



Upaya Meningkatkan Kemampuan *Dribbling* dalam Permainan Sepak Bola Melalui Latihan Lari Cepat 100 Meter

Tintin Susetyaningsih

SDN Baratan 01, Jember, Indonesia

Info Artikel

Riwayat Artikel:

Diterima 14 September 2022

Direvisi 17 September 2022

Revisi diterima 30 September 2022

Kata Kunci:

Dribbling, Lari Cepat, Permainan Sepak Bola.

Dribbling, Soccer Game, Sprint.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepak bola melalui latihan lari cepat 100 meter pada siswa putra kelas 5A dan 5B di SDN Baratan 01 Kecamatan Patrang tahun pelajaran 2021/2022. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas, dimana tindakan latihan lari 100 meter diberikan pada siswa untuk meningkatkan kemampuan mendribbling dalam permainan sepak bola. Penelitian dilakukan bertahap menurut alur siklus dalam PTK. Penelitian ini dibagi dalam dua siklus yang disesuaikan dengan jumlah jam tatap muka pada jam pelajaran olahraga dan kesehatan. Masing-masing siklus terdiri dari beberapa langkah, yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: a) rata-rata waktu yang dibutuhkan untuk melakukan tes lari 100 m pada siklus 1 adalah 12.45 detik. Sedangkan pada siklus 2 waktu rata-rata adalah 12.03. artinya siswa putra kelas 5A dan 5B makin baik kecepatan larinya, b) siklus 1 skor rata-rata 2.40 dilakukan tes tanpa latihan lari 100 meter terlebih dahulu, namun pada siklus 2 skor rata-rata meningkat menjadi 2.87 dimana tes dribbling dilakukan setelah siswa mengikuti latihan lari 100 meter. Sehingga kemampuan dribblingnya juga mengalami peningkatan.

ABSTRACT

This study aims to determine the improvement of dribbling skills in soccer games through 100 meter sprint training for male students in grades 5A and 5B at SDN Baratan 01, Patrang District, in the 2021/2022 school year. This study uses the Class Action Research method, where the 100 meter running exercise is given to students to improve their dribbling skills in soccer games. The research was carried out in stages according to the cycle path in the CAR. This study was divided into two cycles that were adjusted to the number of face-to-face hours in sports and health lessons. Each cycle consists of several steps, namely planning, action, observation, and reflection. The results showed that: a) the average time needed to do the 100 m run test in cycle 1 was 12.45 seconds. While in cycle 2 the average time is 12.03. it means that male students in grades 5A and 5B are getting better at running speed, b) cycle 1 the average score is 2.40, the test is carried out without a 100 meter running exercise first, but in cycle 2 the average score increases to 2.87 where the dribbling test is carried out after students take part in training run 100 meters. So that his dribbling ability has also increased.

This is an open access article under the [CC BY](#) license.



Penulis Koresponden:

Tintin Susetyaningsih
SDN Baratan 01
Jl. Slamet Riyadi 248 Jember Baratan Kec. Patrang Kab. Jember, Jawa Timur, Indonesia
tintin.s@gmail.com

How to Cite: Susetyaningsih, Tintin. (2022). Upaya Meningkatkan Kemampuan *Dribbling* dalam Permainan Sepak Bola melalui Latihan Lari Cepat 100 Meter. *Journal Progressive of Cognitive and Ability*, 1(2). 118-124. <https://doi.org/10.56855/jpr.v1i2.39>

PENDAHULUAN

Menurut UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab I Pasal 1 (ayat 1), pendidikan pada dasarnya merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara. Di dunia saat ini sedang marak wabah coronavirus yang dapat menyebabkan penyakit yang disebut covid-19.

Covid-19 yang terjadi di berbagai negara termasuk Indonesia berdampak pada berbagai bidang termasuk pendidikan. Saat ini dunia pendidikan sedang menghadapi permasalahan yang cukup kompleks. Serangan virus tersebut berdampak pada penyelenggaraan pembelajaran di semua jenjang pendidikan. Tentunya tidak ada banyak kendala pada jenjang perguruan tinggi dan sebagian sekolah menengah yang sudah terbiasa menerapkan pembelajaran online, namun tidak demikian dengan jenjang pendidikan dasar (sekolah dasar) yang bahkan tidak diperbolehkan membawa perangkat komunikasi (handphone) ke sekolah atau ke ruang kelas.

Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia mengeluarkan Surat Edaran Nomor 4 tahun 2020 tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran covid-19. Proses belajar dilaksanakan di rumah melalui pembelajaran daring/jarak jauh yang bertujuan untuk memutus mata rantai penyebaran covid-19. Pembelajaran daring merupakan pemanfaatan jaringan internet dalam proses pembelajaran. Pembelajaran daring membuat siswa memiliki keleluasaan waktu belajar, dapat belajar kapanpun dan dimanapun. Siswa dapat berinteraksi dengan guru menggunakan beberapa aplikasi seperti classroom, video conference, telepon atau live chat, zoom maupun melalui whatsapp group. Pembelajaran ini merupakan inovasi pendidikan untuk menjawab tantangan akan ketersediaan sumber belajar yang variatif.

Pandemi covid-19 yang terjadi di Indonesia sangat mempengaruhi kegiatan belajar mengajar di sekolah dasar, sehingga kegiatan belajar mengajar yang awalnya dilakukan dengan bertatap muka langsung di kelas harus beralih dengan pembelajaran secara daring atau jarak jauh. Hal ini tentu saja memberikan dampak pada pembelajaran

PJOK di UPTD SP SDN BARATAN 01 KECAMATAN PATRANG diantaranya pembelajaran PJOK yang tidak dapat terlaksana tatap muka, Hal ini berpengaruh dengan pola pikir guru PJOK dengan peserta didik dimana pembelajaran dialihkan dengan sistem daring. Permasalahan yang tampak adalah model pembelajaran yang menyesuaikan kebutuhan kondisi pada kuota internet peserta didik.

Pembelajaran daring PJOK ini juga merubah administrasi guru yang awalnya tatap muka disesuaikan dengan masa pandemi covid-19, disamping protokol kesehatan juga keselamatan dalam mengerjakan tugas berupa gerakan fisik. Permasalahan selanjutnya adalah piranti handphone peserta didik kebanyakan belum punya dan mengandalkan milik orangtua. Kerjasama guru PJOK dengan orangtua terhambat karena permasalahan pekerjaan sehingga tugas yang diberikan kepada peserta didik banyak yang tidak dikerjakan.

Jika ditinjau dari sejarahnya, atletik merupakan olahraga yang paling tua yang pernah dilakukan manusia. Bahkan bisa dikatakan sebagai ibu dari semua cabang olahraga. Justru bukan permainan sepak bola yang banyak digemari masyarakat terutama generasi muda. Karena selain dirinya sehat juga untuk meraih prestasi sehingga banyak mendatangkan nilai tambah jika menjadi atlet yang handal.

Dewasa ini masyarakat sudah semakin sadar akan manfaat dan kegunaan olahraga, baik bagi dirinya sendiri maupun bagi orang lain. Hal ini terbukti hampir setiap hari terlihat orang sedang melakukan aktivitas olahraga. Dari kenyataan tersebut terlihat bahwa olahraga merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia, untuk menjaga kondisi agar sehat perlu adanya kegiatan-kegiatan atau latihan-latihan yang terprogram, sehingga hasil yang diharapkan bisa tercapai. Apabila masyarakat dalam kondisi sehat dan gemar berolahraga, maka tidak mustahil pembangunan yang digalakkan sekarang akan segera selesai, serta kemungkinan besar bangsa Indonesia akan lebih berprestasi di bidang olahraga terutama di tingkat internasional.

Dalam cabang olahraga atletik, sebenarnya olah raga ini tidak terlalu banyak membutuhkan biaya, bisa dikata olahraga termurah dan paling banyak dilakukan dibandingkan cabang olah raga lainnya. Contohnya untuk lari cepat atau sprint, hanya dibutuhkan tenaga, niat dan kemauan, sedangkan biaya tidak butuh terlalu banyak bahkan tidak ada, di sisi lain atlet akan mendapatkan nilai tambah dari hasil yang diperoleh bagi pribadi maupun bangsanya.

Kenyataanya, olahraga di Indonesia khususnya atletik kurang digemari atau kurang memasyarakat, sehingga banyak masalah yang timbul pada PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia) untuk menjadikan atlit lari dalam hal ini lari cepat semakin sulit, sedang sarana dan prasarana banyak tersedia.

Dalam permainan sepak bola kemampuan fisik sangat diperlukan disamping sarana penunjang yang lengkap, porsi latihan yang terprogram serta kemauan yang keras dilengkapi adanya pelatih yang handal, akan menjadi kolaborasi yang baik untuk menciptakan pemain yang handal dan berprestasi. Dari segi tekhnik dan latihan yang rutin atlet tentu bisa meningkatkan kemampuan untuk lebih maju sehingga club-club yang ada di negeri ini banyak memunculkan pemain-pemain yang berbobot. Dengan latar belakang tersebut, pelari cepat akan bisa membantu mendribble bola sehingga atlet sepak

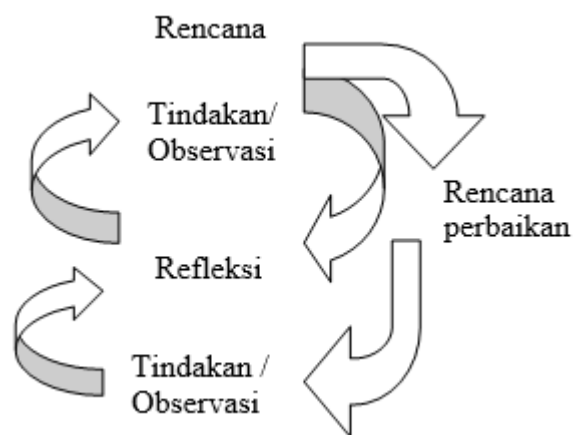
bola tidak melakukan kesalahan. Di samping itu juga ketepatan untuk mengambil start serta kecepatan dalam berlari sangat tepat untuk membawa bola dan mendribling dalam permainan sepak bola.

Untuk mengatasi kesulitan dalam lari cepat perlu adanya latihan-latihan, seperti stretching, pemanasan, dan teknik mengambil start. Sedangkan untuk sepak bola ialah bagaimana memberikan arah bola yang tepat serta cara mendribble bola yang baik pada atlet agar tidak merasa kesulitan dalam berlatih. Tentang persyaratan untuk menjadi atlet yang handal, Jonant berpendapat bahwa ia harus secepat peluru yang meluncur, yang mempunyai tenaga untuk bergerak cepat dalam mendribling bola. Makin banyak melakukan lari cepat, maka akan memberikan hasil dalam mendribling bola. Sejalan dengan pendapat di atas, Lahar juga mengemukakan pendapatnya bahwa penguasa tehnik adalah dasar utama untuk perkembangan prestasi individu dalam olah raga.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dengan latihan lari cepat yang berulang-ulang atau dengan kecepatan yang tinggi akan membantu tehnik penguasaan untuk melakukan dribling bola dalam permainan sepak bola.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas, dimana tindakan latihan lari 100 meter diberikan pada siswa untuk meningkatkan kemampuan mendribling dalam permainan sepak bola. Responden terdiri dari siswa Putra kelas 5A dan 5B SDN Baratan 01 Kecamatan Patrang Kabupaten Jember Tahun Pelajaran 2021/2022. Penelitian dilakukan bertahap menurut alur siklus dalam PTK, yang dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Penelitian Tindakan Kelas Model Hopkins

Pada penelitian ini terdiri dari dua siklus. Masing-masing siklus terdiri dari tiga kali pertemuan. Siklus pertama yaitu pemanasan, mengadakan pretes, PBM dengan menggunakan latihan lari cepat 100 meter, dan postes siklus kedua terdiri dari pemanasan, PBM dengan menggunakan latihan mendribling, dan postes/remidi.

Pelaksanaannya mengikuti alur sebagai berikut :

1. Perencanaan, meliputi penetapan materi pembelajaran olahraga dan penetapan alokasi waktu pelaksanaannya
2. Tindakan, meliputi seluruh proses belajar mengajar melalui praktek dengan kompetensi dasar "Melakukan teknik, strategi, dan taktik berbagai permainan dan

olahraga didasari konsep yang benar dan memiliki nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.”

3. Observasi, dilaksanakan bersamaan dengan proses pembelajaran meliputi aktifitas siswa, pengembangan materi dan hasil belajar siswa.
4. Refleksi, meliputi kegiatan analisis hasil pembelajaran dan sekaligus menyusuri rencana perbaikan pada siklus berikutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Proses analisis data sebagai hasil penelitian meliputi peningkatan aktivitas siswa dan pemunculan ketrampilan siswa, serta hasil prestasi belajarnya dalam memahami materi “Tendangan Ke Gawang”, disajikan dalam siklus berikut:

1. Siklus pertama

Dalam proses pembelajaran siklus I, pengenalan materi dilakukan dengan praktek di lapangan sekaligus teori Kemudian dilanjutkan dengan permainan sepakbola antar kelompok .perkelompok sebanyak 8 siswa dengan ukuran lapangan 20 x 30 dengan lari 100 meter . Hasil penelitian menunjukkan:

- a. siswa kurang banyak dapat kesempatan latihan
- b. permainan berlangsung lambat

Artinya, pengenalan materi perlu diperjelas dalam kelompok-kelompok siswa dan sebaiknya disampaikan oleh anggota kelompok, karena materi awal belum begitu dikuasai, akibatnya proses pembelajaran belum maksimal.

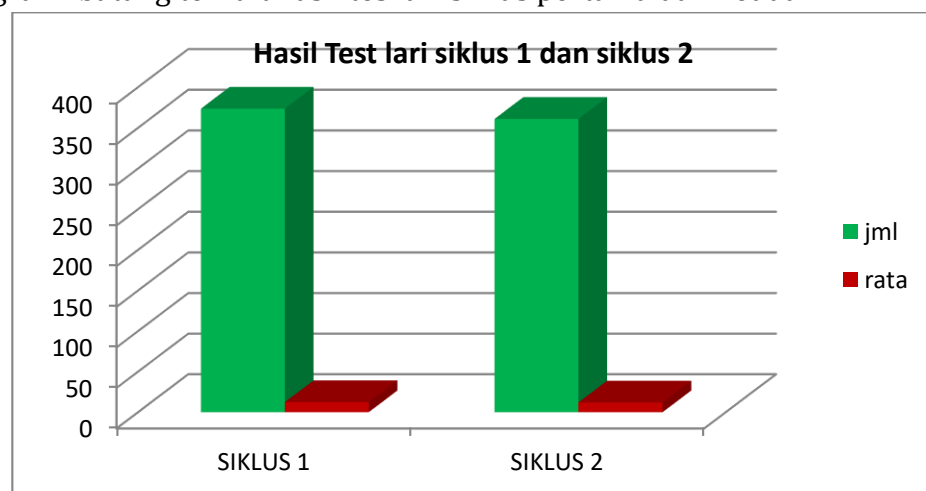
2. Siklus kedua

Memperjelas pengenalan materi pada siswa diintensifkan, kemudian diperbanyak praktek permainan 4 gawang hasil dari siklus ini sebagai berikut :

- a. banyak peningkatan teknik
- b. standar ketuntasan secara keseluruhan berhasil

Artinya, pada siklus kedua ini hasil observasi menunjukkan bahwa masih adanya siswa yang kurang tentang pemahaman atas materi yang diberikan sehingga aktifitas dan peran siswa secara keseluruhan masih kurang nampak pada proses pembelajaran.

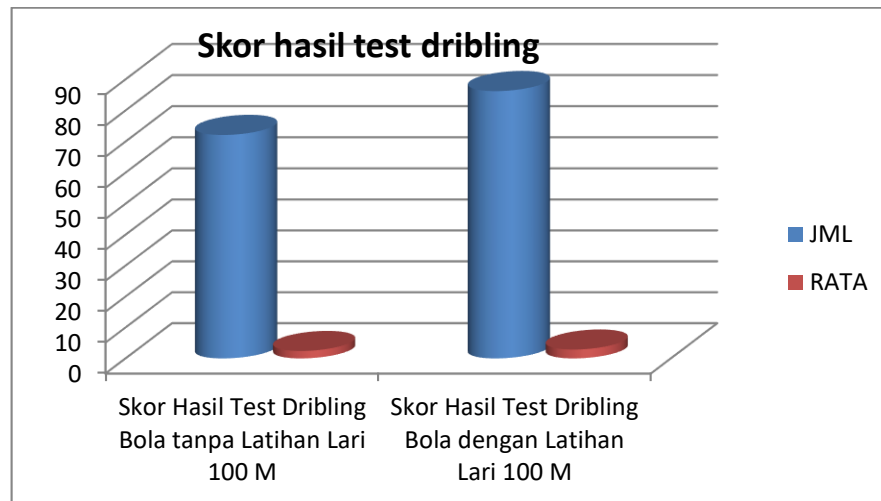
Berikut grafik batang terkait hasil tes lari siklus pertama dan kedua.



Gambar 2. Hasil Tes Lari Siklus Pertama dan Kedua

Dari gambar di atas dengan mudah kita dapat melihat bahwa rata-rata waktu yang dibutuhkan untuk melakukan tes lari 100 m pada siklus 1 adalah 12.45 detik. Sedangkan pada siklus 2 waktu rata-rata adalah 12.03. artinya siswa putra kelas 5A dan 5B makin baik kecepatan larinya. Terbukti waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan lari sejauh 100 m makin cepat.

Sedangkan hasil latihan *dribbling* sebelum atau tanpa latihan lari 100 meter adalah sebagai berikut:



Gambar 3. Hasil Tes Dribling

Dari grafik di atas dapat dilihat bahwa ada peningkatan skor hasil tes dribling pada siklus 1 dan siklus 2. Siklus 1 skor rata-rata 2.40 dilakukan tes tanpa latihan lari 100 meter terlebih dahulu, namun pada siklus 2 skor rata-rata meningkat menjadi 2.87 dimana tes dribling dilakukan setelah siswa mengikuti latihan lari 100 meter. Sehingga kemampuan driblingnya juga mengalami peningkatan.

Pembahasan

Hasil lari cepat dengan jarak 100 meter yang dikatakan berhasil masuk finish apabila seorang atlet lari cepat saat ada panggilan dan bersedia menempatkan posisinya pada saat akan melakukan start tidak mengalami kesulitan. Saat melakukan sikap start tidak salah dan berhasil melampaui sampai dengan garis finish dengan waktu yang relatif sangat singkat. Apabila seorang responden melakukan gerakan-gerakan seperti diatas, maka akan mendapat nilai kecepatan waktu.

Hasil lari cepat salah apabila seorang atlet melakukan kesalahan pada saat melakukan start dan lari pada saat aba- aba sebelum dibunyikan oleh seorang starter serta tidak melakukan lari sebelum garis finish. Apabila ada seorang responden yang melakukan hal seperti di atas, maka tidak akan dicatat atau tidak akan diberi nilai waktu

Hasil dribling bisa dikatakan berhasil apabila bola bergulir datar di atas permukaan tanah. Pemain segera lari menjemput arah datangnya bola. Bola diterima menggunakan kaki bagian dalam, segera dilanjutkan dengan gerakan lari menggiring bola. Lalu bola dioperkan kepada temannya atau belajar menembak ke arah gawang Hasil dribling dikatakan salah apabila pada permainan sepak bola terjadi pandangan mata tidak ke arah bola atau mata terpejam, irama langkah lari menjadi

berjingkat-jingkat, kaki yang digunakan untuk mendorong bola selalu di depan sehingga posisi badan menghadap ke samping.

Bahwa dalam cabang olahraga khususnya sepakbola maka cabang ini memerlukan alat yang banyak. Untuk permasalahan dalam materi menendang khususnya tendangan ke arah gawang. Dalam permainan yang normal maka pemain jarang sekali mengarahkan tendangan ke gawang. Pemain banyak melakukan gerakan mendribble bola, operan operan ke arah teman.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat ditarik berdasarkan pembahasan di atas adalah:

1. Rata-rata waktu yang dibutuhkan untuk melakukan tes lari 10 0m pada siklus 1 adalah 12.45 detik. Sedangkan pada siklus 2 waktu rata-rata adalah 12.03. artinya siswa putra kelas 5A dan 5B makin baik kecepatan larinya.
2. Siklus 1 skor rata-rata 2.40 dilakukan tes tanpa latihan lari 100 meter terlebih dahulu, namun pada siklus 2 skor rata-rata meningkat menjadi 2.87 dimana tes dribbling dilakukan setelah siswa mengikuti latihan lari 100 meter. Sehingga kemampuan dribblingnya juga mengalami peningkatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arman Abdullah, 2018, Tes pengukuran dalam Keolahragaan, Penerbit Yogyakarta, Yogyakarta.
- Depdikbud, 2013, Tuntunan Mengajar Atletik, Penerbit Proyek Pembinaan Permasalahan dan Pembibitan Olahraga, Jakarta.
- Engkos Kosasih, 2015, Olahraga Teknik Dan Program Latihan, Penerbit CV Akademi Prasindo, Jakarta.
- Kartini Kartono, 2010, Pengantar Metodologi Research, Penerbit Bina Aksara, Bandung.
- Purwodarminto, WJS, Kamus Umum Bahasa Indonesia, PN Balai Pustaka, Jakarta.
- Sadoso Sumo Sarjono, 2012, Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga, PT Gramedia, Jakarta.