

**UPAYA PENINGKATAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR  
PASSING DAN STOPPING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA  
MELALUI METODE VARIASI LATIHAN SISWA KELAS V  
SDN 003 BATU BERSURAT KABUPATEN KAMPAR**

**Nurdiati**

*nurdi.nurdianti@gmail.com*

SDN 003 Batu Bersurat, Kabupaten Kampar

**ABSTRACT**

*This research is motivated by the low ability of basic technique of passing and stopping students of grade V SDN 003 Batu Bersurat, Kampar. This study aims to determine the basic engineering capabilities of passing and stopping on the subjects of PJOK through the method of variation of exercise Class V student SDN 003 Batu Bersurat, Kampar. The subjects of this study were Class V SDN 003 Batu Bersurat, Kampar with the number of students as many as 22 people. The form of research is classroom action research. The instrument of this research consisted of performance instrument and data collection instrument in the form of observation sheet of teacher activity and student activity. Based on the results of the analysis and discussion it can be concluded that through the method of exercise variation can improve the basic engineering skills of passing and stopping on students V SDN 003 Batu Bersurat, Kampar.*

*Keywords: basic technique of passing and stopping, method of variation of exercise*

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kemampuan teknik dasar passing dan stopping siswa kelas V SDN 003 Batu bersurat Kabupaten Kampar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan teknik dasar passing dan stopping pada mata pelajaran PJOK melalui metode variasi latihan Siswa Kelas V SDN 003 Batu Bersurat Kabupaten Kampar. Subjek penelitian ini adalah Kelas V SDN 003 Batu Bersurat dengan jumlah siswa sebanyak 22 orang. Bentuk penelitian adalah penelitian tindakan kelas. Instrumen penelitian ini terdiri dari instrumen unjuk kerja dan instrumen pengumpulan data berupa lembar observasi aktivitas guru dan aktivitas siswa. Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa bahwa melalui metode variasi latihan dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar passing dan stopping pada siswa V SDN 003 Batu bersurat Kabupaten Kampar.

Kata kunci : teknik dasar passing dan stopping, metode variasi latihan.

**PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani dan olahraga di lingkungan sekolah, pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak.

Olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat didalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal.

Seiring dengan hal tersebut di atas, tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah dasar ialah membantu siswa untuk memperbaiki derajat kesehatan dan kesegaran jasmani melalui pengertian, pengembangan sikap positif, keterampilan gerak dasar serta berbagai aktivitas jasmani lainnya, sehingga anak didik dapat tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan umurnya.

Namun, berdasarkan pengamatan dan pengalaman penulis sebagai guru yang mengajar penjas kesrek di sekolah asar terlihat suatu fenomena bahwa siswa yang melakukan olahraga sepak bola belum berdasarkan teori bermain sepak bola yang benar. Hal ini terlihat bahwa: 1) pada saat

menendang bola seharusnya pemain melihat ke arah kawan tempat bola akan dioper atau ditendang, akan tetapi banyak siswa yang menendang bola seenaknya tanpa melihat ke sasaran. 2) pada saat menendang seharusnya pergelangan kaki penendang tidak bergerak, namun, dalam kenyataan banyak siswa yang pada saat menendang, kakinya bergerak. 3) pada saat menendang bola seharusnya posisi badan seperti busur, tetapi banyak siswa yang tidak melakukan hal tersebut. 4) pada saat menendang, tendangan bola diarahkan lurus ke depan dengan pergelangan kaki yang sudah ditekuk ke dalam. akan tetapi siswa sering menendang bola dengan punggung kaki, ujung kaki.

Untuk memperbaiki proses pembelajaran diperlukan melalui kemampuan bermain bervariasi. Bermain bervariasi adalah suatu aktivitas bermain yang dilakukan lebih dari satu jenis permainan atau disebut juga bermacam-macam jenis permainan. Permainan bervariasi ini bertujuan mengatasi tingkat kejenuhan anak didik, membuat permainan lebih menarik dan menyenangkan. Untuk memberikan tindak lanjut dari apa yang dirasakan penulis, penulis perlu merefleksikan diri, apa penyebab dari kegagalan siswa tersebut, apakah keteledoran dan ketidakmampuan siswa dalam memahami penjelasan dari guru atau penggunaan metode mengajar oleh guru yang tidak tepat dalam penyampaian materi pelajaran.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul upaya peningkatan kemampuan teknik dasar *passing* dan *stopping* dalam permainan sepakbola pada mata pelajaran PJOK melalui metode variasi latihan siswa Kelas V SDN 003 Batu bersurat Kabupaten Kampar

## KAJIAN TEORETIS

Supandi (1992:107) mengemukakan bahwa ketidak berhasilan suatu proses belajar disebabkan antara lain karena siswa tidak sanggup mengatasi tugas gerak dan peraturan yang kompleks. Untuk

menghindarkan kesulitan tersebut biasanya dilakukan dengan variasi gerakan atau peraturan bersangkutan. Yang dimaksud dengan variasi itu ialah pengurangan atau penggantian unsur-unsur tertentu.

Usman (1995:84) menyatakan bahwa variasi stimulus adalah suatu kegiatan guru dalam konteks proses interaksi belajar-mengajar yang ditunjukkan untuk mengatasi kebosanan murid sehingga, dalam situasi belajar-mengajar, murid senantiasa menunjukkan ketekunan, antusiasme, serta penuh partisipasi. Untuk itu anda sebagai calon guru perlu melatih diri agar menguasai keterampilan tersebut

Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara meyepek bola ke berbagai arah. Tujuannya adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tim sendiri agar tidak kemasukan bola. (Mitranto, 2010:29)

Soekatamsi (1992:73) mengatakan bahwa teknik dasar sepak bola adalah semua gerakan-gerakan dengan bola yang diperlukan untuk bermain sepak bola. Atau dengan kata lain teknik dasar bermain sepak bola adalah merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepak bola.

Untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula (Luxbacher, 2004: 11). Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah: menendang (*kicking*), menghentikan atau mengontrol (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

Hipotesis pada penelitian ini adalah jika diterapkan metode variasi latihan maka dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* dan *stopping* dalam permainan sepakbola pada mata pelajaran PJOK melalui metode variasi latihan siswa kelas V SDN 003 Batu bersurat Kabupaten Kampar.

## METODE PENELITIAN

Penelitian dilaksanakan di SDN 003 Batu Bersurat Kabupaten Kampar. Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus dan tiap siklus dilakukan dalam dua kali pertemuan. Sebagai subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 003 dengan jumlah murid sebanyak 22 orang. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Instrumen penelitian menggunakan tes unjuk kerja. Teknik pengumpulan menggunakan teknik tes. Analisis data dilakukan dengan teknik analisis deskriptif.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil tes awal merupakan hasil penilaian terhadap kemampuan teknik dasar *passing* dan *stopping* melalui metode variasi latihan siswa kelas V SDN 003 Batu bersurat Kabupaten Kampar sebelum diterapkannya metode variasi latihan. Tujuannya untuk mengetahui perbedaan hasil pembelajaran sebelum tindakan dengan pembelajaran sesudah tindakan. Data tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 1. Analisis Kemampuan Teknik Dasar *Passing* dan *Stopping* Pada Tes Awal**

No	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
1	90 sd 100	Sangat Kompeten	0	0
2	70 sd 89	Kompeten	9	40,9
3	50 sd 69	Cukup Kompeten	13	59,1
4	30 sd 49	Kurang Kompeten	0	0
5	10 sd 29	Tidak Kompeten	0	0
Jumlah			22	100
Rata-rata			68,6	
Kategori			Cukup Kompeten	

Berdasarkan tabel di atas terlihat kemampuan teknik dasar *passing* dan *stopping* pada kategori sangat kompeten tidak diperoleh seluruh siswa, kategori kompeten diperoleh 9 siswa dengan persentase 40,9%, kategori cukup kompeten diperoleh 13 siswa dengan persentase 59,1%, kategori kurang kompeten. Kemudian dari tabel diketahui juga rata-rata nilai tes awal, yakni 68,6 atau dalam kategori cukup kompeten.

Sebagaimana telah diuraikan pada siklus I atau setelah diterapkannya metode variasi latihan bahwa terjadi peningkatan rata-rata nilai kemampuan teknik dasar *passing* dan *stopping* melalui metode variasi latihan siswa kelas V SDN 003 Batu Bersurat Kabupaten Kampar. Hasil akhir dari pelaksanaan tindakan siklus I dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 2. Analisis Kemampuan Teknik Dasar *Passing* dan *Stopping* Pada Siklus I**

No	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
1	90 sd 100	Sangat Kompeten	2	9,1
2	70 sd 89	Kompeten	12	54,5
3	50 sd 69	Cukup Kompeten	8	36,4
4	30 sd 49	Kurang Kompeten	0	0,0
5	10 sd 29	Tidak Kompeten	0	0,0
Jumlah			22	100
Rata-rata			75,6	
Kategori			Kompeten	

Selanjutnya dari tabel di atas diketahui rata-rata nilai siswa siklus I, yakni 75,6 atau dalam kategori kompeten. Berdasarkan tabel dan uraian di atas, maka dapat dikatakan bahwa rata-rata kemampuan teknik dasar *passing* dan *stopping* melalui metode variasi latihan siswa kelas V SDN 003 Batu bersurat Kabupaten Kampar lebih baik dari pada sebelum diterapkannya metode variasi latihan.

Diketahui bahwa indikator keberhasilan yang tercapai pada siklus I adalah 63%. Pernyataan tersebut membuktikan bahwa indikator keberhasilan

belum tercapai 80% siswa memperoleh nilai minimal 70 sehingga penelitian tindakan kelas ini perlu dilakukan ulang guna memperbaiki kelemahan-kelemahan yang dijumpai dalam pembelajaran. Perbaikan pembelajaran pada siklus berikutnya diharapkan dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* dan *stopping*.

Hasil tes pada siklus II merupakan hasil penilaian terhadap kemampuan teknik dasar *passing* dan *stopping* melalui metode variasi latihan siswa kelas V SDN 003 Batu bersurat Kabupaten Kampar. Data tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 3. Analisis Kemampuan Teknik Dasar *Passing* dan *Stopping* Pada Siklus II**

No	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
1	90 sd 100	Sangat Kompeten	4	18,2
2	70 sd 89	Kompeten	15	68,2
3	50 sd 69	Cukup Kompeten	3	13,6
4	30 sd 49	Kurang Kompeten	0	0,0
5	10 sd 29	Tidak Kompeten	0	0,0
Jumlah			22	100
Rata-rata			82,6	
Kategori			Kompeten	

Dari tabel di atas diketahui rata-rata nilai siswa siklus II, yakni 82,6 atau dalam kategori kompeten. Berdasarkan tabel dan uraian di atas, maka dapat dikatakan bahwa rata-rata kemampuan teknik dasar *passing* dan *stopping* melalui metode variasi latihan siswa kelas V SDN 003 Batu bersurat Kabupaten Kampar lebih baik dari pada sebelum diterapkannya metode variasi latihan.

Berdasarkan uraian di atas, diketahui bahwa rata-rata siswa telah dapat melakukan kemampuan teknik dasar *passing* dan *stopping* dengan baik. Terbukti kemampuan rata-rata kemampuan teknik dasar *passing* dan *stopping* melalui metode variasi latihan siswa kelas V SDN 003 Batu bersurat Kabupaten Kampar lebih baik dari pada data awal dan siklus I.

Jadi, indikator keberhasilan yang tercapai pada siklus kedua adalah 86%. Artinya, nilai minimal 70 telah dicapai 19 orang siswa. Dengan demikian, penelitian ini dapat dikatakan berhasil karena hasil

yang diperoleh telah melebihi indikator keberhasilan yang ditetapkan (80% siswa memperoleh nilai minimal 70)

## SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Dari deskripsi penelitian dan analisa data, maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa melalui metode variasi latihan dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* dan *stopping* pada siswa V SDN 003 Batu bersurat Kabupaten Kampar.

Dari hasil penelitian di atas, maka peneliti memberikan beberapa saran diantaranya adalah sebagai berikut: (a) kepada seluruh siswa agar mempraktekkan metode variasi latihan supaya dapat lebih meningkatkan lagi kemampuan teknik dasar *passing* dan *stopping*; (b) bagi guru, dapat menerapkan metode variasi latihan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* dan *stopping* siswa; (c) kepada kepala sekolah agar lebih

meningkatkan sarana dan prasarana olahraga sepakbola demi tercapainya prestasi di sekolah; dan (d) bagi peneliti lainnya agar meneliti tentang metode variasi latihan untuk meningkatkan teknik dasar yang lain.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, Suharsimi. 2011. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Dinata Marta. 2007. *Dasar-Dasar Mengajar Sepakbola*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- KTSP. 2007. *Panduan Lengkap KTSP*. Yogyakarta: Pustaka Yudhistira.
- Luxbacher, Joe. 2004. *Sepakbola Taktik dan Teknik Bermain*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Mitranto, Edy. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas IV*. Jakarta: CV Adi Perkasa.
- Mukholid Agus. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMA Kelas X*. Surakarta: Yudhistira.
- Soekatamsi. 1992. *Materi Pokok Permaian Besar I (Sepak Bola)*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Supandi. 1992. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Depdikbud.
- Usman, Uzer. 1995. *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: Remaja Rosda Karya.