentukbentuk perhiasan lainnya.

Passing adalah seni memindahkan momentum bola dari suatu pemain ke pemain lain. *Passing* merupakan keterampilan yang paling penting untuk dikuasai. *Passing* menghubungkan semua pemain di seluruh bagian lapangan dan memungkinkan tim membangun serangan. *Passing* yang baik dimulai ketika tim yang sedang menguasai bola menciptakan ruang di sekeliling pemain.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas. Penelitian jenis ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan-keterampilan siswa pada teknik dasar *passing* dan untuk memecahkan masalah dengan penerapan langsung pada masalah-masalah sehari-hari. Metode dan perlakuan yang diteliti bersifat

fleksibel, artinya mungkin bias diubah selama penelitian sebagai respon terhadap hasil yang diperoleh. Walaupun diusahakan supaya sistematis, namun penelitian tindakan kurang tertib ilmiah, karena validitas internal dan eksternalnya lemah. Tujuannya situasional, sampelnya terbatas dan kurang *representative* dan kontrolnya terhadap variable bebas sangat kecil.

Walaupun demikian, penelitian tindakan sangat berguna untuk tujuan-tujuan praktis. Jadi penelitian tindakan bersifat sistematis dan empirik, tetapi tidak mengarah kepada eksperimen-eksperimen ilmiah yang dikontrol ketat dan dapat digeneralisasi ke berbagai situasi dan rancangan yang luas. Penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini termasuk Penelitian Tindakan Kelas, atau disebut juga *CAR (Classroom Action Research)*. Kemmis melalui Sukarno (2009: 2) berpendapat bahwa penelitian tindakan kelas adalah bentuk kajian yang bersifat reflektif oleh pelaku tindakan yang dilakukan untuk meningkatkan kemantapan rasional dari tindakan itu dalam melaksanakan tugas, memperdalam pemahaman terhadap tindakan yang dilakukan serta memperbaiki kondisi tempat praktik pembelajaran itu dilakukan. Ada berbagai macam desain model PTK yaitu Kurt Lewin, Kemmis dan Mc Taggart dan Elliot. Penelitian ini menggunakan desain model PTK yang diciptakan oleh Kemmis dan Mc Taggart, karena desain penelitian ini dianggap mudah dalam prosedur tahapannya. PTK mempunyai tujuan untuk memperbaiki mutu praktik pembelajaran dikelas dan perilaku siswa dikelas.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

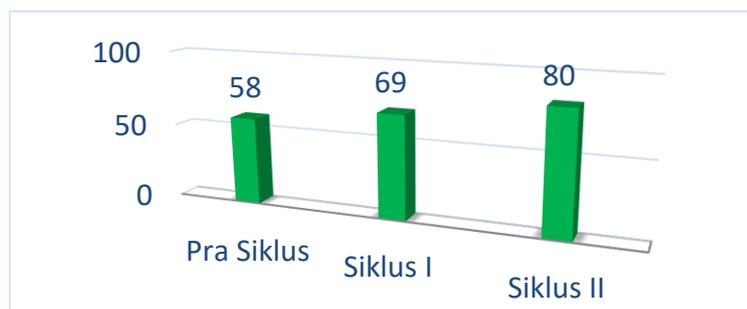
Pembahasan diantara Pra Siklus, Siklus I, dan Siklus II yang telah dilaksanakan dapat dilihat dalam tabel sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil Tindakan pada Prasiklus, Siklus 1, dan Siklus 2

Komparasi	Pra Siklus	Siklus 1	Siklus 2
Rata-rata Kelas	58	69	80
Jumlah Siswa tuntas	9	13	25

Kondisi hasil belajar di kelas IX ketika sebelum diberikan tindakan, nilai rata-rata kelas hanya mencapai 58. Nilai yang memperlihatkan hasil belajar peserta didik yang memang jauh dari Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 75, namun, setelah dilakukan tindakan pada siklus I, ada peningkatan yaitu nilai rata-rata mata pelajaran pendidikan jasmani terutama materi *passing* adalah 69, dan dari sebelumnya hanya 9 peserta didik yang tuntas, siklus pertama ini ada 13 peserta didik yang tuntas. Meskipun nilai ini masih sama yakni dibawah nilai ketuntasan minimal, sedangkan pada siklus 2 terdapat 25 peserta didik yang tuntas dengan nilai rata-rata mencapai 81. Ketuntasan minimal yang menjadi target dapat dicapai pada pertemuan akhir di siklus 2, maka penelitian sesuai yang ditargetkan.

Peningkatan deskripsi nilai rata-rata hasil belajar kelas IX yang terdiri dari Pra siklus, Siklus I, dan Siklus II dapat dilihat pada grafik seperti di bawah ini.



Gambar 1. Diagram Nilai Rata-rata kelas IX Prasiklus, Siklus I, dan Siklus II



Gambar 2. Diagram Perbandingan Prosentase Ketuntasan Hasil Belajar Passing ke Arah Target

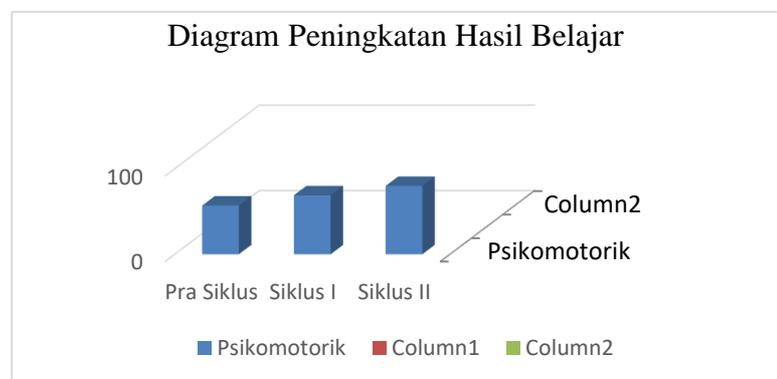
Setelah mengetahui peningkatan hasil belajar peserta didik dalam bentuk grafik kemudian deskripsi peningkatan dilihat dari ketuntasan jumlah peserta didik materi sepak bola kelas IX dapat dilihat seperti di bawah ini.



Gambar 3. Diagram Grafik Ketuntasan kelas IX Pra Siklus, Siklus I, dan Siklus II

Peserta didik dalam pembelajaran *passing* tepatnya pada modifikasi media pembelajaran berupa penggunaan gawang yang dikotakakan dengan tali plastik dimana ketika pra siklus ataupun data awal menyebutkan bahwa hanya terdapat 9 peserta didik yang mencapai ketuntasan, setelah dilaksanakan tindakan pada siklus I diperoleh data peningkatan sebesar 13 peserta didik dan pada siklus II

mendapat hasil sebesar 25 peserta didik mencapai ketuntasan belajar. Dengan kata lain adanya peningkatan setiap tingkatan pada peserta didik meskipun jumlah keseluruhan peserta didik 30 anak hanya 5 anak yang belum mampu optimal dalam mengikuti dan mencapai tujuan pembelajaran



Gambar 4. Diagram Grafik Peningkatan Hasil Belajar

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan refleksi pada setiap siklus, maka dapat disimpulkan sebagai berikut. Pertama, rata-rata nilai peserta didik dilihat dari aspek psikomotorik dari penelitian pada siklus I: 69% dan Siklus II : 80% berdasarkan hasil tersebut yang dilakukan pada 30 siswa kelas IX SMP Islam Al Ghozali terjadi peningkatan hasil pembelajaran *passing* ke arah target melalui modifikasi media alat bantu. Kedua, ketika berlangsungnya proses pembelajaran pada Siklus pertama, penggunaan modifikasi media alat *passing* ke arah target ke arah gawang yang dimodifikasi menggunakan cones sebagai target ini cukup efektif dalam membantu meningkatkan minat dan hasil belajar siswa. Dari data yang diperoleh, sebanyak 13 siswa atau 38% siswa telah mampu mencapai nilai sesuai kriteria ketuntasan minimal dan pada pertemuan selanjutnya, siswa semakin antusias dalam melaksanakan pembelajaran terbukti menghasilkan nilai yang lebih baik dari sebelumnya. Dari 30 siswa yang menjadi subjek penelitian, 25 siswa telah menuntaskan belajar dengan nilai mencapai KKM atau 80,00% prosentase. Ketiga, ketuntasan yang didapat pada pertemuan kedua. Hal ini memberikan gambaran bahwa pencapaian target pembelajaran melalui modifikasi media alat mampu tercapai dengan baik.

REFERENSI

- Arikunto, S. (2008). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Bellack, A. S., Hersen, M., & Kazdin, A. E. (Eds.). (2012). *International handbook of behavior modification and therapy*. Springer Science & Business Media.
- Djumidar, M., & Widya, A. (2004). *Belajar berlatih gerak-gerak dasar atletik dalam bermain*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Heryana, D., & Verianti, G. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas V SD dan MI*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.

- Purnomo, E. (2007). *Pedoman Mengajar Daser-dasar Atletik*. Yogyakarta. FikUNY.
- Soekadji, S. (1983). *Modifikasi perilaku: Penerapan sehari-hari dan penerapan profesional*. Yogyakarta: Liberty.
- Syarifuddin, A., & Muhadi, S. (1992). *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.