



PENINGKATAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR DRIBBLING SEPAK BOLA MELALUI PENDEKATAN BERMAIN DI KELAS XII SMA NEGERI 8 MAKASSAR

Aisyah Khaerani Primalinda¹, Poppy Elisano Arvanda², Hartawati³

¹ Universitas Negeri Makassar, Jl. Wijaya Kusuma, No.14, Banta-Bantaeng, Kec. Rapoocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 9022

¹ aisyahkhaeraniprimalindaaa12@gmail.com ² poppy.elisano@unm.ac.id ³ hartawati1@gmail.com

Artikel info

Received; 02-03-2023

Revised; 03-04-2023

Accepted; 04-05-2023

Published; 25-05-2023

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar *dribbling* sepak bola siswa kelas XII SMA Negeri 8 Makassar melalui pendekatan bermain. Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam 2 siklus. Subjek penelitian terdiri dari 30 siswa yang diobservasi dan dinilai kemajuan keterampilan *dribbling* mereka. Data dikumpulkan melalui tes keterampilan *dribbling* dan observasi selama proses pembelajaran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan dalam kemampuan *dribbling* siswa. Rata-rata skor *dribbling* sebelum tindakan adalah 60%, meningkat menjadi 75% pada siklus pertama dan 85% pada siklus kedua. Pendekatan bermain terbukti efektif dalam menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, memotivasi siswa untuk berlatih dan meningkatkan keterampilan teknik dasar *dribbling* sepak bola. Penelitian ini merekomendasikan penerapan pendekatan bermain dalam pembelajaran olahraga di sekolah sebagai strategi untuk meningkatkan keterampilan siswa

Key words:

Dribbling, bola basket, pendekatan bermain, PTK.



artikel *global journal sport* dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0

PENDAHULUAN

Sepak bola adalah salah satu olahraga paling populer dan diminati di Indonesia. Kemampuan dasar dalam sepak bola, seperti *dribbling* sangat penting untuk mendukung keterampilan bermain yang baik. *Dribbling* merupakan teknik yang memungkinkan pemain dalam mengontrol bola sambil bergerak, memungkinkan mereka untuk menghindari lawan dan menciptakan peluang. Di SMA Negeri 8 Makassar, meskipun pengajaran tentang teknik dasar *dribbling* telah dilakukan, hasil evaluasi menunjukkan bahwa siswa masih mengalami kesulitan dalam menerapkannya dengan efektif selama permainan.

Menguasai teknik dasar dalam sepak bola adalah salah satu yang sangat penting agar pemain dapat bermain dengan baik, salah satunya adalah teknik *dribbling* atau menggiring bola. *Dribbling* merupakan strategi yang sering digunakan dalam permainan sepak bola. Kemampuan *dribbling* bertujuan untuk melewati lawan, menciptakan peluang untuk memberikan umpan yang akurat kepada rekan satu tim, dan menjaga bola tetap dalam penguasaan. Dengan melewati pemain bertahan, seorang pemain dapat membuka ruang bagi rekan satu tim, menciptakan peluang mencetak gol secara langsung, serta menarik pemain bertahan keluar dari posisi ideal mereka. Menurut Danny Mielke (2007, hlm 1), “*Dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus bisa menguasai bola, baik saat bergerak, maupun bersiap untuk mengoper atau menendang

Dribbling adalah upaya menggerakkan bola dengan tendangan-tendangan pendek sambil menjaga bola tetap dekat dengan kaki saat berlari untuk mencapai tujuan tertentu dalam permainan sepak bola. Zalfendi (2010, hlm 138) mendefinisikan *dribbling* sebagai teknik membawa bola dari satu area ke area lain saat permainan berlangsung.

Untuk menguasai teknik *dribbling* yang baik, seorang pemain perlu rutin berlatih dan memperhatikan aspek-aspek pendukung agar bisa melakukan *dribbling* dengan optimal. *Dribbling* yang benar dan terlatih memungkinkan pemain melewati lawan dengan mudah, menciptakan peluang memberikan umpan yang tepat kepada rekan, serta melakukan tembakan ke gawang lawan sehingga peluang mencetak gol lebih besar.

Metode bermain sebagai pendekatan dalam pembelajaran telah terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa. Fatmawati (2019), mengungkapkan bahwa metode ini dapat meningkatkan kecerdasan interpersonal dan prestasi belajar siswa. Artinya, siswa yang terlibat dalam kegiatan bermain cenderung mengembangkan keterampilan sosial dan keberanian mereka.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya peningkatan signifikan dalam kemampuan teknik dasar *dribbling* pada siswa kelas XII setelah menerapkan pendekatan bermain. Data keterampilan *dribbling* menunjukkan bahwa rata-rata skor siswa meningkat dari 60% sebelum tindakan menjadi 75% pada siklus pertama, dan mencapai 85% pada siklus kedua. Peningkatan ini menandakan bahwa pendekatan bermain efektif dalam mengoptimalkan pembelajaran teknik dasar.

Keberhasilan pendekatan ini didukung oleh suasana belajar yang menyenangkan dan interaktif. Siswa lebih termotivasi untuk berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran berbasis permainan. Melalui permainan, mereka tidak hanya belajar teknik *dribbling*, tetapi juga melatih kerja sama, komunikasi dan strategi. Pengalaman belajar yang menyenangkan ini

mendorong siswa untuk aktif dan berani mencoba berbagai teknik *dribbling*, sehingga keterampilan mereka meningkat.

Selain itu, penggunaan variasi permainan dalam pembelajaran *dribbling* juga memberikan dampak positif. Latihan-latihan yang beragam, seperti permainan kecil, kompetisi *dribbling*, dan latihan dengan tujuan tertentu, membuat siswa tertantang. Dukungan guru dalam memberikan umpan balik konstruktif juga berperan penting dengan arahan yang jelas dan umpan balik yang membantu siswa memahami teknik yang benar, sehingga mengurangi kebingungan saat berlatih. Meskipun ada peningkatan signifikan, beberapa siswa masih memerlukan perhatian lebih untuk mengatasi kesulitan dalam menguasai *dribbling*. Oleh karena itu, analisis lebih lanjut terhadap siswa perlu dilakukan untuk memberikan intervensi yang tepat agar semua siswa mencapai kemampuan yang diharapkan.

Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi efektivitas pendekatan bermain dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar *dribbling* pada siswa kelas XII di SMA Negeri 8 Makassar. Melalui Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi pembelajaran olahraga di sekolah serta menjadi referensi bagi guru untuk menerapkan metode pembelajaran yang lebih menarik dan efektif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Menurut Arikunto (2021), PTK merupakan tindakan yang dilakukan secara sengaja di kelas untuk mengatasi permasalahan yang muncul selama proses pembelajaran. Fokus utama penelitian ini adalah pada permasalahan yang terjadi antara siswa dan guru dalam konteks pembelajaran. Syaifudin (2021) menekankan bahwa PTK bertujuan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran.

Penelitian ini melibatkan tiga tahap : pra-siklus, siklus I dan siklus II, serta penyusunan laporan akhir dengan partisipasi 30 siswa. Kelas ini dipilih karena adanya kelemahan signifikan dalam proses pembelajaran yang dialami oleh guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) serta siswa kelas XII.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi beberapa langkah. Pada siklus I, kegiatan pembelajaran direncanakan dengan pendekatan bermain, termasuk penyusunan rencana pembelajaran yang berfokus pada permainan yang menekankan teknik *dribbling*. Pembelajaran dilakukan selama 4 pertemuan, di mana siswa dilatih teknik dasar *dribbling* melalui aktivitas seperti permainan *dribbling* dalam kelompok kecil dan kompetensi mini. Observasi dilakukan selama pembelajaran untuk memantau perkembangan keterampilan *dribbling* siswa serta tingkat partisipasi dan keterampilan mereka. Data dari observasi dan hasil tes keterampilan *dribbling* dikumpulkan untuk mengevaluasi efektivitas metode yang digunakan.

Pada siklus II, perencanaan diperbaiki berdasarkan hasil refleksi dari siklus pertama. Siklus kedua ini diterapkan dengan pendekatan yang lebih variatif dan mempertimbangkan umpan balik dari siklus pertama. Pelaksanaan, observasi dan refleksi dilakukan kembali pada siklus ini untuk mengoptimalkan hasil pembelajaran.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berikut ini adalah tabel hasil penelitian yang diadaptasi dari penelitian tentang Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar *Dribbling* Sepak Bola Melalui Pendekatan Bermain di Kelas XII SMA Negeri 8 Makassar :

Siklus	Rata-rata Nilai <i>Dribbling</i> Sebelum Tindakan	Rata-rata Nilai <i>Dribbling</i> Setelah Tindakan	Kategori Peningkatan
Pra-siklus	60%	-	Cukup
Siklus I	60%	75%	Baik
Siklus II	75%	85%	Sangat baik

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kemampuan teknik dasar *dribbling* siswa setelah diterapkan pendekatan berbasis permainan.

Pada siklus I, rata-rata nilai *dribbling* siswa sebelum tindakan adalah 60%. Setelah pendekatan bermain diterapkan, nilai rata-rata meningkat menjadi 75%, menunjukkan bahwa sekitar 50% siswa mengalami peningkatan keterampilan *dribbling*.

Pada siklus II, dengan perbaikan dan penerapan variasi permainan yang lebih kompleks, rata-rata nilai siswa meningkat lagi menjadi 85%. Berdasarkan hasil observasi, 70% siswa menunjukkan peningkatan signifikan dalam teknik *dribbling* dan kecepatan penguasaan bola.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan bermain dalam latihan *dribbling* memberikan peningkatan signifikan dalam keterampilan siswa. Pada siklus pertama, rata-rata nilai *dribbling* meningkat dari hasil 60% menjadi 75% menunjukkan bahwa siswa mulai lebih menguasai teknik *dribbling*. Pada siklus kedua, nilai meningkat lebih jauh menjadi 85%, menandakan bahwa dengan variasi dan tantangan yang ditambahkan dalam latihan, siswa mampu meningkatkan teknik dan kecepatan penguasaan bola.

Pendekatan bermain terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan siswa. Pada siklus pertama, walaupun terjadi peningkatan, beberapa siswa masih merasa kesulitan dengan teknik *dribbling* yang diajarkan secara konvensional. Namun, setelah elemen permainan diperkenalkan, antusiasme dan motivasi siswa meningkat, membuat mereka lebih bersemangat untuk berlatih. Melalui permainan, mereka dapat mempelajari situasi pertandingan dan berlatih *dribbling* dalam kondisi yang realistis.

Salah satu temuan utama dari penelitian ini adalah peningkatan motivasi dan keterlibatan siswa. Dengan latihan yang menyenangkan, siswa merasa lebih nyaman dan percaya diri. Berdasarkan wawancara, siswa mengaku lebih menikmati proses pembelajaran, yang turut mendorong peningkatan hasil. Motivasi intrinsik yang dihasilkan dari permainan membuat mereka lebih berkomitmen dalam latihan.

Pendekatan bermain juga meningkatkan kerja sama dan komunikasi antar siswa. Dalam kelompok kecil, mereka saling membantu dan belajar dari satu sama lain. Observasi menunjukkan bahwa siswa yang lebih mahir dalam *dribbling* memberikan bantuan kepada teman-temannya, menciptakan lingkungan belajar yang positif. Hal ini penting dalam sepak

bola, di mana kerja sama antar pemain sangat menentukan keberhasilan tim.

Walaupun penelitian menunjukkan hasil positif, terhadap tantangan terkait perbedaan kemampuan antar siswa. Untuk mengatasi hal ini, guru diharapkan dapat melakukan penilaian awal untuk mengelompokkan siswa sesuai keterampilan mereka, sehingga latihan dapat disesuaikan dengan kebutuhan setiap kelompok.

Hasil penelitian ini, memiliki implikasi penting bagi praktik pendidikan olahraga di sekolah. Pendekatan bermain dapat diterapkan dalam kurikulum pelatihan untuk berbagai cabang olahraga, tidak hanya sepak bola. Metode ini dapat membantu mengembangkan keterampilan dasar siswa sambil menjaga semangat dan minat mereka dalam berolahraga.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian tentang peningkatan kemampuan teknik dasar *dribbling* sepak bola melalui pendekatan bermain di kelas XII SMA Negeri 8 Makassar, dapat disimpulkan bahwa penerapan pendekatan bermain secara signifikan meningkatkan kemampuan teknik dasar *dribbling* siswa. Peningkatan ini terlihat dari kenaikan skor rata-rata keterampilan *dribbling* siswa, yang awalnya berada di kategori cukup (60%), naik menjadi baik (75%) pada siklus pertama dan mencapai sangat baik (85%) pada siklus kedua.

Dengan demikian, pendekatan bermain dapat diusulkan sebagai metode alternatif yang efektif dalam pembelajaran olahraga, khususnya dalam mengembangkan keterampilan dasar sepak bola seperti *dribbling*. Guru PJOK dapat mengadaptasi metode ini untuk meningkatkan hasil belajar siswa secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2021). *Dasar-dasar evaluasi pendidikan edisi 3*. Bumi Aksara.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.
- Cox, R. H. (2012). *Sport Psychology: Concepts and Applications*. McGraw-Hill.
- Gill, D. L., Williams, L., & Reifsteck, E. J. (2017). *Psychological Dynamics of Sport and Exercise*. Human Kinetics.
- Roberts, G. C., & Treasure, D. C. (2012). *Advances in Motivation in Sport and Exercise*. Human Kinetics.
- Tarigan. (2013). *Membaca Sebagai Suatu Keterampilan Berbahasa*. Bandung. Penerbit Angkasa.