

Upaya Meningkatkan Keterampilan *Shooting* Futsal melalui Metode Modifikasi Gawang

Fidelis Ruvino*, Muhammad Iqbal, Ihsan Hasani

Pendidikan Olahraga, STKIP Kusuma Negara, Indonesia

*fidelis.vino@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan keterampilan *Shooting* dengan metode modifikasi gawang pada siswa kelas VII SMPN 138 Jakarta Timur semester genap pada tahun ajaran 2019/2020. Metode penelitian ini ialah penelitian tindakan kelas yang mengikuti model Kemmis dan Taggart. Penelitian ini mencakup 2 siklus dimana masing-masing siklus mencakup 4 tahap yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, refleksi. Waktu penelitian adalah 2 bulan yaitu dari bulan mei 2020 sampai bulan juni 2020 dengan subjek penelitian sebanyak 25 siswa, sedangkan data dikumpulkan melalui test dan obsevasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan keterampilan *shooting* yang signifikan pada siswa kelas VII. Hal ini dibuktikan dengan hasil rata-rata tes keterampilan *shooting* pada setiap siklusnya. Pada siklus I=56% siklus II=84%, dengan ini terbukti pada siklus I ke siklus II mengalami peningkatan sebesar 28%. Penelitian ini menyimpulkan bahwa keterampilan *shooting* pada permainan futsal dengan metode modifikasi gawang dapat meningkatkan keterampilan *shooting* siswa.

Kata kunci: meningkatkan keterampilan, metode modifikasi gawang, *shooting* futsal.

PENDAHULUAN

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), membantu siswa memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerak secara aman, efisien, dan efektif sehingga menghargai manfaat aktivitas jasmani bagi peningkatan kualitas hidup dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Materi pokok Pendidikan Jasmani diklasifikasikan menjadi enam aspek, yaitu: teknik/keterampilan dasar permainan dan olahraga; aktivitas pengembangan; ujudiri/senam; aktivitas ritmik; aquatik (aktivitas air); dan pendidikan luar kelas (*out door*).

Pendidikan olahraga adalah bagian yang integral dari pendidikan melalui aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, *neuromuscular*, intelektual, dan emosional. Pendidikan olahraga dalam kurikulum selalu mengalami perkembangan mulai dari kurikulum 1994, kurikulum 1999, kurikulum KBK 2004, kurikulum KTSP, dan kurikulum 2013. Pemerintah saat ini sedang gencar menggalakan kurikulum 2013 yang disebut kurikulum berkarakter. Kurikulum 2013 lebih berorientasi pada karakteristik kompetensi sikap (menerima, menjalankan, menghayati, menghargai, mengamalkan), keterampilan (mengamati, menanya, mencoba, menalar, menyaji), pengetahuan (mengetahui, memahami,

menerapkan, menganalisa, mengevaluasi, mencipta) serta menggunakan pendekatan saintifik, karakteristik kompetensi sesuai jenjang Kurikulum 2013.

Salah satu tujuan pendidikan jasmani di sekolah adalah mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga. Dalam perkembangannya melalui suatu pembinaan yang sistematis dan teratur. Proses pembelajaran harus sejalan dengan kematangan siswa dalam usia maupun fisik perlu dibedakan antara setiap umur yaitu dari masa balita, anak-anak, masa remaja, dewasa dan masa tua.

Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, guru diharapkan mengajarkan berbagai ketrampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) serta pembiasaan hidup sehat. Dalam pelaksanaan pembelajaran guru dapat memberikan berbagai pendekatan agar siswa termotivasi dan tertarik untuk mengikuti pembelajaran. Cara pelaksanaan pembelajaran kegiatan dapat dilakukan dengan latihan, menirukan, permainan, perlombaan, dan pertandingan.

Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah berpengaruh besar terhadap perkembangan, kecepatan, sikap dan tingkah laku anak didik. Oleh karena itu pendidikan jasmani yang diajarkan dapat membangkitkan dan mengarahkan potensi pada anak didik serta nantinya sehat serta berkualitas. Penguasaan gerak merupakan salah satu aspek yang penting dan dominan bagi tujuan yang akan dicapai dalam proses pendidikan jasmani. Lebih jauh lagi, tujuan tersebut mengarah pada perkembangan dan kemampuan organik, *neuromuscular*, intelektual, emosional, dan moral peserta didik secara menyeluruh.

Dalam pendidikan jasmani terdapat banyak materi olahraga permainan yang diajarkan. Salah satunya yaitu permainan futsal. Permainan futsal identik dengan berbagai kemampuan dan keterampilan gerak kompleks. Sepintas dapat diamati bahwa dalam bermain futsal harus melakukan gerakan-gerakan seperti lari cepat, berhenti dengan tiba-tiba dan segera bergerak lagi, gerak meloncat, menjangkau, memutar badan dengan cepat, melakukan langkah lebar tanpa pernah kehilangan keseimbangan tubuh. Untuk mendapatkan semua unsur kondisi fisik tersebut harus banyak melakukan latihan. Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan performa atlet. Tujuan umum latihan, di samping memperhatikan faktor keselamatan (pencegahan cedera) dan kesehatan, mencakup pengembangan dan penyempurnaan: (1) fisik secara multilateral, (2) fisik secara khusus sesuai dengan tuntutan kebutuhan cabang olahraganya, (3) teknik cabang olahraganya, (4) taktik /strategi yang dibutuhkan, (5) kualitas kesiapan bertanding, (6) persiapan optimal olahraga beregu, (7) keadaan kesehatan atlet, (8) pengetahuan atlet tentang fisiologis, psikologis, rencana program, nutrisi, serta masa regenerasi. Untuk mencapai hal itu, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu: (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, dan (3) latihan taktik.

Gerakan-gerakan ini harus dilakukan berulang-ulang dan dalam tempo lama, selama permainan berlangsung. Akibat proses gerakan itu akan menghasilkan "kelelahan", yang akan berpengaruh langsung pada kerja jantung, paru-paru, sistem peredaran darah, pernapasan, kerja otot, dan persendian tubuh. Oleh karena itu, seorang yang bermain futsal harus memiliki kondisi fisik yang baik. Ini akan berdampak positif pada kebugaran mental, psikis, yang akhirnya berpengaruh langsung pada penampilan bermain. Itulah sebabnya, seorang yang bermain futsal

sangat membutuhkan kualitas kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, kecepatan, agilitas, dan koordinasi gerak yang baik dan penguasaan bola. Seorang atlet yang mengikuti program latihan kondisi fisik secara intensif selama 6-8 minggu sebelum musim pertandingan, akan memiliki kekuatan, kelentukan, dan daya tahan yang jauh lebih baik selama musim pertandingan. Perkembangan kondisi fisik yang terbaik juga membantu seorang atlet untuk mampu mengikuti latihan selanjutnya dalam usaha mencapai prestasi setinggi-tingginya.

Permainan futsal merupakan cabang olahraga beregu yang populer dewasa ini di seluruh dunia. Di tanah air kita pun permainan futsal sudah cukup dikenal, dan merupakan salah satu permainan yang sangat digemari dan sudah memasyarakat, baik masyarakat perkotaan maupun masyarakat perdesaan, mulai dari anak kecil, remaja, sampai orang tua sangat menggemarnya. Hal ini disebabkan oleh sifat permainannya itu sendiri yang mempunyai ciri khas yaitu mudah dilakukan, menyenangkan dan meriah, serta permainan futsal ini dapat pula menjadi suatu alat pemersatu dalam menjalin persaudaraan, kerja sama.

Futsal adalah singkatan dari *fútbol* (sepak bola) dan *sala* (ruangan) dari bahasa Spanyol atau *futebol* (Portugal/Brasil) dan *salon* (Prancis). Olahraga ini membentuk seorang pemain agar selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan pemain lawan. Dengan lapangan yang sempit, permainan ini menuntut teknik penguasaan bola tinggi, kerja sama antar pemain, dan kekompakan tim. Pesatnya perkembangan futsal di tandai dengan bermunculannya klub-klub yang begitu menjamur di mana-mana terhadap permainan futsal. Perkembangan futsal di tanah air cukup mengalami kemajuan yang pesat, khususnya jika di tinjau dari segi pembibitan. Banyak klub futsal yang peminatnya terdiri atas peserta didik usia muda, itu menunjukkan bahwa sudah melekatnya jiwa-jiwa olahraga. Para pemain junior pun telah dapat menunjukkan antusiasnya khususnya pertandingan yang telah digelar di berbagai daerah.

Dalam permainan futsal apabila pemain dapat menampilkan teknik yang baik akan mampu meningkatkan mutu permainan itu sendiri. Seorang pemain akan dikenal dan populer karena dia memiliki teknik bermain yang bagus. Hal ini terlihat pada penelitian yang akan penulis lakukan bahwa, teknik permainan tidak mudah untuk dilakukan oleh setiap pemain karena membutuhkan keterampilan yang sangat baik. Menurut Justinus Lhaksana, "Pemain futsal harus memiliki keterampilan dalam hal membawa dan mengontrol bola dengan akurat dan cepat. Kemampuan lain yang perlu dikuasainya adalah menerima, merebut, menyundul dan menembak bola". Hal tersebut bahwa, "Setelah mematangkan latihan fisik, pelatih mengajarkan skill dan taktik penguasaan bola seperti mengontrol, menendang, mengumpan, dan menyundul. Penguasaan bola merupakan kemampuan dasar dan terpenting yang harus dikuasai pemain".

Teknik dasar *shooting* merupakan salah satu aspek penunjang bagi seorang pemain. Pemain yang kurang mahir dalam melakukan teknik *shooting* pada saat tertentu akan mengalami kesulitan dalam bermain, hal ini karena tidak selamanya pemain harus mendekati bola ke daerah gawang tetapi ada waktu-waktu tertentu untuk *shooting* dari jauh. Ketepatan dan kecepatan *shooting* sangat diperlukan untuk menerobos menghasilkan skor atau gol ke gawang lawan.

Untuk menghasilkan shooting yang akurat dan terarah selain fisik yang diperlukan maka Latihan tehnik shooting futsal juga diperlukan guna menimbulkan naluri, dan pembiasaan pemain melakukan shooting dengan tepat, cepat dan

bertenaga. Agar terciptanya banyak gol disetiap pertandingan. Maka dari itu diperlukan peningkatan metode-metode Latihan agar keterampilan tehnik shooting bisa meningkat dan berkembang dengan baik salah satunya dengan metode modifikasi gawang yang akan digunakan peneliti.

Pembelajaran futsal merupakan salah satu materi yang sudah termasuk ke dalam materi pembelajaran olahraga yang diajarkan di SMPN 138 Jakarta Timur. Oleh karena itu, siswa kelas VII SMPN 138 Jakarta Timur yang terdiri dari jumlah siswa sebanyak 25 orang yang terdiri dari putra 14 dan putri 11 orang yang cenderung hasil belajar *shooting*-nya masih rendah perlu ditingkatkan. Penulis menemukan siswa yang belum mahir dalam melakukan teknik dasar tersebut dikarenakan jarang mereka latihan dan bermain futsal dengan teknik yang benar. Oleh karena itu, penulis ingin melakukan penelitian lebih lanjut tentang upaya meningkatkan teknik dasar *shooting* menggunakan metode modifikasi gawang. Yang dimaksud dengan metode modifikasi gawang adalah memadukan tehnik dasar futsal, khususnya *shooting* kedalam variasi latihan agar proses dapat berlangsung menarik. Kemudian dalam metode ini terdapat interaksi dan kerjasama antara sesama teman sebaya dalam hal melakukan *shooting* untuk mencetak gol. Maka dari itu peneliti melihat metode modifikasi gawang ini cocok untuk meningkatkan tehnik dasar shooting futsal pada kelas VII SMPN 138 Jakarta Timur karena metode ini sangat mudah, jelas dan menarik dilakukan serta bisa digunakan oleh semua kalangan usia. Karena sarana dan peralatan yang digunakan juga sudah tersedia dan bisa dimodifikasi. Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, maka penelitian ini mengambil judul “Upaya Meningkatkan Keterampilan *Shooting* Futsal dengan Metode Modifikasi Gawang pada siswa kelas VII SMPN 138 Jakarta Timur.”

Peranan dan Fungsi guru penjas yang baik apabila memiliki inisiatif, kreatifitas dan inovatif serta selektif dalam menentukan metode dan penggunaan alat penunjang pelaksanaan proses belajar mengajar yang cocok, fleksibel, ekonomis dan disukai anak didiknya apabila memakai alat tersebut saat proses kegiatan belajar mengajar. Dalam menentukan alat penunjang keberhasilan terhadap tugas gerak yang diberikan, kita harus memilih alat-alat yang mengarah pada pembentukan gerakan yang kita harapkan tersebut. Yaitu dengan alat yang sederhana dan fleksibel tetapi disenangi oleh anak didik. Dalam penelitian ini penulis mencoba menerapkan suatu cara penyampaian belajar futsal dengan keterampilan *shooting* menggunakan modifikasi gawang.

METODE PENELITIAN

Metode adalah suatu cara atau jalan yang ditempuh untuk mencapai suatu hasil. Sedangkan metode penelitian adalah cara yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Penelitian Tindakan Kelas PTK (*classroom action research*). Penelitian tindakan adalah salah satu strategi pemecah masalah yang memanfaatkan tindakan yang nyata dalam bentuk proses pengembangan inovatif yang “di coba sambil berjalan” dalam mendeteksi dan memecahkan masalah.

Jadi jenis ini salah satu yang nyata dimana antar guru dengan siswa terlibat langsung serta saling bekerja sama dalam proses memecahkan masalah dalam penelitian tersebut. Adapun ciri-ciri sebagai berikut: (a) Praktis dan langsung

relevan untuk situasi aktual dalam dunia kerja, (b) Menyediakan kerangka kerja yang teratur untuk memecahkan masalah dan perkembangan-perkembangan baru yang lebih kuat, (c) Dilakukan melalui putaran-putaran berpiral.

Perencanaan (*Planning*), dalam tahap ini peneliti menjelaskan tentang apa, mengapa, kapan, dimana, oleh siapa dan bagaimana tindakan tersebut dilakukan serta pada tahap perencanaan ini dipersiapkan skenario pembelajaran, fasilitas sarana pendukung yang diperlukan dan juga instrument untuk merekam data mengenai proses hasil tindakan. Pada perencanaan ini juga dilaksanakan simulasi pelaksanaan tindakan perbaikan untuk menguji keterlaksanaan rancangan baik psikomotor. Tindakan (*Action*), tindakan adalah pelaksanaan yang merupakan implementasi atau penerapan isi rancangan yaitu mengenakan tindakan kelas. Observasi, adalah kegiatan pengamatan yang dilakukan oleh pengamat suatu tindakan. Refleksi, merupakan untuk mengemukakan kembali apa yang sudah dilakukan. Dalam penelitian tindakan, ada kata tindakan artinya dalam hal ini guru melakukan sesuatu yaitu untuk meningkatkan hasil belajar siswa. Dengan kata lain, penelitian tindakan kelas ini harus menyangkut upaya guru dalam bentuk proses belajar mengajar yang mengutamakan hasil lebih baik dari sebelumnya.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang dilakukan menunjukkan bahwa dengan metode modifikasi gawang dapat meningkatkan keterampilan *shooting* bola dalam permainan futsal. Dari hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan bahwa, sebelum di beri perlakuan (*action*) siswa kelas VII SMPN 138 Jakarta Timur yang tuntas hanya 11 siswa (44%). Selanjutnya pada siklus 1 mengalami peningkatan yang signifikan yaitu, sebanyak 14 siswa (56%) dan pada siklus 2 siswa yang tuntas 21 siswa (84%).

Berdasarkan prosentase ketuntasan hasil belajar *shooting* bola dan kategorinya menunjukkan bahwa, dengan metode modifikasi gawang dapat meningkatkan keterampilan dasar *shooting* bola pada permainan futsal. Karena dengan metode modifikasi gawang memberi kemudahan siswa untuk meningkatkan hasil keterampilan *shooting* bola pada permainan futsal.

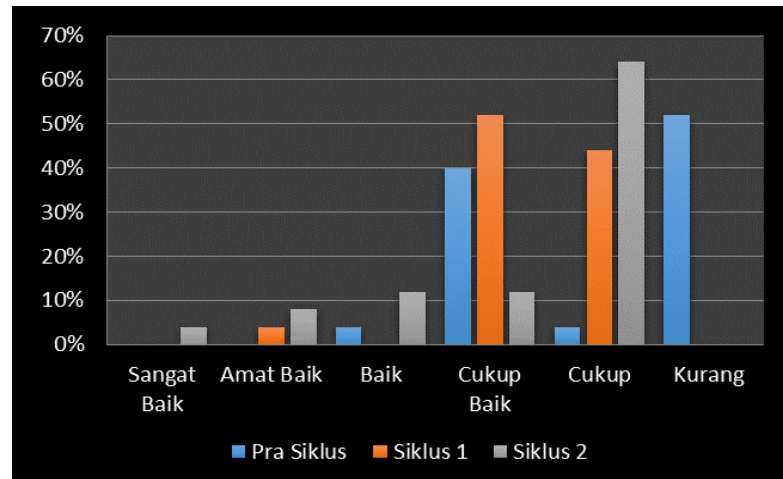
Ketuntasan Hasil Tes Keterampilan *Shooting* Siklus I dan Siklus II

Perbandingan Ketuntasan Hasil Tes Keterampilan *Shooting* Bola siswa kelas VII SMPN 138 Jakarta Timur dari ke Siklus I ke Siklus II disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut.

Tabel 2. Rekapitulasi Ketuntasan Hasil Tes Keterampilan *Shooting*

Rentang Nilai	Kriteria	Pra Siklus	Siklus I	Siklus II
100 - 95	Sangat Baik	0%	0%	4%
94 - 88	Amat Baik	0%	4%	8%
87 - 81	Baik	4%	0%	12%
80 - 74	Cukup Baik	40%	52%	12%
73 - 67	Cukup	4%	44%	64%
66 - 60	Kurang	52%	0%	0%
Jumlah		100%	100%	100%

Ketuntasan Hasil Tes Keterampilan *Shooting* Bola Siklus I sebesar 56%. Ketuntasan Hasil Tes Keterampilan *Shooting* Bola Siklus II sebesar 84%. Peningkatan Ketuntasan Hasil Tes Keterampilan *Shooting* Bola sebesar 28%. Hasil tersebut disajikan dalam grafik seperti Gambar 1.



Gambar 1. Grafik Ketuntasan Hasil Tes Keterampilan *Shooting*

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan Penelitian Tindakan Kelas ini di peroleh kesimpulan sebagai berikut. Pertama, penelitian ini memberikan suatu gambaran yang jelas bahwa keberhasilan proses pembelajaran tergantung pada beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut bisa berasal dari pihak guru, siswa, alat atau media bahkan metode pembelajaran yang digunakan. Kedua, kemampuan guru dalam mengembangkan materi, menyampaikan materi, mengelola kelas, metode yang digunakan dalam proses pembelajaran, serta teknik yang digunakan oleh guru sebagai sarana untuk menyampaikan materi supaya siswa lebih antusias dan mampu berpartisipasi aktif dalam kegiatan pembelajaran. Ketiga, dengan menggunakan metode modifikasi gawang adanya peningkatan keterampilan *shooting* pada siswa kelas VII SMPN 138 Jakarta Timur dari pra siklus, siklus 1 dan siklus 2. Keempat, penggunaan metode modifikasi gawang dapat meningkatkan hasil belajar *shooting* futsal pada siswa kelas VII SMPN 138 Jakarta Timur.

REFERENSI

- Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi kelima, PT. Rineka Cipta, 2002, hal. 26.
- Arikunto, Suharsimi. *Belajar Motorik Jakarta* : PT. Rineka Cipta, 2008, hal. 16.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2010, hal. 8.
- Arsyad, Azhar, *Media Pembelajaran, ed. I, cet. 6*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2005, hal. 25
- Arsyad, Azhar, *Media Pembelajaran, ed. I, cet. 6*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. 2005, hal. 28
- Hamzah, Amir. *Media Audio-visual*. Gramedia : Jakarta. 2001, hal. 15

- Justinus Lhaksana, *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta, Be Champion, 2011, hal. 29
- Justinus Lhaksana. *Taktik dan Strategi futsal Modern*. Be Champion. Depok. 2011, hal. 34.
- Kerlinger, *Metode penelitian*. Jakarta: Erlangga, 2001, hal. 27
- M. Asriady Mulyono. *Buku Pintar Futsal*. Anugrah. Jakarta. 2017, hal. 42.
- M. Asriady Mulyono. *Paduan Futsal*. Laskar Aksara. Jakarta. 2014, hal 54.
- Roji, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VII*, Jakarta : Erlangga. 2006, hal. 91
- Rusli Lutan, *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*, Jakarta, Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK, (2002), hal. 7.
- Rusli Lutan, *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*, Jakarta, Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK, (2002), hal. 16.
- Rusli Lutan, *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*, Jakarta, Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK, (2002), hal. 96.
- Sudjana, *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung, Sinar Baru Algensindo, 2004, hal. 8.
- Sudjana dan Rivai, *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung. Sinar Baru Algensindo, 2004, hal. 53.
- Sukadiyanto. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: PKO FIK UNY. 2002, hal. 6.