



**EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN SEPAKBOLA MELALUI
PENDEKATAN BERMAIN DAN PENDEKATAN TEKNIK TERHADAP
MOTOR ABILITY BAGI SISWA SMAN OLAHRAGA RIAU**

Ricky Fernando¹, Asep Angga Permadi²

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Riau, Indonesia

²Pendidikan Jasmani, Fakultas Pendidikan Islam dan Keguruan, Universitas Garut, Indonesia

<p>Kata kunci: <i>Pembelajaran Sepakbola, Pendekatan Bermain, Pendekatan Teknik dan Motor Ability</i></p>	<p>ABSTRAK</p>		
	<p>Pembelajaran sepakbola memiliki kompleksitas gerakan yang sangat menuntut keterampilan (Sartono <i>et al.</i>, 2020). Keterampilan yang diajarkan penekanannya bukan hanya keterampilan bermain semata, namun lebih kepada aplikasi permainan yang sebenarnya dalam sepakbola di lapangan. Pengaruh dari guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani pun sangat memiliki peranan dalam keberhasilan pembelajaran sepakbola (Effendi & Rhamadhansyah, 2017). Hal ini juga harus memberikan perubahan pada semua komponen yang ada pada struktur gerak sepakbola. Selain itu, kata kunci dari pembelajaran sepakbola memiliki tiga aspek penting dalam pembelajaran yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor (Nururi & Sulaiman, 2015; Taufik & Gaos, 2019). Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan <i>motor ability</i> siswa SMAN Olahraga Riau pada pembelajaran sepakbola. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode eksperimen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan bermain lebih baik dibandingkan dengan pendekatan teknik. Maka dapat disimpulkan bahwa pendekatan bermain dinilai lebih efektif dan dapat diaplikasikan dalam pembelajaran sepakbola di sekolah.</p>		
<p>Keywords: <i>Football Learning, Playing Approach, Technical Approach and Motor Ability</i></p>	<p>ABSTRACT</p>		
	<p><i>Football learning has a complex movement that is very skillful (Sartono et al., 2020). The skills taught are not just playing skills, but more on the actual application of the game in football on the field. The influence of physical education subject teachers also plays a very important role in the success of football learning (Effendi & Rhamadhansyah, 2017). It must also provide changes to all components that exist in the structure of football movement. In addition, the keywords of soccer learning have three important aspects in learning, namely cognitive, affective, and psychomotor (Nururi & Sulaiman, 2015; Taufik & Gaos, 2019). This study aims to improve the motor ability of Riau Sports High School students in learning football. The method used in this research is the experimental method. The results showed that the play approach was better than the technical approach. So it can be concluded that the play approach is considered more effective and can be applied in learning football in schools.</i></p>		
<p>Info Artikel</p>	<p>Diterima: Oktober 2021</p>	<p>Disetujui: November 2021</p>	<p>Dipublikasikan: Desember 2021</p>
<p>Korespondensi Penulis: Penulis Pertama Email: (Fernandoricky@edu.uir.ac.id¹, angga15@uniga.ac.id²)</p>			

PENDAHULUAN

Pembelajaran sepakbola memiliki kompleksitas gerakan yang sangat menuntut keterampilan (Sartono *et al.*, 2020). Keterampilan yang diajarkan penekanannya bukan hanya keterampilan bermain semata, namun lebih kepada aplikasi permainan yang sebenarnya dalam sepakbola di lapangan. Pengaruh dari guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani pun sangat memiliki peranan dalam keberhasilan pembelajaran sepakbola (Effendi & Rhamadhansyah, 2017). Hal ini juga harus memberikan perubahan pada semua komponen yang ada pada struktur gerak sepakbola. Selain itu, kata kunci dari pembelajaran sepakbola memiliki tiga aspek penting dalam pembelajaran yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor (Nururi & Sulaiman, 2015; Taufik & Gaos, 2019).

Tugas guru memberikan arahan bagaimana mengaplikasikan permainan sepakbola dalam bentuk ruang yang kecil kemudian diimplementasikan ke lapangan yang sebenarnya. Guru mengajarkan keterampilan suatu cabang olahraga sekaligus mengajarkan bagaimana penerapannya dalam situasi bermain. Selanjutnya memberikan pendekatan bermain terkait solusi bagaimana meningkatkan kesadaran bermain, bagaimana memecahkan masalah permainan, dan penerapan teknik dalam situasi permainan.

Permasalahan yang sering terjadi dalam program pembelajaran sepakbola yaitu biasanya guru hanya mengajarkan keterampilan teknik (Setiawahyu, 2017) yang dilakukan secara statis sehingga tidak memunculkan kaidah permainan sepakbola, tidak memiliki program latihan yang terstruktur (Gazali, 2016), dan kegiatan dilakukan secara terpisah-pisah sehingga menimbulkan kurangnya kesadaran bermain siswa dalam sepakbola (Qohhar & Pazriansyah, 2019) serta menyebabkan kegiatan ini belum optimal untuk dilaksanakan. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi para guru bahwa seorang pendidik harus memberikan siasat penggunaan pendekatan yang efisien ketika dalam proses pengajaran sepakbola sudah menjadi tujuan utama agar hasil belajar sepakbola dapat berjalan optimal dan efisien sesuai dengan tuntutan kurikulum pendidikan jasmani.

Fakta di lapangan menunjukkan bahwa kemampuan gerak dasar siswa masih belum memenuhi standar yang diharapkan. Padahal komponen kemampuan gerak dasar merupakan hal penting yang mesti dikuasai oleh pemain sepakbola dan harus selalu ditingkatkan (Nurfajrin, 2014; Naldi & Irawan, 2020). Kaitannya dengan cabang olahraga sepakbola adalah rendahnya dalam beberapa kemampuan dasar yang penting yaitu operan dan menghentikan bola, belum mampu melewati lawan dengan cepat (Aprianova & Hariadi, 2017; Hasanuddin & Hasruddin, 2018), serta belum mampu melakukan tendangan ke gawang (Candra, 2016; Suhdy, 2019), menyundul bola dan dasar keterampilan sepakbola lainnya yang sangat kompleks (Fernando, 2018; Indra & Marheni, 2020). Proses pembelajaran harus dilakukan secara sistematis dan terprogram (Maristawan *et al.*, 2018), tidak dilakukan secara terpisah-pisah.

Dengan menerapkan elemen-elemen teknik didalam pembelajaran sepakbola siswa juga harus dirangsang dengan kesadaran bermain sepakbola (Hadiana & Sartono, 2017; Ridwan *et al.*, 2017). Artinya dalam lingkungan pembelajaran yang efektif, siswa tidak bekerja sendiri melainkan selalu diawasi oleh gurunya dan mereka tidak banyak waktu yang terbuang begitu saja. Jalannya aktivitas belajar begitu aktif, sibuk, dan menantang bagi siswa akan tetapi masih berada diantara tingkat perkembangan dan kemampuan siswanya, yang pada akhirnya siswa dapat menerima pesan atau intruksi dari gurunya dengan baik dan dapat melakukan latihan secara independen mempelajari sesuatu sesuai dengan tujuan pembelajarannya.

Salah satu kemampuan yang perlu dikembangkan oleh guru adalah kemampuan motorik yang dimiliki pada masing-masing siswa, dipengaruhi oleh kondisi biologis dan lingkungan (Hands *et al.*, 2018). Kemampuan motoric atau *motor ability* adalah kapasitas seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan yang relatif melekat setelah masa kanak-kanak (Lutan, 1988). Kemampuan motorik merupakan salah satu kemampuan yang perlu dimiliki oleh siswa. Hal ini menjadi penting mengingat, pada umumnya setiap aktivitas kehidupan manusia tidak terlepas dari gerak. Belajar gerak dasar yang paling ideal terjadi pada fase anak-anak. Di dalam kehidupan ini gerak sangat dibutuhkan oleh setiap manusia untuk melakukan aktivitas,

penguasaan gerak sejak masa kecil akan membantu kita menjadi manusia terampil di kehidupan yang akan datang sehingga dapat tercapai kehidupan yang lebih baik.

Selain dalam kehidupan sehari-hari, kemampuan motorik juga termasuk hal *urgent* dalam olahraga, dimana kemampuan seseorang dalam berbagai nomor olahraga yang diajarkan kepadanya menandakan kemampuan keterampilan secara umum. Kemampuan motorik atau kemampuan gerak tersebut merupakan salah satu faktor yang berpengaruh dalam pencapaian prestasi olahraga. Pentingnya kemampuan motorik karena kemampuan gerak merupakan bagian dari ranah psikomotorik. Kemampuan motorik pada dasarnya selalu berkaitan dengan cara melakukan gerakan atau juga kualitas gerak. Kemampuan motorik terdiri dari beberapa unsur diantaranya: (1) kekuatan, (2) kecepatan, (3) power, (4) ketahanan, (5) keseimbangan, (6) fleksibilitas, dan (7) koordinasi. Kemampuan motorik anak akan berkembang apabila didukung dengan latihan-latihan secara rutin dan kontinyu (Yanuar, 2010). Ketujuh unsur ini merupakan hal penting mengingat setiap unit gerak yang dilakukan oleh anak akan terkoordinasi dengan baik. Sebaliknya, apabila anak kurang melakukan gerak dalam permainan olahraga maka secara tidak langsung akan menghambat perkembangan kemampuan motoriknya.

Selanjutnya, melihat proses pembelajaran yang mengombinasikan proses keterampilan dengan proses pembelajaran bermain, seharusnya pembelajaran dilakukan secara utuh dimana keterampilan teknik digabungkan dengan keterampilan bermain ke dalam proses permainan yang sebenarnya. Pemahaman dalam keterampilan bermain dan keterampilan teknik yang digabungkan diharapkan siswa mampu untuk meningkatkan pemahaman bermain serta perkembangan keterampilan yang berkaitan dengan gerak dasar atau *motor ability*.

Selain itu, apabila keterampilan yang diajarkan dilakukan secara terpisah-pisah maka dapat menghilangkan gaya bermain dari permainan sepakbola tersebut. Maka perlu dikaji bagaimana guru dapat memberikan solusi pendekatan mana yang mampu meningkatkan kemampuan gerak siswa terhadap proses pelaksanaan pembelajaran. Pola pendekatan yang membreikan keleluasaan dan penekanan pada teknik dan keterampilan bermain. Untuk itu perlu rancangan pembelajaran permainan yang kondusif sehingga menimbulkan rasa senang, edukatif dan menantang.

METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini termasuk ke dalam metode eksperimen, yaitu suatu cara penelitian dimana peneliti sengaja membangkitkan timbulnya suatu kejadian atau keadaan, kemudian diteliti bagaimana akibatnya (Arikunto, 2002). Berdasarkan pernyataan pada beberapa paparan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa penelitian eksperimen yang dimaksud adalah pola pembelajaran bermain dan pola pembelajaran teknik. Diharapkan melalui pola tersebut dapat mengembangkan *motor ability* siswa SMAN Olahraga Riau. Penelitian ini menerapkan dua bentuk pola pembelajaran yaitu pendekatan bermain dan pendekatan teknik. Desain penelitian ini adalah *Non-equivalent Control Group Design*. Populasi penelitian ini dilaksanakan di SMAN Olahraga Provinsi Riau terdiri dari dua kelas yaitu kelas X1-X3, dengan jumlah siswa 120 orang siswa, yang menjadi subjek penelitian ini, total sampel yang diambil adalah berjumlah 40 orang siswa, jumlah 40 orang siswa ini kemudian dibagi menjadi dua pola bagian 20 orang kelompok dengan bermain dan 20 orang siswa dengan pola teknis. Instrumen penelitian yang digunakan, yaitu: Tes *Motor Ability* (Nurhasan & Cholil, 2007). Butir-butir tesnya, terdiri dari: 1) *Standing Broad Jump*, 2) *Soft Ball Throw* 3) *Zig-zag Run*, 4) *Wall Pass*, 5) *Medicine Ball-Put*, 6) *Lari 60 yard*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil perhitungan analisis data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

A. Kemampuan Motorik Siswa pada Pembelajaran Sepakbola melalui Pendekatan Bermain

Secara keseluruhan, hasil data mentah yang telah diubah dalam bentuk *T-Score* dari keenam item tes dijumlahkan lalu dibagi dengan jumlah item tes yang ada, hasil pembagian tersebut kemudian dijadikan dasar untuk menentukan tingkat kemampuan motorik siswa pada

pembelajaran sepakbola melalui pendekatan bermain pada siswa SMAN Olahraga Riau. Hasil skor tingkat kemampuan motorik secara keseluruhan diperoleh skor maksimal 59; skor minimal sebesar 43; *mean* (rata-rata) sebesar 52.43; dan standar *deviasi* sebesar 5.12.

Tingkat kemampuan motorik siswa pada pembelajaran sepakbola melalui pendekatan bermain pada siswa SMAN Olahraga Riau dikategorikan menjadi lima (5) kategori, yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, dan sangat kurang. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data hasil tingkat kemampuan motorik siswa pada pembelajaran sepakbola melalui pendekatan bermain pada siswa SMAN Olahraga Riau sebagai berikut:

Berikut ini merupakan distribusi frekuensi tingkat kemampuan motorik siswa pada pembelajaran sepakbola melalui pendekatan bermain pada siswa SMAN Olahraga Riau.

Tabel 1. Kemampuan Motorik Siswa melalui Pendekatan Bermain

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	≥ 59	Sangat Tinggi	4	20,0%
2.	54-58	Tinggi	6	30,0%
3.	49-53	Sedang	5	25,0%
4.	44-48	Kurang	4	20,0%
5.	≤ 43	Sangat Kurang	1	5,0%
Jumlah			20	100%

Sumber: data diolah (Peneliti, 2021)

B. Kemampuan Motorik Siswa pada Pembelajaran Sepakbola melalui Pendekatan Teknik

Secara keseluruhan, hasil data mentah yang telah diubah dalam bentuk *T-Score* dari keenam item tes dijumlahkan lalu dibagi dengan jumlah item tes yang ada, hasil pembagian tersebut kemudian dijadikan dasar untuk menentukan tingkat kemampuan motorik siswa pada pembelajaran sepakbola melalui pendekatan teknik pada siswa SMAN Olahraga Riau. Hasil skor tingkat kemampuan motorik secara keseluruhan diperoleh skor maksimal 59; skor minimal sebesar 43; *mean* (rata-rata) sebesar 48,0; dan standar *deviasi* sebesar 4.4.

Tingkat kemampuan motorik siswa pada pembelajaran sepakbola melalui pendekatan teknik pada siswa SMAN Olahraga Riau dikategorikan menjadi lima (5) kategori, yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, dan sangat kurang. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data hasil tingkat kemampuan motorik siswa pada pembelajaran sepakbola melalui pendekatan teknik pada siswa SMAN Olahraga Riau sebagai berikut:

Berikut ini merupakan distribusi frekuensi tingkat kemampuan motorik siswa pada pembelajaran sepakbola melalui pendekatan teknik pada siswa SMAN Olahraga Riau.

Tabel 2. Kemampuan Motorik Siswa melalui Pendekatan Teknik

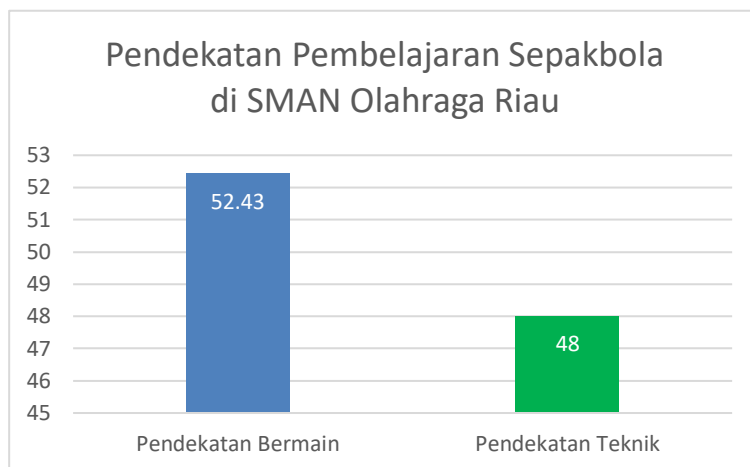
No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentasi
1.	≥ 59	Sangat Tinggi	1	5,0%
2.	54-58	Tinggi	4	20,0%
3.	49-53	Sedang	5	25,0%
4.	44-48	Kurang	8	40,0%
5.	≤ 43	Sangat Kurang	2	10,0%
Jumlah			20	100%

Sumber: data diolah (Peneliti, 2021)

Dalam pembelajaran sepakbola pada siswa SMAN Olahraga Riau telah dilakukan pendekatan pembelajaran secara pendekatan bermain dan pendekatan teknik. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan motorik siswa melalui pembelajaran sepakbola yang mana olahraga ini sangat diminati sangat diminati oleh siswa SMAN Olahraga Riau tetapi pada dasarnya kemampuan motorik siswa masih belum sesuai dengan capaian yang seharusnya dimiliki oleh standar siswa jenjang Sekolah Menengah Atas. Melalui pendekatan bermain dan pendekatan

teknik yang dilakukan oleh peneliti, mendapatkan gambaran hasil adanya perubahan yang cukup baik dari kedua pendekatan tersebut dengan data nilai rata-rata pada kelompok pendekatan bermain yaitu sebesar 52.43 berada pada kategori sedang. Selanjutnya untuk pendekatan teknik diperoleh rata-rata 48.0 dengan kategori kurang. Berdasarkan perolehan nilai rata-rata dari kedua pendekatan tersebut, mendapatkan gambaran bahwa pendekatan bermain lebih baik daripada pendekatan teknik. Lebih jelasnya, berikut grafik nilai rata-rata dari kedua pendekatan bermain dan pendekatan teknik.

Grafik 1: Nilai Rata-rata dari kedua pendekatan kemampuan *motor ability*.



Sumber: data diolah (Peneliti, 2021)

KESIMPULAN

Efektivitas pembelajaran sepakbola sangat dipengaruhi oleh proses pembelajaran yang ditunjang oleh pendekatan yang sesuai dengan kondisi nyata dalam permainan sepakbola. Dengan begitu diharapkan proses pembelajaran akan lebih menyenangkan sehingga tentunya akan membuat siswa merasa lebih tertarik. Dari hasil proses pendekatan pembelajaran yang dilakukan, pendekatan keterampilan bermain dalam pembelajaran sepakbola lebih baik dibandingkan dengan pendekatan teknik dilihat dari nilai rata-rata pencapaian siswa dalam perkembangan keterampilan yang berkaitan dengan gerak dasar atau *motor ability*. Sehingga dapat disimpulkan pendekatan keterampilan bermain memiliki efektivitas sangat baik sehingga dapat digunakan dalam pembelajaran sepakbola sebagai upaya meningkatkan gerak dasar atau *motor ability* siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Journals

1. Aprianova, F., & Hariadi, I. (2017). Metode drill untuk meningkatkan teknik dasar menggiring bola (dribbling) dalam permainan sepakbola pada siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro usia 13-15 tahun. *Indonesia Performance Journal*, 1(1).
2. Candra, A. (2016). Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan Imageri terhadap Akurasi Tendangan ke Gawang. *Journal Sport Area*, 1(1), 1-10.
3. Effendi, A. R., & Rhamadhansyah, F. (2017). Peningkatan Pembelajaran Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Menggunakan Modifikasi Bola Plastik. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 6(1), 54-64.
4. Fernando, R. (2018). Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Teknis Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Sepakbola. *Jurnal PAJAR (Pendidikan Dan Pengajaran)*, 2(6), 1044-1049.
5. Gazali, N. (2016). Pengaruh Metode Kooperatif dan Komando Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Bermain Sepakbola. *Journal Sport Area*, 1(1), 56-62.

6. Hadiana, O., & Sartono, S. (2017). Pengaruh Model Pembelajaran Dan Potensi Akademik Terhadap Penguasaan Bermain Sepak Bola Modifikasi. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 2(2), 93-103.
 7. Hands, B., McIntyre, F., & Parker, H. (2018). The general motor ability hypothesis: an old idea revisited. *Perceptual and motor skills*, 125(2), 213-233.
 8. Hasanuddin, M. I., & Hasruddin, H. (2018). Kontribusi Antara Kecepatan, Kelincahan dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Mts Negeri 1 Kotabaru. *Cendekia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 6(1).
 9. Maristawan, G. D., Budhiarta, I. M. D., & Adnyana Putra, S. K. (2018). Pengaruh penerapan model pembelajaran kooperatif tipe NHT terhadap hasil belajar teknik dasar passing sepak bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Undiksha*, 5(2).
 10. Naldi, I. Y., & Irawan, R. (2020). Kontribusi Kemampuan Motorik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Pada Atlet Ssb (Sekolah Sepakbola) Balai Baru Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 6-11.
 11. Nurfajrin, Y. (2014). Pengaruh Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Numbered Head Together (NHT) Terhadap Hasil Belajar Dribbling Sepakbola (Studi Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Tarik Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 2(2).
 12. Nururi, A. N., & Sulaiman, S. (2015). Permainan Sepak Bola (Dora) Dalam Pembelajaran Penjasorkes Kelas VI SD Negeri Palebon 02 Kec. Pedurungan Kota Semarang Tahun 2013. *Active: Journal Of Physical Education, Sport, Health And Recreation*, 4(7).
 13. Qohhar, W., & Pazriansyah, D. (2019). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Teaching Games For Understanding (TGfU) Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Teknik Dasar Sepakbola. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 1(1), 27-35.
 14. Ridwan, M., Darmawan, G., & Indiarsa, N. (2017). Upaya Meningkatkan Penguasaan Keterampilan Passing Pada Permainan Sepakbola Melalui Pendekatan Taktis. *BRAVO'S (Jurnal Prodi Pendidikan Jasmani & Kesehatan)*, 5(1).
 15. Sartono, S., Suryaman, O., Hadiana, O., & Ramadan, G. (2020). Hipnoterapi untuk kecemasan: sebuah uji coba pada pemain sepakbola. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 216-225.
 16. Setiawahyu, M. I. (2017). Pengaruh Gaya Mengajar Dan Kemampuan Awal Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Sepakbola. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 2(2), 181-192.
 17. Suhdy, M. (2019). Studi tentang Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 102-107.
 18. Taufik, M. S., & Gaos, M. G. (2019). Peningkatan Hasil Belajar Dribbling Sepakbola Dengan Penggunaan Media Audio Visual. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 3(1), 43-54.
 19. Yanuar, I. (2010). Kemampuan Motorik Siswa Kelas Atas SD Muhammadiyah Tamantirto Kasihan Bantul. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Books
1. Arikunto, S. (2002). Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
 2. Lutan, R. (1988). Belajar Ketrampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode. Jakarta: Departemen P&K Dirjen Dikti Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan dan Tenaga Kependidikan.
 3. Nurhasan, & Cholil, H. (2007). Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga. Bandung: FPOK UPI.