



Upaya Meningkatkan Keterampilan Dribbling Sepak Bola Dengan Metode Sirkuit Melalui Posskillkidd Pada Siswa Kelas V SD Kumala Makassar

Izmuh Shadiq Anwar¹, Muhammad Ishak², Aidil Mehdi Fiqhiya³

Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar

Jl. Mustafa daeng bunga, Perumahan Villa Mandiri Blok. D No. 20, Gowa 92118

¹izmushadiq2002@gmail.com, ²m.ishak@unm.ac.id, ³aidil.mehdifiqhiya@gmail.com

Abstrak

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana penerapan pendekatan permainan yang tepat dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola pada siswa kelas V SD Kumala Makassar. Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus. Subjek penelitian sebanyak 20 siswa yang terdiri dari 11 siswa perempuan dan 9 siswa laki-laki. Sumber data dalam penelitian ini adalah guru dan siswa. Metode pengumpulan data observasi dan evaluasi keterampilan menggiring bola pada siswa kelas V. Evaluasi keterampilan menggiring bola Analisis data menggunakan metode deskriptif yang didasarkan pada analisis kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dari siklus sebelumnya ke siklus I dan dari siklus I ke siklus II. Pada siklus I hasil belajar menggiring bola sebesar 72,72% atau 13 dari 20 siswa yang memenuhi kriteria masuk. Pada siklus II pembelajaran menggiring bola juga mengalami peningkatan pada pembelajaran sepak bola. Pada pembelajaran sepak bola jumlah siswa yang memenuhi kriteria kelulusan juga meningkat menjadi 84,82% yaitu sebanyak 18 siswa yang memenuhi kriteria kelulusan dan 2 siswa yang tidak tuntas. Kesimpulan dari penelitian ini adalah penggunaan teknik sirkuit melalui pembelajaran keterampilan dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola pada pembelajaran sepak bola siswa kelas V SD Kumala Makassar

Kata Kunci: *Ketrampilan Dribbling Bola, Sepak Bola*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari program pendidikan kesehatan. Tentu saja, pendidikan jasmani bukan hanya sekadar hiasan atau dekorasi dalam kurikulum sekolah untuk dilakukan anak-anak, tetapi pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari pendidikan. Melalui pendidikan jasmani yang terarah, anak-anak mengembangkan keterampilan yang berguna untuk mengisi waktu luang, berpartisipasi dalam kegiatan yang memberi kehidupan, dan berpartisipasi dalam aktivitas fisik dan kesehatan mental.

Di antara sekian banyak olahraga, sepak bola merupakan salah satu olahraga yang paling populer. Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang paling digemari karena sepak bola merupakan olahraga yang memberikan banyak dampak pada tubuh dan banyak perubahan dalam menyerang maupun bertahan. Sepak bola merupakan olahraga yang dimainkan di lapangan rumput yang datar dan persegi dengan tata letak yang persegi. Sepak bola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua beregu, masing-masing beregu memiliki sebelas pemain. Setiap beregu memiliki sebelas pemain, dan tujuannya adalah untuk mencetak poin sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Lebih lanjut menurut (Ramadhansyah & Putri, 2021) menggiring bola sebenarnya adalah mendorong bola atau bola, jadi

bagian kaki yang digunakan untuk menggiring bola sama dengan bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola, yakni bagian luar kaki.

Pembelajaran dengan metode *circuit training* melalui poskillkide dalam permainan sepak bola merupakan salah satu jenis pembelajaran yang menggabungkan teknik-teknik seperti teknik menggiring bola dalam satu permainan yang sama atau pembelajaran teknik-teknik olahraga yang dikumpulkan dengan gaya permainan poskill. Dengan menggunakan teknik ini, siswa akan mempelajari teknik menggiring bola dengan gaya permainan yang menyenangkan. Melalui permainan, anak-anak dapat mengembangkan kemampuan fisik, mental, emosional, intelektual, dan sosial anak-anak seusianya. Naluri bermain dalam diri mereka tidak dapat dibendung. Bermain merupakan kebutuhan yang tidak berbeda dengan kebutuhan dasar lainnya, dan sebagian besar waktu anak dihabiskan untuk bermain. Oleh karena itu, peneliti berharap anak-anak dapat bermain dan belajar secara bersamaan melalui permainan dan belajar melalui permainan. Menurut (Kusuma, 2017) latihan sirkuit meliputi latihan untuk kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan, keluwesan, keseimbangan dan daya tahan kardiovaskular.

Metode *circuit training* melalui poskillkid merupakan salah satu cara mengajarkan anak SD menggiring bola karena metode ini memungkinkan anak untuk mengeksplorasi keterampilan menggiring bola. Metode ini diharapkan dapat mengoptimalkan pembelajaran menggiring bola sehingga siswa dapat menggiring bola dengan lebih baik. Dengan cara ini, anak diberi kesempatan untuk meningkatkan kemampuannya guna mencapai tujuan pendidikan yang telah ditetapkan. (Ramadhansyah & Putri, 2021). Latihan sirkuit merupakan metode latihan yang dirancang dengan pola latihan yang dilakukan di area terbuka atau tertutup, dengan 6 stasiun dan durasi untuk setiap stasiun. Setiap stasiun hanya membutuhkan waktu 30 detik, dengan 12 kali pengulangan, satu menit untuk menyelesaikan latihan. 12 kali, satu menit istirahat untuk setiap peserta sebelum melanjutkan ke pos berikutnya. Istirahat selama satu menit sebelum membaca yang berikutnya, untuk menyelesaikan latihan ini perlu melakukannya selama 2 set (Ardiansyah & Kartiko, 2021)

Berdasarkan hasil observasi pertama pada guru penjas kes SD Kumala Makassar menemukan bahwa pembelajaran menggiring bola belum menunjukkan hasil yang diharapkan. Hal ini ditunjukkan dengan capaian hasil pembelajaran yang masih dibawah standar KKM yang ditetapkan di sekolah yaitu sebanyak 75. Dari 20 siswa kelas V terdapat 9 siswa laki-laki dan 11 siswa perempuan dan yang hanya memperoleh ketuntasan 48,81% yaitu 9 siswa memperoleh hasil sangat baik. Hal ini disebabkan karena masih banyak siswa yang kurang mampu dalam memukul bola terutama siswa perempuan yang terkadang tidak menendang bola tetapi hanya menendang saja tanpa memperdulikan hasil pukulan bola. Dalam pembelajaran sepakbola selalu saja ada siswa yang tenaganya rendah dan ada siswa yang aktivitasnya baik dan seimbang.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan jenis penelitian yakni penelitian tindakan kelas (PTK) Menurut (Uno & Lamtenggo, 2014) Penelitian tindakan kelas merupakan penelitian yang dilakukan di dalam kelas dan difokuskan pada refleksi guna meningkatkan proses dan motivasi belajar, yang tujuan utamanya adalah untuk memperbaiki metode pengajaran dan meningkatkan motivasi belajar siswa. Penelitian tindakan kelas merupakan salah satu jenis penelitian yang dilakukan guru untuk memecahkan masalah yang terjadi di dalam kelas guna memperbaiki dan meningkatkan efektivitas serta kualitas pembelajaran di dalam kelas. Fokus penelitian yaitu Fokus proses, yakni memperhatikan bagaimana kegiatan guru dan kegiatan siswa dalam proses pembelajaran PJOK melalui metode *circuit training* melalui poskillkid di kelas V UPT SPF SD Kumala Makassar. Peningkatan motivasi belajar siswa pada pembelajaran penjas setelah menerapkan metode *circuit training* melalui poskillkid. Adapun subjek penelitian ini adalah siswa kelas V UPT SPF SD Kumala Makassar jumlah siswa 20 orang yang terdiri dari 9 siswa laki-laki dan 11 siswi perempuan. Sasaran utama untuk meningkatkan motivasi belajar siswa pada mata pelajaran PJOK penerapan metode *circuit training* melalui poskillkid di kelas V UPT SPF SD Kumala Makassar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL PENGAMATAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode *circuit training* melalui *poskillkid* pada pembelajaran menggiring bola di kelas V SD Kumala Makassar memberikan dampak positif yang signifikan. Terdapat peningkatan yang jelas pada keterampilan menggiring bola siswa dari siklus ke siklus.

Siklus I: Persentase siswa yang mencapai kriteria ketuntasan pada siklus I adalah 72,72%. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan yang cukup baik dibandingkan dengan kondisi awal.

Siklus II: Pada siklus II, persentase siswa yang tuntas meningkat menjadi 84,82%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode *circuit training* melalui *poskillkid* efektif dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola siswa.

Selain peningkatan keterampilan teknis, penelitian ini juga mengungkap dampak positif metode *circuit training* terhadap motivasi belajar siswa dalam mata pelajaran Penjaskes. Terlihat peningkatan yang jelas pada tingkat keaktifan, minat, dan kedisiplinan siswa selama proses pembelajaran. Siswa menjadi lebih antusias dalam mengikuti kegiatan, menunjukkan minat yang lebih besar terhadap sepak bola, khususnya keterampilan menggiring bola, serta lebih disiplin dalam mengikuti instruksi guru dan aturan permainan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini secara konsisten mengkonfirmasi efektivitas metode *circuit training* yang dipadukan dengan pendekatan *poskillkid* dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola pada siswa. Temuan ini sejalan dengan berbagai studi sebelumnya yang telah menggarisbawahi keunggulan metode *circuit training* dalam mengembangkan berbagai aspek kebugaran fisik dan keterampilan motorik.

Salah satu keunggulan utama metode *circuit training* adalah kemampuannya untuk menghadirkan variasi latihan yang kaya dan terstruktur. Dengan merotasi siswa melalui berbagai stasiun latihan yang dirancang khusus, setiap aspek keterampilan menggiring bola dapat dilatih secara intensif dan berkelanjutan. Mulai dari kontrol bola yang presisi, kecepatan menggiring bola dalam ruang sempit, hingga kemampuan melakukan manuver cepat untuk melewati lawan, semua keterampilan ini dapat diasah secara optimal. Variasi latihan ini tidak hanya mencegah kebosanan, tetapi juga merangsang adaptasi neuromotor siswa, sehingga mereka mampu mengembangkan berbagai teknik menggiring bola yang lebih kompleks.

Desain *circuit training* yang menggabungkan periode latihan intens dengan interval istirahat yang singkat telah terbukti efektif dalam meningkatkan kinerja fisik dan keterampilan motorik. Intensitas latihan yang tinggi membantu meningkatkan daya tahan otot, kekuatan, dan kapasitas aerobik siswa, yang semuanya sangat penting dalam permainan sepak bola. Sementara itu, interval istirahat yang singkat memungkinkan siswa untuk pulih dengan cepat dan melanjutkan latihan dengan intensitas yang sama. Kombinasi antara intensitas dan interval ini tidak hanya meningkatkan kemampuan fisik siswa, tetapi juga meningkatkan toleransi mereka terhadap kelelahan, sehingga mereka dapat mempertahankan performa optimal selama pertandingan.

Metode *circuit training* melalui *poskillkid* tidak hanya berfokus pada pengembangan keterampilan teknis menggiring bola, tetapi juga secara simultan mengembangkan berbagai keterampilan motorik lainnya yang sangat penting dalam permainan sepak bola. Kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan kekuatan inti adalah beberapa contoh keterampilan yang dapat ditingkatkan melalui metode ini. Dengan mengembangkan keterampilan motorik yang komprehensif, siswa tidak hanya menjadi pemain yang lebih mahir dalam menggiring bola, tetapi juga menjadi pemain yang lebih lincah, cepat, dan kuat.

Pendekatan *poskillkid* yang diintegrasikan dalam metode *circuit training* memungkinkan siswa untuk belajar melalui gerakan. Dengan melakukan berbagai latihan yang mensimulasikan situasi permainan yang sebenarnya, siswa dapat mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana menerapkan keterampilan menggiring bola dalam konteks permainan. Hal ini membantu siswa untuk mengembangkan keterampilan berpikir kritis, mengambil keputusan yang cepat, dan beradaptasi dengan perubahan situasi yang terjadi dalam permainan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa metode *circuit training* yang dipadukan dengan pendekatan *poskillkid* merupakan pendekatan pembelajaran yang sangat efektif dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola pada siswa. Variasi latihan yang kaya, intensitas latihan yang terukur, dan fokus pada pengembangan keterampilan motorik yang komprehensif merupakan faktor kunci yang berkontribusi pada keberhasilan metode ini. Selain itu, peran guru sebagai fasilitator, motivasi siswa, dan dukungan lingkungan juga sangat penting dalam mendukung proses pembelajaran. Hasil penelitian ini memiliki implikasi yang luas bagi praktik pembelajaran olahraga, khususnya dalam konteks sepak bola. Metode *circuit training* melalui *poskillkid* dapat dijadikan sebagai model pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan kualitas pelatihan sepak bola pada berbagai tingkatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah, A. Y., & Kartiko, D. C. (2021). *Pengaruh Circuit Training pada Hasil Tendangan Shooting dalam Sepakbola* PENGARUH CIRCUIT TRAINING PADA HASIL TENDANGAN SHOOTING DALAM SEPAKBOLA (Studi pada SMA Negeri 3 Lamongan). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- Kusuma, L. S. W. (2017). *PENGARUH LATIHAN CIRCUIT TRAINING TERHADAP PENINGKATAN Vo2 max PEMAIN SEPAK BOLA EKACITA FC*. 4(2).
- Ramadhansyah, T. A., & Putri, W. M. (2021). *UPAYA MENINGKATKAN KETRAMPILAN DRIBBLING SEPAKBOLA DENGAN METODE SIRKUIT MELALUI POSSKILLKIDD PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 3 NANGSRI KEBAKKRAMAT*. <http://doi.org/>
- Uno, H. B., & Lamtenggo, N. (2014). *Menjadi Peneliti PTK yang Profesional*. Bumi Aksara.