



# **COMPETITOR**

## **JURNAL PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**

Terbit tiga kali setahun pada bulan Februari, Juni dan Oktober berisi artikel-artikel ilmiah yang menjelaskan dan meneliti seputar Ilmu Olahraga, Ilmu Kepeleatihan, Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Ilmu Kesehatan dan Gizi. Artikel yang dimuat berupa analisis, kajian dan aplikasi teori, hasil penelitian, dan pembahasan kepustakaan.

### **EDITOR IN CHIEF**

Sahabuddin, Universitas Negeri Makassar, SINTA ID : 6709128, Indonesia

### **MANAGING EDITOR**

Muslim Syaharuddin, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

### **EDITORS**

Anak Agung Ngurah Putra Laksana, IKIP PGRI Bali, SINTA ID : 6685162, Indonesia  
Apta Mylsidayu, Universitas Islam 45 Bekasi, SINTA ID : 6024387, Indonesia  
Ashar Ashar, Universitas Muhammadiyah Makassar, SINTA ID: 6041007, Indonesia  
Awaluddin Awaluddin, Universitas Megarezky, SINTA ID : 199477, Indonesia  
Hendra Mashuri, Universitas Nusantara PGRI Kediri, SINTA ID : 5998845, Indonesia  
Muhammad Ishak Naim, Universitas Negeri Makassar, Indonesia  
Nukhrawi Nawir, Universitas Negeri Makassar, SINTA ID : 6463299, Indonesia  
Nurjamal, Universitas Mulawarman, SINTA ID : 6664292, Indonesia  
Nurussyariah, Universitas Negeri Makassar, SINTA ID : 6181955, Indonesia  
Resty Gustiawati, Universitas Singaperbangsa Karawang, SINTA ID : 6115205, Indonesia  
Ruslan Abdul Gani, Universitas Singaperbangsa Karawang, SINTA ID : 6678438, Indonesia  
Saharullah, Universitas Negeri Makassar, SINTA ID : 6644543, Indonesia  
Wahyuddin, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

### **REVIEWER TEAM**

Andi Ihsan, Universitas Negeri Makassar, SINTA ID : 6095120, Indonesia  
Benny Badaru, Universitas Negeri Makassar, SCOPUS ID: 57216510594, Indonesia  
Bujang, Universitas Islam 45 Bekasi, SINTA ID : 6162563, Indonesia  
Firmansyah Dlis, Universitas Negeri Jakarta, SCOPUS ID: 57210597274, Indonesia  
Fredrik Alfrets Makadada, Universitas Negeri Manado, SINTA ID : 6033608, Indonesia  
Hari Amirullah Rachman, Universitas Negeri Yogyakarta, SINTA ID : 6025445, Indonesia  
Hasmyati Hasmyati, Universitas Negeri Makassar, SCOPUS ID: 57202601362, Indonesia  
Rahma Dewi, Universitas Negeri Medan, SCOPUS ID: 57208125242, Indonesia  
Ridwan Sinurat, Universitas Pasir Pangaraian, SINTA ID : 6107453, Indonesia  
Saharuddin Ita, Universitas Cenderawasih, SCOPUS ID: 56624934600, Indonesia  
Sugiharto, Universitas Negeri Semarang, SCOPUS ID: 57204619272, Indonesia  
Syahrudin, Universitas Negeri Makassar, SCOPUS ID: 57211493922, Indonesia  
Sukendro, Universitas Negeri Jambi, SINTA ID : 6678644, Indonesia

### **IT SUPPORT EDITOR**

Arman Fadillah, Universitas Negeri Makassar, Indonesia  
Muhamad Ihsan Azhim, Universitas Negeri Makassar, Indonesia  
Muhammad Qasash Hasyim, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

### **SEKRETARIAT**

Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Fakultas Ilmu Keolahragaa Universitas Negeri Makassar  
Jl. Wijaya Kusuma Raya No.14, Kampus FIK UNM Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia  
Sahabuddin (Editor In Chief): 0821 9088 1339, Website: <https://ojs.unm.ac.id/competitor>  
Email : [competitor.journal@unm.ac.id](mailto:competitor.journal@unm.ac.id)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur senantiasa Redaksi penjatkan kehadiran Tuhan yang maha Esa, berkat rahmat dan hidayahnya, Jurnal COMPETITOR ini dapat redaksi terbitan sesuai yang diharapkan. Dengan terbitnya Jurnal COMPETITOR ini diharapkan segala penelitian dan pemikiran berkaitan/ seputar Ilmu Olahraga, Ilmu Kepeleatihan, Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Ilmu Kesehatan dan Gizi dapat terpublikasi dan dapat dimanfaatkan oleh khalayak umum. Serta diharapkan menjadi media komunikasi ilmiah dan salah satu wadah untuk mendesiminasikan berbagai hasil temuan ilmiah dan pemikiran baik diantara sesama anggota sivitas akademika maupun kepada khalayak luas.

Pada kesempatan yang baik ini disampaikan terima kasih kepada para *author* dan para *reviewer* yang telah membantu dalam rangka penyusunan artikel pada media ilmiah ini.



# DAFTAR ISI

## ARTICLES

<b>PENGARUH LATIHAN BOX JUMP TERHADAP KEMAMPUAN SMASH BOLAVOLI PADA MAHASISWA PGSD FKIP UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TANGERANG</b>	PDF 1-9
<i>Ahmad Mukhlisin Natas</i>	
 <a href="https://doi.org/10.26858/com.v10i1.8168">10.26858/com.v10i1.8168</a>  Views : 84 times	
<b>PENGARUH LATIHAN BEBAN KETTLER DAN LATIHAN BERBEBAN KARET TERHADAP JAUHNYA TENDANGAN BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA DITINJAU DARI DAYA LEDAK TUNGKAI PADA SISWA SMA NEGERI 8 MAKASSAR</b>	PDF 10-18
<i>Ahmad Rum Bismar</i>	
 <a href="https://doi.org/10.26858/com.v10i1.8172">10.26858/com.v10i1.8172</a>  Views : 48 times	
<b>UPAYA PENINGKATAN TEKNIK PASSING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA MELALUI METODE BERMAIN BERPASANGAN PADA SISWA KELAS VII.3 DI SMP NEGERI 1 KEDIRI</b>	PDF 19-27
<i>Budiman Agung Pratama</i>	
 <a href="https://doi.org/10.26858/com.v10i1.8173">10.26858/com.v10i1.8173</a>  Views : 36 times	
<b>PENGARUH LATIHAN MODEL PEMBELAJARAN PUKULAN BOLA KE TEMBOK TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS ATAS BOLAVOLI PADA SISWA SMK NEGERI 2 MAKASSAR</b>	PDF 28-36
<i>Sahabuddin Sahabuddin</i>	
 <a href="https://doi.org/10.26858/com.v10i1.8480">10.26858/com.v10i1.8480</a>  Views : 82 times	
<b>UPAYA PENINGKATAN TEKNIK LAY UP BOLABASKET MELALUI METODE PEMBELAJARAN BERSERI PADA SISWA KELAS X.5 DI SMA NEGERI 16 MAKASSAR</b>	PDF 37-45
<i>Yusuf Yusuf</i>	
 <a href="https://doi.org/10.26858/com.v10i1.8478">10.26858/com.v10i1.8478</a>  Views : 30 times	



## UPAYA PENINGKATAN TEKNIK PASSING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA MELALUI METODE BERMAIN BERPASANGAN PADA SISWA KELAS VII.3 DI SMP NEGERI 1 KEDIRI

**Budiman Agung Pratama<sup>1</sup>**

---

**Keywords :**

The method of playing in pairs; in the soccer game in the football gameames

**Correspondensi Author**

<sup>1</sup> Universitas Nusantara PGRI Kediri,

Email:

[budimanagung@gmail.com](mailto:budimanagung@gmail.com)

**Article History**

**Received:** April

**Reviewed:** April

**Accepted:** Mei

**Published:** Juni

**ABSTRACT**

*This study aims to improve the heading ball skills in soccer games through heading learning methods. This research is action research. The research subjects were class X.OTO.1 students of SMP Negeri 1 Kediri, which consisted of 28 male students and the analysis technique used was qualitative descriptive analysis. Based on the results of recapitulation between cycles after going through the implementation of heading learning methods in the second cycle shows that the skill of heading balls in soccer games in class X.OTO.1 students at SMP Negeri 1 Kediri has an increase, it is shown from the results in cycle I there are 5 students (17.9%) on a scale of 4 (good) and increased to 10 students (35.7%), resulting in an increase of 17.8% (35.7% - 17.9%). Likewise on the value scale 3 (medium category) shows that in the first cycle there were 10 students (35.7%) and increased to 18 students (64.3%) so that an increase of 28.6% (64.3% - 35, 7%). Thus it can be concluded that through the heading learning method carried out in the second cycle has an increase of 46.4% (17.8% + 28.6%) on heading skills in soccer games in class X.OTO.1 students in SMP Negeri 1 Kediri. The results of the study concluded that: there was an increase in ball heading skills in soccer games through the heading learning method in class X.OTO.1 students at SMP Negeri 1 Kediri on the distance of the ball kick in soccer games (to = 2.763 > tt = 2.048)*

**Keywords:** *The method of playing in pairs; in the soccer game in the football gameames*

---

### PENDAHULUAN

Untuk menghadapi tantangan perkembangan IPTEK khususnya teknologi dan informasi tersebut, dituntut sumber daya manusia yang handal dan mampu bersaing secara global. Sehingga

diperlukan manusia yang berketrampilan tinggi, pemikir kritis, sistematis, logis, kreatif, kemauan bekerja sama yang efektif dan sikap positif terhadap etos kerja. Cara berpikir seperti ini dapat diasah dan dikembangkan salah satunya melalui pendidikan matematika. Hal ini sangat

dimungkinkan karena matematika memiliki struktur dengan keterkaitan yang kuat dan jelas satu dengan yang lainnya serta berpola yang bersifat deduktif dan konsisten. Pada proses pembelajaran guru berperan sebagai fasilitator dan siswa sebagai pebelajar aktif sehingga pembelajaran tidak berpusat kepada guru tetapi berpusat pada siswa (*student centered*). Pelaksanaan proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan menggunakan model pembelajaran yang berorientasi konstruktivistik, yang salah satunya adalah model pembelajaran metode bermain berpasangan. Metode bermain berpasangan merupakan model pembelajaran yang berpusat pada siswa (*student centered*), berupa rangkaian tahap-tahap kegiatan (*fase*) yang diorganisasi sedemikian rupa sehingga siswa dapat menguasai kompetensi-kompetensi yang harus dicapai dalam pembelajaran dengan jalan berperan aktif. Pembelajaran metode bermain berpasangan sangat cocok digunakan untuk mengajarkan materi yang banyak melibatkan konsep, prinsip, aturan serta perhitungan secara matematis sehingga sesuai jika diterapkan pada pokok bahasan. Aktivitas dalam pembelajaran metode bermain berpasangan lebih banyak ditentukan oleh siswa sehingga siswa menjadi lebih aktif. Dalam proses pembelajaran metode bermain berpasangan setiap fase dapat dilalui jika konsep pada fase sebelumnya sudah dipahami. Setiap fase yang baru dan sebelumnya saling berkaitan sehingga membuat siswa lebih mudah mengerti dan memahami materi. Hasil observasi pada kelas VII.3 di SMP Negeri 1 Kediri menyebutkan bahwa salah satu masalah yang dihadapi siswa dalam belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah berkaitan dengan sub materi pembelajaran pada sepakbola adalah passing bola yang kurang memuaskan. Hasil tersebut yang kurang memuaskan mengindikasikan siswa

mengalami kesulitan belajar dan kesulitan belajar siswa berkaitan dengan tidak diperhatikannya gaya belajar siswa dalam pembelajaran. Olahraga merupakan suatu kebutuhan manusia untuk mendapatkan kebugaran dalam hidupnya. Dari sekian banyak olahraga, sepak bola merupakan olahraga paling populer di dunia. Karena di belahan dunia manapun pasti mengenal dan sering memainkan olah raga sepak bola ini, mulai dari anak-anak sampai orang dewasa. Banyaknya bintang sepak bola dunia yang bermunculan dari berbagai klub di dunia, membuat sebagian masyarakat khususnya yang hobi dengan olah raga ini ingin mendapatkan informasi dari pemain tersebut. Selain itu, teknik-teknik dasar sepakbola kadang kurang dipahami oleh masyarakat. Bagaimana menendang bola yang benar, memberi passing kepada teman, menahan bola dan menendang bola ke gawang. Untuk meningkatkan kemampuan dalam permainan sepakbola, khusus dalam teknik dasar passing bola yang diajarkan di sekolah perlu adanya sebuah metode pembelajaran yang lebih baik dan tepat. Namun bentuk metode pembelajaran yang dilakukan harus spesifik dan lebih mengarah, agar dapat menunjang peningkatan kemampuan passing bola dalam permainan sepakbola. Untuk itu perlu adanya metode pembelajaran yang dapat memberikan peningkatan terhadap teknik passing bola dalam permainan sepakbola, sehingga memberikan penerapan langsung baik dalam penilaian maupun pelaksanaannya di dalam bermain bagi siswa yang berminat untuk mengeluti cabang olahraga sepakbola. Metode pembelajaran yang dimaksud adalah metode bermain berpasangan. Metode bermain berpasangan merupakan cara melakukan teknik passing bola langsung sambil memiliki rintangan atau halangan yang dapat membuat siswa merasa terbebani. Hal ini dilakukan agar siswa dapat termotivasi untuk dapat menghindari perebutan bola dan dapat menjaganya.

### **Hakikat Permainan Sepakbola**

Olahraga sepakbola merupakan suatu bentuk permainan bola besar dengan melibatkan pola-pola gerak tertentu yang banyak memanfaatkan kemampuan tungkai. Permainan sepakbola juga dapat menggunakan berbagai anggota tubuh kecuali lengan, terkecuali penjaga gawang. Midgley (2000) dalam bukunya mengungkapkan pengertian tentang sepakbola atau soccer adalah: “Merupakan pertandingan bola yang dimainkan dua regu masing-masing sebelas orang, sasaran pertandingan ini adalah memasukkan bola di dalam gawang lawan dan pemenangnya adalah pemasuk bola terbanyak.” Muhajir (2004) melalui penjelasan dalam bukunya menggambarkan pengertian tentang permainan sepakbola, sebagai berikut: Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bol, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola. Di dalam memainkan bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan. Wibawa (2004) mendefinsikan tentang sepakbola sebagai berikut: “Sepakbola merupakan permainan yang membangkitkan luapan keinginan dan emosi yang tidak sama dengan olahraga lainnya. Sepakbola adalah suatu yang umum di antara orang-orang dengan latar belakang dan keturunan yang berbeda-beda”. Bentuk permainan sepakbola banyak mendapat perhatian dari masyarakat, sebab memiliki karakteristik tertentu yaitu mengolah bola dengan menggunakan kaki dan melibatkan banyak orang. Bentuk olahraga sepakbola bukanlah permainan yang mudah, tetapi membutuhkan pengolahan gerak yang universal. Aksi individu haruslah diikuti dengan kerjasama tim yang baik, sebab

sepakbola dimainkan oleh banyak orang. Dalam permainan sepakbola dikenal banyak teknik dasar yang biasa digunakan dan merupakan hal penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola. Teknik permainan sepakbola adalah suatu gerakan teknik yang dilakukan untuk memainkan bola disertai gerak tubuh. Sugeng (2004) mengemukakan bahwa: “Teknik sepakbola adalah cara pengolahan bola maupun pengolahan gerak tubuh dalam bermain.” Dengan demikian dapat dikemukakan bahwa teknik sepakbola adalah semua gerakan dengan atau tanpa bola yang diperlukan dalam mengembangkan prestasi maksimal dengan tenaga maksimal. Untuk dapat bermain dengan baik, terlebih dahulu harus menguasai seluruh teknik dasar bermain pada permainan sepakbola. Tanpa menguasai hal tersebut permainan nampak kurang menarik bahkan membosankan. Pada dasarnya keterampilan teknik dasar bermain sepakbola terdiri dari teknik dengan bola dan teknik tanpa bola.

### **Hakikat Teknik Passing Bola**

Teknik permainan sepakbola adalah suatu gerakan teknik yang dilakukan untuk memainkan bola disertai gerak tubuh. Menurut Remmy Muchtar (1992) mengemukakan bahwa: “Teknik sepakbola adalah cara pengolahan bola maupun pengolahan gerak tubuh dalam bermain.” Sedangkan menurut Ilyas Hadadde dan Ismail Tola (1991) mengemukakan bahwa: “Yang dimaksud dengan teknik dalam permainan sepakbola adalah semua gerakan dengan atau tanpa bola yang berguna dalam permainan.” Dan kemudian ditambahkan lagi ciri-ciri teknik sepakbola sebagai berikut: (1) Teknik sepakbola selalu berkembang menuju kesempurnaan tidak tetap untuk selamanya. Teknik yang baik membantu mencapai kecepatan maksimum dengan usaha minimum, (2) Teknik sepakbola berkembang sesuai dengan perkembangan

kekuatan (strength), kecepatan (speed), stamina, tugas-tugas atau fungsi fisik lainnya, dan (3) Teknik sepakbola tergantung dari sifat-sifat istimewa individu. Dipihak lain Arfa C. Sanadi dalam bukunya Abd. Adib Rani (1992) mengemukakan bahwa: "Teknik sepakbola adalah semua gerakan dengan atau tanpa bola yang diperlukan dalam mengembangkan prestasi maksimal dengan tenaga maksimal." Penguasaan teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola sangat berguna bagi pemain, dimana kemampuan menguasai dan memainkan bola dapat dilakukan secara efektif dan efisien. Untuk mencapai hasil passing yang maksimal selain kondisi fisik, teknik juga harus diperhatikan khususnya teknik menendang bola. Penguasaan teknik dasar sepakbola terutama teknik menendang bola sangat berarti bagi seorang pemain agar hasil tendangan bola yang dilakukan lebih terarah dan akurat. Menendang bola merupakan suatu cara untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki. Menurut A. Sarumpaet, dkk (1992) bahwa: "Menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bahagian kaki." Menendang bola jauh dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding dan bola melayang di udara. Untuk mendapatkan teknik passing bola yang maksimal dibutuhkan dukungan dari gerakan-gerakan yang terkoordinasi sehingga menampakkan satu kesatuan gerak tendangan bola yang benar. Dalam usaha mencapai koordinasi gerakan tersebut perlu adanya latihan yang teratur, terencana dan intensif sehingga akan melahirkan bentuk gerakan yang terampil dengan teknik-teknik passing bola yang benar. Koordinasi gerakan yang diharapkan dalam passing bola adalah awalan, letak kaki tumpu, kaki tendang, perkenaan kaki pada bola, gerakan badan,

gerakan tangan dan mata.

### **Hakikat Metode Bermain Berpasangan**

Metode pembelajaran merupakan bagian dari strategi pembelajaran, metode pembelajaran berfungsi sebagai cara untuk menyajikan, menguraikan, memberi contoh, dan memberi latihan kepada siswa untuk mencapai tujuan tertentu, tetapi tidak setiap metode pembelajaran sesuai digunakan untuk mencapai tujuan pembelajaran tertentu. Pendekatan bermain adalah salah satu bentuk dari sebuah pembelajaran jasmani yang dapat diberikan di segala jenjang pendidikan. Hanya saja, porsi dan bentuk pendekatan bermain yang akan diberikan, harus disesuaikan dengan aspek yang ada dalam kurikulum. Selain itu harus dipertimbangkan juga faktor usia, perkembangan fisik, dan jenjang pendidikan yang sedang dijalani oleh mereka. Model pembelajaran bermain dengan pendekatan bermain erat kaitannya dengan perkembangan imajinasi perilaku yang sedang bermain, karena melalui daya imajinasi, maka permainan yang akan berlangsung akan jauh lebih meriah. Oleh karena itu sebelum melakukan kegiatan, maka guru pendidikan jasmani, sebaiknya memberikan penjelasan terlebih dahulu kepada siswanya majinasi tentang permainan yang dilakukannya. Pendekatan model bermain adalah suatu proses penyampaian pengajaran dalam bentuk bermain tanpa mengabaikan materi inti. Bermain yang dimaksudkan disini adalah kegiatan atau aktifitas yang materinya disesuaikan dengan standar kompetensi dalam kurikulum. Pembelajaran model bermain dapat digunakan untuk mengajar atletik, senam dan permainan olahraga lainnya yang ada hubungannya dengan pendidikan jasmani di dalam kurikulum yang dirancang melalui rencana pengajaran (Kupan, 2002). Bermain merupakan aktifitas yang dapat membentuk kepribadian dan penemuan diri bagi siswa.



Penekanan dalam bermain menjadikan mata pelajaran Pendidikan Jasmani sesuatu yang sangat menyenangkan dan sangat menarik dan selalu ditunggu-tunggu oleh siswa (Kupan, 2002). Dengan pendekatan model pembelajaran bermain untuk mencapai tujuan pelajaran akan mempunyai dampak dalam proses belajar mengajar, Bafirman (1996:41) mengungkapkan sebagai berikut: (1) Menempatkan permainan kecil menjadi fokus dari mata pelajaran Pendidikan jasmani yang dapat meningkatkan kegembiraan dan kepuasan pada diri siswa dalam melakukan gerakan-gerakan untuk bermain, dalam rangka mencapai unsur kesegaran jasmani, (2) Memungkinkan siswa yang kurang terampil berolahraga dan kurang menyenangi olahraga akan menyenangi kegiatan jasmani atau olahraga seperti kawan-kawan lain yang secara jasmaniah berbakat dalam olahraga, (3) Mendorong siswa untuk belajar mengambil keputusan mereka sendiri dalam waktu yang sangat singkat, dan (4) Keterampilan olahraga tidak mutlak harus dimiliki oleh siswa laki-laki saja tetapi siswa perempuan harus mampu untuk melakukannya. Dengan adanya unsur model pembelajaran bermain yang dimunculkan dalam setiap pertemuan dengan siswa dalam proses belajar mengajar baik itu untuk pemanasan maupun pelajaran inti atau kegiatan akhir, maka kita sebagai seorang guru pendidikan jasmanis dapat membantu siswa untuk mencapai salah satu unsur kegembiraan.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan (the action research), yang dalam lingkungan persekolahan lazim disebut penelitian tindakan kelas. Penelitian tindakan merupakan suatu penelitian yang berbentuk kajian yang bersifat reflektif oleh pelaku tindakan yang dilakukan untuk meningkatkan kemantapan rasional dari tindakan-tindakan mereka dalam melaksanakan tugas, memperdalam pemahaman terhadap tindakan-tindakan yang dilakukannya, serta memperbaiki kondisi dimana praktek-praktek pembelajaran atau pelatihan tersebut dilakukan. Dalam penelitian ini variabel yang diselidiki terdiri atas tiga. Ketiga variabel yang dikaji dalam penelitian tindakan ini, yaitu: (1) Variabel input: Siswa kelas VII.3 SMP Negeri 1 Kediri, (2) Variabel proses: Metode bermain berpasangan, dan (3) Variabel output: Peningkatan teknik passing bola dalam permainan sepakbola. Dalam penelitian tindakan ini yang menjadi subjek penelitian adalah siswa kelas VII.3 yang terdiri dari 30 siswa dengan komposisi perempuan 12 orang dan laki-laki 18 orang. Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus penelitian dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan teknik persentase untuk melihat peningkatan teknik passing bola dalam permainan sepakbola melalui penerapan metode bermain berpasangan. Hasil teknik passing bola dalam permainan sepakbola dianalisis nilai rata-rata yang diperoleh kemudian dikategorikan dalam klasifikasi baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali.

Tabel 1. Konversi nilai

No.	Kategori	Konversi Nilai	Ket.
1	Baik Sekali	85,0 – 100	
2	Baik	70,0 – 84,9	
3	Sedang	55,0 – 69,9	
4	Kurang	40,0 – 54,9	
5	Kurang Sekali	0 – 39,9	

Analisis interaktif tersebut terdiri atas tiga komponen kegiatan yang saling terkait satu sama lain: reduksi data, bebaran (display) data, dan penarikan kesimpulan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

### 1. Siklus I

Adapun hasil penelitian teknik passing bola dalam permainan sepakbola pada siswa kelas VII.3 di SMP Negeri 1 Kediri setelah melewati metode bermain berpasangan pada siklus pertama dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5.  
Distribusi  
frekuensi

hasil siklus  
I

No	Kategori	Siklus I		Klasifikasi	Skala Nilai
		F	%		
1	85,0 – 100	0	0,0	Baik sekali	5
2	70,0 – 84,5	2	6,7	Baik	4
3	55,0 – 69,9	10	33,3	Sedang	3
4	40,0 – 54,9	12	40,0	Kurang	2
5	0 – 39,9	6	20,0	Kurang sekali	1
Jumlah		30	100		

Dilihat dari data setelah melalui pelaksanaan metode bermain berpasangan siklus pertama menunjukkan bahwa teknik passing bola dalam permainan sepakbola pada siswa kelas VII.3 di SMP Negeri 1 Kediri terdapat 2 siswa (6,7%) dalam skala 4 (baik), 10 siswa (33,3%) dalam skala 3 (sedang) dan 12 siswa (40,0%) skala 2 (kurang), serta 6 siswa (20,0%) skala 1 (kurang sekali). Berdasarkan hasil data teknik passing bola dalam permainan sepakbola dapat disimpulkan bahwa masih dalam kategori sedang. Sehingga 12 siswa

yang masuk dalam kategori sedang ke atas akan disebar diantara 18 siswa lainnya pada siklus berikutnya (siklus II):

### 2. Siklus II

Adapun hasil penelitian teknik passing bola dalam permainan sepakbola pada siswa kelas VII.3 di SMP Negeri 1 Kediri setelah melewati metode bermain berpasangan pada siklus kedua dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 8. Distribusi frekuensi hasil siklus II

No	Kategori	Siklus I		Klasifikasi	Skala Nilai
		F	%		
1	85,0 – 100	0	0,0	Baik sekali	5
2	70,0 – 84,5	4	22,2	Baik	4
3	55,0 – 69,9	14	77,8	Sedang	3
4	40,0 – 54,9	0	0,0	Kurang	2
5	0 – 39,9	0	0,0	Kurang sekali	1

Dilihat dari data setelah melalui pelaksanaan metode bermain berpasangan siklus kedua

menunjukkan bahwa teknik passing bola dalam permainan sepakbola pada siswa kelas VII.3 di SMP Negeri 1 Kediri terdapat 4 siswa (22,2%) dalam skala 4 (baik), dan 14 siswa (77,8%) dalam skala 3 (sedang) serta tidak ada siswa lagi dalam skala 2 atau kurang maupun kurang sekali. Berdasarkan hasil data teknik passing bola dalam permainan sepakbola dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan setelah melalui metode bermain berpasangan.

Tabel 9. Hasil rekapitulasi antara siklus

Kategori	Siklus I		Siklus II		Rekapitulasi		Klasifikasi	Skala Nilai
	F	%	F	%	F	%		
85,0 – 100	0	0,0	0	0,0	0	0,0	Baik sekali	5
70,0 – 84,5	2	6,7	4	22,2	6	20,0	Baik	4
55,0 – 69,9	10	33,3	14	77,8	24	80,0	Sedang	3
40,0 – 54,9	12	40,0	0	0,0	0	00,0	Kurang	2
0 – 39,9	6	20,0	0	0,0	0	0,0	Kurang sekali	1
Jumlah	30	100	18	100	30	100		

Berdasarkan hasil rekapitulasi antara siklus setelah melalui pelaksanaan metode bermain berpasangan pada siklus kedua menunjukkan bahwa teknik passing bola dalam permainan sepakbola pada siswa kelas VII.3 di SMP Negeri 1 Kediri memiliki peningkatan, hal tersebut ditunjukkan dari hasil pada siklus I terdapat 2 siswa (6,7%) dalam skala 4 (baik) dan meningkat menjadi 6 siswa (20,0%), sehingga diperoleh peningkatan 13,3% (20,0% - 6,7%). Demikian pula pada skala nilai 3 (kategori sedang) menunjukkan bahwa pada siklus I terdapat 10 siswa (33,3%) dan meningkat menjadi 24 siswa (80,0%) sehingga diperoleh peningkatan 46,7% (80,0% - 33,3%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa melalui metode bermain berpasangan yang dilaksanakan pada siklus II memiliki peningkatan sebesar 53,4% (6,7% + 46,7%) pada teknik passing bola dalam permainan sepakbola pada siswa kelas VII.3 di SMP Negeri 1 Kediri.

## Pembahasan

### 1. Siklus 1 (Pertama)

Pencapaian yang diperoleh pada siklus pertama menunjukkan bahwa teknik passing bola dalam permainan sepakbola pada siswa kelas VII.3 di SMP Negeri 1 Kediri masih ada dalam kategori kurang. Dalam hal ini bahwa teknik passing bola dalam permainan sepakbola yang diukur melalui tes teknik teknik passing bola dalam permainan sepakbola, siswa kelas VII.3 di SMP Negeri 1 Kediri masih ada dalam kategori kurang. Hal tersebut disebabkan karena siswa kelas VII.3 di SMP Negeri 1 Kediri masih dalam tahap pengenalan tentang metode bermain berpasangan. Sehingga siswa tersebut terkadang melakukan pembelajaran tersebut secara setengah hati dan merasa acuh. Disisi lain yang dialami oleh siswa adalah kurang menarik dirasakan walaupun dilakukan secara berpasangan dan kelompok dari metode bermain berpasangan itu sendiri. Sebab siswa banyak berasumsi bahwa metode bermain berpasangan merupakan metode pembelajaran yang kurang memiliki tantangan dan dianggapnya mudah namun kenyataannya pada saat dilakukan tes siswa tersebut masih terbatas mejalankannya

untuk meningkatkan kemampuan teknik passing bola dalam permainan sepakbola. Sejak awal pertemuan yang dilakukan oleh peneliti, telah memberikan pengarahan apa tujuan dan manfaat dalam metode bermain berpasangan serta keterkaitan yang dimiliki teknik passing bola dalam permainan sepakbola. Akan tetapi yang terjadi adalah banyaknya siswa hanya sekedar mendengar saja tanpa memberikan respon yang berupa pertanyaan-pertanyaan kepada peneliti. Disamping itu bahwa pelaksanaan metode bermain berpasangan yang diberikan kurang dilaksanakan secara maksimal sesuai materi siklus yang diberikan. Selain itu kebanyakan siswa di kelas tersebut lebih menginginkan bermain atau game. Berdasarkan hal tersebut di atas, maka peningkatan teknik passing bola dalam permainan sepakbola pada siswa kelas VII.3 di SMP Negeri 1 Kediri untuk siklus pertama belum dapat terealisasi dengan maksimal dalam proses pelaksanaan metode bermain berpasangan. Sebab dari segi penilaian langsung dalam hasil, kendala yang utama dialami adalah (1) kemampuan dalam menahan bola saat di passing masih kurang terkontrol, (2) dalam melakukan tendangan yang kurang terarah, (3) pandangan lebih tertuju pada bola dari pada posisi teman, (4) posisi badan yang kurang baik saat menendang bola, dan (5) koordinasi dalam gerak yang belum optimal. Sehingga hal tersebut, peneliti melakukan tindakan pada siklus yang kedua.

## **2. Siklus 2 (Kedua)**

Setelah melihat hasil yang dicapai pada siklus pertama yang menunjukkan dalam kategori kurang, maka selanjutnya dilakukan siklus kedua. Hal ini dilakukan agar supaya pencapaian target peneliti bahwa semua siswa harus memiliki teknik passing bola dalam permainan sepakbola pada siswa kelas VII.3 di SMP Negeri 1 Kediri sekurang-kurangnya dalam kategori sedang. Setelah melihat keadaan yang

terjadi pada siklus pertama yaitu adanya proses pelaksanaan yang kurang maksimal, maka pada siklus kedua ditindak lanjuti dengan memperketat pengawasan pada setiap siswa yang melakukan gerakan-gerakan serta melakukan penambahan materi pembelajaran teknik teknik passing bola dalam permainan sepakbola. Setelah siswa menyadari hasil yang dicapai pada siklus pertama, maka siswa mulai antusias untuk bertanya sebelum melakukan perlakuan maupun pada saat melakukan perlakuan. Dalam melakukan setiap gerakan, siswa tidak lagi melakukan kecurangan untuk mengurangi gerakan yang harus dilakukan. Siswa telah menyadari benar bahwa tujuan dan manfaat dari metode bermain berpasangan bukan hanya sekedar untuk kepentingan dari peneliti. Akan tetapi memberikan kontribusi dalam peningkatan teknik passing bola dalam permainan sepakbola pada siswa kelas VII.3 di SMP Negeri 1 Kediri bagi dirinya, sehingga membantu siswa dalam memperagakan gerakan-gerakan yang dilakukan pada teknik passing bola dalam permainan sepakbola. Dengan adanya kesadaran yang dimiliki oleh siswa kelas VII.3 di SMP Negeri 1 Kediri, maka pelaksanaan metode bermain berpasangan dapat lebih mudah dilakukan oleh setiap siswa. Oleh karena itu setelah melakukan evaluasi pada siklus kedua, menunjukkan bahwa teknik passing bola dalam permainan sepakbola pada siswa kelas VII.3 di SMP Negeri 1 Kediri yaitu memperoleh hasil peningkatan yang sangat baik. Dari hasil persentase data tentang peningkatan dilihat dari hasil perindividu. Sebab siswa yang menjadi subyek dalam penelitian tindakan ini masuk dalam kategori sedang ke atas. Hal ini ditunjang dengan (1) Pola gerak yang terjadi pada pembelajaran adalah gerakan yang lebih memfokuskan pada keberanian siswa untuk dapat bergerak untuk lebih berani dalam mempassing bola dan (2) gerak dalam pembelajaran yang dilakukan memiliki daya kemampuan untuk

mengotomatisasikan gerak yang terjadi dalam melakukan passing bola, sehingga otot yang bekerja dan berkontraksi. Dengan demikian penelitian tindakan yang dilaksanakan pada siswa kelas VII.3 di SMP Negeri 1 Kediri hanya dilakukan sampai pada siklus kedua saja.

### SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan teknik teknik passing bola dalam permainan sepakbola melalui metode bermain berpasangan pada siswa kelas VII.3 di SMP Negeri 1 Kediri.

Hasil kesimpulan diatas telah terbukti bahwa metode bermain berpasangan dapat meningkatkan teknik passing bola dalam permainan sepakbola pada siswa, maka peneliti sarankan sebagai berikut: (1) Kepada Kepala Sekolah; Untuk mencapai prestasi belajar yang diharapkan untuk memfasilitasi segala kebutuhan dalam pembelajaran yang ada di sekolah, (2) Bagi guru dan siswa, maka diharapkan kegiatan ini dapat dilakukan secara berkesinambungan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, dan (3) Kepada Peneliti; Untuk meningkatkan teknik passing bola dalam permainan sepakbola pada siswa disarankan menggunakan metode bermain berpasangan dengan beragam macam variasi pembelajaran.

### DAFTAR RUJUKAN

Haddade, Ilyas., Tola Ismail, 1991. Penuntun Mengajar dan Melatih Sepak Bola. Diktat FPOK IKIP Ujungpandang.  
Harsono. 1988. Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching.

Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti, P2LPTK

Madya, Suwarsih. 2006. Teori dan Praktek

Penelitian Tindakan Kelas (Action Research). Alfabeta. Bandung.  
.2006. Praktek Penelitian Tindakan Kelas. <http://www.ktiguru.org/>

index.php/ptk-1. Diakses, 15 November 2007.

Rani, Abd. Adib. 1992. Materi dan Evaluasi Mengajar Permainan Sepakbola.

Ujung Pandang: FPOK IKIP.

Sarwono, Jonathan. 2006. Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif.

Yogyakarta: Graha Ilmu.

Sudjana, Nana. 2005. Tuntutan Penyusunan Karya Ilmiah, Makalah, Skripsi, Tesis dan Desertasi. Jakarta: Sinar Baru Algesindo.

Sugeng, Bambang. 2004. Sepakbola, Taktik & Teknik Bermain. Jakarta:

RajaGrafindo Persada.

Sugiyono. 2008. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D.

Bandung: Alfabeta.

Wibawa, Agusta. 2004. Sepakbola. Jakarta: RajaGrafindo Persada.FPOK IKIP Ujung Pandang.