
UPAYA PENINGKATAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN DALAM BERMAIN SEPAK BOLA PADA SISWA KELAS VIII /A SEMESTER GANJIL SMPN 2 TANJUNGSARI

Lilis Rohmawati

SMPN 2 Tanjungsari

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah (a) Mengetahui peningkatan prestasi belajar dasar-dasar sepakbola pada siswa setelah diterapkannya metode demonstrasi, (b) mengetahui motivasi belajar dasar-dasar sepak bola setelah diterapkannya metode demonstrasi. Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan (action research) sebanyak dua putaran. Setiap putaran terdiri dari dua tahap yaitu: rancangan, kegiatan dan pengamatan. Refleksi dan refeksi Sasaran penelitian ini adalah Siswa Kelas VIII-A Semester Ganjil SMPN 2 Tanjungsari, dari data diperoleh berupa hasil tes praktik, lembar observasi kegiatan belajar mengajar. Dari hasil analisa didapat bahwa prestasi belajar siswa mengalami peningkatan dari siklus I sampai II yaitu, siklus I (60,55%), siklus II (88,72%) untuk ranah psikomotor, siklus I (83,64%). Siklus II (100%) untuk ranah afktif. Simpulan dari penelitian ini adalah metode demonstrasi dapat berpengaruh positif terhadap motivasi belajar siswa Kelas VIII-A SMPN 2 Tanjungsari serta model pembelajaran dapat digunakan sebagai salah satu alternatif penjas.

Kata kunci: Kelincahan, Kecepatan, Sepak Bola, Pendidikan Jasmani

PENDAHULUAN

Sepak bola 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. Untuk menjadi pemenang dalam suatu pertandingan harus melawan satu team lainnya. Lapangan. Para pemain sepak bola memperebutkan sebuah bola untuk dimasukkan ke dalam gawang yang dijaga seorang penjaga gawang (goal keeper). Sepak bola menjadi sangat menarik karena selain hanya memperebutkan sebuah bola di lapangan dengan menggunakan kaki tetapi juga terlihat gaya-gaya permainannya dalam memperebutkan bola untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawan. Oleh karena olah raga ini melibatkan banyak orang tentunya kerjasama team yang baik sangat dibutuhkan selain teknik bermain yang baik. Hanya

para atlet sepak bola manca Negara yang sukses membina karier di bidang olah raga ini. Tentunya diperlukan usaha dan latihan yang keras untuk menjadi atlet sepak bola yang handal dan professional.

Sepak bola merupakan olah raga yang simpel, sederhana dan murah. Bahkan hamper tidak memerlukan biaya. Namun bila pertandingan yang professional, olah raga ini biayanya bisa terbesar dari aneka cabang olah raga lainnya. Untuk mengelola dan menghidupi sebuah klub sepak bola bisa memakan biaya milyaran rupiah. Di satu pihak sepak bola dikatakan hamper tidak memerlukan biaya, karena alat dan sarana yang dibutuhkan hanya satu benda bulat dan tanah lapang. Benda bulat yang disebut bola itu bisa bola yang mahal, (bola karet), bola plastik, jeruk bali (keprok) atau jerami, kertas, serabut kelapa, yang pengelola harus mengadakan studi banding, harus tanggap akan anak asuhnya, mau belajar dari pengalaman pahit, sekaligus berusaha membuktikan pengelolaan yang lebih profesional.

Bila dikaji bersama pola permainan sepak bola. Itu sederhana, pola permainan hanya menyerang (Attacktion), mempertahankan (defention) dan menyusun posisi strategi, 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.

Tiap pemain harus punya kemampuan daya tahan tubuh, kekuatan, kelenturan, kecepatan dan kelincahan. Ke 4 faktor ini harus dimiliki para pemain untuk mengembangkan ke posisi puncak. Dari keempat 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 tehnik yang dimiliki). Mempunyai kecepatan dan kelincahan yang lebih, bagi setiap pemain merupakan mudah dan sukses untuk 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 dikelabui lawan.

Berdasarkan uraian-uraian di atas, 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 Pada Siswa Kelas VIII /A/ Semester Ganjil SMPN 2 Tanjungsari tahun pelajaran 2019/2020”.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Menurut tim Pelatih Proyek PGSM, PTK adalah suatu bentuk kajian yang bersifat reflektif oleh pelaku tindakan yang dilakukan untuk meningkatkan kemantapan rasional dari tindakan mereka dalam melaksanakan tugas, memperdalam pemahaman terhadap tindakan-tindakan yang dilakukan itu, serta memperbaiki kondisi dimana praktek pembelajaran tersebut dilakukan (dalam Mukhlis, 2003:3). Sedangkan menurut Mukhlis (2003:5) PTK adalah suatu bentuk kajian yang bersifat sistematis reflektif oleh pelaku tindakan untuk memperbaiki kondisi pembelajaran yan dilakukan. Adapun tujuan utama dari PTK adalah untuk memperbaiki/ meningkatkan praktek pembelajaran secara berkesinambungan, sedangkan tujuan penyertaannya adalah menumbuhkan budaya meneliti dikalangan gurj (Mukhlis, 2003:5). PTK terdiri atas empat tahap, yaitu *planning* (Rencana), *action* (tindakan), *observasi* (pengamatan) dan *reflection* (refleksi). Siklus spiral dari tahap-tahap PTK dapat dilihat pada gambar berikut:

1. Rancangan/rencana awal, sebelum mengadakan penelitian peneliti menyusun rumusan masalah, tujuan dan membuat rencana tindakan, termasuk di dalamnya instrument penelitian dan perangkat pembelajaran.
2. Kegiatan dan pengamatan, meliputi tindakan yang dilakukan oleh peneliti sebagai upaya membangun pemahaman konsep siswa serta mengamati hasil atau dampak dari ditetapkannya metode demonstrasi.
3. Refleksi, peneliti mengkaji melihat dan mempertimbangkan hasil atau dampak dari tindakan yang dilakukan berdasarkan lembar pengamatan yang diisi oleh pengamat.
4. Rancangan/rencana yang direvisi, berdasarkan hasil refleksi dari pengamat membuat rancangan yang direvisi untuk dilaksanakan pada siklus berikutnya.

Observasi terbagi dalam dua putaran, dimana pada masing-masing putaran dikenal perilaku yang sama (alur kegiatan yang sama) dan membahas satu sub pokok bahasan yang diakhiri dengan tes praktek di akhir masing-masing putaran. Dibuat dalam dua putaran dimaksudkan untuk memperbaiki system pengajaran yang dilaksanakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Pelaksanaan Tindakan

1. Siklus I

a. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini peneliti mempersiapkan pembelajaran yang terdiri dari rencana pelajaran 1, soal tes formatif 1 dan alat-alat pengajaran yang mendukung. Selain itu juga dipersiapkan lembar observasi pengelolaan pembelajaran metode demonstrasi dan lembar observasi aktivitas siswa.

b. Tahap kegiatan dan Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar untuk siklus I dilaksanakan pada tanggal 5 September 2019 di kelas VIII dengan jumlah siswa 32 siswa. Adapun

proses belajar mengajar mengacu pada rencana pelajaran yang telah dipersiapkan. Pengamatan (observasi) dilaksanakan bersamaan dengan pelaksanaan belajar mengajar. Pada akhir proses belajar mengajar siswa diberi tes formatif I dengan tujuan untuk mengetahui keberhasilan siswa dalam proses belajar mengajar yang telah dilakukan.

Aspek-aspek yang mendapatkan ceritera kurang baik adalah memotivasi siswa, menyampaikan tujuan pembelajaran, pengelolaan waktu dan siswa antusias. Keempat aspek yang mendapat penilaian kurang baik di atas, merupakan suatu kelemahan yang terjadi pada siklus I. dan akan dijadikan bahan kajian untuk refleksi dan revisi yang akan dilakukan pada siklus II.

Aktivitas guru yang paling dominan pada siklus I adalah menjelaskan materi yang sulit, membimbing dan mengamati siswa dalam menemukan konsep yaitu 21,7 %. Aktivitas lain yang persentasenya cukup besar adalah memberi umpan balik/evaluasi/tanya jawab, menjelaskan materi yang sulit dan membimbing siswa merangkum pelajaran yaitu masing-masing sebesar 18,3 % dan 13,3 %. Sedangkan aktivitas siswa yang paling dominan adalah mengerjakan/memperhatikan penjelasan guru yaitu 22,5 %. Aktivitas lain yang persentasenya cukup besar adalah bekerja dengan sesama anggota kelompok, diskusi antar siswa dengan guru, dan membaca buku yaitu masing-masing 18,8 % dan 11,5 %. 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. Berikutnya adalah rekapitulasi hasil tes formatif siswa seperti terlihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1
Rekapitulasi Hasil Tes Formatif Siswa Pada Siklus I

No	Uraian	Hasil Siklus I
1	Nilai rata-rata tes formatif	76,15
2	Jumlah siswa yang tuntas belajar	24
3	Per Persentase ketuntasan belajar	61,54

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dengan menerapkan metode Demonstasi diperoleh nilai rata-rata presentasi belajar siswa adalah 76,15 dan ketuntasan belajar mencapai 61,54 % atau ada 24 siswa dari 32 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.

2. Siklus II

a. Tahap perencanaan

Pada tahap ini peneliti mempersiapkan perangkat pembelajaran yang terdiri dari rencana pelajaran 2, soal tes formatif 2 dan alat-alat pengajaran yang mendukung. Selain itu juga dipersiapkan lembar observasi pengelolaan pembelajaran metode demonstrasi dan lembar observasi siswa.

b. Tahap kegiatan dan pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar untuk siklus II dilaksanakan pada tanggal 23 September 2019 di kelas VIII SMPN 2 Tanjungsari. dengan jumlah siswa 32 siswa. Dalam hal ini peneliti bertindak sebagai pengajar. Adapun proses belajar mengajar mengacu pada rencana pelajaran dengan memperhatikan revisi pada siklus I, sehingga kesalahan atau kekurangan pada siklus I tidak terulang lagi pada siklus II.

Pengamatan (observasi) dilaksanakan bersamaan dengan pelaksanaan belajar mengajar. Sebagai pengamat adalah peneliti dibantu oleh seorang guru Penjaskes/Wali Kelas VIII/A. Pada akhir proses belajar mengajar siswa diberi tes formatif II dengan tujuan untuk mengetahui tingkat keberhasilan siswa dalam proses belajar mengajar yang dilakukan. Instrumen yang digunakan adalah tes praktek II.

Aspek-aspek yang diamati pada kegiatan belajar mengajar (siklus II) yang dilaksanakan oleh guru dengan menerapkan metode pembelajaran metode Demonstrasi mendapatkan penilaian yang cukup baik dari pengamat. Maksudnya dari seluruh penilaian tidak terdapat nilai kurang. Namun demikian penilaian tersebut belum merupakan hasil yang optimal, untuk itu ada beberapa aspek yang perlu mendapatkan perhatian untuk penyempurnaan penerapan pembelajaran selanjutnya. Aspek-aspek tersebut adalah memotivasi siswa, membimbing siswa merumuskan kesimpulan/menemukan konsep dan pengelolaan waktu.

Dengan penyempurnaan aspek-aspek di atas dengan penerapan metode demokrasi diharapkan siswa dapat menyimpulkan apa yang telah mereka pelajari dan mengemukakan pendapatnya sehingga mereka akan lebih memahami tentang apa yang telah mereka lakukan. Tampak bahwa aktivitas guru yang paling dominan pada siklus II adalah membimbing dan mengamati siswa melakukan latihan yaitu 25%. Jika dibandingkan dengan siklus I aktivitas ini mengalami peningkatan. Aktivitas guru yang mengalami penurunan adalah memberi umpan balik (16,6%), menjelaskan/melatih menggunakan alat (11,7). Meminta siswa mendiskusikan dan menyajikan hasil kegiatan (8,2%) dan membimbing siswa memperbaiki kesalahan (6,7%). Sedangkan untuk aktivitas siswa yang paling dominan pada siklus II adalah praktik menggunakan alat yaitu (21%). Jika dibandingkan dengan siklus I, aktivitas ini mengalami peningkatan. aktivitas siswa yang mengalami penurunan adalah mendengarkan/memperhatikan penjelasan guru (17,9%). Diskusi antar siswa / antara siswa dengan guru (13,8%), mempraktekkan yang relevan dengan KBM (7,7%) dan merangkum pembelajaran (6,7%). Adapun aktivitas siswa yang mengalami peningkatan adalah memperhatikan peragaan (12,1%) menyajikan hasil pembelajaran (4,6%), menanggapi/mengajukan pertanyaan/ide (5,4%) dan berlatih bersama siswa lain (10,8%). Hasil tes praktik siswa terlihat pada tabel berikut

Tabel 2
Rekapitulasi Hasil Tes Formatif Siswa Pada Siklus II

No	Uraian	Hasil Siklus I
1	Nilai rata-rata tes formatif	81,79
2	Jumlah siswa yang tuntas belajar	27
3	Per Persentase ketuntasan belajar	89,74

Berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai rata-rata tes praktek sebesar 81,79 dan dari 32 siswa yang telah tuntas sebanyak 27 siswa dan 5 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.

3. Analisa Data Angket

Angket yang diberikan pada siswa setelah siswa melaksanakan proses pembelajaran dengan metode demonstrasi (siklus II) dengan jumlah pertanyaan sebanyak 36 butir dan jumlah responden sebanyak 39 siswa untuk mengetahui tanggapan siswa terhadap model pembelajaran metode demonstrasi. Berdasarkan hasil angket siswa pada lampiran diperoleh hasil analisis angket motivasi siswa pada tabel berikut:

Tabel 3
Angket Siswa Terhadap model Pembelajaran Metode Demonstrasi

No	Indicator	No pertanyaan	Jumlah dalam persen				Jumlah rata-rata dalam persen			
			SS	S	TS	STS	SS	S	TS	STS
I	Kegiatan pembelajaran dalam pembelajaran metode demonstrasi	2,5,7,8,9, 26,28,30, 31,32,34,35,36	21 5	104 3	38	4	17	80	3	0

II	Materi yang diajarkan dengan pembelajaran metode demonstrasi	3,24,25,27,29,33	109	379	100	12	18	63	17	2
III	Kegiatan praktik dalam pembelajaran metode demonstrasi	1,4,6,10,11,12,13,14,22,23	149	533	28,9	29	15	53	29	3
IV	Penggunaan ujian praktik dalam kegiatan pembelajaran metode demonstrasi	15,16,17,18,19,20,21	53	516	112	19	8	73	16	7

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa tanggapan siswa terhadap model pembelajaran metode demonstrasi adalah positif. Berdasarkan jumlah rata-rata dalam persen menunjukkan bahwa 80% siswa setuju dengan kegiatan pembelajaran metode demonstrasi 63% setuju dengan materi yang diajarkan dengan metode, 53% setuju dengan kegiatan praktik yang dilaksanakan dalam pembelajaran metode demonstrasi dan 73% siswa setuju dengan penggunaan ujian praktik dalam kegiatan pembelajaran metode demonstrasi.

B. Pembahasan

1. Ketuntasan Hasil belajar siswa

Melalui hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran pertemuan terbimbing memiliki dampak positif dalam meningkatkan prestasi belajar siswa. Hal ini dapat dilihat dari semakin mantapnya pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan guru (ketuntasan belajar meningkat dari siklus I, dan II) untuk ranah psikomotor yaitu 61,54%, 84,62% dan 100 %. pada siklus II ketuntasan belajar siswa secara klasikal telah tercapai.

2. Kemampuan Guru dalam Mengelola Pembelajaran

Berdasarkan analisis data, diperoleh aktivitas siswa dalam proses belajar mengajar dengan menerapkan metode demonstrasi dalam setiap siklus mengalami peningkatan. Hal ini

berdampak positif terhadap prestasi belajar siswa yaitu dapat ditunjukkan dengan meningkatnya nilai rata-rata siswa pada setiap siklus yang terus mengalami peningkatan.

3. Aktivitas Siswa dalam Pembelajaran

Berdasarkan analisis data, diperoleh aktivitas siswa dalam proses pembelajaran dengan model pembelajaran metode demonstrasi paling dominan adalah belajar dengan sesama anggota kelompok, mendengarkan/memperhatikan penjelasan guru dan diskusi antara siswa/antara siswa dengan guru. Jadi dapat dikatakan bahwa aktivitas siswa dapat dikategorikan aktif.

Sedangkan untuk aktivitas guru selama pembelajaran telah melaksanakan langkah-langkah metode demonstrasi dengan baik. Hal ini terlihat dari aktivitas guru yang muncul di antaranya aktivitas membimbing dan mengamati siswa dalam mempraktikkan hasil pembelajaran, menjelaskan/melatih menggunakan alat, memberi umpan balik dalam prosentase untuk aktivitas di atas cukup besar.

4. Tanggapan siswa terhadap Model pembelajaran metode demonstrasi

Berdasarkan analisis angket siswa dapat diketahui bahwa tanggapan siswa termasuk positif. Ini ditunjukkan dengan rata-rata jawaban siswa yang menyatakan bahwa siswa tertarik dan berminat dengan model pembelajaran model demonstrasi. Hal ini menunjukkan bahwa siswa memberikan respon positif terhadap model pembelajaran metode demonstrasi, sehingga siswa menjadi termotivasi untuk belajar lebih giat. Jadi dapat disimpulkan bahwa dengan diterapkannya metode demonstrasi dapat meningkatkan motivasi belajar siswa.

SIMPULAN

Dari hasil kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan selama dua 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 (60,55%), siklus II (88,72%), sedangkan untuk ranah afektif yaitu siklus I (83,63%), 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.

REFERENSI

- A. S. (2016). *Didaktik metodik pembelajaran (DMP) aktivitas atletik*. Salam Insan Mulia.
- Depdiknas. 2018. *Materi Pelatihan Terintegrasi Matematika*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Depdikbud. 1993. GBPP. *Mata Pelajaran Matematika*. Jakarta: Depdikbud.
- Junaedi, dkk. 1998. *Penuntun Belajar Matematika untuk SMP*. Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Karso, dkk. 1993. *Dasar-dasar Pendidikan MIPA*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Kurniawan. 2003. *Fokus Matematika untuk SMP dan MTs*. Jakarta: Erlangga.
- Nur, Muhammad. 1999. *Pengajaran Berpusat Kepada Siswa dan Pendekatan Konstruktivis dalam Pengajaran Terjemahan*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Rumpak, C. Julius, dkk., 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Soedjadi. 1995. *Matematika 3*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Sudjana. 2000. *Strategi Pembelajaran*. Bandung: Falah Production.
- Suyitno, Amin. 2004. *Dasar-dasar dan Proses Pembelajaran Matematika I*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Suyitno, Amin. 2018. *Petunjuk Praktis Penelitian Tindakan Kelas Untuk Penyusunan Skripsi*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Tim Dosen. 1999. *Penelitian Tindakan Kelas*. Semarang: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Tim Dosen. 2001. *Strategi Pembelajaran Matematika Kontemporer*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Winata Putra, Udin. S. 1994. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.