



Penerapan Metode Latihan Kolaboratif untuk Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola Siswa Kelas IX di SMP Negeri 1 Makassar

Nandar¹, Bustang², Dedy Putra³

¹ PKO Universitas Negeri Makassar

Email: nandaredy120299@gmail.com

² IKOR, Universitas Negeri Makassar

Email: b.bustang@unm.ac.id

³ SMP Negeri 1 Makassar

Email: dedyspd23@guru.smp.belajar.id

Artikel info

Received; 02-03-2025

Revised; 03-04-2025

Accepted; 04-05-2025

Published; 25-05-2025

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan metode latihan kolaboratif dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar sepak bola siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Makassar. Dalam konteks pendidikan jasmani, sepak bola tidak hanya berfungsi sebagai olahraga, tetapi juga sebagai sarana untuk mengembangkan keterampilan sosial, kerja sama, dan disiplin. Metode latihan kolaboratif dipilih karena dapat meningkatkan partisipasi aktif siswa dalam proses pembelajaran serta mendorong interaksi positif di antara mereka. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK), yang dilaksanakan dalam dua siklus, dengan masing-masing siklus melalui tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode latihan kolaboratif berhasil meningkatkan keterampilan teknik dasar sepak bola siswa, yang tercermin dari peningkatan kemampuan mereka dalam menggiring bola, menendang bola, dan mengoper bola. Pada siklus pertama, nilai rata-rata keterampilan menggiring bola siswa sebelum diterapkannya tindakan adalah 60, dan setelah tindakan meningkat menjadi 75. Pada siklus kedua, nilai rata-rata meningkat lagi menjadi 85. Selain itu, peningkatan motivasi dan kerja sama di antara siswa juga sangat terlihat. Selama pelaksanaan, siswa menunjukkan antusiasme yang lebih tinggi dan berpartisipasi lebih aktif dalam setiap sesi latihan.

Kata Kunci: Metode Latihan Kolaboratif, Teknik Dasar Sepak Bola, Penelitian Tindakan Kelas, Siswa Kelas IX, Motivasi.

artikel global jurnal sport innovation research dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0



PENDAHULUAN

Pendidikan olahraga di sekolah memegang peranan yang sangat penting dalam mengembangkan keterampilan fisik dan sosial siswa. Melalui pendidikan olahraga, siswa tidak hanya diajarkan tentang teknik dan taktik dalam berbagai cabang olahraga, tetapi juga dibekali dengan kemampuan sosial seperti kerjasama, komunikasi, dan sportivitas. Salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia adalah sepak bola, yang tidak hanya sekadar permainan, tetapi juga menjadi sarana untuk membangun karakter dan keterampilan sosial siswa. Meski begitu, dalam pembelajaran teknik dasar sepak bola, siswa sering menghadapi tantangan yang cukup besar, terutama dalam menguasai keterampilan dasar seperti menggiring bola, menendang, dan mengoper bola.

Keterampilan dasar seperti menggiring bola, menendang, dan mengoper bola sering kali menjadi tantangan utama bagi siswa, terutama di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP). Pada usia ini, siswa berada dalam tahap perkembangan fisik dan emosional yang sangat penting, di mana mereka mulai membentuk identitas diri dan kemampuan sosial. Menguasai keterampilan dasar sepak bola adalah fondasi yang diperlukan untuk dapat bermain dengan baik dan berpartisipasi dalam permainan tim. Jika keterampilan dasar ini tidak dikuasai dengan baik, siswa akan mengalami kesulitan dalam bermain sepak bola dan bahkan mungkin kehilangan minat terhadap olahraga tersebut. Oleh karena itu, sangat penting untuk menemukan metode pembelajaran yang efektif guna membantu siswa mengatasi tantangan ini.

Salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah metode latihan kolaboratif. Metode ini melibatkan kerja sama antara siswa dalam kelompok dengan tujuan untuk saling membantu mencapai tujuan latihan bersama. Dalam konteks sepak bola, latihan kolaboratif memungkinkan siswa untuk belajar satu sama lain, berbagi pengalaman, dan memberikan umpan balik yang konstruktif. Dengan bekerja sama dalam kelompok kecil, siswa dapat meningkatkan keterampilan dasar mereka sambil membangun hubungan sosial yang positif dengan teman-teman sekelas. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pendekatan kolaboratif dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran (Budiman et al., 2023).

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi sejauh mana penerapan metode latihan kolaboratif dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar sepak bola siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Makassar. Selain itu, penelitian ini juga ingin menganalisis pengaruh metode latihan kolaboratif terhadap motivasi dan kerja sama siswa dalam pembelajaran olahraga. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus, masing-masing dengan tahapan perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Diharapkan penelitian ini dapat menghasilkan data yang valid mengenai peningkatan keterampilan teknik dasar sepak bola serta dampaknya terhadap motivasi dan kerja sama siswa.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru bagi pendidik mengenai efektivitas metode latihan kolaboratif dalam konteks pendidikan jasmani. Dengan pemahaman yang lebih baik mengenai bagaimana metode ini dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar sepak bola, pendidik dapat merancang program pembelajaran yang lebih efektif dan menarik bagi siswa. Penelitian ini juga dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kurikulum pendidikan jasmani di sekolah-sekolah dengan memasukkan elemen kolaboratif sebagai bagian integral dari proses pembelajaran.

METODE

Penelitian ini mengadopsi desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang terdiri dari dua siklus, dengan setiap siklus melibatkan empat tahapan: perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Makassar pada siswa kelas IX yang berjumlah 30 orang. PTK dipilih karena metode ini memungkinkan peneliti untuk melakukan perbaikan langsung dalam proses pembelajaran melalui siklus berulang, sehingga hasil yang diperoleh lebih optimal dan lebih sesuai dengan kebutuhan siswa.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IX SMP Negeri 1 Makassar yang terdiri dari 30 orang, dengan perbandingan 15 siswa laki-laki dan 15 siswa perempuan. Pemilihan siswa kelas IX sebagai subjek penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa mereka berada dalam tahap perkembangan fisik dan sosial yang krusial, di mana mereka mulai membentuk identitas diri dan keterampilan sosial. Selain itu, siswa kelas IX juga sering terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler, termasuk sepak bola, menjadikan mereka kelompok yang tepat untuk menjadi responden dalam penelitian ini.

Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini, beberapa instrumen digunakan untuk mengumpulkan data yang diperlukan, antara lain:

1. Lembar Observasi: Digunakan untuk menilai keterampilan teknik dasar sepak bola siswa, termasuk kemampuan menggiring bola, menendang bola, dan mengoper bola. Observasi dilakukan oleh peneliti dan guru olahraga selama proses latihan kolaboratif berlangsung.
2. Wawancara: Dilakukan dengan siswa dan guru olahraga untuk mengeksplorasi motivasi dan kerja sama selama latihan. Wawancara bertujuan untuk menggali lebih dalam mengenai pengalaman siswa selama proses pembelajaran serta dampak metode latihan kolaboratif terhadap motivasi mereka.
3. Dokumentasi: Foto dan video digunakan untuk mendokumentasikan perkembangan keterampilan siswa. Dokumentasi ini penting sebagai bukti visual untuk menunjukkan kemajuan yang dicapai oleh siswa dalam keterampilan teknik dasar sepak bola.

Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus yang terdiri dari empat tahapan utama sebagai berikut:

1. Perencanaan: Pada tahap ini, peneliti merancang rencana latihan yang berfokus pada teknik dasar sepak bola, serta menentukan pembagian kelompok. Rencana latihan dirancang untuk menyesuaikan dengan karakteristik siswa dan memastikan kegiatan latihan mendukung pengembangan keterampilan teknik dasar sepak bola.
2. Pelaksanaan: Pada tahap pelaksanaan, latihan dilakukan dengan menggunakan metode latihan kolaboratif. Siswa dibagi dalam kelompok kecil, di mana mereka saling bekerja sama untuk meningkatkan keterampilan mereka. Dalam kelompok tersebut, siswa dapat saling membantu dan memberikan umpan balik untuk meningkatkan keterampilan masing-masing.
3. Observasi: Selama pelaksanaan tindakan, peneliti melakukan observasi langsung terhadap perkembangan keterampilan siswa selama latihan. Observasi ini bertujuan untuk menilai sejauh mana siswa dapat menerapkan teknik dasar sepak bola yang telah diajarkan.
4. Refleksi: Setelah setiap siklus selesai, peneliti melakukan refleksi untuk mengevaluasi hasil dari tindakan yang dilakukan dan merencanakan perbaikan untuk siklus berikutnya. Refleksi ini melibatkan analisis terhadap data observasi dan wawancara, serta diskusi dengan guru olahraga mengenai kemajuan siswa selama latihan.

Tabel 1: Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

| Siklus | Kegiatan | Waktu |
|--------|------------------------|----------|
| I | Perencanaan | 1 minggu |
| | Pelaksanaan Tindakan I | 2 minggu |
| | Observasi | 1 minggu |

| Siklus | Kegiatan | Waktu |
|--------|-------------------------|----------|
| | Refleksi | 1 minggu |
| II | Perencanaan | 1 minggu |
| | Pelaksanaan Tindakan II | 2 minggu |
| | Observasi | 1 minggu |
| | Refleksi | 1 minggu |

Tabel 2: Instrumen Penelitian

| Instrumen | Deskripsi |
|------------------|---|
| Lembar Observasi | Digunakan untuk menilai keterampilan teknik dasar sepak bola (menggiring, menendang, mengoper). |
| Wawancara | Menggali informasi tentang motivasi dan kerja sama selama latihan dari siswa dan guru olahraga. |
| Dokumentasi | Foto dan video untuk mendokumentasikan perkembangan keterampilan siswa selama latihan. |

Dengan menggunakan desain penelitian yang terstruktur ini, diharapkan penelitian dapat memberikan pemahaman yang jelas mengenai efektivitas metode latihan kolaboratif dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar sepak bola serta dampaknya terhadap motivasi dan kerja sama siswa di SMP Negeri 1 Makassar. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pendidik dalam merancang program pembelajaran olahraga yang lebih efektif dan menarik di masa depan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Siklus I

Pada siklus pertama, penerapan metode latihan kolaboratif terlihat pada pembagian kelompok untuk melatih teknik dasar sepak bola. Setiap kelompok terdiri dari 5 hingga 6 siswa, dan setiap siswa bertanggung jawab untuk melatih rekan satu kelompok lainnya. Metode ini dirancang untuk menciptakan atmosfer belajar yang mendukung interaksi dan kolaborasi antar siswa. Hasil observasi menunjukkan bahwa sekitar 60% siswa mengalami peningkatan keterampilan dalam teknik dasar sepak bola, terutama dalam menggiring dan menendang bola. Meskipun demikian, motivasi siswa untuk berpartisipasi aktif dalam latihan masih tergolong rendah pada awal siklus. Banyak siswa yang terlihat kurang percaya diri dan kurang antusias dalam mengikuti latihan.

Tabel 1: Hasil Observasi Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola - Siklus I

| Keterampilan | Jumlah Siswa yang Meningkatkan (%) | Keterangan |
|---------------------|---|--|
| Menggiring Bola | 60% | Peningkatan signifikan terjadi |
| Menendang Bola | 55% | Meningkat, namun masih membutuhkan perbaikan |
| Mengoper Bola | 50% | Belum sepenuhnya berkembang |

Dari tabel tersebut, dapat dilihat bahwa keterampilan menggiring bola mengalami peningkatan yang paling signifikan, diikuti oleh menendang bola dan mengoper bola. Namun, meskipun ada kemajuan, masih banyak siswa yang membutuhkan dukungan lebih lanjut untuk mengembangkan keterampilan mereka secara optimal. Hal ini menjadi perhatian utama untuk dilakukan perbaikan pada siklus berikutnya.

Siklus II

Pada siklus kedua, peneliti melakukan perbaikan berdasarkan hasil refleksi dari siklus pertama. Salah satu perubahan utama adalah dengan memberikan latihan yang lebih terstruktur dan memberikan motivasi tambahan melalui penghargaan kepada kelompok yang berhasil mencapai tujuan latihan. Penghargaan ini diberikan dalam bentuk pujian atau pengakuan di depan kelas, dengan tujuan untuk meningkatkan semangat siswa. Selain itu, variasi latihan ditambahkan untuk menjaga agar minat siswa tetap tinggi. Latihan-latihan baru ini dirancang untuk menjadi lebih menantang dan menarik bagi siswa.

Hasilnya, 85% siswa menunjukkan peningkatan keterampilan yang signifikan setelah penerapan metode latihan kolaboratif pada siklus kedua. Motivasi siswa juga meningkat, yang terlihat dari antusiasme mereka dalam berlatih serta semakin baiknya kerja sama dalam kelompok. Siswa tampak lebih bersemangat dan lebih aktif berpartisipasi dalam setiap sesi latihan.

Tabel 2: Hasil Observasi Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola - Siklus II

| Keterampilan | Jumlah Siswa yang Meningkatkan (%) | Keterangan |
|---------------------|---|--------------------------------|
| Menggiring Bola | 85% | Peningkatan signifikan terjadi |
| Menendang Bola | 80% | Meningkat pesat |
| Mengoper Bola | 75% | Meningkat cukup signifikan |

Dari tabel tersebut, terlihat bahwa semua aspek keterampilan teknik dasar sepak bola mengalami peningkatan signifikan pada siklus kedua jika dibandingkan dengan siklus pertama. Peningkatan terbesar terjadi pada keterampilan menggiring bola, diikuti oleh menendang dan mengoper bola. Hal

ini menunjukkan bahwa metode latihan kolaboratif terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar sepak bola.

Motivasi dan Kerja Sama

Penerapan metode latihan kolaboratif tidak hanya meningkatkan keterampilan teknik dasar sepak bola siswa, tetapi juga berdampak positif terhadap motivasi dan kerja sama mereka. Pada siklus kedua, lebih banyak siswa yang aktif berpartisipasi dalam latihan dan saling membantu satu sama lain. Interaksi antaranggota kelompok menjadi lebih intensif, dengan siswa saling memberikan umpan balik dan dukungan selama proses latihan.

Pengamatan selama pelaksanaan menunjukkan bahwa suasana belajar menjadi lebih positif dan menyenangkan. Siswa tidak hanya fokus pada penguasaan teknik, tetapi juga menikmati proses belajar bersama teman-teman mereka. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pembelajaran berbasis kolaboratif dapat meningkatkan motivasi intrinsik siswa (Budiman et al., 2023). Dengan meningkatnya motivasi dan kerja sama di antara siswa, diharapkan hasil belajar dalam olahraga dapat terus ditingkatkan ke depannya.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan metode latihan kolaboratif sangat efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar sepak bola serta memfasilitasi perkembangan sosial siswa melalui kerja sama tim. Penelitian lebih lanjut dapat mengeksplorasi bagaimana metode ini dapat diterapkan dalam cabang olahraga lainnya atau dalam setting pendidikan yang berbeda.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode latihan kolaboratif terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar sepak bola siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Makassar. Metode ini tidak hanya berfokus pada pengembangan keterampilan fisik siswa, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap motivasi dan kerja sama siswa dalam pembelajaran sepak bola. Peningkatan keterampilan teknik dasar yang terjadi pada siswa mencakup kemampuan menggiring bola, menendang, dan mengoper bola. Hasil observasi menunjukkan bahwa pada siklus pertama, sekitar 60% siswa mengalami peningkatan dalam keterampilan tersebut, dan angka ini meningkat menjadi 85% pada siklus kedua. Selain itu, motivasi siswa juga mengalami peningkatan signifikan, tercermin dari antusiasme dan partisipasi aktif mereka selama sesi latihan. Pemberian penghargaan kepada kelompok yang berhasil mencapai tujuan latihan juga berperan dalam meningkatkan semangat siswa.

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar guru olahraga di SMP Negeri 1 Makassar terus mengembangkan dan mengimplementasikan metode latihan kolaboratif dalam pembelajaran olahraga. Dengan melibatkan siswa secara aktif dalam proses pembelajaran dan menciptakan atmosfer yang mendukung kerja sama, guru dapat membantu siswa tidak hanya meningkatkan keterampilan teknik dasar mereka tetapi juga mengembangkan karakter yang baik melalui olahraga. Peningkatan kerja sama antar siswa selama latihan menunjukkan pentingnya komunikasi dan koordinasi dalam olahraga tim seperti sepak bola. Oleh karena itu, penerapan metode latihan kolaboratif dapat menjadi strategi yang efektif untuk menghasilkan generasi muda yang tidak hanya terampil secara fisik tetapi juga memiliki kemampuan sosial yang baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Makassar yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian di sekolah tersebut.
2. Guru olahraga SMP Negeri 1 Makassar yang telah memberikan dukungan penuh terhadap pelaksanaan penelitian ini.
3. Siswa kelas IX yang telah berpartisipasi secara aktif dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiman, A., & Kusmantara, H. (2023). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Terhadap Keterampilan Sosial Siswa Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(2), 123-135.
- Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (2024). *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* by Institut Penelitian Matematika, Komputer, Keperawatan, Pendidikan dan Ekonomi (IPM2KPE).
- Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (2024). *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)* is a peer-reviewed journal published by Departemen Pendidikan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Rachmat Irianto, Dwi Cahyo Kartiko. (2024). Profil Atlet Sepakbola Rachmat Irianto Dalam Proses Pencapaian Prestasi. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 12(1).
- Rahimaji, L., & Mardiana, I. (2020). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Teams Games Tournament untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa dalam Permainan Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 123-135.
- Setiawati, R., Frimananda, G. R., Hasanah, U., Dian, A. D. S., Fitriyati, N., & Mulyana, A. (2024). Membangun Keterampilan Sosial: Peran Olahraga Jasmani dalam Perkembangan Sosial Anak Sekolah Dasar. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 2728-2740.
- Sormin, E. G., Nabila, F., Intan Reni, M., Simatupang, T. A. R., & Siddik, F. (2024). Pengaruh Pendidikan Olahraga SD bagi Perkembangan Mental dan Fisik. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 1(8), 3558-3564.
- Sukadiyanto. (2021). Peranan Pendidikan Olahraga Dalam Meningkatkan Pembelajaran dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(2), 23450-23459.
- Sukron Ma'mun. (2024). Pengaruh Latihan Kolaboratif terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola Siswa. *Jurnal Olahraga Nusantara*, 3(1), 15-25.
- Yoda, F., & Anindito, F. (2020). Pentingnya Pendidikan Jasmani Dalam Membantu Perkembangan Fisik Dan Sosial-Emosional Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1), 171-180.