

UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN *SHOOTING* DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA MENGGUNAKAN METODE KOMANDO

Ashadi Cahyadi¹, Adrianus Rendi²

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Jalan Ampera No. 88 Pontianak 78116

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan peningkatan pembelajaran *Shooting* dalam permainan sepak bola menggunakan metode Komando pada siswa kelas XI SMA N 1 Ledo Kabupaten Bengkayang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Deskriptif, sedangkan bentuk penelitiannya adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Subjek penelitian yang digunakan adalah 35 siswa kelas XI SMA N 1 Ledo Kabupaten Bengkayang. Alat pengumpulan data yang digunakan lembar observasi dan tes. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis berdasarkan nilai rata-rata. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan *shooting* yang cukup baik, yaitu pada siklus I dengan nilai rata-rata 68,0 jadi peningkatannya sebesar 12,39%. Sedangkan nilai rata-rata pada siklus II adalah 78,3, jadi peningkatannya sebesar 29,42%.

Kata Kunci: *Shooting*, metode Komando.

Abstract

The purpose of this study was to describe the increase in learning the game of football Shooting in the method Command in class XI SMA N 1 Ledo Bengkayang. The method used in this research is descriptive method, while the form of research is the Classroom Action Research (CAR). Subjects used were 35 students of class XI SMA N 1 Ledo Bengkayang. The data collection technique used observation sheets and test. The data were analyzed based on the average value. The results of this study showed an increase in fairly good shooting ability, ie in the first cycle with an average value of 68.0 so the increase of 12.39%. while the average value of the second cycle is 78.3, so the increase of 29.42%.

Keywords: *Shooting, Komando method.*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu bentuk pendidikan individu dan masyarakat yang mengutamakan kapasitas fisik manusia. Pendidikan tidak mungkin sempurna dan lengkap tanpa olahraga, karena gerak manusia adalah dasar dari mengenal manusia sekelilingnya dan diri sendiri. Sehingga budaya hidup sehat akan tertanam pada diri secara individual. Mengingat peran olahraga yang demikian pentingnya didalam usaha pembinaan manusia seutuhnya, sehingga pemerintah Indonesia merasa perlu untuk mengembangkannya, dari tingkat sekolah yang

paling rendah sampai pada tingkat perguruan tinggi sebagai pelajaran inti. Lebih dari itu, olahraga merupakan salah satu aspek yang sangat berpengaruh dalam pembangunan bangsa, maka kegiatan olahraga harus ditingkatkan semaksimal mungkin ke arah pemasyarakatan olahraga dan pembinaan prestasi secara meluas. salah satu cabang olahraga yang digemari masyarakat adalah olahraga sepak bola.

Permainan sepak bola merupakan olahraga yang digemari oleh banyak orang. Mulai dari orang tua, muda, bahkan anak-anak kebanyakan dari mereka cenderung memilih olahraga sepak bola dibandingkan memilih olahraga lainnya. Karena yang kita ketahui olahraga sepak bola adalah olahraga yang diminati oleh semua kalangan bahkan di dunia, masyarakat, dan di sekolah sepak bola menjadi olah raga yang sangat populer. Selain itu sepak bola dimainkan tidak hanya di lapangan resmi tapi dapat dimainkan di lahan-lahan kosong seperti di halaman sekolah, halaman rumah atau halaman kosong yang lapang. Sarana dan prasarananya juga sederhana, asal ada bola dan halaman kosong permainan sepak bola sudah dapat dimainkan. Pada dasarnya sepak bola adalah olah raga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki. Tujuan utama dari permainan ini adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan.

Untuk bisa membuat gol dibutuhkan ketangkasan, sigap, cepat, dan baik dalam menendang bola (Salim, 2005: 10). Teknik dasar dalam permainan sepak bola itu sangat diperlukan. Kosasih (1993: 216) mengatakan teknik dasar dalam permainan sepak bola, antara lain adalah: (1) Menghentikan Bola; (2) Menendang Bola; (3) Menggiring Bola; (4) Menyundul Bola; (5) Gerak tipu; (6) Merampas atau merebut bola dari lawan; (7) Teknis khusus penjaga gawang; dan (8) Melempar bola ke dalam.

Berdasarkan uraian di atas, bahwa penguasaan teknik dasar itu mutlak diperlukan. Disamping itu diperlukan stamina yang sangat prima dalam mendukung penguasaan teknik dasar permainan sepak bola. Dalam hasil pengamatan peneliti, masih banyak siswa SMA N 1 Ledo Kabupaten Bengkayang yang belum terampil melakukan tendangan bebas (*shooting*) dengan baik dan benar. Dalam arti tendangan yang dilakukan masih sering tidak mengenai sasaran.

Berdasarkan pengamatan di lapangan dan wawancara dengan guru olahraga di SMA N 1 Ledo Kabupaten Bengkayang bahwa siswa-siswa belum dapat maksimal dalam melakukan gerakan tendangan bebas dengan baik. Hal tersebut disebabkan karena kurangnya latihan menendang dan latihan untuk meningkatkan keterampilan dalam melakukan teknik tendangan bebas. Dengan demikian perlu suatu metode pembelajaran yang dilakukan oleh guru sehingga siswa dapat melakukan dengan baik dan benar. Apabila kenyataan yang demikian terus berlangsung tanpa adanya usaha perbaikan, jelas akan merugikan guru dan siswa, maupun kelas.

Kerugian guru yaitu kompetensi pembelajaran jelas tidak akan tercapai karena terhambatnya pembelajaran seperti permasalahan tersebut di atas. Sedangkan kerugian untuk siswa yaitu hasil belajar siswa yang dicapai sangat rendah. Kesalahan siswa melakukan *shooting* tidak dapat dibiarkan berlarut-larut dan perlu dilakukan perbaikan melalui latihan atau metode yang lebih baik. Dapat diprediksi bahwa kurangnya kemampuan siswa melakukan *shooting* adalah karena kurangnya latihan dengan baik dan serius atau bisa jadi karena penerapan metode pembelajaran yang dilakukan oleh guru selama ini kurang tepat. Untuk itu perlu dilakukan perbaikan metode pembelajaran. Diharapkan dengan penggunaan metode Komando mampu meningkatkan kemampuan teknik dasar *shooting* sepak bola siswa kelas XI SMA Negeri 1 Ledo.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Deskriptif, sedangkan bentuk penelitiannya adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Arikunto (2002: 56) mengatakan bahwa PTK adalah suatu bentuk refleksi diri kolektif yang dilakukan oleh peserta-pesertanya dalam situasi sosial untuk meningkatkan penalaran dan keadilan praktik-praktik itu dan terhadap situasi tempat dilakukan praktik-praktik tersebut.

Berdasarkan pendapat di atas, jelaslah bahwa dilakukannya PTK adalah dalam rangka guru bersedia untuk mengintrospeksi, bercermin, merefleksi atau mengevaluasi dirinya sendiri sehingga kemampuannya sebagai seorang guru atau pendidik dan pengajar diharapkan cukup profesional untuk selanjutnya. Diharapkan dari peningkatan kemampuan diri tersebut dapat berpengaruh terhadap peningkatan kualitas anak didiknya, baik dalam aspek penalaran, keterampilan, pengetahuan hubungan sosial maupun aspek-aspek lain yang bermanfaat bagi anak didik untuk menjadi dewasa.

Subjek penelitian yang digunakan adalah 35 siswa kelas XI SMA N 1 Ledo Kabupaten Bengkayang. Teknik pengumpulan data yang digunakan lembar observasi dan tes. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis berdasarkan nilai rata-rata.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sesuai dengan rancangan penelitian sebelum diadakan tindakan, terlebih dahulu peneliti mengadakan tes awal (pra-implementasi). Hasil tes ini berfungsi sebagai data awal (*input*) bagi peneliti, dimana peneliti dapat mengetahui tingkat hasil belajar *shooting* permainan sepak bola yang dimiliki oleh siswa. Data ini merupakan hasil belajar *shooting* permainan sepak bola murni siswa sebelum peneliti melakukan tindakan terhadap siswa Kelas XI SMA N 1 Ledo Kabupaten Bengkayang.

Tujuan penelitian dapat dicapai melalui pengambilan data terhadap sampel yang telah ditentukan. Data yang dikumpulkan dari pra-implementasi *shooting* permainan sepak bola sebelum diberi pembelajaran dengan menggunakan metode

Komando. Berikut ini disajikan kondisi hasil belajar dan nilai awal siswa Kelas XI SMA N 1 Ledo Kabupaten Bengkayang sebelum diberi pembelajaran dengan menggunakan metode Komando.

Tabel 1. Deskripsi Data Awal Sebelum Diberikan Pembelajaran dengan Menggunakan Metode Komando

Kategori		Pra-Implementasi		
		Nilai	Jumlah Siswa	Persentase
Baik Sekali	A	86-100	0	0%
Baik	B	75-85	1	3.33%
Sedang	C	60-74	29	96.66%
Kurang	D	45-59	0	0%
Kurang Sekali	E	0-44	0	0%

Berdasarkan Tabel 1, maka dapat dijelaskan bahwa masih ada siswa yang berkategori dibawah KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal), dimana KKM untuk *shooting* permainan sepak bola adalah minimal 75. Sehingga, berdasarkan Tabel 1, terdapat 29 siswa atau 96,66% yang belum mencapai nilai KKM.

Melalui deskripsi data awal yang telah diperoleh tersebut masing-masing aspek menunjukkan kriteria keberhasilan pembelajaran kurang. Maka disusun sebuah tindakan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran *shooting* permainan sepak bola, dengan pembelajaran dengan menggunakan metode Komando. Pelaksanaan tindakan akan dilakukan sebanyak 2 siklus, yang masing-masing siklus terdiri atas 4 tahapan, yakni: perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan interpretasi, serta analisis dan refleksi.

Selama pelaksanaan tindakan I, maka peneliti dan guru melakukan pengambilan data penelitian. Adapun deskripsi data hasil belajar dan nilai hasil belajar *shooting* permainan sepak bola Kelas XI SMA N 1 Ledo Kabupaten Bengkayang disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Deskripsi Data Hasil belajar *Shooting* Permainan Sepak Bola Sesudah Diberikan Pembelajaran Menggunakan Metode Komando

Kategori	SIKLUS I			
	Nilai	Jumlah Siswa	Persentase	
Baik Sekali	A	88-100	0	0%
Baik	B	75-87	16	53,33%
Sedang	C	60-74	14	46,66%
Kurang	D	40-59	0	0%
Kurang Sekali	E	0-39	0	0%

Berdasarkan Tabel 2, hasil belajar *shooting* permainan sepak bola siswa setelah diberikan tindakan I dalam kategori dibawah KKM sebanyak 14 siswa atau 46,67%. Dalam pelaksanaan tindakan I terdapat kelebihan yang dapat digunakan sebagai tolok ukur keberhasilan pelaksanaan tindakan I, yaitu: (1) siswa merasa tertarik dengan metode baru yang disampaikan oleh peneliti yakni dengan melalui penjelasan guru dan peneliti, penyampaian materi model pembelajaran menggunakan metode Komando; (2) siswa mudah dalam menyerap pelaksanaan kegiatan pembelajaran menggunakan metode Komando, sehingga pelaksanaan KBM menjadi terlaksana dengan baik dan siswa dapat secara cepat mengadaptasi materi karena sudah melihat gerakan yang diinstruksikan sebelumnya oleh peneliti. Situasi kelas lebih tertata, sehingga materi yang diberikan terarah.

Akan tetapi dalam pelaksanaan tindakan I ini masih terdapat kelemahan sehingga membuat kekurangan dalam pelaksanaan tindakan I. Adapun kelemahan dan kekurangan dalam pelaksanaan tindakan I tersebut adalah: (1) mayoritas siswa belum dapat mempraktikan beberapa gerakan teknik dasar *shooting* permainan sepak bola yang didemonstrasikan oleh peneliti secara benar; (2) masih ada siswa yang kurang paham dengan bentuk penjelasan peneliti dan guru sebab sebagian siswa kurang konsentrasi dalam menerima materi yang diberikan oleh peneliti dan guru; (3) siswa seringkali lupa dengan teknik gerakan yang telah diajarkan pada pertemuan sebelumnya, sehingga peneliti dan guru seringkali

mengulangi pelaksanaan materi pada minggu lalu; (4) siswa kurang aktif bertanya sehingga kekurangan atau kesalahan gerakan maupun teknik dasar yang dilakukan siswa kurang dapat dipantau oleh guru dan peneliti; (5) masih banyak siswa yang kurang berani melakukan gerakan teknik dasar karena malu dan takut; (6) siswa kurang mampu mencermati contoh pelaksanaan gerakan *shooting* permainan sepak bola sehingga sebagian siswa belum dapat menunjukkan kualitas gerakan yang maksimal.

Tabel 3. Perbandingan Nilai Pra-Implementasi dengan Siklus I

Uraian	Rata-rata	Peningkatan	Keterangan
Pra-Implementasi	60,5	5,49%	Terdapat
Siklus I	68,0		Peningkatan

Tabel 3 menunjukkan bahwa secara umum terjadi peningkatan hasil belajar *shooting* permainan sepak bola pada siswa Kelas XI SMA N 1 Ledo Kabupaten Bengkayang pada siklus I yaitu dari rata-rata pada Pra-Implementasi sebesar 60,5 menjadi 68,0. Jadi dapat disimpulkan bahwa, pada siklus I terjadi peningkatan sebesar 12,39%. Namun pada siklus I ini, siswa belum dinyatakan meningkat karena nilai keterampilan *shooting* permainan sepak bola masih belum mencapai 70% dari jumlah seluruh siswa. Dari jumlah 30 siswa, yang mendapat nilai A 0 orang atau sebesar 0%, sedangkan yang mendapat nilai B atau diatas KKM (75) ada 16 orang atau sebesar 53,33% saja. Berarti jumlah siswa yang memenuhi kriteria ketuntasan baru sebesar 53,33% saja. Nilai ini belum mencapai 80% dari jumlah siswa. Maka dari itu perlu perbaikan untuk mendapatkan hasil belajar *shooting* permainan sepak bola yang lebih baik, yang dilakukan pada siklus II agar mendapatkan hasil yang maksimal.

Adapun deskripsi data hasil belajar dan nilai hasil belajar *shooting* permainan sepak bola untuk Siklus II disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Deskripsi Data Hasil Belajar *Shooting* Permainan Sepak Bola Siklus II

Kategori		SIKLUS II		
		Nilai	Jumlah Siswa	Persentase
Baik Sekali	A	88-100	9	30%
Baik	B	75-87	21	70%
Sedang	C	60-74	0	0%
Kurang	D	40-59	0	0%
Kurang Sekali	E	0-39	0	0%

Berdasarkan Tabel 4, hasil belajar *shooting* permainan sepak bola setelah diberikan siklus II adalah Baik Sekali sebesar 30%, Baik sebesar 70%, Sedang sebesar 0%, Kurang sebesar 0,00 %, berarti tidak ada siswa atau 0% siswa yang berkategori dibawah KKM. Berdasarkan hasil pengamatan/observasi selama pelaksanaan siklus II berlangsung, hasil pekerjaan siswa telah memenuhi target dengan capaian berhasil lebih dari target capaian yang diharapkan. Dalam pelaksanaan siklus II terdapat kelebihan yang dapat digunakan sebagai tolok ukur keberhasilan pelaksanaan siklus II. Adapun kelebihan dari pelaksanaan siklus II yaitu: (1) sebagian siswa telah mampu menunjukkan gerakan *shooting* permainan sepak bola dengan baik; (2) dengan dibantu oleh beberapa teman peneliti dan guru tidak kerepotan dalam proses transfer materi kepada siswa. Melalui penguatan pembelajaran menggunakan metode Komando siswa lebih bisa melaksanakan dan beradaptasi dengan kegiatan *shooting* permainan sepak bola.

Akan tetapi dalam pelaksanaan siklus II ini masih terdapat kelemahan sehingga membuat kekurangan dalam pelaksanaan siklus II. Adapun kelemahan dan kekurangan dalam pelaksanaan siklus II tersebut adalah: masih ada siswa yang kurang serius sehingga penerimaan materi pembelajaran kurang maksimal diterima, terutama siswa yang tidak suka pelajaran sepak bola.

Di bawah ini tabel perbandingan hasil Pra-Implementasi dengan siklus II.

Tabel 5. Perbandingan Nilai Pra-Implementasi dengan Siklus II

Uraian	Rata-rata	Peningkatan	Keterangan
Pra-Implementasi	60,5	29,42%	Terdapat
Siklus II	78,3		Peningkatan

Tabel 5 menunjukkan bahwa secara umum terjadi peningkatan hasil belajar *shooting* permainan sepak bola pada siswa Kelas XI SMA N 1 Ledo Kabupaten Bengkayang pada siklus II, yaitu nilai rata-rata dari Pra-Implementasi 60,5 menjadi 78,3 pada siklus II. Jadi dapat disimpulkan bahwa pada siklus II terjadi peningkatan sebesar 29,42%. Pada siklus II ini pembelajaran *shooting* permainan sepak bola dengan menggunakan metode Komando dinyatakan berhasil. Hal ini dapat dilihat dari hasil tes siklus II, dimana jumlah siswa yang mendapatkan nilai A sebanyak 9 orang atau sebesar 30%, sedangkan siswa yang mendapat nilai B sebanyak 21 orang atau sebesar 70%. Jadi jumlah siswa yang mendapat nilai A dan B adalah sebesar 100%, berarti 0% siswa yang mendapat nilai dibawah B. Hasil ini sudah mencapai rata-rata standar ketuntasan yang telah dibuat yaitu sebesar 80% dari jumlah siswa.

Peningkatan hasil belajar *shooting* permainan sepak bola siswa dari Siklus I dan Siklus II ditandai dengan tidak adanya penurunan nilai siswa. Hal ini menunjukkan bahwa siswa bisa memahami pembelajaran dengan menggunakan metode Komando. Dengan demikian, efektivitas dari metode Komando telah terbukti dapat meningkatkan semangat belajar, melibatkan siswa secara aktif, dan meningkatkan kemampuan siswa khususnya pada pembelajaran *shooting* permainan sepak bola pada pada siswa Kelas XI SMA N 1 Ledo Kabupaten Bengkayang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan keterampilan *shooting* permainan sepak bola dengan metode Komando pada siswa Kelas XI SMA N 1 Ledo Kabupaten Bengkayang dengan peningkatan sebesar 12,39 % pada siklus I dan peningkatan sebesar 29,42 % pada

siklus II. Peningkatan sebesar itu diperoleh dari perbandingan nilai Pra-Implementasi dengan siklus I dan perbandingan nilai Pra-Implementasi dengan siklus II. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan *shooting* yang cukup baik.

DAFTAR PUSTAKA

Salim, A. 2005. *Buku pintar sepak bola*. Bandung : Jembar.

Kosasih, E. 1993. *Olahraga Tehnik Dan Program Latihan*. Akapres CV Jakarta.

Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.