

Upaya Meningkatkan Kelincahan *Dribbling* Pada Permainan Sepak Bola Dengan Latihan *Agility Run*

Putu Rusmiati^{1*}, Andi Taufan Bayu², Jamaludin³

Pendidikan Olahraga, STKIP Kusuma Negara

*correspondingauthor@email.ac.id

Abstrak

Penelitian tindakan kelas ini bertujuan untuk mengetahui apakah penerapan *Agility run* dapat meningkatkan *dribbling* pada siswa SMP Islam Ar-Ridho Citeureup, penelitian tindakan kelas ini juga digunakan untuk memperoleh suatu metode pembelajaran yang dapat diterapkan pada pembelajaran permainan sepak bola disekolah menengah. Metode penelitian ini penelitian tindakan kelas yang mengikuti model dari Miles dan Huberman yang disebut model interaktif. Penelitian ini mencakup tiga siklus dimana masing-masing siklus melalui empat tahap yaitu, perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Waktu penelitian 2 April 2020 sampai 28 Oktober 2021 dengan subjek penelitian sebanyak 22 siswa sedangkan data dikumpulkan melalui tes, wawancara, dan observasi.

Kata kunci: *agility*, *dribbling*, sepak bola,.

Diseminarkan pada 9 Oktober 2021

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani sebagai salah satu mata pelajaran yang disajikan di sekolah, dalam kegiatan sehari-hari memiliki persentase yang lebih banyak pada kawasan psikomotor, dibanding dengan kawasan kognitif dan afektif. Hal ini diperkuat oleh pendapat Annarino (1980) yang mengembangkan taksonomi tujuan pendidikan jasmani meliputi: (1) kawasan fisik; kekuatan, daya tahan, dan kelenturan, (2) kawasan psikomotor; kemampuan perseptual-motorik, dan keterampilan gerak fundamental, (3) kawasan kognitif atau perkembangan intelektual yang terdiri dari; pengetahuan, kemampuan dan keterampilan intelektual, (4) kawasan afektif meliputi perkembangan personal, sosial dan emosional.

Adapun komponen-komponen yang harus diperhatikan adalah tujuan, materi pembelajaran, gaya mengajar, strategi pembelajaran, media dan evaluasi. Tujuan yang diharapkan dapat dicapai adalah sejumlah kompetensi yang terdapat dalam kompetensi dasar dan standar kompetensi. Suatu proses pembelajaran dapat dikatakan efektif apabila peserta didik atau siswa dapat mencapai standar kelulusan yang ditentukan dan dapat mengembangkan potensi-potensi mereka secara optimal (Utami & Vioresa, 2020). Sedangkan efisien terletak pada kecepatan penguasaan bahan materi dalam waktu yang cepat dan tepat sesuai yang direncanakan. Terciptanya proses pembelajaran, guru pendidikan jasmani harus dapat menguasai dan melaksanakan beraneka ragam gaya mengajar yang tepat dan menarik yang akan memperbesar minat belajar siswa, sehingga mencapai hasil pembelajaran yang

optimal. Hal ini berdasarkan pada suatu keadaan betapa bervariasinya keadaan siswa dari berbagai aspek salah satunya gaya belajarnya.

Sarana prasarana yang tidak mendukung ini disebabkan oleh kurangnya peralatan untuk pembelajaran sepak bola materi *dribble* kaki bagian luar, dan keberhasilan siswanya sangat kurang dalam keterampilan *dribbling* kaki bagian luar pada permainan sepak bola. Hal ini ditunjukkan dengan cara siswa mendribbling bola yang terlalu jauh dari kaki, sehingga bola mudah direbut oleh tim lawan. Latihan yang diasumsikan untuk meningkatkan keterampilan *dribble* kaki bagian luar pada permainan sepak bola, yaitu dengan *Agility run*. Oleh karena itu, harapan melalui Penelitian Tindakan Kelas dapat menemukan solusi permasalahan yang dihadapi oleh guru dalam materi *dribble* kaki bagian luar pada permainan sepak bola.

Teknik dasar permainan sepakbola merupakan hal yang sangat penting dalam permainan sepakbola karena itu merupakan hal yang harus dikuasai seorang pemain apa bila ingin bermain bola dengan baik. Teknik dasar permainan sepak bola ada beberapa macam yaitu controlling (menghentikan bola), passing (mengumpan), shooting (menendang bola ke gawang), heading (menyundul), dan dribbling (menggiring). Beberapa faktor yang harus dimiliki untuk menjadi pesepak bola yang baik. kondisi fisik adalah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang, bahkan dapat dikatakan sebagai dasar landasan titik tolak satu awal olahraga bertanding.

METODE PENELITIAN

Prinsip penelitian tindakan kelas (PTK) diterapkan untuk mengatasi suatu permasalahan yang terdapat di dalam kelas. Penelitian tindakan kelas merupakan bentuk penelitian kolaboratif yang dilakukan pendidik untuk memperbaiki proses pembelajaran yang telah dilakukan pendidik untuk memperbaiki proses pembelajaran yang telah dilakukan guna meningkatkan hasil belajar peserta didik melalui tahapan-tahapan yang dikenal sebagai siklus.

Penelitian tindakan kelas adalah suatu proses yang dirancang untuk memberdayakan semua partisipan dalam proses (siswa, guru, dan peserta lainnya) dengan maksud untuk meningkatkan praktik yang diselenggarakan di dalam pengalaman pendidikan. Penelitian tindakan dideskripsikan sebagai suatu penelitian informal, kualitatif, formatif, subjektif, interpretif, reflektif, dan suatu model penelitian pengalaman, dimana semua individu dilibatkan dalam studi sebagai peserta yang mengetahui dan menyokong. Penelitian tindakan mempunyai tujuan utama menyediakan suatu kerangka penyelidikan kualitatif oleh para guru dan peneliti di dalam situasi pekerjaan kelas yang kompleks.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian kegiatan pada pra tindakan di atas maka dapat diketahui bahwa siswa kelas VII SMP Islam Ar-Ridho pada pembelajaran permainan sepak bola dengan materi teknik *dribble* kaki bagian luar masih kurang masih rendah/kurang akurat. Tingkat kemampuan siswa belum mencapai kriteria ketuntasan minimal yang diharapkan. Kebanyakan siswa yang terjadi karena kurangnya keterampilan *dribble* kaki bagian luar.

Hasil

Pada tabel diatas dilihat bahwa dari 22 siswa kelas VII SMP islam , ada 4 siswa (18%) tidak tuntas atau belum mencapai nilai KKM yaitu 75. Hal ini menunjukkan bahwa mereka belum mencapai kompetensi dasar melakukan *dribble* kaki bagian. Sedangkan yang dapat mencapai nilai tuntas yaitu 18 siswa (82%) dari jumlah siswa dikelas. Dengan ini proses pembelajaran materi sepak bola teknik *dribble* kaki bagian dalam pada siklus 2 sudah dapat dicapai.

Penelitian tindakan kelas adalah suatu proses yang dirancang untuk memberdayakan semua partisipan dalam proses (siswa, guru, dan peserta lainnya) dengan maksud untuk meningkatkan praktik yang diselenggarakan di dalam pengalaman pendidikan. Penelitian tindakan dideskripsikan sebagai suatu penelitian informal, kualitatif, formatif, subjektif, interpretif, reflektif, dan suatu model penelitian pengalaman, dimana semua individu dilibatkan dalam studi sebagai peserta yang mengetahui dan menyokong. Penelitian tindakan mempunyai tujuan utama menyediakan suatu kerangka penyelidikan kualitatif oleh para guru dan peneliti di dalam situasi pekerjaan kelas yang kompleks.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian kegiatan pada pra tindakan di atas maka dapat diketahui bahwa siswa kelas VII SMP islam Ar-Ridho pada pembelajaran permainan sepak bola dengan materi teknik *dribble* kaki bagian luar masih kurang masih rendah/kurang akurat. Tingkat kemampuan siswa belum mencapai kriteria ketuntasan minimal yang diharapkan. Kebanyakan siswa yang terjadi karena kurangnya keterampilan *dribble* kaki bagian luar .

Hasil

Pada tabel diatas dilihat bahwa dari 22 siswa kelas VII SMP islam , ada 4 siswa (18%) tidak tuntas atau belum mencapai nilai KKM yaitu 75. Hal ini menunjukkan bahwa mereka belum mencapai kompetensi dasar melakukan *dribble* kaki bagian. Sedangkan yang dapat mencapai nilai tuntas yaitu 18 siswa (82%) dari jumlah siswa dikelas. Dengan ini proses pembelajaran materi sepak bola teknik *dribble* kaki bagian dalam pada siklus 2 sudah dapat dicapai.

1. Refleksi

Melihat hasil yang dicapai pada siklus II. Berdasarkan hasil pengamatan peneliti dan kolaborator menyimpulkan bahwa proses pembelajaran dengan metode *Agility run* kaki bagian luar yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *dribble* kaki bagian luar pada permainan sepak bola, membuat pembelajaran terlihat menyenangkan sehingga aktivitas siswa cukup terlihat dalam menerima dan melaksanakan tugas. Selain itu hasil evaluasi *dribble* kaki bagian dalam dengan metode *Agility run* cukup memuaskan bagi peneliti karena 18 siswa (82%) yang mampu lulus dalam target KKM. Berdasarkan hal tersebut, maka sesuai hasil pengamatan dan diskusi dengan kolaborator. Maka penelitian tidak perlu dilanjutkan pada siklus berikutnya

Sub Hasil dan Pembahasan

Pada tabel diatas dilihat bahwa dari 22 siswa kelas IV SMP islam ar ridho ada 8 siswa (37%) tidak tuntas atau belum mencapai nilai KKM yaitu 75. Hal ini

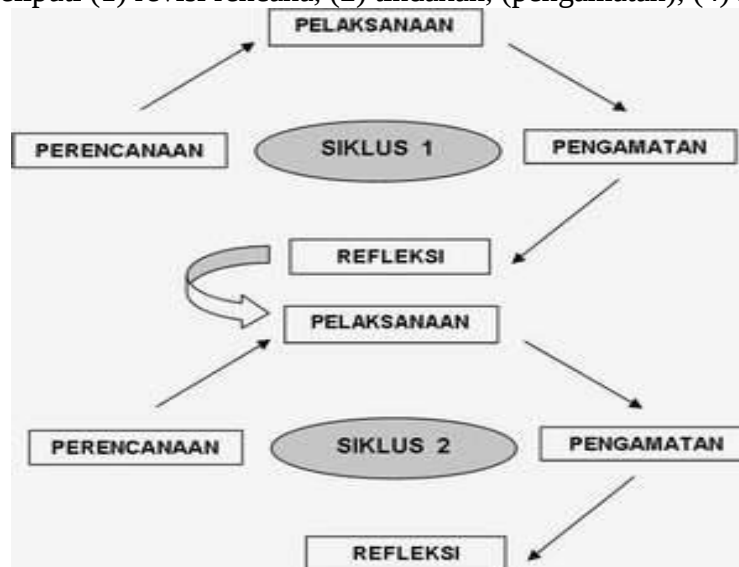
menunjukkan bahwa mereka belum mencapai kompetensi dasar melakukan *dribble* kaki bagian dalam. Sedangkan yang dapat mencapai nilai tuntas yaitu 14 siswa (63%) dari jumlah siswa dikelas

Tabel 1. Aspek –aspek yang diamati

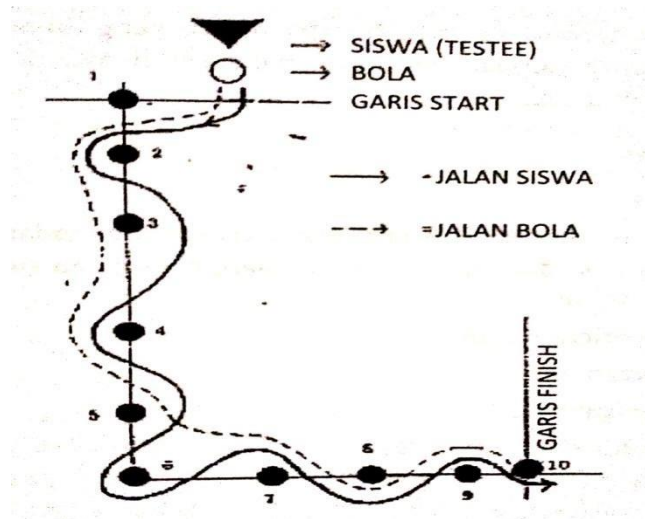
No.	Aspek-aspek yang diamati	Skor									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Pandangan mata										
2.	Posisi kaki menggiring										
3.	Sikap badan										
4.	Waktu yang ditempuh										
5.	Gerakan lanjutan										

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai siswa (testee) untuk menggiring bola dari start sampai finish sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Waktu dicatat sampai per-10 detik.

Langkah-langkah penelitian ini terdiri dari tahap pertama meliputi tindakan (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) pengamatan, dan (4) refleksi. Sedangkan tahap berikutnya meliputi (1) revisi rencana, (2) tindakan, (pengamatan), (4) refleksi.



Gambar 1. Caption tentang Gambar



Gambar 2. Caption tentang Gambar

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai siswa (testee) untuk menggiring bola dari start sampai finish sesuai dengan ketentuan yang berlaku

Pemain sepakbola yang memiliki kelincahan baik cenderung memiliki koordinasi gerakan yang lancar, karena koordinasi merupakan kerjasama antara sistem syaraf pusat dan otot-otot yang dipergunakan dalam melakukan gerakan. Dalam permainan 5 sepakbola akan kelihatan koordinasi gerakan yang baik, jika seorang pemain dapat bergerak ke arah bola yang datang sambil melakukan gerakan menahan bola, menendang dan merubah arah sesuai dengan keinginan saat bermain, Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah secara cepat sambil mempertahankan keseimbangan pada saat bergerak Mariyono, *Journal of Physical Education and Sports, Metode Latihan Kelincahan dan Fleksibilitas Pergelangan Kaki terhadap Keterampilan Menggiring Bola*, 6 (Jan.), 2018: hal 67, Tersedia di <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>, diakses pada tanggal 31 Juli 2021.

alfabetis.

Pada hakikatnya dribbling merupakan teknik dasar dalam bermain sepakbola, *dribbling* dalam permainan sepakbola didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki saat bergerak di lapangan permainan. Dalam permainan sepakbola semua pemain harus mampu menguasai bola saat bergerak, berdiri, atau bersiap memulai operan atau tembakan. Dribbling bisa dilakukan dengan menggunakan sisi kaki bagian luar dan sisi kaki bagian dalam menggiring bola Wisahati, *Pedidikan jasmani olahaga*, (jakarata: pusat kurikulum dan perbukuan, 2017), h. 44

SIMPULAN

Penelitian tindakan kelas pada siswa kelas V11 Smp islam Ar Ridho Citeureup Kabupaten Bogor Tahun Pelajaran 2019-2020 dilaksanakan dalam II siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahapan yaitu: (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan, (3) Pengamatan, dan (4) Refleksi. Berdasarkan analisa data yang telah dilakukan diperoleh simpulan yaitu metode *Agility Run* dapat meningkatkan keterampilan *dribble* kaki bagian luar siswa kelas VII Smp islam Ar Ridho. Hasil analisa yang

diperoleh terdapat peningkatan Kemampuan keterampilan belajar pada siklus I (67%), siklus II (82%). Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan bahwa melalui metode *Agility Run* dapat meningkatkan keterampilan *dribble* kaki bagian pada materi pembelajaran sepak bola siswa kelas VII Smp islam Ar Ridho Citeureup Kabupaten Bogor

REFERENSI

- Abdul Rachim, *Kebugaran Fisik*, (Jakarta: Laskar Aksara, 2019), H. 44
- Achmad Widodo, Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Peningkatan Kelincahan, (*Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa Putra Usia 16-18 Tahun*, 7 (Mei), 2019 Hal 190, Tersedia Di <https://Journal.Unnes.Ac.Id/Sju/Index.Php/Jpes>, Diakses Pada Tanggal 31 Juli 2021.¹ Harsono, *Shuttle Run* (Bandung, 2017). H. 83.
- Asriady, Buku Pintar Panduan Sepak Bola, (Jakarta: Laskar Aksara, 2014), H 54
- Awaludin, Kesehatan Olahraga, (Bandung: Uns, 2017). H 9.
- Buku Pedoman, *Penelitian Dan Bimbingan Skripsi*, (Jakarta: Stkip Kusuma Negara, 2015). H. 27.
- Danny, Mielke, *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung: Pt. Intan Sejati Pakar Raya. 2007 Hal. 1
- Danny, Mielke. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung: Pt. Intan Sejati Pakar Raya. 2007, Hal 70
- Dasar Dan Menengah Bagian Proyek Penataran. 2000, Hal 12
- Emzir, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2008), H. 233.
- Farid Aprianova, *Metode Dribble Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola*, (Malang: Unm, 2016), H, 6.
- Fifa, *Law Of The Game Fifa* (Peraturan Permainan) Sepak Bola, Pssi 2005. Hal. 30
- Haris, Latihan *Zig-Zag Run*, (Yogyakarta: Uny, 2016). H 40.
- Harsono, Latihan Kondisi Fisik, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018). H 50.
- Ida, Latihan Kondisi Fisik, (Depok: Rajawali Pers, 2017). H 1
- Ina, Latihan Kondisi Fisik, (Bandung, 2018). H. 51
- John D Tenang, Mahir Bermain Sepak Bola, (Bandung: Mizan, 2008). H. 66.
- Luxbacher, Joseph A. *Sepak Bola "Edisi Kedua"*. Depok: Pt. Rajagrafindo Persada. 2012 Hal. 47
- Mariyono, Journal Of Physical Education And Sports, *Metode Latihan Kelincahan Dan Fleksibilitas Pergelangan Kaki Terhadap Keterampilan Menggiring Bola*, 6 (Jan.), 2018: Hal 67, Tersedia Di <https://Journal.Unnes.Ac.Id/Sju/Index.Php/Jpes>, Diakses Pada Tanggal 31 Juli 2021

- Melkiiianus, Latihan *Shuttle Run Dan Zig-Zag*, (Jayapura: Uc, 2017). H. 58.
- Muhajir.(2004).*Pendidikanjasmaniteoridanpraktik1*.Jakarta:Erlangga
- Remmy, Muchtar.*Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan
- Remmy, *Shuttle Run* (Bandung, 2015). H. 71
- Sajoto, *Mahir Sepak Bola*, (Jakarta: Esensi, 2018), H. 2
- Sajoto, *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*, Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti Pptk, 1988, Hal 32
- Scheunemann, Timo S. *Kurikulum Dan Pedoman Dasar Sepakbolaindonesia*. Jakarta: Pssi.2012
- Suciptodkk, *Sepakbola*, Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan
- Suciptodkk, *Sepakbola*, Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Dan Menengah Bagian Proyek Penataran. 2000 Hal 7-8
- Sukarno, Latihan Zig-Zag Run, (Goronatalo: Ung, 2013). H. 5.
- Supian, *Agility Corelation With Soccer Dribbling Ability On Extracurricular Students Smp Negeri 2 Kubu* (Riau :Physical Education Healt And Recreation Faculty Of Teacher Trainning Andeducation Riau University, 2018), H. 4. Tenaga Kependidikan Thn.1992 Hal.27
- Utami, P. P., & Vioeza, N. (2020). Teacher Work Productivity in Senior High School. *International Journal of Instruction*, 14(1), 599–614. <https://doi.org/10.29333/IJI.2021.14136A>
- Wisahati, *Pedidikan Jasmani Olahaga*, (Jakarata: Pusat Kurikulum Dan Perbukuan, 2017), H. 44
- Wahyuni, *Sepak Bola Lnspirasi Dan Sepirit*,(Jakarata: Pusat, 2010), H. 115

