
**UPAYA MENINGKATKAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN DALAM BERMAIN
SEPAKBOLA DENGAN MENGGUNAKAN METODE DEMONSTRASI
(Penelitian Tindakan Kelas di Kelas IX-A MTs Negeri 7 Kuningan)**

ARIF IMANUDIN, S.Pd.

MTs Negeri 7 Kuningan

ghazashilza@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan yang ingin dikaji dalam penelitian ini adalah bagaimana meningkatkan kelincahan dan kecepatan dalam bermain bola menggunakan metode demonstrasi. Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan (action research) sebanyak dua siklus. Setiap siklus terdiri dari dua tahap yaitu : rancangan, kegiatan dan pengamatan. Refleksi dan revisi Sasaran penelitian ini adalah Siswa Kelas IX-A MTs Negeri 7 Kuningan data diperoleh berupa hasil tes praktik , lembar observasi kegiatan beolajar mengajar Dari hasil analisa didapat bahwa kegiatan praktek siswa dalam kelincahan dan kecepatan dalam bermain sepakbola menggunakan metode demonstrasi mengalami peningkatan dari siklus I sampai II yaitu, siklus I (61.54%) kemudian pada siklus II menjadi (81,79%). Simpulan dari penelitian ini adalah metode demonstrasi dapat berpengaruh positif terhadap kelincahan dan kecepatan dalam bermain sepakbola siswa kelas IX-A MTs Negeri 7 Kuningan serta model pembelajaran dapat digunakan sebagai salah satu alternative penjas.

Kata kunci: *Kelincahan dan Kecepatan, Sepak Bola, Metode Demonstrasi.*

ABSTRACT

The problem to be studied in this research is how to increase agility and speed in playing ball using the demonstration method. This research uses action research (action research) in two cycles. Each cycle consists of two stages, namely: planning, activities and observations. Reflection and revision the target of this research is Class IX-A Students of MTs Negeri 7 Kuningan. The data obtained are the results of practical tests, observation sheets for teaching and learning activities. From the results of the analysis it was found that students' practical activities in agility and speed in playing football using the freezing method had increased from cycles I to II, namely, cycle I (61.54%) then in cycle II it became (81.79%). The conclusion of this research is that the exposure method can have a positive effect on the agility and speed in playing soccer in class IX-A students at MTs Negeri 7 Kuningan and the learning model can be used as an alternative physical education.

Keywords: *Agility and Speed, Football, Demonstration Method.*

A. PENDAHULUAN

Sepakbola adalah salah satu jenis olah raga yang sangat digemari orang seluruh dunia. Olah raga ini sangat universal. Selain digemari orang laki-laki olah raga ini juga digemari para perempuan tidak hanya tua muda bahkan anak-anak Sejak tahun 1990 an olah raga ini mulai digunakan untuk para wanita meskipun sebelumnya olah raga ini hanya diperuntukkan bagi kaum pria.

Bila dikaji bersama pola permainan sepak bola. Itu sederhana, pola permainan hanya menyerang (Attacktion), mempertahankan (defention) dan menyusun posisi strategi ini, keahlian dan keterampilan masing-masing pemain tampak jelas, kemauan membawa bola, menggiring bola, merebut bola, mempertahankan bola, mengecoh lawan, sangat diperlukan oleh individu pemain untuk diterapkan dalam kerja sama antara pemain.

Setiap pemain harus punya kemampuan DK4, maksudnya daya tahan tubuh, kekuatan, kelenturasn, kecepatan dan kelincahan. Ke 5 faktor ini harus dimiliki para pemain untuk mengembangkan ke posisi puncak. Dari kelima faktor tersebut yang menarik untuk dikaji bersama adalah faktor kecepatan dan kelincahan. Kecepatan dan kelincahan ini dapat dibentuk dari dalam diri (pembawaan) atau dari luar diri (karena mampu mengkombinasikan dari segala teknik yang dimiliki).

Mempunyai kecepatan dan kelincahan yang lebih, bagi setiap pemain merupakan mudah dan sukses untuik mencetak gol, dan mempertahankan kemasukan bola. Dengan kemampuan kecepatan dan kelincahan akan memudahkan pemain tersebut dalam rangka membawa bola (menggiring bola) ke hadapan gawang lawan. Seorang pemain yang mempunyai kelincahan dan kecepatan yang bagus, bola yang digiring bagaikan lekat di kaki dan tentu mudah melewati halangan lawan dan tidak mudah dikelabuhi lawan.

Berdasarkan uraian-uraian diatas, cabang olah raga bola sepak bola menarik untuk dikaji bersama sehingga perkembangan sepak bola Indonesia semakin diminati masyarakat sekaligus mampu duduk sejajar dengan club-club di negeri luar. Sedangkan masalah yang khusus menarik untuk dibahas bersama dengan judul “Upaya Meningkatkan Kelincahan dan Kecepatan Dalam Bermain Sepak Bola Dengan Metode Demonstrasi”

B. LANDASAN TEORI

1. Sepak Bola

Permainan sepak bola berasal dari Inggris. Pada tanggal 26 Oktober 1963 terdapat organisasi yang menyusun peraturan permainan. Yaitu The Football Association. Federasi sepak bola dunia yaitu Federasi Internasional the Football Association (FIFA) dibentuk pada tanggal 21 September 1904, diketuai oleh guirin. Bangsa Indonesia mengenal permainan sepak bola dari bangsa Belanda. Pada tanggal 19 april 1930 di Yogyakarta, dibentuk Persatuan Sepakbola seluruh Indonesia (PSSI) yang diketuai oleh Mr Soeratin sosro Soegondo.

Permainan sepak bola termasuk permainan bola besar. Sepak bola dimainkan di lapangan rumput oleh dua regu atau dua kesebelasan yang saling berhadapan. Tujuan permainan sepak bola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan daerah sendiri dari serangan lawan. Karakteristik permainan adalah memainkan bola dengan menggunakan kaki ataupun dengan seluruh anggota tubuh kecuali oleh lengan.

Hakekat permainan sepak bola adalah mempertahankan dan penyerangan (Pend. Jasmani SLTP 3, Slamet, (1994) maka untuk kelincahan dan kecepatan yang diprediksikan berpengaruh terhadap kemampuan menggiring bola, berpatokan pada hakekat permainan yang menitik beratkan pada pertahanan dan nilai tersendiri bagi penonton) jika mereka memahami betul akan peraturan permainan sepak bola, sikap yang dilarang untuk dilakukan dalam permainan, tentu mereka akan terlihat lincah, cepat dan atraktif.

Penelitian ini juga berlandaskan pada penerobosan strategi pertahanan lawan, teknik menghadang lawan, teknik mengendalikan lawan, teknik merebut bola. Dengan dasar kemampuan pemahaman teknik-teknik tersebut, tentu mendukung kualitas pemain dalam melakukan unsur kelincahan dan kecepatan. Baik pada saat sendirian, atau bersama kawan bermain.

Oleh sebab itu penelitian ini juga akan membahas tentang: 1) Penerobosan strategi pertahanan lawan, 2) Teknik menghadang bola, 3) Teknik merebut bola, 4) Teknik mengendalikan lawan/bola, serta menghubungkan dengan unsur-unsur permainan sepak bola yang terfokus pada kecepatan, kelincahan dalam proses kemampuan menggiring bola dalam permainan.

Ada beberapa teknik dasar dalam permainan sepak bola yang harus dikuasai oleh pemain, antara lain menendang, menggiring, mengontrol, menyundul dan menghentikan bola.

Teknik dalam bermain sepak bola memiliki banyak variasi, diantaranya:

a. Teknik Gerakan Tanpa Bola

Gerakan tanpa bola, sebenarnya sangat penting dan menentukan dalam suatu serangan. Dengan gerakannya, pemain tanpa bola dapat menciptakan berbagai keadaan yang menguntungkan bagi pihaknya. Pemain sepak bola modern sekarang ini dimainkan dengan cara bermain dengan rajin bergerak. Pemain yang tidak mampu bergerak dengan cepat dan rajin, tidak akan pernah dapat menjadi pemain baik.

b. Teknik Gerakan dengan Pola Penyerangan

Pemain yang menguasai bola, sebelum bola tersebut dioperkan kepada temannya akan melakukan gerakan dengan bola, baik itu berupa "berlari dengan bola" atau gerakan menggiring bola. Memang terdapat sedikit perbedaan antara "berlari dengan bola" dan menggiring bola. Berlari dengan bola selalu dalam jangkauan. Langkah konstan dan tidak terlalu sering menyentuh bola. Sedangkan menggiring bola adalah mengubah arah dan kecepatan bola dengan sentuhan-sentuhan kaki yang cepat.

c. Teknik Gerakan dengan Bola Pola Pertahanan

Dalam permainan sepak bola dikenal tiga barisan pemain yaitu (1) Barisan Penyerang, (2) Barisan Pemain lapangan tengah (3) barisan pertahanan (pemain belakang). Pemain belakang atau barisan pertahanan ini mempunyai "tugas utama", untuk mempertahankan dan melindungi daerah berbahaya atau gawangnya dari serangan lawan. Dalam menjalankan tugas utama ini, terdapat cara-cara, tugas, pola teknik, atau strategi tertentu yang perlu dipahami.

Hal ini diperlukan agar dalam menjalankan kegiatan sebagai pemain bertahan, pertahanan itu terlaksana dengan terkoordinir dan terpolanya serta merupakan gerakan bersama bukan tindakan sendiri-sendiri yang lepas satu sama lain.

2. Metode Demonstrasi

Metode demonstrasi adalah metode penyajian pelajaran dengan memperagakan dan mempertunjukkan kepada siswa tentang suatu proses, situasi atau benda tertentu baik sebenarnya atau hanya sekedar tiruan. Metode ini diharapkan menjadi metode yang

efektif karna dapat membantu siswa untuk melihat suatu proses dan teknik yang benar dan diperagakan atau dipertunjukkan dengan sengaja oleh seorang guru atau orang lain bahkan murid sendiri yang dipandang bisa dan mampu.

Belajar adalah perubahan dari tidak tahu menjadi tahu, dari sederhana menjadi kompleks dan selanjutnya. Cronbach dalam Suhadi (2008) mengatakan "Learning is shown by a change in behavior as a result of experience". Belajar yang sebaik-baiknya adalah dengan memahami dan dengan mengalami tersebut pembelajaran menggunakan panca indranya. Sumadi Suryabrata menyimpulkan pendapatnya tentang belajar yaitu: bahwa belajar itu membawa perubahan, perubahan itu didapatkannya kecakapan baru dan perubahan itu karena usaha atau sengaja.

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial) dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Dengan Pendidikan jasmani peserta didik akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitanya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap manusia. Namun untuk meraih itu semua, banyak faktor yang turut mempengaruhi keberhasilan pembelajaran, sehingga harapan yang diinginkan tidak mudah untuk diwujudkan.

Sanjaya (2013: 152) metode demonstrasi adalah metode penyajian pelajaran dengan memperagakan dan mempertunjukkan kepada siswa tentang suatu proses, situasi atau benda tertentu, baik sebenarnya atau hanya sekedar tiruan. Metode demonstrasi merupakan metode yang sangat efektif, sebab membantu siswa untuk mencari jawaban dengan usaha sendiri berdasarkan fakta atau data yang benar.

C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertempat di MTs Negeri 7 Kuningan Kecamatan Jalaksana Kabupaten Kuningan. Waktu penelitian adalah waktu berlangsungnya penelitian atau saat penelitian ini dilaksanakan. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus semester ganjil tahun ajaran 2022-2023. Subyek penelitian adalah siswa-siswa kelas IX-a MTs Negeri 7 Kuningan Kecamatan Jalaksana Kabupaten Kuningan tahun pelajaran 2022-2023.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan (action research) Karena penelitian dilakukan untuk memecahkan masalah pembelajaran di kelas. Penelitian ini juga termasuk penelitian deskriptif, sebab menggambarkan bagaimana suatu teknik pembelajaran diterapkan dan bagaimana hasil yang diinginkan dapat dicapai.

Menurut Oja dan Sumarjan (dalam titik sugiarti, 1997:8) ada 4 macam bentuk penelitian tindakan, yaitu (1) penelitian tindakan guru sebagai peneliti, (2) penelitian tindakan kolaboratif, (3) penelitian tindakan simulatif terinteraktif dan (4) penelitian tindakan social eksperimental.

Dalam penelitian tindakan ini menggunakan bentuk penelitian kolaboratif dengan guru mata diklat dan di dalam proses belajar mengajar dikelas yang bertindak sebagai pengajar adalah guru mata diklat sedangkan peneliti bertindak sebagai pengamat, penanggung jawab penuh penelitian tindakan adalah pengamat (peneliti). Tujuan utama dari penelitian tindakan ini adalah meningkatkan hasil pembelajaran di kelas dimana peneliti secara penuh terlibat dalam penelitian mulai dari perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi.

Dalam penelitian ini peneliti bekerja sama dengan guru mata diklat, kehadiran peneliti sebagai guru di tengah-tengah proses belajar mengajar sebagai pengamat diberitahukan kepada siswa. Dengan cara ini diharapkan adanya kerja sama dari seluruh siswa dan bisa mendapatkan data yang seobjektif mungkin demi kevalidan data yang diperlukan.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada siklus I, secara garis besar kegiatan belajar mengajar dengan metode pembelajaran kooperatif model Demonstrasi sudah dilaksanakan dengan baik, walaupun peran guru masih cukup dominan untuk memberikan penjelasan dan arahan karena model tersebut masih dirasakan baru oleh siswa. Dapat dijelaskan bahwa dengan menerapkan metode Demonstrasi diperoleh nilai rata-rata presentasi belajar siswa adalah 76,15 dan ketuntasan belajar mencapai 61,54 % atau ada 24 siswa dari 39 siswa sudah tuntas belajar. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pada siklus pertama secara klasikal siswa belum tuntas belajar, karena siswa yang memperoleh nilai ≥ 70 hanya sebesar 61,54% lebih kecil dari persentase ketuntasan yang dikehendaki yaitu sebesar 85%. Hal ini disebabkan karena siswa masih merasa baru dan belum mengerti

apa yang dimaksud dan digunakan guru dengan menerapkan model pembelajaran metode demonstrasi.

Pada siklus II diperoleh nilai rata-rata tes praktek sebesar 81,79 dan dari 39 siswa yang telah tuntas sebanyak 35 siswa dan 4 siswa belum mencapai ketuntasan belajar. Maka secara klasikal ketuntasan belajar yang telah tercapai sebesar 89,74% (termasuk kategori tuntas). Hasil pada siklus II ini mengalami peningkatan lebih baik dari siklus I.

Adanya peningkatan hasil belajar pada siklus II ini dipengaruhi oleh adanya peningkatan kemampuan guru dalam menerapkan pembelajaran metode demonstrasi sehingga siswa menjadi lebih terbiasa dengan pembelajaran seperti ini sehingga siswa lebih mudah dalam memahami materi yang telah diberikan.

E. KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan selama tiga siklus dan berdasarkan seluruh pembahasan serta analisis yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Pembelajaran dengan metode pembelajaran metode demonstrasi memiliki dampak positif dalam meningkatkan prestasi belajar siswa yang ditandai dengan peningkatan ketuntasan belajar siswa dalam setiap siklus, yaitu siklus I (61,54%), siklus II (89,74%), sedangkan untuk ranah afektif yaitu siklus I (84,62%), siklus II (100%)
2. Penerapan metode pembelajaran metode demonstrasi mempunyai pengaruh positif, yaitu dapat meningkatkan motivasi belajar siswa yang ditunjukkan dengan rata-rata jawaban siswa yang menyatakan bahwa siswa tertarik dan berminat dengan metode pembelajaran metode Demonstrasi sehingga mereka menjadi termotivasi untuk belajar.

F. DAFTAR PUSTAKA

- Kemmis dan Taggart (dalam Titik Sugiarti ,1997, Metode Penelitian Pendidikan, Penerbit Alfabeta Bandung,Tahun 1997.
- Sanjaya, Wina. (2013). Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.
- Slamet, S.R. 1994.*Penjaskes 3*. Jakarta; Tiga Serangkai.

Suhadi. (2008). Upaya Peningkatan Efektivitas Pembelajaran Penjas Di SD Samirono Berdasar Kurikulum Berbasis Kompetensi. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesi Vol 5(Nomor 2, November 2008). Hal 39-40.