

**UPAYA MENINGKATAN KETERAMPILAN PASSING SEPAKBOLA
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN DALAM PEMBELAJARAN
PENJAS DI SMAN 1 CILAMAYA**

Ikhsan Herdiansyah¹, Dhika Bayu Mahardhika², Setio Nugroho³

1810631070099@student.unsika.ac.id¹

Universitas Singaperbangsa Karawang

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode pendekatan bermain terhadap keterampilan passing sepak bola pada siswa kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Cilamaya. Penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan metode eksperimen. Adapun desain yang digunakan adalah one-group pretest-posttest, sampel penelitian adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola berjumlah 20 siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sebelum diberikan treatment hanya menggunakan metode konvensional dan setelah diberikan treatment berupa metode pendekatan bermain. Berdasarkan hasil penelitian, setelah diberikan treatment hasil belajar siswa mengalami peningkatan yang signifikan. Skor rata-rata hasil pretest yang diperoleh sebesar 48.30 sedangkan skor rata-rata posttest yang diperoleh sebesar 66.20. Hasil tersebut menunjukkan bahwa setelah diberi treatment siswa mengalami peningkatan pada hasil belajar. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil uji hipotesis yang memperoleh nilai sig (2-tailed) sebesar 0,001 artinya lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode pendekatan bermain berpengaruh terhadap keterampilan passing sepak bola pada siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Cilamaya.

Kata Kunci: Metode Pembelajaran, Pendekatan Bermain, Keterampilan Passing.

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan olahraga beregu yang paling populer di dunia dan digemari oleh berbagai kalangan masyarakat. Daya tarik permainan ini terletak pada dinamika geraknya, kerja sama tim, dan penguasaan teknik yang tinggi. Salah satu teknik dasar yang paling penting dalam sepakbola adalah passing, yaitu kemampuan mengoper bola kepada rekan satu tim secara akurat dalam berbagai situasi permainan (Indarto, 2019).

Passing menjadi komponen utama dalam membangun serangan dan menjaga penguasaan bola. Namun, kenyataannya di lapangan, khususnya di SMAN 1 Cilamaya, banyak siswa masih menunjukkan penguasaan teknik passing yang rendah. Kesalahan umum meliputi arah bola yang tidak akurat, kekuatan tendangan yang tidak terkontrol, serta kurangnya koordinasi dalam gerak dasar. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan pembelajaran yang mampu meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola secara menyenangkan dan efektif.

Metode pembelajaran yang terlalu konvensional seringkali membuat siswa kurang tertarik mengikuti pelajaran Pendidikan Jasmani. Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan yang mampu menciptakan suasana belajar yang aktif, partisipatif, dan menyenangkan. Salah satu pendekatan yang relevan adalah pendekatan bermain, yaitu model pembelajaran yang menggunakan aktivitas permainan untuk mencapai tujuan pembelajaran gerak. Menurut Rahayu (2016), pendekatan bermain dapat meningkatkan kemampuan mempelajari gerakan baru melalui pengalaman yang menyenangkan dan bermakna. Selain itu, Luxbacher (2012) menyebutkan bahwa keterampilan teknik, taktik, dan kebugaran fisik dapat berkembang optimal bila diajarkan dalam konteks permainan yang realistis dan menantang.

Melalui pendekatan bermain, siswa dapat mengalami pembelajaran teknik sepakbola secara lebih alami dan kontekstual, karena aktivitas dilakukan dalam bentuk permainan yang dimodifikasi sesuai kebutuhan pembelajaran. Hal ini tidak hanya meningkatkan minat siswa terhadap aktivitas jasmani, tetapi juga mempercepat penguasaan keterampilan dasar secara

motorik.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pendekatan bermain dalam meningkatkan keterampilan passing sepakbola siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMAN 1 Cilamaya.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (quasi-experiment) dengan desain one-group pretest-posttest design, yang bertujuan untuk mengukur pengaruh pendekatan bermain terhadap keterampilan passing sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Cilamaya. Desain ini melibatkan satu kelompok yang diberikan tes awal (pretest), perlakuan (treatment), dan tes akhir (posttest) (Sugiyono, 2011).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 1 Cilamaya. Sampel dipilih secara purposif berdasarkan keikutsertaan aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler tersebut. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pendekatan bermain, sedangkan variabel terikat adalah keterampilan passing sepakbola.

Instrumen pengumpulan data menggunakan tes keterampilan passing yang dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan. Tes menilai tiga aspek gerak: fase persiapan, pelaksanaan, dan follow through. Penilaian menggunakan skala 1–4 untuk setiap aspek, dengan skor maksimal 12 poin. Perlakuan yang diberikan berupa serangkaian permainan modifikasi, seperti permainan kucing-kucingan, pola segitiga, kereta api, dan permainan berpasangan, yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan passing.

Data dikumpulkan melalui observasi, tes praktik, wawancara dengan pembina ekstrakurikuler, dan dokumentasi. Teknik analisis data meliputi statistik deskriptif, uji normalitas (Kolmogorov-Smirnov), uji homogenitas, dan uji hipotesis (uji-t) dengan bantuan software SPSS versi 26. Hipotesis dinyatakan diterima jika nilai signifikansi $< 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendekatan bermain terhadap keterampilan passing sepak bola pada siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Cilamaya. Pengumpulan data dilakukan melalui tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest), yang mencerminkan kemampuan keterampilan passing sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil pretest menunjukkan rata-rata nilai sebesar 48,30 dengan standar deviasi 11,671, sedangkan posttest menunjukkan peningkatan rata-rata nilai menjadi 66,20 dengan standar deviasi 13,637. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan keterampilan passing setelah siswa diberi perlakuan melalui pendekatan bermain.

Uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikansi pretest sebesar 0,945 dan posttest 0,954, keduanya lebih besar dari 0,05. Artinya, data berdistribusi normal. Uji homogenitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,718, sehingga data dinyatakan homogen. Uji paired sample t-test menghasilkan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,001, yang berarti lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Artinya, pendekatan bermain berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan passing sepak bola.

Peningkatan nilai rerata dari pretest ke posttest sebesar 17,90 poin mencerminkan keberhasilan pendekatan bermain dalam membantu siswa memahami dan menguasai teknik dasar passing. Permainan seperti kucing-kucingan, pola segitiga, hingga permainan berpasangan memberikan stimulus gerak yang menyenangkan dan kontekstual, sehingga siswa lebih antusias dan termotivasi saat belajar.

Hasil ini sejalan dengan teori pembelajaran melalui aktivitas jasmani, yang menyatakan bahwa pendekatan bermain dapat meningkatkan penguasaan keterampilan gerak melalui pengalaman yang menggembirakan (Rahayu, 2016). Selain itu, pendekatan ini juga mendorong

keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran, yang menjadi salah satu faktor utama dalam peningkatan keterampilan motorik (Luxbacher, 2012).

Secara keseluruhan, penelitian ini memperkuat bukti bahwa pendekatan bermain bukan hanya menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, tetapi juga efektif meningkatkan keterampilan teknik dasar sepak bola, khususnya passing.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan dari bab sebelumnya dapat disimpulkan, sebagai berikut: Metode pendekatan bermain berpengaruh terhadap keterampilan passing sepak bola pada siswa kegiatan ekstrakurikuler di SMAN 1 Cilamaya, dapat didukung oleh hasil pengujian hipotesis yang memperoleh nilai sig (2-tailed) sebesar 0,001 artinya lebih kecil dari 0,05 ($0,001 < 0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

- Indarto, P. (2019). Mahir Bermain Sepak Bola. Surakarta: Muhammadiyah University Press.
Luxbacher, Joseph, A. 2012. Sepakbola Edisi Kedua. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
Rahayu, E.T. (2016). Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Bandung: Alfabeta.
Sugiyono. (2011). Metode Penelitian Pendidikan. Alfabeta, Bandung