



**JURNAL LOCOMOTOR
ILMU KEOLAHRAGAAN**

VOLUME VIII NOMOR 9 MARET 2020
p-ISSN: 2443-3993, e-ISSN : 28279026
locomotor.untan.ac.id



**PENINGKATAN GERAK DASAR MOTORIK MELALUI DRIBBLE
SEPAK BOLA PADA PESERTA DIDIK SDN 24 ENKASAI
KABUPATEN SANGGAU**

Dayang Elly Andriani, Leni Indriyani, Riri Fitriana

dayangellyandriani87@gmail.com leni.ktp21@gmail.com ririie8@gmail.com

ABSTRAK

Gerak dasar motorik merupakan penunjang dari seluruh gerak olahraga salah satunya Permainan sepak bola adalah salah satu olahraga yang di lakukan oleh peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani dalam hal ini adalah teknik dasar dribble sepak bola merupakan salah satu materi yang harus di berikan kepada siswa dalam rangka meningkatkan pemahaman, pengetahuan dan aplikasi langsung dengan kemampuan yang di miliki oleh peserta didik , kondisi serta membangun kesehatan baik jasmani dan rohani maka tujuan penelitian ini adalah meningkatkan dribble sepak bola pada siswa kelas IV Sd N 24 Engkasai kabupaten sanggau metode dalam penelitian ini menggunakan diskriptif kuantitatif dengan bentuk penelitian tindakan kelas olahraga. Berdasarkan hasil penelitian peserta didik setelah menggunakan meningkatkan dribble sepak bola melalui sistem personal pada siklus I nilai rata-rata yang di peroleh pada siklus I ini adalah terdapat 15 peserta didik tuntas dengan persentasi 71 % dan 6 peserta didik yang belum tuntas dengan persentasi 29 %, dan di lanjutkan ke siklus II dengan ketuntasan diatas 75 % sesuai KBM terdapat 21 peserta didik yang tuntas dengan persentasi 100 % dalam pelajaran penjas sesuai KBM yang ada di sekolah adalah 75 Pembelajaran personal sistem memang sangat berpengaruh untuk memberikan kontribusi pada saat proses pembelajaran sepak bola khususnya dribble permainan sepak bola.

Kata Kunci. Motorik, Dribble Sepak Bola

PENDAHULUAN

Dribbling berguna untuk mengontrol bola dan menguasainya sampai seorang rekan satu tim bebas dan memberikannya dalam posisi yang lebih baik. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti keterampilannya cukup baik. Latihan yang biasa digunakan untuk meningkatkan keterampilan seseorang adalah shuttle run dan zig-zag run. Dengan memiliki tingkat keterampilan yang tinggi maka kecepatan kaki untuk mengubah posisi dalam menentukan arah laju bola, menggiring bola juga baik, sehingga pada kaki tumpu dalam bergerak nantinya akan lebih mudah dalam melakukan tumpuan dan menentukan arah bola.

Menurut Emdang Rini Sukamti (200:15) bahwa perkembangan motorik adalah sesuatu proses kemasakan atau gerak yang langsung melibatkan otot-otot untuk bergerak dan proses pensyarafan yang menjadi seseorang mampu menggerakkan dan proses persyarafan yang menjadikan seseorang mampu menggerakkan tubuhnya

Pendidikan jasmani merupakan salah satu Pembelajaran yang merupakan sebuah langkah awal guna untuk mencapai sebuah level yang di harapkan dalam hal ini, Menurut (Dimiyati dan Mudjiono, 2015) Pembelajaran merupakan kegiatan guru secara terprogram dalam desain instruksional untuk membuat siswa belajar secara aktif yang menekankan pada penyediaan sumber belajar, agar mampu meningkatkan kemampuan dalam segala factor. (h: 297) adanya perubahan pengetahuan dari tidak tahu menjadi tahu, Sejalan dengan itu Rusman (2014) menyatakan bahwa pembelajaran merupakan suatu sistem yang terdiri atas berbagai komponen yang saling berhubungan satu dengan yang lain (h :1) Dari berbagai ahli diatas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran menjadi satu kesatuan di dalam pendidikan, pembelajaran merupakan suatu proses interaksi antara siswa dan guru atau individu yang satu dengan individu yang lainnya, dalam hal ini pembelajaran yang dilakukan di sekolah juga mempunyai tujuan tertentu, adapun tujuan dalam pembelajaran yang dilakukan di sekolah tersebut dimulai dari tujuan umum sampai ke tujuan khusus,

Menurut Magill Richard A, (1989:11) adalah berdasarkan kecermatan dalam melakukan gerakakan keterampilan dibagi menjadi dua yaitu keterampilan motorik kasar (gross motor skill) dan keterampilan motorik halus (fine motor skill)

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dan banyak digemari oleh kalangan masyarakat baik usia tua maupun usia muda. Di dalam proses memainkan bola sangat di perlukan keterampilan yang di dukung oleh kemampuan fisik termasuk teknik dan taktik. Oleh sebab itu perlu kiranya olahraga sepak bola mendapat perhatian yang serius dari semua pihak terutama

pelatih, karena pelatih merupakan ujung tombak dari pembinaan atlet sepak bola yang berprestasi. Dewasa ini, permainan sepak bola bukan hanya sekedar hiburan atau pengisi waktu senggang, akan tetapi sudah diuntut untuk berprestasi setinggi-tingginya. Prestasi yang tinggi hanya dapat di capai dengan latihan-latihan yang di rencanakan dengan sistematis dan di lakukan secara terus menerus di bawah pengawasan dan bimbingan pelatih yang profesional. Sepak bola bagian penting dalam meningkatkan aspek kognitif, afektif dan psikomotor

Menurut Luxbacher (2016: h: 1) menyatakan bahwa “sepak bola merupakan sesuatu yang umum diantara orang-orang dengan latar belakang dan keturunan yang berbeda-beda, sebuah jembatan yang menghubungkan jenjang ekonomi, politik, kebudayaan, dan agama”. Sepak bola pada dasarnya merupakan olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan punggung kaki pada saat melakukan *dribble*, permainan sepak bola memiliki tujuan dalam permainannya yaitu untuk mencetak gol sebanyak banyaknya dengan ketentuan dan peraturan yang telah ditetapkan untuk mencapai sebuah kemenangan. Sepak bola sendiri juga memiliki beberapa teknik dasar sepak bola yang sering di lakukan oleh setiap pemain diantaranya *dribble* merupakan salah satu teknik yang mendasar agar tercapainya suatu permainan sepak bola, *dribble* disebut juga sebagai teknik ataupun cara memindahkan bola dari satu tempat ke tempat yang lain, selain itu *dribble* juga salah satu teknik dasar sepak bola yang dilakukan dengan cara yang tidak begitu mudah dan sulit bergantung bagaimana kemampuan keterampilan seseorang dalam menguasai teknik dasar tersebut.

Berdasarkan pengamatan peneliti dan komunikasi awal dengan pengajar, pada saat proses pembelajaran sepak bola mengenai *dribble* berlangsung terdapat beberapa hal yang menjadikan suatu proses pembelajaran tersebut terlihat tidak efektif dan efisien dalam pelaksanaannya, selain itu juga ada beberapa aspek pendukung proses pembelajaran yang tidak maksimal dalam fungsinya, hal ini tentu saja belum mencapai kriteria yang dapat dikatakan baik secara umum jika dilihat ataupun diamati dari proses pelaksanaannya karena terjadi beberapa faktor yang mempengaruhi terdapat di dalamnya, untuk itu peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai beberapa faktor yang terdapat di dalamnya guna menciptakan pembelajaran yang baru dan menjadikan pembelajaran sebagai tolak ukur kemampuan peserta didik dalam rangka ukur kemampuan peserta didik dalam rangka peningkatan kemampuan dan pengetahuan terkait dengan bermain sepak bola,

Menurut Slavin (2010: h: 153) “sistem personal merupakan salah satu metode pembelajaran kooperatif yang paling sederhana, dan merupakan model yang paling baik untuk permulaan bagi para guru yang baru menggunakan pendekatan kooperatif”. Dengan adanya model ini guru akan lebih kreatif dan analisis

Kemudian Miftahul Huda (2014: h: 204) “sistem personal merupakan salah satu strategi pembelajaran kooperatif yang di dalamnya beberapa kelompok kecil siswa dengan level kemampuan akademik yang berbeda-beda saling bekerja sama untuk menyelesaikan tujuan pembelajaran”. jika jumlah peserta didik lebih dari 30 maka langkah terbaik guru menggunakan hal seperti membagi kelompok kecil dan inisiatif dalam proses pembelajaran. Sedangkan Menurut Isjoni (2016: h: 71) sistem personal “merupakan salah satu tipe kooperatif yang menekankan pada adanya aktivitas dan interaksi diantara siswa untuk saling memotivasi dan saling membantu dalam menguasai materi pelajaran guna mencapai prestasi yang maksimal”. *sistem personal* juga merupakan tipe yang dalam pelaksanaannya tidak begitu mudah dan tidak juga begitu sulit tergantung bagaimana seseorang dapat memahami tipe tersebut,

Menurut Bloom (dalam Agus Suprijono 2016, h: 6) mengemukakan bahwa hasil belajar mencakup kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotorik. Domain kognitif adalah *knowledge* (pengetahuan, ingatan), *comprehension* (pemahaman, menjelaskan, meringkas, contoh), *application* (menerapkan), *analysis* (menguraikan, menentukan hubungan), *synthesis* (mengorganisasikan, merencanakan, membentuk bangunan baru), dan *evaluation* (menilai). Domain afektif adalah *receiving* (sikap menerima), *responding* (memberikan respon), *valuing* (menilai), *organization* (organisasi), *characterization* (karakterisasi), dan *routineized*. Domain psikomotorik juga mencakup keterampilan produktif, teknik, fisik, sosial, manajerial, dan intelektual. Menurut Abdurrahman (dalam Asep Jihad 2008, h: 14) menyatakan bahwa hasil belajar adalah kemampuan yang diperoleh anak setelah melalui kegiatan belajar. Hasil belajar juga merupakan suatu perangkat keluaran (*outputs*) dari suatu sistem pemrosesan masukan (*input*). Masukan dari sistem tersebut dapat berupa bermacam-macam informasi, sedangkan keluarannya adalah perbuatan atau kinerja. Seorang siswa yang berhasil dalam belajar adalah yang berhasil mencapai Tujuan-tujuan pembelajaran atau tujuan instruksional. Sepakbola akan selalu berkembang terus menerus mengikuti zaman yang ada baik itu bagaimana proses latihannya, proses pertandingannya, dan proses peraturannya, didalam sepakbola setiap pemain harus memiliki skill yang mumpuni baik itu fisik, teknik, taktik dan mental dan memiliki sebuah permainan yang modern serta terobosan – terobosan yang berkarakter.

Menurut (Ahmad Atiq, 2018, h: 3) Dalam perkembangannya permainan sepak bola sangatlah menarik untuk diikuti, permainan sepak bola merupakan suatu olahraga yang modern dikarenakan sesuai dengan perkembangan zaman. Sepak bola juga salah satu olahraga yang banyak digemari dan diminati baik secara langsung atau pun tidak langsung di seluruh dunia.

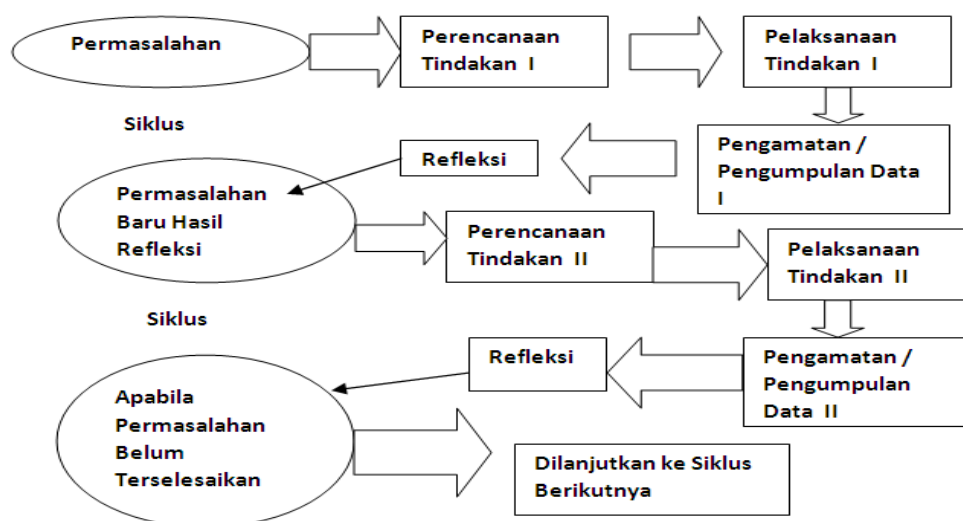
Menurut Luxbacher (2016, h: 1) “Sepak bola dikenal sebagai “Bola Kaki” hampir di seluruh dunia, sepak bola merupakan olahraga nasional hampir di seluruh negara di Asia, Afrika, eropa, dan Amerika Selatan”. Kemudian Menurut Feri Kurniawan (2011: 49) sepak bola adalah permainan bola yang sangat populer dimainkan oleh dua tim, yang masing masing beranggotakan sebelas orang, *Dribble* merupakan suatu teknik dasar dalam memindahkan bola dari satu tempat ke tempat yang lainnya pada permainan sepak bola yang mutlak untuk dipahami dan dimengerti. Mengapa bisa dikatakan demikian bagi permainan sepak bola, karena *dribble* juga merupakan salah satu kunci ataupun inti dari permainan sepak bola, jika seseorang baik dalam melakukan *dribble* maka dalam melakukan permainan sepak bola pun akan mengalami hal yang mudah. *Dribble* juga sering disebut sebagai teknik mengoper bola,

Menurut Rachmat Fadillah (2009, h: 25) “teknik mengoper bola adalah teknik yang dilakukan dengan menggunakan anggota kaki (kecuali kipper yang bisa menggunakan tangan kaki dalam pelaksanaannya) untuk memberikan bola ke pemain lain dalam satu tim”. Sedangkan Marta Dinata (2007, h: 6) mengumpan dalam permainan sepak bola dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti dengan kaki bagian luar, bagian dalam, ujung kaki, dan punggung kaki, Berdasarkan beberapa pendapat di atas *dribble* dapat di artikan sebagai suatu teknik dasar memindahkan bola dari satu tempat ke tempat yang lainnya dan merupakan teknik dasar yang sangat berharga dan penting untuk melakukan permainan sepak bola,

Sepakbola akan selalu berkembang terus menerus mengikuti zaman yang ada baik itu bagaimana proses latihanya, proses pertandinganya, dan proses peraturanya, didalam sepakbola setiap pemain harus memiliki skill yang mumpuni baik itu fisik, teknik, taktik dan mental dan memiliki sebuah permainan yang modern serta terobosan – terobosan yang berkarakter. Menurut (Ahmad Atiq, 2018, h: 3) Dalam perkembangannya permainan sepak bola sangatlah menarik untuk diikuti, permainan sepak bola merupakan suatu olahraga yang modern dikarenakan sesuai dengan perkembangan zaman. Sepak bola juga salah satu olahraga yang banyak digemari dan diminati baik secara langsung atau pun tidak langsung di seluruh dunia. Menurut Luxbacher (2016, h: 1) “Sepak bola dikenal sebagai “Bola Kaki” hampir di seluruh dunia, sepak bola merupakan olahraga nasional hampir di seluruh negara di Asia, Afrika, eropa, dan Amerika Selatan”. Kemudian Feri Kurniawan (2011: 49) sepak bola adalah permainan bola yang sangat populer dimainkan oleh dua tim, yang masing masing beranggotakan sebelas orang.

METODOLOGI

Berdasarkan beberapa pendapat teori di atas, dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan kelas (PTK) adalah penelitian yang dilakukan oleh guru untuk memperbaiki kinerjanya sebagai seorang guru untuk memperbaiki dan meningkatkan mutu kualitas pembelajaran di dalam kelasnya, dengan jalan merancang, melaksanakan, dan melakukan refleksi pembelajaran. Secara umum menurut Suharsimi Arikunto dkk, (2016:42) prosedur atau langkah-langkah penelitian tindakan kelas dapat dilihat ataupun digambarkan sebagai berikut:



HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini disajikan dalam tahapan siklus-siklus pembelajaran yang dirancang dan dilaksanakan oleh peneliti untuk mengemukakan data baik melalui observasi maupun di online Kemudian data yang telah diperoleh dalam penelitian ini adalah data tentang hasil belajar peserta didik dan kemampuan atau kinerja guru dalam melaksanakan pembelajaran. Data-data hasil penelitian adalah sebagai berikut:

1. Hasil Siklus I

Pada tahap Siklus I yang telah dilaksanakan di Sd N 24 Engkasai kabupaten sanggau terdapat klasifikasi ketuntasan pada tabel berikut ini:

Tabel 1 Hasil Pembelajaran Peserta Didik Siklus I

Predikat	Interval Nilai	Banyaknya Peserta didik	Presentase	Keterangan
A	90-100	5	23,8 %	TUNTAS
B	80-89	5	23,8 %	TUNTAS
C	75-79	5	23,8 %	TUNTAS
D	50-70	6	28,5 %	BELUM TUNTAS

Adapun tabel I di atas dengan hasil yang telah di peroleh pada saat melakukan siklus dengan ketuntasan 75 sesuai BKM terdapat 15 peserta didik yang tuntas dan 9 siswa yang belum tuntas,

Tabel 2 Hasil Pembelajaran Peserta Didik Siklus II

Predikat	Interval Nilai	Banyaknya Peserta didik	Presentase	Keterangan
A	90-100	6	23 %	TUNTAS
B	80-89	9	34 %	TUNTAS
C	75-79	6	37 %	TUNTAS
D	<75	0	0 %	TIDAK TUNTAS

Adapun tabel di atas dengan hasil yang telah di peroleh pada saat melakukan siklus II dengan ketuntasan 75 sesuai KBM terdapat 21 peserta didik tuntas 100 % artinya sistem personal mampu mendorong kemampuan dan pengetahuan peserta didik untuk selalu belajar meningkat gerak dasar motorik di bungkus dengan permainan bola sepak.

DAFTAR PUSTAKA

- Aunurrahman. (2008). Belajar dan Pembelajaran. Bandung: Alfabeta
- Anderson, R. H. 1987. Pemilihan dan Pengembangan Media untuk. Pembelajaran. Jakarta: Universitas Terbuka

- Prastowo Andi. (2012). Panduan Kreatif Membuat Bahan Ajar Inovatif. Yogyakarta: Diva Press.
- Agus Mahendra, (2000). Senam. Jakarta: Dirjen Dikdasmen Depdiknas.
- _____. 2009. Pola Gerak Dalam Senam 1. Jakarta: CV Ipa Abong
- Arsyad, Azhar. 2011. Media Pembelajaran. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Ahmad Atiq, muhammad ali, kumbul selamat, mimi haetami sepak bola untuk pemula pola latihan sepak bolacakrawala cendekia, bekasi
- _____. 2018 Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Sepak Bola Berbasis Bermain Untuk Atlet Pemula usia 8-12 Tahun, Sidoharjo, Zifatama
- Dadan Heryana dan Giri Verianti. (2010). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD-MI Kelas V. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Dimiyati dan Mudjiono. (2006). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Rineke Cipta.
- Endang Rini Sukanti. (2000). Diklat Perkembangan Motorik. Yogyakarta: FIK UNY.
- Husdarta dan M. Saputra, Yudha. (2013). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Erlangga.
- Muhajir. (2006). Pendidikan Jasmani Teori dan Peraktik 1. Jakarta: Erlangga.
- Magill, Richard A. (1989). *Motorlearning Concepts and Application*, USA: C Brown Publishers.
- Pribadi, Benny. (2009). Model Desain Sistem Pembelajaran. Jakarta: PT Dian Rakyat.
- Purwanto. (2013). *Evaluasi Hasil Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rosdiani, Dini. (2013). *Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Rachmawati. Tutik. (2015). *Teori Belajar dan Proses Pembelajaran yang Mendidik*. Yogyakarta: Penerbit Gava Media.
- Reker, G.T. (1997). Personal meaning, optimism, and choice: Existential predictors of depression in community and institutional elderly. Vol.37, Iss. 6; pg. 709, 8 pgs. Diakses pada 24 Desember 2014, dari www.proquest.com
- Syaiful Sagala. 2005, Konsep dan Makna Pembelajaran, Bandung, CV. Alfabeta.

Sudjana, Nana. 2010. Cara Belajar Siswa Aktif dalam Proses Belajar Mengajar. Bandung: Sinar Baru Algensindo

Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sugiyanto. 1993. Perkembangan dan Belajar Gerak. Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan DKI Jakarta

Slavin, R. E. (2005). cooperative learning teori, riset dan praktik. Bandung: Nusa Media.

_____ (2010). Cooperative Learning Teori, Riset dan Praktik. Bandung: Nusa Media.

