ARZUSIN
Jurnal Manajemen dan Pendidikan Dasar

e-ISSN : 2809-4093
p-ISSN : 2809-4484

Terindeks: Crossref, Dimensions, Scilit, Garuda, Google Scholar, Moraref, Base, OneSearch, etc.

https://doi.org/10.58578/arzusin.v2i2.532

UPAYA PENINGKATAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN DALAM BERMAIN SEPAK BOLA MELALUI METODE DEMONSTRASI PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 6 AMPENAN

Endang Sulistiani
SD Negeri 6 Ampenan
Endangculin71@gmail.com

Abstract

Speed and agility are the basic models in playing football and for players are the capital of success to score goals, and keep goals conceded. With the ability to speed will make it easier for players to carry the ball. The problems to be studied in this research are: (a) How to improve the achievement of mastery of the basics of football for students in the implementation of the demonstration method? (b) How is the effect of the demonstration method on students' learning motivation? The aims of this study were (a) to find out the improvement in students' learning achievement of the basics of football after the implementation of the demonstration method, (b) to find out the motivation to learn the basics of football after the implementation of the demonstration method. This study uses two rounds of action research. Each round consists of two stages, namely: design, activity and observation. Reflection and revision The target of this research is the fifth grade students of SD Negeri 06 Ampenan for the 2019/2020 academic year. From the data obtained in the form of practice test results, observation sheets for teaching and learning activities. cycle I (61.54%), cycle II (89.74%) for the psychomotor domain, cycle I (84.62%) Cycle II (100%) for the active domain. The conclusion of this study is that the demonstration method can have a positive effect on the learning motivation of Class V students at SD Negeri 06 Ampenan for the 2019/2020 academic year. and the learning model can be used as an alternative PJOK.

Keywords: *Physical Education Learning Achievement, Demonstration Method*

Abstrak : Kecepatan dan kelincahan adalah model dasar dalam berpain sepakbola dan bagi pemain merupakan modal sukses untuk mencetak gol, dan mempertahankan kemasukan gola. Dengan kemampuan kecepatan akan memudahkan pemain dalam rangka membawa bola. Permasalahan yang ingin dikaji dalam penelitian ini adalah: (a) Bagimanakah meningkatkan prestasi penguasaan dasar-dasar sepakbola bagi siswa dalam diterapkannya metode demontrasi? (b) Bagaimana pengaruh metode demonstrasi terhadap motivasi belajar siswa? Tujuan dari penelitian ini adalah (a) Mengetahui peningkatan prestasi belajar dasar-dasar sepakbola pada siswa setelah diterapkannya metode demonstrasi, (b) mengetahui motivasi belajar dasar-dasar sepakbola setelah diterapkannya metode demonstrasi. Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan (action research) sebanyak dua

Arzusin is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

putaran. Setiap putaran terdiri dari dua tahap yaitu : rancangan, kegiatan dan pengamatan. Refleksi dan revisi Sasaran penelitian ini adalah Siswa Kelas V SD Negeri 06 Ampenan Tahun Pelajaran 2019 / 2020. dari data diperoleh berupa hasil tes praktik , lembar observasi kegiatan belajar mengajar Dari hasil analisa didapat bahwa prestasi belajar siswa mengalami peningkatakan dari siklus I sampai II yaitu, siklus I (61.54%), siklus II (89,74%) untuk ranah psikomotro, siklus I (84,62%). Siklus II (100%) untuk ranah afktif. Simpulan dari penelitian ini adalah metode demonstrasi dapat berpengaruh positif terhadap motivasi belajar siswa Kelas V SD Negeri 06 Ampenan Tahun Pelajaran 2019/2020. serta model pembejalaran dapat digunakan sebagai salah satu alternatif PJOK.

Kata Kunci: Prestasi Belajar Penjas, Metode Demonstrasi

PENDAHULUAN

Sepak bola adalah salah satu jenis olah raga yang sangat digemari orang seluruh dunia. Olah raga ini sangat universal. Selain digemari orang laki-laki olah raga ini juga digemari para perempuan tidak hanya tua muda bahkan anak-anak Sejak tahun 1990 an olah raga ini mulai digunakan untuk para wanita meskipun sebelumnya olah raga ini hanya diperuntukkan bagi kaum pria.

Olah raga ini melibatkan 11 orang dalam satu teamnya. Untuk menjadi pemenang dalam suatu pertandingan harus melawan satu team lainnya. Lapangan . para pemain sepak bola memperebutkan sebua bola untuk dimasukkan ke dalam gawang yang dijaga seorang penjaga gawang (goal keeper)

Olah raga ini menjadi sangat menarik karena selain hanya memperebutkan sebuah bola dilapangan dengan menggunakan kaki tetaspi juga terlihat gaya-gaya permainannya dalam memperebutkan bola untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawan. Oleh karena olah raga ini melibatkan banyak orang tentunya kerjasama team yang baik sangat dibutuhkan selain teknik bermain yang baik. Hanya para atlet sepak bola manea Negara yang sukses membina karier di bidang olah raga ini. Tentunya diperlukan usaha dan latihan yang keras untuk menjadi atlet sepak bola yang handal dan professional

"goallll……!" teriakan ini sungguh identik dengan sepakbola siapapun yang berteriak " goal" dapat dipastikan akan mengangkat tangan, berdiri, wajah mendongak, mulut terbuka lebar, mata berbinar-binar, hati berbunga-bunga dan diakhiri dengan tengok kanan, tengok kiri sambil mengulurkan tangan dan suara gemuruh . hal ini sungguh kontradiksi dengan sebagian orang yang ada di tempat yang sama yang tidak bisa berteriak" goal.." Mereka duduk diam, kaget, gelisah, kecewa, dengan tangan di depat mulut, sambil

menggit jari dengan muka yang pucat. Sebagian lain berteriak langkat, mengutuki, menyumpahi, protes keras, pemandangan seperti ini selalu ada di dalam permaianan sepak bola, baik di kampong, halaman rumah, sekolah, lapangan kecil atau di stadion yang megah. Olah raa ini juga dilakukan anak kecil, anak-anak, remaja, pemuda, orang dewasa, priba bahkan wanita. Sepakbola sungguh popular di mata masyarakat, dari pelosik desa hingga kota besar di seluruh dunia.

Sepak bola merupakan olah raga yang simple, sederhana dan murah. Bahkan hamper tidak memerlukan biaya. Namun bila pertandingan yuang professional, olah raga ini biayanya bisa terbesar dari aneka cabang olah raga lainnya. Untuk mengelola dan menghidupi sebuah klub sepak bola bisa memakan biaya milyaran rupiah. Di satu pihak sepak bola dikatakan hamper tidak memerlukan biaya, karena alat dan sarana yang dibutuhkan hanya satu benda bulat dan tanah lapang. Benda bulat yang disebut bola itu bisa bola yang mahal, (bola karet), bola plastic, jeruk bali (keprok) atau jerami, kertas, serabut kelapa, yang pengelola harus mengadakan studi banding, harus tanggap akan anak asuhnya, mau belajar dari pengalaman pahit, sekkaligus berusaha membuktikan pengelolaan yang lebih professional.

Bila dikaji bersama pola permainan sepak bola. Itu sederhana, pola permainan hanya menyerang (Attacktion), mempertahankan (defention) dan menyusun posisi strategi ini, keahlian dan keterampilan masing-masing pemain tampak jelas, kemauan membawa bola, menggiring bola, merebut bola, mempertahankan bola, mengecoh lawan, sangat diperlukan oleh individu pemain untuk diterapkan dalam kerja sama antara pemain. Tiap pemain harus punya kemampuan DK4, maksudnya daya tahan tubuh, kekuatan, kelenturasn, kecepatan dan kelincahan. Ke 5 faktor ini harus dimiliki para pemain untuk mengembangkan ke posisi puncak. Dari kelima faktor tersebut yang menarik untuk dikaji bersama adalah faktor kecepatan dan kelincahan. Kecepatan dan kelincahan ini dapat dibentuk dari dalam diri (pembawaan) atau dari luar diri (karena mampu mengkombinasikan dari segala teknik yang dimiliki)

Mempunyai kecepatan dan kelincahan yang lebih, bagi setiap pemain merupakan mudah dan sukses untuik mencetak gol, dan mempertahankan kemasukan bola. Dengan kemampuan kecepatan dan kelincahan akan memudahkan pemain tersebut dalam rangka membawa bola (menggiring bola) ke hadapan gawang lawan. Seorang pemain yang

mempunyai kelincahan dan kecepatan yang bagus, bola yang digiring bagaikan lekat di kaki dan tentu mudah melewati halangan lawan dan tidak mudah dikelabuhi lawan.

Berdasarkan uraian-uraian diatas, cabang olah raga bola sepak bola menarik untuk dikaji bersama sehingga perkembangan sepak bola Indonesia semakin diminati masyarakat sekaligus mampu duduk sejajar dengen club-club di negeri luar. Sedangkan masalah yang khusus menarik untuk dibahas bersama dengan judul "Upaya Meningkatkan Kelincahan dan Kecepatan Dalam Bermain Sepak Bola Melalui Metode Demonstrasi Pada Siswa Kelas V SD Negeri 06 Ampenan Tahun Pelajaran 2019/2020.

METODE

Tempat Penelitian

Tempat penelitian adalah tempat yang digunakan dalam melakukan penelitian untuk memperoleh data yang diinginkan. Penelitian ini bertempat di SD Negeri 6 Ampenan yang bertempat di Jalan Lingkar Selatan Mataram.

Subyek penelitian

Subyek penelitian adalah siswa-siswa Kelas V SD Negeri 06 Ampenan Tahun Pelajaran 2019/2020.

Rancangan Penelitian

1. Rangangan/rencana awal, sebelum mengadakan penelitian peneliti menyusun rumusan maslaah, tujuan dan membuat rencana tindkan, termasuk di dalamnya instrument penelitian dan perangkat pembelajaran
2. Kegiatan dan pengamatan, melipouti tindakan yang dilakukan oleh peneliti sebagai upaya membangun pemahaman konsep siswa serta mengamati hasil atau dampak dari ditetapkannya metode demonstrasai.
3. Refleksi, peneliti mengkaji melihat dan mempertimbangkan hasil atau dampak dari tindakan yang dilakukan berdasarkan lembar pengamatan yang diisi oleh pengamat
4. Rancangan/rencana yagn direvisi, berdasarkan hasil refleksi dari pengamat membuat rangangan yang direvisi untuk dilaksanakan pada siklus berikutnya

Metode Pengumpulan Data

Data-data yang diperlukan dalam penelitian ini diperoleh melalui observasi pengolahan metode demonstrasi, observasi aktivitas siswa dan guru angket motivasi siswa dan tes praktek.

Teknik Analisa Data

Untuk mengetahui efektivan suatu metode dalam kegiatan pembelajaran perlu diadakananalisa data. Pada penelitian ini menggunakan teknik analisa deskriptif kualitatif, yaitu suatu metode penelitian yang bersifat menggambarkan kenyataan atau fakta sesuai dengan data yang diperoleh dengan tujuan untuk mengetahui prestasi belajar yang dicapai sisw juga untuk memperoleh respon siswa terhadap kegiatan pembelajaran serta aktivitas siswa selama proses pembelajran

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Ketuntasan Hasil belajar siswa

   Melalui hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran pertemuan terbimbing memiliki dampak positif dalam meningkatkan prestasi belajar siswa. Hal ini dapat dilihat dari semakin mantapnya pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan guru (ketuntasan belajar meningkat dari siklus I, dan II) untuk ranah psikomotor yaitu 61, 54%, 84,62 % dan 100 % . pada siklus II ketuntasan belajar siswa secara klasikal telah tercapai.

2. Kemampuan Guru dalam Mengelola Pembelajaran

   Berdasarkan analisis data, diperoleh aktivitas siswa dalam proses belajar mengajar dengan menerapkan metode demonstrasi dalam setiap siklus mengalami peningkatan. Hal ini berdampak positif terhadap prestasi belajar siswa yaitu dapat ditunjukkan dengan meningkatnya nilai rata-rata siswa pada setiap siklus yang terus mengalami peningkatan.

3. Aktivitas Siswa dalam Pembelajaran

   Berdasarkan analisis data, diperoleh aktivitas siswa dalam proses pembelajaran dengan model pembelajaran metode demonstrasi paling dominan adalah belajar dengan

sesama anggota kelompok, mendengarkan/ memperhatikan penjelasan guru dan diskusi antara siswa/antara siswa dengan guru. Jadi dapat dikatakan bahwa aktivitas siswa dapat dikategorikan aktif. Sedangkan untuk aktivitas guru selama pembelajaran telah melaksanakan langkah-langkah metode demonstrasi dengan baik. Hal ini terlihat dari aktivitas guru yang muncul di antaranya aktivitas membimbing dan mengamati siswa dalam mempraktikkan hasil pembelajaran, menjelaskan/melatih menggunakan alat, memberi umpan balik dalam prosentase untuk aktivitas di atas cukup besar.

4. Tanggapan siswa terhadap Model pembelajaran metode demonstrasi

   Berdasarkan analisis angket siswa dapat diketahui bahwa tanggapan siswa termasuk positif. Ini ditunjukkan dengan rata-rata jawaban siswa yang menyatakan bahwa siswa tertarik dan berminat dengan model pembelajaran model dmonstrasi. Hal ini menunjukkan bahwa siswa memberikan respopn positif terhadap Metode demonstrasi, sehingga siswa menjadi termotivasi untuk belajar lebih giat. Jadi dapat disimpulkan bahwa dengan diterapkannya metode demonstrasi dapat meningkatkan motivasi belajar siswa.

KESIMPULAN

1. Pembelajaran dengan metode pembelajaran metode demonstrasi memiliki dampak positif dalam meningkatkan prestasi belajar siswa yang ditandai dengan peningkatan ketuntasan belajar siswa dalam setiap siklus, yaitu siklus I (61,54%), siklus II (89,74%), sedangkan untuk ranah afektif yaitu siklus I (84,62%), siklus II (100%)
2. Penerapan metode pembelajaran metode demonstrasi mempunyai pengaruh positif, yaitu dapat meningkatkan motivasi belajar siswa yang ditunjukkan dengna rata-rata jawaban siswa yang menyatakan bahwa siswa tertarik dan berminat dengan metode pembelajaran metode Demonstrasi sehingga mereka menjati termotivasi untuk belajar.

Saran

Dari hasil penelitian yang diperoleh dari uraian sebelumnya agar proses belajar mengajar lebih efektif dan lebih memberikan hasil yang optimal bagi siswa, maka disampaikan saran sebagai berikut:

1. Untuk melaksanakan metode pembelajaran demonstasi memerlukan persiapan yang cukup matang, sehingga guru harus mampu menentukan atau memilih topik yang benar-benar bisa diterapkan dengan metode demonstrasi dalam proses belajar mengajar sehingga diperoleh hasil yang optimal.
2. Dalam rangka meningkatkan prestasi belajar siswa, guru hendaknya lebih sering melatih siswa dengan berbagai metode pengajaran, walau dalam taraf yang sederhana, dimana siswa nantinya dapat menemukan pengetahuan baru, memperoleh konsep dan keterampilan, sehingga siswa berhasil atau mampu memecahkan masalah-masalah yang dihadapinya.
3. Perlu adanya penelitian yang lebih lanjut, karena hasil penelitian ini hanya dilakukan diKelas V SD Negeri 6 Ampenan Tahun Pelajaran 2019/2020.
4. Untuk penelitian yang serupa hendaknya dilakukan perbaikan-perbaikan agar diperoleh hasil yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi , 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta PT. Rineksa Cipta

Bachrie, Eddy, dkk. 1982. *Buku Kerja Pelatih Sepakbola Remajai.* Bandung; Binacipta

Betty, C. Eric. 1987. *Latihan Sepakbola Metode Baru Pertahanan.* Bandung; Pioner Jaya

Coever, Weil. 1982; *Sepakbola Pembinaan Pemain Ideal.* Jakarta; PT Gramedia.

Engkos S.R. 1994. *Penjaskes.* Jakarta; Erlangga

Remmy, Muchtar. 1992 . *Olah Raga Pilihan Sepak Bola,* Jakarta; Depdikbud Dirjen Dikti

Roji. 1996. *Penjaskes 3,* Jakarta; Intan Parawara

Sajono, 1986. *Pembinaan dan Kondisi fisik,* Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti

Slamet, S.R. 1994.*Penjaskes 3*. Jakarta; Tiga Serangkai

Sneyer, J. 1988. *Sepakbola Latihan dan Strategi,* Jakarta; PT. Rosda Karya

Suharno. 1986, *Ilmu Kepelatihan Olah Raga* Yogyakarta; IKIP Yogyakarta.

Syafi'I, Imam, 1999, *Sepakbola Dasar.* Surabaya; UM Press IKIP Surabaya

Syarifuddin, Aib. 1997, *Penjaskes 1,2,3,* Jakarta; PT. Gramedia Widiasmara Indonesia